

YETİŞKİNLERDE BAĞLANMA STİLLERİNİN
MUTLULUK, YAŞAM DOYUMU VE DEPRESYON İLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

CANSU DEMİREL

İŞIK ÜNİVERSİTESİ
2018

YETİŞKİNLERDE BAĞLANMA STİLLERİNİN MUTLULUK,
YAŞAM DOYUMU VE DEPRESYON İLE İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ

CANSU DEMİREL

IŞık Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakóltesi, Psikoloji Bölümü, 2014

IŞık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans
Programı, 2018

Bu tez, IŞık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne Yüksek Lisans (MA)
derecesi ile sunulmuŐtur.

İŞIK ÜNİVERSİTESİ
2018

İŞIK UNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YETİŞKİNLERDE BAĞLANMA STİLLERİNİN MUTLULUK, YAŞAM DOYUMU VE
DEPRESYON İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

CANSU DEMİREL

ONAYLAYANLAR:

Yrd.Doç.Dr. Vicdan Yücel
(Tez Danışmanı)

Işık Üniversitesi

Yrd.Doç.Dr. Ferhat Yazar

Işık Üniversitesi

Prof.Dr. Aytül Hariri

Maltepe Üniversitesi

ONAY TARİHİ: 10.01.2018

THE RELATIONSHIP BETWEEN ADULT ATTACHMENT STYLES, HAPPINESS, LIFE SATISFACTION AND DEPRESSION

Abstract

Objective: The aim of this study was to investigate the relationship between adult attachment styles, happiness, life satisfaction and depression. It was hypothesized that the both anxious and avoidant adults would have low levels of happiness and life satisfaction, and high levels of depression. In addition, avoidant and anxious attachment styles would predict happiness, life satisfaction and depression to interact with each other.

Methods: The sample consisted of 255 volunteers whose ages ranged from 18 to 64, filled out a package including the measures of anxious and avoidant attachment (The Experiences in Close Relationships - Revised, ECR- R), depression (Beck Depression Scale), life satisfaction (Satisfaction with Life Scale- SWLS) and Sociodemographic and Personal Information Questionnaire.

Results: The data obtained in the research are analyzed by using SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 23.0 program. Independent Samples T-test and One way ANOVA test are used. Games Howell Post Hoc test is used adjunctly to designate the differences after One way ANOVA test. Pearson correlation and stepwise regression analysis are used between continuous variables of the research.

Conclusion: The result of this study indicated that the both anxious and avoidant attachment styles are positively correlated with depression and negatively correlated with happiness and life satisfaction. As expected, anxious and avoidant attachments are predictors of happiness and depression. However, Anxious and avoidant attachment models does not have an impact on life satisfaction. The research findings were discussed under the light of existing literature and suggestions were made for future studies.

Key Words: Adult attachment styles, happiness, life satisfaction, depression, subjective well being

YETİŞKİNLERDE BAĞLANMA STİLLERİNİN MUTLULUK, YAŞAM DOYUMU VE DEPRESYON İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Özet

Amaç: Araştırmanın amacı yetişkinlerde bağlanma stilleri, mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ana hipotez, kaygılı ve kaçınan bağlanan yetişkinlerin mutluluk ve yaşam doyumu puanlarının düşük, depresyon puanlarının yüksek olmasıdır. Ayrıca kaygılı ve kaçınan bağlanma modelinin mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon üzerinde ve bu değişkenlerle birlikte yordayıcı etkisi olması beklenmiştir.

Yöntem: Araştırmaya yaşları 18-64 arasında değişen 255 gönüllü katılmıştır. Araştırmada, kaygılı ve kaçınan bağlanmayı ölçmek için Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri – II, yaşam doyumunu ölçmek için Yaşam Doyumu Ölçeği, depresyonu ölçmek için Beck Depresyon Envanteri ve Sosyodemografik Özellikler ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 23.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Bağımsız Örneklem T- testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) gruplar arası farkları belirlemek, Pearson Korelasyon ve Stepwise Regresyon ise araştırmanın sürekli değişkenleri arasındaki ilişkiyi ve yordayıcılığı belirlemek amacıyla kullanılmıştır.

Sonuç: Araştırmanın sonucuna göre, hem kaygılı hem de kaçınan bağlanma depresyon ile anlamlı derecede pozitif ilişkiliyken, yaşam doyumu ve mutluluk ile anlamlı derecede negatif ilişkilidir. Kaygılı ve kaçınan bağlanma modelleri, mutluluk ve depresyon üzerinde ayrı ayrı yordayıcı etkiye sahiptir. Buna rağmen, kaygılı ve kaçınan bağlanma modelleri yaşam doyumu üzerinde, çoklu değişkenlerle birlikte anlamlı bir etkiye sahip değildir. Araştırma bulguları literatür ışığında tartışılmış ve gelecek çalışmalar için öneriler yapılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yetişkin Bağlanma Stilleri, mutluluk, yaşam doyumu, depresyon, öznel iyi oluş

TEŞEKKÜR

Bu çalışmada bilgi birikimi, tarzı, dünya görüşü ile bana her daim yardımcı olan, beni motive eden, aynı zamanda yüksek lisans eğitiminde kendisinden aldığım süpervizyon sayesinde gelişimime büyük katkı sağlayan tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Vicdan Yücel'e,

Her zaman ulaşılabilir ve yardıma açık olan, yüksek lisans eğitimim boyunca engin psikopatoloji bilgi birikiminden faydalandığım Prof. Dr. Ömer Saatçioğlu'na,

Lisans eğitimim ve yüksek lisans eğitimim boyunca sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri dersini aldığım saygıdeğer hocam Doç. Dr. Müjde Peker Booth'a,

Lisans eğitimimde öğrenme psikolojisi ve araştırma yöntemleri derslerini aldığım, Doç. Dr. Robert William Booth'a,

Lisans eğitimimde ve sonrasında desteğini esirgemeyen değerli hocam Işık Üniversitesi Psikoloji Bölüm Başkanı Prof. Dr. Gülden Güvenç'e,

Tüm hayatım boyunca ve tez sürecinde, üzerimde maddi ve manevi desteğini hiç esirgemeyen, babam Özcan Demirel'e, annem Fikriye Demirel'e, kardeşim Deniz Can Demirel'e,

Tez sürecinde bana olan manevi desteğinden dolayı Mustafa Serkan Yarım'a,

Meslektaşım Uzm. Klinik Psikolog Bahar Türk'e ve bu süreçte bana destek olan herkese teşekkürü bir borç bilirim.

İÇİNDEKİLER TABLOSU

Abstract	iii
Özet	iv
TEŞEKKÜR.....	v
İÇİNDEKİLER TABLOSU.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR LİSTESİ	xii
BÖLÜM 1	1
GİRİŞ	1
1.1 Bağlanma ve Bağlanma Kuramı	1
1.2 Bebeklikte Bağlanma	2
1.3 Çocuklukta Bağlanma.....	3
1.4 Ergenlikte Bağlanma.....	4
1.5 Yetişkinlikte Bağlanma.....	6
1.5.1 Yetişkin Bağlanma Biçimleri.....	6
Güvenli Bağlanma	7
Saplantılı Bağlanma	7
Kayıtsız Bağlanma	7
Korkulu Bağlanma	7
1.6 Mutluluk.....	8
1.6.1 Mutluluk ve Bağlanma Stilleri ile İlgili Çalışmalar.....	9
1.7 Yaşam Doyumu	10
1.8 Depresyon ve Bağlanma Stilleri ile İlgili Çalışmalar	10
1.9 Araştırmanın Önemi.....	12
1.10. Araştırmanın Soruları.....	13
BÖLÜM 2	14
YÖNTEM	14
2.1 Örneklem.....	14
2.2 Veri Toplama Araçları	14

2.2.1 Sosyodemografik Özellikler ve Kişisel Bilgi Formu (Ek A).....	14
2.2.2 Oxford Mutluluk Ölçeği (Ek B).....	15
2.2.3 Yaşam Doyumu Ölçeği (Ek C).....	16
2.2.4 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri – 2 (Ek D).....	16
2.2.5 Beck Depresyon Ölçeği (Ek E).....	17
2. 3 İşlem.....	17
2. 4. İstatistiksel Analiz.....	17
BÖLÜM 3	19
BULGULAR	19
3.1 Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgileri	19
3.2 Katılımcıların Kişisel Bilgileri.....	19
3.3 Oxford Mutluluk Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği – II ve Beck Depresyon Ölçeğinin Puan Ortalamaları	25
3.4 Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Ortalamaları	25
3.4.1 Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Yaşa Göre Ortalamaları	25
3.4.2 Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Cinsiyete Göre Ortalamaları	26
3.4.3 Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Eğitim Seviyesine Göre Ortalamaları	27
3.4.4 Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin 0-1 Yaş Arası Bakım Verene Göre Ortalamaları.....	28
3.4.5 Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin İlgili Seviyesine Göre Ortalamaları	29
3.4.6 Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Disiplin Tarzına Göre Ortalamaları	30
3.4.7 Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Çocukluk Döneminde Travmatik Olay Yaşantısına Göre Ortalamaları.....	31
3.4.8 Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Yetiştirilme Biçiminin Yaşamdaki Sorunlarla Başa Çıkmada Olumlu Katkısı Olduğu Düşüncesine Göre Ortalamaları.....	32
3.4.9 Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Medeni Duruma Göre Ortalamaları	32

3.4.10 Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Ortalamaları	33
3.4.11 Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Çalışma Durumuna Göre Ortalamaları	34
3.4.12 Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Gelir Seviyesine Göre Ortalamaları	35
3.4.13 Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Kronik Rahatsızlıklara Göre Ortalamaları	36
3.4.14 Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Ailede Psikiyatrik Tanı Geçmişine Göre Ortalamaları.....	36
3.5 Bağlanma Stilleri, Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Arasındaki İlişki	37
3.6 Bağlanma Stillerinin, Yaşam Doyumu, Depresyon ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlerle Birlikte Mutluluk Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi.....	40
3.7 Bağlanma Stillerinin, Mutluluk, Depresyon ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlerle Birlikte Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi.....	43
3.8 Bağlanma Stillerinin, Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlerle Birlikte Depresyon Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi.....	46
BÖLÜM 4	49
4. TARTIŞMA VE SONUÇ	49
4.1 Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Ortalamalarının Farklılaşmamasının Tartışılması	49
4.2 Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Ortalamalarının Farklılaşmasının Tartışılması	52
4.3 Bağlanma Stilleri, Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Tartışılması	55
4.4 Bağlanma Stillerinin, Yaşam Doyumu, Depresyon ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlerle Birlikte Mutluluk Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin Tartışılması	56
4.5 Bağlanma Stillerinin, Mutluluk, Depresyon ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlerle Birlikte Yaşam Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin Tartışılması	57

4.6 Bağlanma Stilllerinin, Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Bazı Sosyo- Demografik Değişkenlerle Birlikte Depresyon Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin Tartışılması	59
4.7 Sonuç.....	59
4.8 Araştırmanın Sınırlılıkları, Sayılıları ve Öneriler	60

KAYNAKLAR

EKLER

ÖZGEÇMİŞ

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Yaşın Cinsiyete Göre Ortalaması.....	19
Tablo 2. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri.....	22
Tablo 3. Koşullu Soruların ve Çoklu Cevapların Frekansları.....	23
Tablo 3. (devamı).....	24
Tablo 4. Oxford Mutluluk Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Yakın İlişkilerde.....	25
Yaşantılar Ölçeği – 2 ve Beck Depresyon Ölçeğinin Puan Ortalamaları	25
Tablo 5. Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Yaşa Göre Ortalamaları	26
Tablo 6. Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Cinsiyete Göre Ortalamaları	27
Tablo 7. Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Eğitim Seviyesine Göre Ortalamaları	28
Tablo 8. Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin 0-1 Yaş Arası Bakıma Göre Ortalamaları.....	29
Tablo 9. Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin İlgi Seviyesine Göre Ortalamaları	30
Tablo 10. Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Disiplin Tarzına Göre Ortalamaları	31
Tablo 11. Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Çocukluk Döneminde Travmatik Olay Yaşantısına Göre Ortalamaları.....	31
Tablo 12. Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Yetiştirilme Biçiminin Yaşamdaki Sorunlarla Başa Çıkmada Olumlu Katkısı Olduğu Düşüncesine Göre Ortalamaları.....	32
Tablo 13. Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Medeni Duruma Göre Ortalamaları	33
Tablo 14. Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Ortalamaları	34

Tablo 15. Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Çalışma Durumuna Göre Ortalamaları	34
Tablo 16. Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Gelir Seviyesine Göre Ortalamaları	35
Tablo 17. Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Kronik Rahatsızlıklara Göre Ortalamaları	36
Tablo 18. Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Ailede Psikiyatrik Tanı Geçmişine Göre Ortalamaları	37
Tablo 19. Bağlanma Stillerinin, Mutluluk, Yaşam Doyumu, Depresyon Düzeyleriyle ve Sosyo-Demografik Değişkenlerle Korelasyon İlişkisi.....	39
Tablo 20. Bağlanma stillerinin, yaşam doyumu, depresyon ve bazı sosyo-demografik değişkenlerle birlikte mutluluk üzerindeki etkisine yönelik regresyon analizi	41
Tablo 22. Bağlanma Stillerinin, Mutluluk, Depresyon ve Bazı Sosyo- Demografik Değişkenlerle Birlikte Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi.....	44
Tablo 23. Bağlanma Stillerinin, Mutluluk, Depresyon ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlerle Birlikte Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisine Yönelik Stepwise Regresyon Analizi.....	45
Tablo 24. Bağlanma stillerinin, mutluluk, yaşam doyumu ve bazı sosyo-demografik değişkenlerle birlikte depresyon üzerindeki etkisine yönelik regresyon analizi	47
Tablo 25. Stepwise Regresyon Analizi – Depresyon.....	48

KISALTMALAR LİSTESİ

OMÖ: Oxford Mutluluk Ölçeği

BDE: Beck Depresyon Ölçeği

YIYE – II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği

YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği

DFA: Doğrulayıcı Faktör Analizi

BÖLÜM 1

GİRİŞ

1.1. Bağlanma ve Bağlanma Kuramı

Bağlanma, bebek ile genellikle anne olmak üzere bakım veren kişi arasında kurulan yakınlığa bağlı olarak gelişen, tehlike ve tehdit durumlarında özellikle kendini gösteren yaşam boyu sürekliliğini koruyan duygusal bir bağ olarak tanımlanır (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978; Sroufe ve Waters, 1977; akt. Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bağlanma kuramı, ilk olarak bebeklik döneminde bebek ile bakım veren kişi arasında kendini göstermesiyle birlikte, çocukluk, ergenlik, genç yetişkinlik ve erişkinlik dönemlerinde duygusal, kognitif ve davranışsal özelliklerin oluşumu ve gelişimi ile harmanlanarak aile, sosyal ve romantik ilişkileri anlamak için de kullanılan bir model haline gelmiştir (Meredith, Strong ve Feeney, 2007).

Bowlby'e göre, bebeklik döneminde kurulan bu ilişkide bebeğin ihtiyaçlarının karşılanması kadar bebek ile bakım veren ve bebek arasında duygusal bir bağın oluşması ve bebeğin kendini güvende hissetmesi kendisini, diğer insanları ve dünyayı algılama biçimini şekillendirir. Eğer süreç olumlu ilerlerse bebek kendisini sevilmeye layık ve değerli olarak, diğerlerini ve dünyayı ise güvenilir ve olumlu olarak algılayacaktır. Eğer bu süreç olumlu ilerlemezse, bebeğin ihtiyaçları karşılanmazsa ve duygusal olarak anlamlı bir bağ kurulamazsa bebeğin kendisini, diğerlerini ve dünyayı algılama biçimi negatif olacaktır (Bowlby, 1999).

Bağlanmayla ilgili olarak Bowlby, Freud'dan etkilenerek; bebek ile bakım veren kişi arasında gelişen bağlanma şeklinin yaşam boyu sürdüğünü öne sürmüştür (Atak ve Taştan, 2012). Bowlby'e göre, her birey çevresiyle yakın duygusal ilişkiler kurmaya ihtiyaç duyar ve kurulan ilişkinin kalitesi bireyin psikolojik ve sosyal gelişimini etkiler (Bowlby, 1999; akt. Atak ve Taştan, 2012).

Bağlanma, bebeklik döneminde genellikle anne olmak üzere bağlanma figürü ile bebek arasında ilişkiye bağlı olarak oluşmakla birlikte yaşam boyu gelişerek “içsel çalışan modeller” (internal working models) aracılığıyla kendisini gösterir. İçsel çalışan modeller bebeklik döneminde oluşur ve bebeğin kendisine ve ötekine yönelik algısını belirler. Bebek ile bakım veren arasındaki ilişki olumlu yönde ilerlerse bebek kendini sevilmeye layık olarak görür ve bakım verene karşı güven oluşturur. Bu süreç olumsuz olarak algılanırsa bebek ya kendisini sevilmeye layık görmez ve bakım verene karşı güvenme konusunda kararsız kalır, ya da kendisini sevilmeye layık görür ancak bakım verene karşı güven olmaz ve bakıcıyı umursamaz (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Sümer ve Güngör, 1999).

1.2 Bebeklikte Bağlanma

Bowlby'e göre, bebekler bakım veren kişiden ayrıldıkları zaman üç farklı duygusal tepki gösterir. Bebek bakım veren kişiyi çağırmak için ağlar ve kendisini sakinleştirmeye çalışan diğer kişileri reddeder. Bu tepkiye karşı koyma denir. Bazı bebekler ise üzülme davranışları gösterir diğerlerine karşı tepki vermez. Bu tepki çaresizlik olarak adlandırılır. Diğer bebekler ise bakım veren geri döndüğünde onu yeniden benimsemez, bakım verene karşı kaçınmacı davranışlar sergiler. Bu tepki ise kopma olarak adlandırılır (Bowlby, 1999).

Bowlby'nin bağlanma kuramından yola çıkan Ainsworth ve arkadaşları, çocuklukta bağlanma stillerini belirlemeye yönelik laboratuvar ortamında araştırma yapmışlardır. Bu çalışmada bebekleri önce annelerinden ayırmışlar daha sonra ise yeniden bir araya getirmişlerdir. Bu çalışmanın sonucunda bebeklikte bağlanma stillerini güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma olarak üçe ayırmışlardır (Ainsworth ve ark., 1978). Güvenli bağlanan bebekler, anneleriyle birlikteyken çevreyi de incelerler, diğerleriyle de iletişim kurarlar. Annelerinden ayrıldıkları zaman çok fazla ağlamazlar ve çevre ile ilgilenmeye devam ederler. Annelerinin ayrılmasını çok fazla sorun etmezler. Anneleri geri döndüğünde ise sevinir ve onunla ilişkilerine devam ederler. Kaygılı bağlanma stiline sahip bebekler, anneleri yanlarındayken annelerinin yanından ayrılmazlar, diğerleri ve çevreyle iletişim kurmazlar. Anneleri ayrıldığında ağlarlar ve anneleri geri döndüğünde yine

ağlarlar, onlara güvenip güvenmeme konusunda kararsız kalırlar. Annelerinin ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamayacağına karar veremezler ve ayrılık anksiyetesi yaşarlar. Bu yüzden bir yandan ona sarılırken bir yandan da iterler. Kaçınmacı bağlanma stiline sahip bebekler ise anneleri yanlarındayken anneyle ilgilenmeyip başkaları ve dış dünya ile iletişim kurarlar, özgür davranırlar. Anneleri ayrıldığında önemsemezler. Anneleri geri döndüğünde ise umursamazlar ve oyunlarını oynamaya devam ederler. Annelerinin reddedici davranışına karşılık onlar da annelerini reddederler. Gösterdikleri bu savunma tarzı ile varlıklarını annelerinden bağımsız olarak devam ettirmeye çalışırlar (Ainsworth ve ark., 1978).

Bağlanma sürecinin bebek doğmadan öncesinde başladığına yönelik bir takım çalışmalar vardır (Bloom, 1995). Anne karnındaki bebek 26. Haftadan sonra çevreden gelen sesleri algılamaya, ayırt etmeye ve tepki göstermeye başlar. Bu sebeple annenin bebeğe olumlu duygular aktarması bağlanmanın sağlıklı bir şekilde başlaması için önemlidir. Aynı şekilde annenin hamileyken annenin karnına dokunması ile tensel bir ilişki başlar (Zeanah, Boris ve Larriey, 1997).

Bebek doğduktan sonra 8-12 haftaya kadar sadece annesinin kendisine yönelik davranışlarına hareketlenerek cevap verir (Bowlby, 1958). Ancak çevresindeki kişileri ayırt edemez. 8-12. Haftadan 6 aya kadar olan zaman içinde bebek anneyi diğer kişilerden ayırt etmeye ve anneyle daha çok ilgilenmeye başlar. 6-24 ay arasında ise bağlanma tam olarak gözlenebilir niteliktedir (Bowlby, 1979).

Annenin bebeğe olumlu duygusal aktarımı kadar bebeğin de kendini bu ilişkide ortaya koyması ve annesi ile duygusal iletişim kurması karşılıklı olarak aralarındaki bağın kuvvetlenmesini sağlar (Van de Rijt-Plooij ve Plooij, 1993). Bebeğin bağlanma ilişkilerinde anne kadar baba ile ilişkisi de önemlidir. Babanın dokunuşu, kokusu, sesi sayesinde bebek anne ve babanın iki farklı kişi olduğunu algılar. Bakım verenlerden birinin olmadığı durumlarda bebek kendini güvende hissetmeye devam eder. Bebeklerin temel ihtiyaçlarının giderilmesinde annelerini isterken, oyun oynarken babalarını istedikleri gözlemlenmiştir (Biller, 1993).

1.3 Çocuklukta Bağlanma

Bowlby ve Ainsworth daha çok bağlanma kuramında çocukluk dönemine yönelmişlerdir. Anne ile başlayan bağlanma ilişkisi, çocukluk döneminde çocuğun babasıyla oyun oynamaya başlayarak babası ile duygusal etkileşimini geliştirmesi

çocuğun güvende hissetme duygusunu pekiştirir. Çocuğun temel bakım ve duygusal ihtiyaçları yeterli bir şekilde anne ve baba tarafından karşılanmaya devam ederse çocuğun kendine, diğer insanlara ve dünyaya karşı bakışı olumlu yönde etkilenir, çocuk öğrenmeye ve keşif yapmaya açık olur. Eğer bu ihtiyaçlar tam olarak karşılanamazsa çocuk kendini, diğerlerini ve dış dünyayı olumsuz olarak algılayabilir ve dış dünyayı takip etmeye uzak olabilir (Grossmann, Kindler ve Zimmermann, 2008).

Bartholomew ve Shaver, çocukluk döneminde gelişen bağlanma ilişkilerinin, yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerinde neler hissettiklerini, ilişkiden beklentilerini ve savunmalarını etkilediğini öne sürmüşlerdir (Bartholomew ve Shaver, 1998; akt. Atak ve Taştan, 2012). Çocuklarda anne-baba ile kurulan sağlıklı duygusal iletişimi, yetişkinlikte güvenli bağlanma stiliyle, sağlıklı duygusal iletişimin ise yetişkinlikte güvensiz bağlanma stiliyle ilişkilendirilmiştir (Perris ve Anderson, 2000; akt. Atak ve Taştan, 2012).

Çocuğun ebeveynleri ile yaşantısının bir sonucu olarak zihinsel şemaları şekillenir ve belleğine iki farklı tip bilgi işlenir. Birincisi, çocuğun kendiliğinin algısıyla ilişkilidir ve anne-babadan gelen yanıtlara göre kendinin sevmeye layık olup olmadığının değerlendirilmesine ilişkindir. İkincisi ise ebeveynlerinin çocuğun ihtiyaçlarını karşılamasına bağlı olarak güvenli bir yer oluşturup oluşturamadığıyla ilişkilidir (Uluç ve Öktem, 2009).

Bağlanma bebeklik döneminin bitmesi ile sona ermemekte, çocukluk, ergenlik ve erişkinlik dönemlerinde de güvene dayalı bağlanma davranışları geliştirdiği gözlenmektedir. Bowlby bağlanma davranışının gelişimini 4 aşamada açıklar: ilki bebeğin diğerlerine karşı vereceği cevabı ayırt edememesi, ikincisi özel birine ve yeni kişilere odaklanması, üçüncüsü güvene dayalı davranışların ortaya çıkması ve sonuncusu güvene dayalı davranışlarla çocuk anne ve baba iletişiminin duygusal olarak sağlıklı bir hale gelmesidir (Bowlby, 1976).

1.4 Ergenlikte Bağlanma

Bebeklik döneminde bebeğin bakım verene olan ihtiyacı özellikle temel bakıma yönelik olmasına rağmen ergenlikte bu durum ergenin kendi ihtiyaçlarını kendinin başlamasıyla birlikte ergenin ihtiyaçları duygular üzerine yönelir. Duygulanımlarını düzenleme ihtiyaçlarını da genellikle ailesinden bağımsız olarak kendi sosyal

çevresinde özgür olarak geliştirirler (Allen ve Man-ning 2007). Bağlanma stilleri ergenliğe kadar sürekli pekiştirildikleri için ergenlik döneminin bitiminde sürekliliğini devam ettirerek kalıcı bir hale gelir. Aile ergen için daha önemsiz bir hale gelmemekle birlikte, bu dönemde ergen aileden bağımsızlığını kazanmak için çaba gösterir. Bu süreçte sosyal ve romantik ilişkilere yönelen bağlanma, ergenlerin ailelerinden çok yaşıtlarına yönelir (Hazan ve Zeifman, 1994). Buna rağmen Bugental ve Good-now (1998) ailelerin çocuklarının ergenlik döneminde sosyal çevreleriyle kurdukları ilişkide önemli bir yer tutar. Yapılan bazı araştırmalar ise ergenlerin bu dönemde aileleriyle bağlanma ilişkilerini bazı ihtiyaçlarını karşılamak için genç erişkinliğe kadar devam ettirdiklerini göstermiştir (Furman ve Buhrmester 1992; Nickerson ve Nagle 2005). Aile ile güvenli bağlanma bireylerin genç erişkinlik ve erişkinlik dönemlerinde öznel iyi oluşlarını belirlemektedir. Çocuklukta bağlanma anne-baba ile ilişkiye bağlı olarak şekillenmesiyle birlikte, ergenlikte de anne-baba davranışları ergen üzerinde önemli yer tutar. Anne baba tutumuyla ilgili ilk sınıflandırmayı Baumrind (1966) yapmıştır. Bu sınıflandırmada anne baba tutumu otoriter, koruyucu ve demokratik olarak üçe ayrılmıştır. Daha sonra ise Steinberg (2008) anne-baba tutumunun, anne-babanın duyarlılığı ve anne-babanın talepkarlığı olarak ikiye ayırmış ve anne baba tarzlarını yetkili, yetkeci, izin-verici ve kayıtsız olarak belirlemiştir.

Çocuklukta başlayan keşfetme davranışları ergenlikte de devam eder ve ergenin kişiliğinin belirlenmesinde önemli rol oynar. Hazan ve Shaver (1987) güvensiz bağlanan ergenlerin kişiliklerini belirleme de pasif olduklarını ve sosyal ve romantik ilişkilere yönelik girişimlere de kapalı olduklarını öne sürmüştür. Benzer şekilde Reich ve Siegel (2002) kaygılı bağlanma stiline sahip ergenlerin, ailelerinin onlara sunduğu “güvenli ortam” konusunda kararsızlık yaşadıkları için, ergenlik döneminde aileden bağımsızlıklarını kazanma çabalarının terk edilme düşünceleri ve yalnızlık duyguları ile birlikte kaygılı bir ortamda başarmaya çalıştıklarını belirtmiştir.

Türkiye’de ise Sümer (2006) bu konuda güvenli bağlanan ergenlerin ailelerinden bağımsızlıklarını kazanma çabalarının ve kimlik arayışlarının sunulan “güvenli ortam” sayesinde daha sağlıklı olduğunu belirtmiştir (Doğan, 2016).

Ergen ile anne-baba arasındaki Bağlanma ilişkisinin kalitesi, ergenin bu ilişkideki fonksiyonlarını duygusal ve sosyal gelişim alanına nasıl uyguladığını gösterir. Ebeveynleriyle Güvenli bağlanan ergen ve genç yetişkinlerde, sosyal yeterlik, genel yaşam doyumu ve özsaygı değerlerinin de yüksek olduğu görülmüştür (Rice, 1990).

1.5 Yetişkinlikte Bağlanma

Hazan ve Shaver (1987) yetişkinlikte görülen bağlanma stillerinin bebeklikte görülen bağlanma stillerine benzediğini ve güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan olarak üçe ayrıldığını ifade etmişlerdir.

Yetişkinlik dönemindeki bağlanma ile çocukluk dönemindeki bağlanma bir çok yönden birbirine benzemektedir. Çocukluk döneminde bağlanma figürü bakım veren iken, yetişkinlikte genel olarak romantik ilişkideki partnerle olur ve bağlanma ilişkisinde karşılıklılık ilkesi vardır. Bağlanan kişi bazen bağlanma figürü de olabilir (Crowell, Fraley ve Shaver, 2009).

Bebeklikteki bağlanma stilleri yetişkinlik döneminde bireylerin romantik ilişkilerini belirler. Güvenli bağlanan kişiler diğer insanlarla iletişim kurmaktan ve başkalarının kendisiyle iletişim kurmasından tedirgin olmazlar. Kendileri hakkında olduğu gibi başkaları hakkında da olumlu bir bakış açısına sahiptirler. Terk edilmekten korkmazlar. Romantik bir ilişkiye girmekte rahattırlar. Kaçınan bağlananlar, diğer insanlarla yakınlaşmaktan rahatsız olurlar, samimiyete ve yakınlığa izin vermezler. Kaygılı bağlananlar ise, romantik ilişkilerinde sürekli yeterince sevilmediğini, değer verilmediğini düşünürler romantik ilişkide oldukları kişilerle çok yakın olmak isterler. Sürekli partnerlerini kaybetme korkusu yaşarlar (Ainsworth ve Bowlby, 1991).

1.5.1 Yetişkin Bağlanma Biçimleri

Bartholomew ve Horowitz (1991), Bowlby'nin içsel çalışan modellerinden yola çıkarak yetişkinlerde bağlanma stillerini 4'e ayırmışlardır. Bu bağlanma stilleri, kişinin kendine yönelik değerlendirmesine ve başkalarını değerlendirmesine göre pozitif ve negatif olarak ikişer gruba ayrılır.

Güvenli Bağlanma

Kişinin kendilerine ve başkalarına yönelik düşünceleri olumludur. Kişi kendini değerli ve sevmeye layık görürken, diğer insanlara karşı da olumlu ve açıktır. İletişim kurmakta sorun çekmedikleri gibi, problemlere çözüm odaklı yaklaşırlar ve bu konularda diğerlerinin desteğini almaktan çekinmezler.

Saplantılı Bağlanma

Kişi kendini olumsuz başkalarını ise olumlu olarak görür. Başkalarının desteğine ihtiyaç duyarlar. Ancak bu desteği olumlu bir anlamda değerlendiremezler. Olumsuz duygularını abartarak anlatırlar ve romantik ilişki içerisinde oldukları partnerlerinden onay alma arayışı içinde olurlar.

Kayıtsız Bağlanma

Kişi kendine yönelik olumlu düşünceler taşırken diğerlerine yönelik olumsuz düşünceler taşır. Kendisini sevmeye layık ve diğerlerinden üstün görür. Bağımsızlığına düşkündür. İkili ilişkilerde yakınlık kurmaktan kaçarlar, kendilerini çok açmazlar. Olumsuz durumlar karşısında kaçınan bir yapıya sahiptirler. Bu bağlanma stili kayıtsız – kaçınan olarak adlandırılır.

Korkulu Bağlanma

Kişi kendine ve diğerlerine yönelik olumsuz düşünceler taşır. Kendisinin sevmeye layık olduğundan emin olmamakla birlikte karşıdaki kişi tarafından da reddedileceğini düşünür. Diğer insanlara güvenmekte güçlük çeker sürekli terkedilme korkusu yaşarlar. Yakın ilişki kurmak istemelerine rağmen incinmekten, reddedilmekten, terkedilmekten korkarlar. Bu sebeple kaçınan olma eğilimindedirler. Bu bağlanma stili kaygılı-kaçınan olarak adlandırılır.

Güvenli bağlanan bireyler, diğer bağlanma stillerine sahip bireyler ile karşılaştırıldıklarında, stres yaratan durumlarda kaçınan bir eğilim göstermezler, bu tür olayları kendileri için tehdit edici olarak nitelendirmezler. Kendilerinin sorunu çözecek olma düşüncelerine yönelik güvenleri tamdır. Negatif duygulanımlarının farkına vararak bunları dışarıya yansıtmadan sebeplerini ararlar. Duyguları üzerinde farkındalıkları daha yüksektir ve daha fazla kontrole sahiptirler.

1.6 Mutluluk

Öznel iyi oluş kişilerin kendi yaşamlarına yönelik yaptığı öznel bir hayat değerlendirmesidir. Bu değerlendirme, yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duyguların şiddetine ve oluş sıklığına dayanır.

Öznel iyi oluş alanında yapılan bir çok çalışma bulunmaktadır. Tellegen ve arkadaşları (1988), yaptıkları araştırmada öznel iyi oluşun bir genetiği olduğunu ve genetiğin mutluluk düzeyi üzerinde genetiğin etkisi olduğunu belirtmişlerdir.

Öznel iyi oluş düzeyleri yüksek olan kişiler olumlu uyarıcılara odaklanırken, öznel iyi oluş düzeyi daha düşük olan kişiler olumsuz uyarıcılara odaklanır (Gable, Reis ve Eliot, 2000; Larsen ve Ketelaar, 1991).

Boşanmış kişiler üzerinde yapılan bir çalışmada, evlilikleri ne kadar kötü olursa olsun, boşanan kişilerin mutluluk düzeylerinin boşandıktan sonra yükselmediği, duygusal problemlerin devam ettiği görülmüştür. Çünkü yakın ilişkilerde bağlanma eşle kurulur ve boşanma uzun vadede eş desteğinin yitirilmesidir Kalmijn ve Monden (2006), Yaşın mutluluk üzerindeki etkisine yönelik Diener, Lucas ve Suh (1996) araştırmalarında, bireylerin yaşlandıkça yaşam doyumlarının arttığını, olumsuz duygularının azaldığını buna rağmen olumlu duygularının da azaldığını göstermiştir.

Mutluluk alanında yapılan bazı araştırmalar, mutluluğun sürekli olmadığını, kişiler mutluluğu yakaladıktan sonra mutluluğa yönelik verdikleri değerlerin azaldığını ve sonucunda kendilerini mutlu hissetmedikleri sonucuna ulaşmışlardır (Mauss ve ark., 2011).

Mutluluk tek boyutlu bir yapı değildir. Yaşam doyumu, olumlu duygular ve olumsuz duygular olmak üzere üç temel ögesi bulunmaktadır (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Mausbach ve arkadaşları olumlu ve olumsuz duygular üzerine yaptıkları araştırmalarında, olumlu duygulanımın davranışsal yapılarla, olumsuz duygulanımın ise bilişsel yapılarla ilişkili olduğunu belirtmişlerdir (Mausbach ve ark, 2009). Davranışsal yapılar kişilerin sosyalleşmesiyle alakalıyken, bilişsel yapılar kişilerin kendilerine ve başkalarına yönelik yaptığı değerlendirmelerle alakalıdır.

Bireylerin yaşam doyumları yüksekse ve olumlu duygulanımları olumsuz duygulanımlarına göre daha yüksekse bu durumda mutluluk oranları yüksektir. Yetişkin öznel iyi oluşunda olduğu gibi genç yetişkin ve ergen öznel iyi oluşunda da

bu üç temel öge etkilidir (Myers ve Deiner, 1995). Olumlu duyguların yüksekliği bireyin arzu ettiği gibi bir yaşantısının olduğunun, olumsuz duyguların yüksekliği ise bireyin arzu ettiği yaşantıya uzak olduğunun göstergesidir (Diener, 2006).

Bireylerin modları ve duyguları, olaylar karşısında gösterdikleri reaksiyonları etkiler. Her bir birey evlilik ve işle ilgili olduğu kadar bir bütün olarak kendi hayatı hakkında da kapsamlı yargulamalar yapar. Böylece öznel iyi oluşun farklı bileşenleri ortaya çıkar. Bunlar yaşam doyumu (kişinin hayatı hakkındaki geniş kapsamlı değerlendirmeler), önemli konulardaki doyum (iş doyumu, evlilik doyumu gibi), pozitif duygulanım (olumlu duygular ve modların çokluğu) ve düşük düzeyde negatif duygulanımdır (olumsuz duygular ve modların azlığı) (Diener, 2000).

1.6.1 Mutluluk ve Bağlanma Stilleri ile İlgili Çalışmalar

La Guardia, Ryan, Couchman, and Deci (2000)'e göre, bağlanma güvenliği yüksek düzeyde öznel iyi oluş seviyesiyle ilişkilidir. Bu çalışmaya göre bireyin yaşadığı problematik bir ilişki, bireyin genel bağlanma stillerini ve öznel iyi oluşunu etkilemez. Ancak bireyin birden çok ilişkisindeki algısı, dış dünyaya bakış açısını etkiler. Bu sebeple çoklu ilişkilerdeki güvenli bağlanma, tek bir ilişkiye yönelik bağlanmadan çok öznel iyi oluşla ilişkilidir (La Guardia ve ark., 2000). Ergenlerin ebeveynlerle bağlanması ve öznel iyi oluşla ilişkisi üzerine yapılan başka bir araştırma, benzer sonuçlar ortaya koymuş ve yüksek otonominin ve ebeveynlerden ayrılmanın ergenlerin çocukluktan ergenliğe geçiş sürecinde daha düşük öznel iyi oluş gösterdiği bulunmuştur (Jiang, Huebner, ve Hills, 2013). Sonuç olarak ebeveynlerle güvenli bağlanma, yüksek düzeyde öznel iyi oluş sağlamaktadır (Jiang ve ark., 2013).

Mikulincer, Shaver ve Pereg (2003), bağlanma teorisinin mutluluktaki bireysel değişimleri anlamada geçerli bir yapı olduğunu ve kaliteli aile ilişkilerinin öznel iyi oluş algısına katkı sağlayabileceği hipotezini deneysel bulgularla destekleyerek göstermiştir. Örneğin, güvenli bağlanmanın öznel iyi oluşla pozitif olarak ilişkili olduğu (Abubakar ve ark., 2013), buna karşılık kaygılı ve kaçınan bağlanmanın yaşam doyumu ve öznel iyi oluşla negatif olarak ilişkili olduğu bulunmuştur (Lavy & LittmanOvadia, 2011).

1.7 Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu kavramı ilk olarak Neugarten (1961) tarafından ortaya atılmış olmakla birlikte, bu konuda bir çok araştırma yapılmış ve yaşam doyumu, kişinin yaşamdan istedikleri ile şunda elde ettiklerine yönelik kişinin kendi öznel yargısını içermekte ve kişinin arzuladığı hayatı yaşayıp yaşamadığını kapsar. Yaşam doyumu kişinin hayatındaki tek bir değişkene göre olan doyumu değil, hayatını bir bütün olarak değerlendirmesine yönelik bir doyumdur (Diener ve ark., 1985; 1998).

Yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel yapısını oluşturur. Yaşam doyumu iş, aile, evlilik, sosyal yaşama yönelik doyumların bir bütünü olarak değerlendirilebilir (Yetim,1993).

Pavot ve Diener (1993) yaşam doyumunu, bireylerin arzu ettikleri yaşam standartı ile kendi yaşam kalitelerinin öznel karşılaştırılması sonucunda elde edilen bilinçli bir bilişsel yargılama olarak tanımlamışlardır (Pavot, Diener, Colvin ve Sandvik, 1991; Pavot ve Diener, 1993).

Örneğin, bireyin iş memnuniyeti yaşam doyumunu arttırabilmekle birlikte, genel yaşam doyumunu belirlemez. Appleton ve Song (2008), yaşam doyumunun gelir, meslek ve sosyal statü, imkanlar ve sosyal hareketlilik, refah düzeyi, hükümet politikasına yönelik memnuniyet, sosyal ağlar ve aile geleneği olarak altı farklı bileşenden oluştuğunu öne sürmüşlerdir. Diener (1984) kişinin yaşam doyumunun gelişen hayat şartları ile değişebileceğini belirtmiştir. Diener, Gohm, Suh ve Oishi (2000) evli olmanın ya da bir partnerle birlikte yaşamının yaşam doyumunu arttırdığını belirtmiştir.

Guarnieri ve ark., (2015) anne-babaya bağlanma, arkadaşlara bağlanma ve romantik bağlanma ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi 18-25 yaş örnekleminde incelemişlerdir. Sonuçlara göre; ebeveyn ve arkadaşlara bağlanma ile yaşam doyumu anlamlı derecede pozitif olarak ilişkilidir, romantik bağlanma ise yaşam doyumunu üzerinde güçlü yordayıcı bir etkiye sahiptir.

1.8 Depresyon ve Bağlanma Stilleri ile İlgili Çalışmalar

Depresif semptomlar güvenli bağlanma ile negatif ilişkili olduğu, kaygılı-kaçıngan ve kaçınmacı stillerle ise pozitif ilişki olduğu saptanmıştır. Bağlanma teorisi çocukluk sürecinde bağlanma figürüyle geliştirilen sağlıklı ilişkinin yetişkinlikte psikolojik

stres ve bozukluklara yol açtığını belirtmiştir. Yetişkin güvensiz bağlanmasının üniversite öğrencilerinde depresif semptomlarla ilişkili olduğu bulunmuştur (Roberts, Gotlib, & Kassel, 1996).

Carnelley ve arkadaşları (1994) kaygılı-kaçınan bağlanan kadınların ve kaçınan bağlanan erkeklerin diğer bağlanma prototiplerine göre depresif semptomlarda daha yüksek skorlar aldığını bulmuştur (Carnelley, Pietromonaco, & Jaffe, 1994; Cole-Detke & Kobak, 1996; Murphy & Bates, 1997).

Güvenli bağlanan yetişkinler, ilişkinin stresli dönemlerinde, kendileri ve başkalarının kişilerarası ilişkilerini genellikle pozitif olarak değerlendirerek kendilerini depresif semptomlardan korurlar. Diğer bir yönden, Kaygılı-kaçınan yetişkinler, ilişkinin stresli dönemlerinde kendilerinin sevillebilirliklerini daha çok değerlendirmeye başlayarak kendilerini depresif semptomlara açık hale getirirler. Buna karşılık, kaçınan yetişkinler negatif duygusal deneyimlerini savunmacı bir şekilde bastırma eğilimine girerek evliliklerindeki problemlere bakılmaksızın, ilişkilerinden kopma davranışı gösterirler. Böylece kaçınan yetişkinler ilişkisel stres karşısında depresif semptomlar açısından kayıtsız kalırlar (Scott ve Cordova, 2002).

Yapılan bir başka çalışmada yine kaygılı bağlananların güvenli ve kaçınmacı bağlanan kişilere daha çok depresyon semptomları gösterdikleri bulunmuştur (Cole-Detke ve Kobak, 1996). Bağlanma stilleri ile depresyon arasındaki ilişkiye bakan çalışmalardan bazılarında kaçınan bağlanma stillerine yönelik karışık sonuçlar elde edilse de bazılarında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Bu çalışmalar incelendiğinde kaçınan bağlanan kişilerin daha çok kendileriyle ilgili mükemmeliyetçilik ve yalnızlık konularında depresif semptomlar gösterdikleri bulunmuştur. Kaygılı bağlanan kişiler ise daha çok kendi sevillebilirlikleriyle ilgili olarak aşırı kıskançlık, aşırı bağlanma ve onay arama gibi konularda depresif belirtiler gösterdikleri bulunmuştur. Mikulincer ve Shaver (2007) de yüksek kaygılı bağlanmanın depresif belirtilerle pozitif yönde ilişki gösterdiğini bulmuştur (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Güvensiz bağlanma ile depresyon arasındaki ilişkiyi nedensel yönden inceleyen diğer çalışmalara bakıldığında da, bazı araştırmaların kaçınan bağlanma stiline kişiyi depresyona açık hale getirdiği gösterilirken (Main,1996; Shaver, Schachner ve Mikulincer, 2005), bazı çalışmalarda ise bu bağlanma stiline depresyonu yordamada birincil etken olmadığını ancak bir ara değişken olarak görülebileceğini belirtilmiştir (Wei, Heppner ve Mallinckrodt, 2003).

Kaygılı bağlanma tarzına sahip kişiler romantik ilişkilerde reddedilme, terk edilme, onay arama, aşırı bağımlılık ve kıskançlık gibi aşırı bağımlılık belirtileri konusunda depresif semptomlar gösterirken, kaçınan bağlanma tarzına sahip kişilerin yalnızlık ve aşırı bağımsızlık gibi aşırı bağımsızlık belirtileri konusunda depresif semptomlar göstermişlerdir (Shaver, Schachner ve Mikulincer (2005).

Başka bir çalışmada yine romantik ilişkilerde bağlanma ve depresyon ilişkisi incelenmiş ve sonucunda güvenli bağlanma tarzına sahip kişilerin yalnızlık ve depresyon ile negatif korele olduğu, güvensiz bağlanan kişilerin ise yalnızlık ve depresyon ile pozitif korele olduğu ortaya konulmuştur (Pielage, Luteijn ve Arrindell, 2005).

West ve Sheldon (1988) yaptıkları araştırmada güvenli bağlanan kişilerin kendileri ve kişilerarası ilişkilerini değerlendirirken olumlu ifadelerde buldukları, buna karşılık olumsuz otomatik düşüncelerinin, depresyon, somatizasyon, anksiyete ve öfke semptomlarının azaldığı görülmüştür (West ve Sheldon, 1988).

Depresyon ve yetişkinlikte bağlanma arasındaki ilişkiye bakan araştırmaların bir çoğu, depresyon varlığına işaret eden bağlanma stillerini tanımlarken bir yandan da depresyonun spesifik semptomları ve bireylerin bunu karşılayan bağlanma stilleri üzerinde yoğunlaşmıştır. Yaşam boyu bağlanma stillerinin kalitesini ve depresyon varlığını araştırırken, zamanla bu iki değişken arasındaki ilişkiye ışık tutmak mümkün olmuş ve dolayısıyla nesne ilişkileri teorilerinin bir çoğunun ortak görüşü depresyonun çocukluk döneminde başlayarak yetişkinlikte de devam eden zayıf bağlanma modeli ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Roberts ve ark., 1996; Murphy & Bates, 1997).

1.9 Araştırmanın Önemi

Bu araştırmada Türkiye’de İstanbul örnekleminde yetişkin bağlanma stillerinin mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon ile aralarındaki ilişkiye bakılarak ve sosyo-demografik özelliklerin bu değişkenlerle nasıl bir ilişki gösterdiği aydınlatılacaktır. Geçmiş çalışmalar sadece öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve bağlanma stillerini ya da sadece depresyon ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi farklı değişkenlerle birlikte incelerken, bu dört değişkenin birbiriyle olan ilişkisinin açıklanması da önem arz etmektedir. Araştırmanın hipotezi; kaygılı ve kaçınan bağlanmanın depresyonla

anlamli derecede pozitif yönde ilişkili olduğu, mutluluk ve yaşam doyumlarının ise anlamli derecede negatif yönde ilişkili olduğudur.

1.10. Araştırmanın Soruları

1. Kaygılı ve kaçıngan bağlanma stilleri mutluluk, yaşam doyumunu ve depresyon üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip midir?
2. Kaygılı bağlanma, kaçıngan bağlanma, mutluluk, yaşam doyumunu ve depresyon; cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve eğitim seviyesine göre farklılaşmakta mıdır?
3. Mutluluk üzerinde yordayıcı etkiye sahip olan değişkenler nelerdir?
4. Yaşam doyumunu üzerinde yordayıcı etkiye sahip olan değişkenler nelerdir?
5. Depresyon üzerinde yordayıcı etkiye sahip olan değişkenler nelerdir?

BÖLÜM 2

YÖNTEM

2.1 Örneklem

Bu çalışmanın örneklemini İstanbul ilinde uygulamaya gönüllü olarak katılan; basit, seçkisiz ve ardışık yöntemle seçilen 255 yetişkinden oluşmaktadır. Araştırmanın işleme kriteri; katılımcıların 18 yaş üstü olması, en az ilköğretim mezunu olması, alkol ve madde kötüye kullanımı olmaması ve uygulama anında alkollü olmayan heterojen bir grup olmasıdır. Araştırmanın dışlama kriteri; halen bir psikiyatrik tedavi görüyor olmak, psikiyatrik ilaç kullanıyor olmak ve geçmişte psikiyatrik tanı almış olmasıdır.

2.2 Veri Toplama Araçları

2.2.1 Sosyodemografik Özellikler ve Kişisel Bilgi Formu (Ek A)

Araştırmacı tarafından oluşturulan katılımcıları sosyo ekonomik açıdan değerlendirmek ve çocukluk dönemindeki yaşam koşullarını öğrenmek amacıyla oluşturulan bir soru formudur. Ölçek çoktan seçmeli ve açık uçlu soruların bulunduğu 23 sorudan oluşmaktadır. Dışlama kriteri olan “halen bir psikiyatrik tedavi gören, psikiyatrik ilaç kullanan ve geçmişte psikiyatrik tanı almış kişiler”in belirlenmesi; katılımcıların geçmişteki ve şimdiki psikolojik durumlarını ve ilaç kullanımlarını öğrenmek için oluşturulan 17, 18, 19 ve 20. sorular ile mümkün olacaktır. Ölçek eğitim düzeyi, ekonomik düzey, çocukluk yaşantısı, fiziksel ve psikolojik durumları kapsayan sorulardan oluşmaktadır.

2.2.2 Oxford Mutluluk Ölçeği (Ek B)

Mutluluk ölçeği, Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiştir. Oxford Mutluluk Ölçeği'nin (OMÖ) Türk üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme geçerlilik ve güvenilirliğinin incelenmesini Doğan ve Sapmaz (2012) yapmıştır. OMÖ'nün Türkçe formunun, özgün formuyla benzer psikometrik özellikler gösterdiğini ortaya koymuştur. Mutluluk ölçeğindeki 29 maddeye verilen puanlar toplanarak mutluluk puanı elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek puan 29 ile 145 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe mutluluk artmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. Açıklayıcı faktör analizinde; veri setinin faktör analizi için uygun olup olmadığını belirlemek için, öncelikle Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Barlett Sphericity testleri yapılmıştır. KMO örnekleme uygunluk katsayısı 0.92 ve Barlett Sphericity Testi χ^2 değeri 5032.35 ($p < 0.001$) olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar verilerin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir. Doğrulayıcı faktör analizinde; Oxford Mutluluk Ölçeği'nin tek faktörlü yapısının Türk üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme doğrulanıp doğrulanmayacağını belirlemek üzere, Çoklu Benzerlik Tahmini Yöntemi (Maximum Likelihood Estimation Method) kullanılarak, DFA yapılmıştır. Bunun için öncelikle, araştırma örnekleminin yeterliliğini değerlendirmek üzere, uyum ölçütlerinden "kritik N değeri" (Critical N- CN) incelenmiştir. Buna göre, DFA için CN değeri 163.12 olarak bulunmuştur. Bu değer araştırmanın, çalışma grubunu oluşturan 491 birimlik örneklemin doğrulayıcı faktör analizi için yeterli olduğunu göstermektedir. Ölçüt bağıntılı geçerlilik kapsamında ise; Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ) ile Özel Mutluluk Ölçeği (ÖMÖ), Yaşam Yönelimi Testi-YYT (İyimserlik Ölçeği), Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Analiz sonucu, OMÖ ile mutluluğu ve iyimserliği değerlendiren diğer ölçme araçları arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur [(Yaşam Doyumu Ölçeği 0.69*, Özel Mutluluk Ölçeği 0.72*, Pozitif Duygular Ölçeği 0.64*, Negatif Duygular Ölçeği - 0.60*, Yaşam Yönelimi Testi (İyimserlik) 0.72*) $N=173$, $*p < 0.001$]. Bu sonuçlar OMÖ'nün iyi düzeyde uyum geçerliliğine sahip olduğunu göstermektedir. Yapılan güvenilirlik analizlerinde, OMÖ'nün güvenilirlik iç tutarlılık katsayısı 0.91, test yarılama yöntemiyle elde edilen güvenilirlik katsayısı 0.86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bileşik güvenilirliği ise 0.91 olarak saptanmıştır (Doğan ve Sapmaz, 2012).

2.2.3 Yaşam Doyumu Ölçeği (Ek C)

Araştırmada, yaşam doyumlarını ölçmek amacıyla, Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği (The Satisfaction With Life Scale) kullanılmıştır. Yaşam Doyumu Ölçeği, bireylerin yaşamlarından aldıkları doyumunu belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, likert tarzı 7 dereceli (1: kesinlikle katılmıyorum - 7: Kesinlikle katılıyorum) 5 maddeden oluşmaktadır. Diener ve arkadaşları orijinal çalışmada ölçeğin güvenilirliğini $\text{Alpha} = .87$ olarak, ölçüt bağımlı geçerliğini ise .82 olarak bulmuşlardır. Ölçek Yetim (1993) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Uyarlama çalışmasında ölçek güvenilirliği $\text{alpha}=0,86$ ve test-tekrar-test güvenilirliği $r=0,73$ bulunmuştur. Yaşam doyumunu ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 35, en düşük puan ise 5'tir. Ölçekten alınan puanın düşük olması yaşam doyumunun düşük olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir (Dağlı ve Baysal, 2016).

Bu çalışmada ise yaşam doyumunu ölçeğinin genel güvenilirlik katsayısı $\text{alpha}= 0,85$ bulunmuştur.

2.2.4 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri – 2 (Ek D)

Fraley, Waller ve Brennan (2000) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkiye'deki geçerlik ve güvenilirlik çalışması Selçuk ve arkadaşları (2005) tarafından yapılmıştır. Ölçekte 18'i kaygı, 18'i kaçınma alt faktöründe olmak üzere 7'li Likert tipinde toplam 36 madde vardır. Her bir alt boyuttan alınan puan 18 ile 126 arasında değişmekte ve ölçekten alınan puan arttıkça kaçınmacı bağlanma ya da bağlanma kaygısının arttığı söylenmektedir. Düşük kaygı ve düşük kaçınma puanlarının ise güvenli bağlanma stilini gösterdiği belirtilmiştir. YIYE-II'nin geçerliğini sınamak amacıyla ölçeğin faktör yapısı ölçeği oluşturan 36 madde üzerinde temel bileşenler (faktör) analizi yapılarak incelenmiştir. Analiz sonunda özdeğeri 1'in üzerinde 7 faktör bulunmasına rağmen, faktör sayısının belirlenmesine ilişkin kriterler iki faktörlü bir çözüme desteklemiştir. İki faktörlü çözüm sonunda toplam varyansın %38'i açıklanmıştır. Kaçınma boyutuna karşılık gelen birinci faktör toplam varyansın %21.36'sını, kaygı boyutuna karşılık gelen ikinci faktör ise toplam varyansın %16.33'ünü açıklamıştır. Doğrulayıcı Faktör Analizi'nde; uyum indeksleri verinin iki faktörlü çözümle tanımlanabileceğini göstermektedir. Modeldeki tüm standartlaştırılmış faktör yükleri istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu değerler kaçınma boyutu için .56 ile .87 arasında, kaygı boyutu için .57 ile .80 arasında değişmektedir. Ayrıca kaygı ve kaçınma boyutlarını temsil eden iki gizil bileşen arasında .42

oranında bir yapısal ilişki olduğu bulunmuştur. Yapılan güvenilirlik çalışmasında; iç tutarlılık; Kaçınma alt boyutunun güvenilirlik katsayısı 0,90 iken, kaygı alt boyunun güvenilirlik katsayısı 0,86'dır. Ölçeğin kaçınma ve kaygı boyutlarına ilişkin test-tekrar test güvenilirliği katsayıları ise sırasıyla 0,81 ve 0,82'dir (Selçuk ve ark. 2005).

2.2.5 Beck Depresyon Ölçeği (Ek E)

Beck ve ark. (1961) tarafından depresyon yönünden riski belirlemek ve depresif belirtilerin düzeyini ve şiddet değişimini ölçmek amacıyla geliştirilmiş kendini değerlendirme ölçeğidir. Toplam 21 kendini değerlendirme cümlesi içermektedir. Dörtlü likert tipi ölçüm sağlamaktadır. Şiddet olarak; 0-9= Minimal, 10-16= Hafif, 17-29= Orta, 30-63= şiddetli, şeklinde yorumlanmaktadır. Envanterin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Hisli (1989) tarafından yapılmış, güvenilirlik çalışmasında BDE'nin yarıya bölme güvenilirliği $r = .74$, madde analizinde bulunan güvenilirlik katsayısı 0.80 olarak bulunmuş ve geçerlilik yönteminde BDE ile birlikte MMPI depresyon alt ölçeği kullanılmıştır. Buna göre aralarındaki korelasyon $r = 0.63$ olarak elde edilmiştir.

2.3 İşlem

Araştırmada bilgilendirme ve onam formu, sosyo-demografik bilgi formu, Oxford Mutluluk Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Beck Depresyon Envanteri örneklem bölümünde özellikleri belirtilen 255 gönüllü yetişkine uygulanmıştır. Katılımcılara, ölçekleri doldurmadan önce araştırmanın amacından, kimlik bilgilerinin gizli tutulacağından bahsedilmiş ve ardından bilgilendirme ve onam formunun doldurulması istenmiştir. Bilgilendirme ve onam formu doldurulduktan sonra katılımcıların anketleri cevaplarken nasıl bir yol izleyeceklerine dair sözlü yönerge verilmiş, yazılı yönergelerin de her ölçeğin olduğu sayfada yer aldığı belirtilmiştir.

2.4. İstatistiksel Analiz

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 23.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemleri olarak sayı, yüzde, ortalama, standart sapma kullanılmıştır. İki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında t-testi, ikiden fazla bağımsız grup arasında niceliksel

sürekli verilerin karşılaştırılmasında Tek yönlü varyans testi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA testi sonrasında farklılıkları belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olarak Games Howell testi kullanılmıştır. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında pearson korelasyon ve stepwise regresyon analizi uygulanmıştır.

Elde edilen bulgular %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

BÖLÜM 3

BULGULAR

3.1 Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgileri

Gönüllü olarak araştırmaya 255 kişi katılmıştır. “Halen bir psikiyatrik tedavi gören, geçmişte psikiyatrik tanı almış kişiler ve psikiyatrik ilaç kullanan” 49 kişi araştırmanın dışında tutulmuş, 206 katılımcı ile araştırma yürütülmüştür. Katılımcıların %58’i kadın, %42’i erkektir. Katılımcılar minimum 18, maksimum 64 yaşındadır. Eğitim düzeylerine bakıldığında %4’ü ilköğretim, %18 lise, %52 üniversite, %22 yüksek lisans ve %3 doktora mezunu olduğu görülmektedir. Medeni duruma bakıldığında %33’ünün evli, %63’ünün bekar, %3’ünün ise boşanmış olduğu saptanmıştır. %23’ünün çocuğunun olduğu, %77’sinin çocuğunun olmadığı anlaşılmaktadır. Katılımcıların %72’ü çalışmakta, %28’si çalışmamaktadır.

Yaşın cinsiyete göre ortalaması Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo1. Yaşın Cinsiyete Göre Ortalaması

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	p
Yaş	Kadın	119	30.42	9,83	-.236	.813
	Erkek	87	30.74	8,94		

3. 2 Katılımcıların Kişisel Bilgileri

Katılımcıların 0-1 yaş arası bakım verenleri incelendiğinde, %66 anne, %27 anne-baba, %3 anneanne, %1.5 bakıcı ve %1.5 babaanne olduğu görülmüştür. Bireylerin çocukluk çağında bakım veren kişi ya da kişiler incelendiğinde ise en yüksek verilen cevap %57 ile anne-baba olurken, sadece anne %19, anneanne %7, babaanne %7,

bakıcı %5, dede %3, hala %1, abla %0.4, amca %0.4, komşu %0.4 olmuştur. Bireylerin çocukken yaşadıkları yerler incelendiğinde % 78 şehir, %11 kasaba, %11 köy olduğu görülmüştür. Bireylerin %77'si yeterince ilgiyle, %17.5'i aşırı ilgiyle, %5'i yetersiz ilgiyle büyütüldüğünü bildirirken, %71'i yeterince kontrol, %15'si aşırı kontrol, %14'ü ise az kontrollü bir disiplin tarzı ile büyütülmüştür. Yetiştirilme biçimlerinin yaşamdaki sorunlarla başa çıkmadaki olumlu bir katkısı olup olmadığı sorgulandığında %77 olumlu katkısı olduğunu, %16.5 olumlu bir katkısı olmadığını, %6 ise kısmen cevabını vermiştir. Katılımcıların gelir düzeylerine bakıldığında %20'si 1500 TL' nin altında, %27'si 1500-2500 TL, %21'i 2500-3500 TL, %13 3500-4500 TL ve %19'ü 4500 TL ve üzeri geliri olduğunu bildirmiştir.

Katılımcıların fiziksel/kronik rahatsızlıklarına bakıldığında %90'ının herhangi bir rahatsızlığı bulunmadığı %10'unun ise fiziksel/kronik rahatsızlığı olduğunu bildirmişlerdir. Bu rahatsızlıklar incelendiğinde, diyabet, alerji, ülser, reflü, gastr, sedef, kemik fazlalığı, boyun ağrısı, sırt ağrısı, boyun fıtığı, böbrek yetmezliği, skolyoz, ürtiker, tiroid, vertigo, glokom, tansiyon, kalp, kronik faranjit, bacak rahatsızlığı, gırtlakta kramik bir hastalık, hipoglisemi, mol hidatiform, fmf, asimetri kardiyomopati yanıtları elde edilmiştir. Fiziksel rahatsızlığı olan katılımcıların %70'i ilaçla tedavi edildiğini, %10'u fizik tedavisi olduğunu, %10'u doktor kontrolünde olduğunu, %5'i organ nakli olduğunu, %5'i ise tedaviyi kabul etmediğini ifade etmiştir.

Katılımcıların ailelerinde psikiyatrik tanı alan kişiler ve tanılar incelendiğinde % 96'sı ailelerinde ruhsal tanı olan birinin olmadığını belirtmiş, %4'ü ise ailelerinde ruhsal tanı olan kişiler olduğunu belirtmiştir. Bu kişi ve tanılar eşleştirildiğinde, annede depresyon, annede panik bozukluk, babada depresyon, kardeşte bipolar bozukluk, kardeşte davranış bozukluğu, kardeşte şizofreni, anneannede anksiyete, anneannede panik bozukluk, babaannede şizofreni olduğu öğrenilmiştir.

Çocukken travma yaşayan %19 bireyin (N=39), travmaları gelen cevaplar doğrultusunda incelendiğinde toplam 46 cevap verildiğini, en çok verilen cevabın %11 sevilen birinin vefatı, %9 ile anne-baba boşanması, %6,5 cinsel taciz, %4 fiziksel şiddet, %4 tecavüz, %4 fiziksel şiddete tanıklık, %4 depresyon, %4 baba vefatı, %4 Aileden sevilen birinin intiharı, %4 Aileden sevilen birinin yaralanması, %4 köpekler tarafından kovalanmak, %2 duygusal şiddet, %2 Trafik kazası, %2 Yaralanma, %2 Fiziksel Rahatsızlık, %2 Yatılı kurs, %2 anne-baba kavgaları, %2 alkolik ebeveyn, %2 Evcil hayvan vefatı, %2 Ebeveynlerden ayrı büyüme, %2

Ebeveynlerden birinin aldatması, %2 Anneanne depresyonu, %2 Denizde boğulmak olduğu görülmüştür. Travma yaşadığını söyleyen kişilerin %13'ü ise ne yaşadıklarını belirtmemiştir.

Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri Tablo 2 ve çoklu veya koşullu cevaplar içeren sosyo-demografik değişkenlerin özellikleri Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

Değişkenler	Gruplar	Yüzde	
		N	%
Cinsiyet	Kadın	119	57.8
	Erkek	87	42.2
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	8	3.9
	Lise	37	18.0
	Yüksek Okul veya Üniversite	108	52.4
	Yüksek Lisans	46	22.3
	Doktora	7	3.4
0-1 Yaş Arası Bakım	Anne	137	66.5
	Anne- Baba	56	27.2
	Bakıcı	3	1.5
	Anneanne	7	3.4
	Babaanne	3	1.5
İlgi Seviyesi	İlgisiz	11	5.3
	Yeterince İlgiyle	159	77.2
	Aşırı İlgiyle	36	17.5
Disiplin Tarzı	Az kontrol	29	14.1
	Yeterince kontrol	146	70.9
	Aşırı kontrol	31	15.0
Travma	Evet	39	18.9
	Hayır	167	81.1
Yetiştirilme Şeklinin	Evet	159	77.2
Yaşama Olumlu	Hayır	34	16.5
Katkısı	Kısmen	13	6.3
Medeni Durum	Evli	69	33.5
	Bekar	130	63.1
	Boşanmış	7	3.4
Çocuk Sahibi	Evet	47	22.8
	Hayır	159	77.2
Çalışma Durumu	Evet	148	71.8
	Hayır	58	28.2
Gelir Seviyesi	1500 tl nin altında	41	19.9
	1500-2500 tl	56	27.2
	2500-3500 tl	43	20.9
	3500-4500 tl	27	13.1
	4500 tl ve üzeri	39	18.9
Fiziksel Rahatsızlık	Evet	20	9.7
	Hayır	186	90.3
Ailede Psikiyatrik	Evet	9	4.4
Tanı	Hayır	197	95.6

Tablo 3. Koşullu Soruların ve Çoklu Cevapların Frekansları

Çocukken bakım veren kişi yada kişiler	N	%
Anne- Baba	146	56.8
Anne	48	18.7
Babaanne	19	7.4
Anneanne	18	7.0
Bakıcı	13	5.1
Dede	7	2.7
Hala	3	1.2
Abla	1	0.4
Amca	1	0.4
Komşu	1	0.4

Çocukken yaşanılan yerler	N	%
Köy	25	10.8
Kasaba	26	11.3
Şehir	180	77.9

Ailede Psikiyatrik Tanı Geçmişi	N	%
Anne Depresyon	3	25.0
Anne Panik Bozukluk	2	16.7
Baba Depresyon	1	8.3
Kardeş Bipolar Bozukluk	1	8.3
Kardeş Davranış Bozukluğu	1	8.3
Kardeş Şizofreni	1	8.3
Anneanne Anksiyete	1	8.3
Anneanne Panik Bozukluk	1	8.3
Babaanne Şizofreni	1	8.3

Tablo 3. (devamı)

Çocuklukta Yaşanan Travmalar	N	%
Belirtilmeyen	6	13.0
Sevilen Birinin Vefatı	5	10.9
Anne- Baba Boşanması	4	8.7
Cinsel Taciz	3	6.5
Tecavüz	2	4.3
Fiziksel Şiddet	2	4.3
Fiziksel Şiddete Tanıklık	2	4.3
Deprem	2	4.3
Köpekler Tarafından Kovalanmak	2	4.3
Baba Vefatı	2	4.3
Aileden Sevilen Birinin Yaralanması	2	4.3
Aileden Sevilen Birinin İntiharı	2	4.3
Duygusal Şiddet	1	2.2
Trafik Kazası	1	2.2
Yaralanma	1	2.2
Fiziksel Rahatsızlık	1	2.2
Yatılı Kurs	1	2.2
Evcil Hayvan Vefatı	1	2.2
Ebeveynlerden Ayrı Büyümek	1	2.2
Ebeveynlerden Birinin Aldatması	1	2.2
Anneanne Depresyonu	1	2.2
Denizde Boğulmak	1	2.2
Anne- Baba Kavgaları	1	2.2
Alkolik Ebeveyn	1	2.2
Kronik/Fiziksel Rahatsızlıklar	N	%
Diyabet	4	13.8
Tansiyon	2	6.9
Ülser	1	3.4
Reflü	1	3.4
Guatr	1	3.4
Kronik/Fiziksel Rahatsızlıkların Tedavisi	N	%
İlaç	14	70.0
Fizik Tedavi	2	10.0
Doktor Kontrolünde	2	10.0
Organ Nakli	1	5.0
Tedaviyi Red	1	5.0

3.3 Oxford Mutluluk Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği – II ve Beck Depresyon Ölçeğinin Puan Ortalamaları

Katılımcıların iki faktörlü yapıda bağlanma stillerine göre ortalamaları incelendiğinde, “kaygı” alt ölçeği (3.45 ± 1.09), “kaçınma” alt ölçeği (2.97 ± 0.98) bulunmuştur. Kişilerin mutluluk seviyeleri incelendiğinde (4.10 ± 0.70), yaşam doyumları incelendiğinde (4.30 ± 1.23) ve depresyon düzeyleri incelendiğinde (10.08 ± 8.30) bulunmuştur.

Oxford Mutluluk Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği – II ve Beck Depresyon Ölçeğinin Puan Ortalamaları Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. *Oxford Mutluluk Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği – 2 ve Beck Depresyon Ölçeğinin Puan Ortalamaları*

	N	Min	Max	Ort	Ss
KAYGILI BAĞLANMA	206	1.00	6.33	3.45	1.09
KAÇINGAN BAĞLANMA	206	1.00	5.29	2.97	0.98
MUTLULUK	206	2.14	5.69	4.09	0.70
YAŞAM DOYUMU	206	1.00	7.00	4.30	1.23
DEPRESYON	206	0.00	43.00	10.08	8.26

3.4 Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Ortalamaları

3.4.1 Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Yaşa Göre Ortalamaları

Katılımcıların yaşları, 18-24, 25-35, 36-64 yaş arası olarak 3 kategoriye ayrılarak tek yönlü varyans analizi yöntemiyle mutluluk, yaşam doyum ve depresyon puan ortalamalarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Elde edilen bulgulara göre mutluluk ile yaş ($F=2.051$; $p>0.05$) ve yaşam doyum ile yaş ($F=1.846$; $p>0.05$) anlamlı derecede farklılaşmamaktadır. Depresyon ile yaş ($F=3.085$; $p<0.05$) anlamlı derecede farklılaşmaktadır. Yaşın depresyon için istatistiksel olarak anlamlı

çıkmasının ardından hangi gruplar arasında anlamlılık olduğunu görmek için tukey post hoc testi yapılmıştır. 18-24 yaş arasında olan kişilerin depresyon düzeylerinin 36-64 yaş arasında olan kişilere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür.

Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Yaşa Göre Ortalamaları Tablo 5’te gösterilmiştir.

Tablo 5. Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Yaşa Göre Ortalamaları

	Yaş Kategorileri	N	Ort	Ss	F	p
MUTLULUK	18-24 Yaş	47	3.92	0.68		
	25-35 Yaş	117	4.16	0.69	2.051	.131
	36-64 Yaş	42	4.13	0.72		
YAŞAM DOYUMU	18-24 Yaş	47	4.06	1.35		
	25-35 Yaş	117	4.31	1.14	1.846	.161
	36-64 Yaş	42	4.56	1.29		
DEPRESYON	18-24 Yaş	47	12.02	8.70		
	25-35 Yaş	117	10.15	8.32	3.085	.048*
	36-64 Yaş	42	7.71	7.11		

*p ≤0.05

3.4.2 Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Cinsiyete Göre Ortalamaları

Araştırmaya katılan katılımcıların mutluluk ($t=-1.558$, $p>0.05$), yaşam doyumu ($t=-0.998$, $p>0.05$) ve depresyon ($t=1.148$, $p>0.05$) düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir.

Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Cinsiyete Göre Ortalamaları Tablo 6’te gösterilmiştir.

Tablo 6. Mutluluk, Yaşam Doymu ve Depresyon Düzeylerinin Cinsiyete Göre Ortalamaları

	Cinsiyetiniz	N	Ort	Ss	t	p
MUTLULUK	Kadın	119	4.03	0.68	-1.558	.121
	Erkek	87	4.18	0.71		
YAŞAM DOYUMU	Kadın	119	4.23	1.18	-.998	.319
	Erkek	87	4.40	1.28		
DEPRESYON	Kadın	119	10.65	8.00	1.148	.252
	Erkek	87	9.31	8.60		

3.4.3 Mutluluk, Yaşam Doymu ve Depresyon Düzeylerinin Eğitim Seviyesine Göre Ortalamaları

Araştırmaya katılanların mutluluk ($F=1.391$; $p>0.05$), yaşam doymu ($F=3.400$; $p<0.05$), depresyon ($F=2.569$; $p<0.05$) puan ortalamalarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark yaşam doymu ve depresyon için istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur, mutluluk için ise istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. Eğitim seviyesinin yaşam doymu ve depresyon için istatistiksel olarak anlamlı çıkmasının ardından hangi gruplar arasında anlamlılık olduğunu görmek için post hoc testi yapılmıştır. Gruplar arasındaki varyanslar eşit olmadığı için Games-Howell post hoc çoklu karşılaştırması yapılmıştır. İlkokul mezunlarının yaşam doymuları yüksek okul veya üniversite mezunlarına göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu, lise mezunlarının depresyon düzeylerinin ilköğretim mezunlarına göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür.

Mutluluk, Yaşam Doymu ve Depresyon Düzeylerinin Eğitim Seviyesine Göre Ortalamaları Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7. Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Eğitim Seviyesine Göre Ortalamaları

		N	Ort	Ss	F	p
MUTLULUK	İlköğretim	8	4.29	0.69		
	Lise	37	3.91	0.84		
	Yüksek Okul veya Üniversite	108	4.10	0.67	1.391	.247
	Yüksek Lisans ve Doktora	53	4.18	0.64		
YAŞAM DOYUMU	İlköğretim	8	5.50	1.05		
	Lise	37	4.36	1.52		
	Yüksek Okul veya Üniversite	108	4.15	1.20	3.400	.019*
	Yüksek Lisans ve Doktora	53	4.41	0.97		
DEPRESYON	İlköğretim	8	4.87	4.42		
	Lise	37	12.81	10.00		
	Yüksek Okul veya Üniversite	108	9.69	7.80	2.569	.055*
	Yüksek Lisans ve Doktora	53	9.75	7.87		

* $p \leq 0.05$

3.4.4 Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin 0-1 Yaş Arası Bakım Verene Göre Ortalamaları

0-1 yaş arası bakım veren kişiye göre mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını görmek için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; mutluluk puan ortalamalarının ($F=2.098$; $p>0.05$), yaşam doyumu puan ortalamalarının ($F=0.888$; $p>0.05$), depresyon puan ortalamalarının ($F=0.228$; $p>0.05$) 0-1 yaş arası bakım verene göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür.

Tablo 8. Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin 0-1 Yaş Arası Bakıma Göre Ortalamaları

		N	Ort	Ss	F	p
MUTLULUK	Anne	137	4.03	0.70		
	Anne- Baba	56	4.20	0.68		
	Bakıcı	3	3.91	1.07	2.098	.082
	Anneanne	7	4.71	0.42		
	Babaanne	3	3.95	0.89		
YAŞAM DOYUMU	Anne	137	4.24	1.24		
	Anne- Baba	56	4.33	1.23		
	Bakıcı	3	5.33	1.00	.888	.472
	Anneanne	7	4.74	1.12		
	Babaanne	3	4.60	0.87		
DEPRESYON	Anne	137	10.31	8.42		
	Anne- Baba	56	9.78	8.54		
	Bakıcı	3	6.00	5.57	.228	.922
	Anneanne	7	9.71	5.31		
	Babaanne	3	10.00	5.29		

3.4.5 Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin İlgili Seviyesine Göre Ortalamaları

Katılımcıların nasıl bir ilgiyle yetiştirildiklerine dair ortalamalarının mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını görmek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda mutluluk ($F=0.303$; $p>0.05$), yaşam doyumu ($F=0.209$; $p>0.05$), depresyon ($F=1.202$; $p>0.05$) ile ilgili düzeyinin farklılaşmadığı bulunmuştur.

Tablo 9. Mutluluk, Yaşam Doymu ve Depresyon Düzeylerinin İlgi Seviyesine Göre Ortalamaları

		N	Ort	Ss	F	p
MUTLULUK	İlgisiz	11	3.93	.95		
	Yeterince İlgiyle	159	4.11	.68	.303	.739
	Aşırı İlgiyle	36	4.10	.71		
YAŞAM DOYUMU	İlgisiz	11	4.07	1.30		
	Yeterince İlgiyle	159	4.32	1.19	.209	.812
	Aşırı İlgiyle	36	4.30	1.37		
DEPRESYON	İlgisiz	11	13.36	7.63		
	Yeterince İlgiyle	159	9.68	7.98	1.202	.303
	Aşırı İlgiyle	36	10.83	9.54		

3.4.6 Mutluluk, Yaşam Doymu ve Depresyon Düzeylerinin Disiplin Tarzına Göre Ortalamaları

Katılımcıların nasıl bir disiplinle yetiştirildiklerine dair ortalamalarının mutluluk, yaşam doymu ve depresyon puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını görmek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda mutluluk ($F=0.975$; $p>0.05$), yaşam doymu ($F=0.166$; $p>0.05$), depresyon ($F=0.663$; $p>0.05$) ile disiplin düzeyinin farklılaşmadığı bulunmuştur.

Tablo 10. *Mutluluk, Yaşam Doymu ve Depresyon Düzeylerinin Disiplin Tarzına Göre Ortalamaları*

		N	Ort.	Ss	F	p
MUTLULUK	Az kontrol	29	3.93	0.73		
	Yeterince kontrol	146	4.13	0.68	.975	.379
	Aşırı kontrol	31	4.10	0.77		
YAŞAM DOYUMU	Az kontrol	29	4.19	1.11		
	Yeterince kontrol	146	4.33	1.22	.166	.847
	Aşırı kontrol	31	4.30	1.36		
DEPRESYON	Az kontrol	29	11.69	8.83		
	Yeterince kontrol	146	9.75	8.25	.663	.517
	Aşırı kontrol	31	10.13	7.85		

3.4.7 Mutluluk, Yaşam Doymu ve Depresyon Düzeylerinin Çocukluk Döneminde Travmatik Olay Yaşantısına Göre Ortalamaları

Araştırmaya katılan katılımcıların mutluluk ($t=-0.494$, $p>0.05$), yaşam doymu ($t=-0.679$, $p>0.05$) ve depresyon ($t=0.554$, $p>0.05$) düzeylerinin çocukluk döneminde travmatik bir olay yaşayıp yaşamadıklarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir.

Tablo 11. *Mutluluk, Yaşam Doymu ve Depresyon Düzeylerinin Çocukluk Döneminde Travmatik Olay Yaşantısına Göre Ortalamaları*

	Travmatik Olay	N	Ort	Ss	t	p
MUTLULUK	Evet	39	4.04	0.71	-.494	.622
	Hayır	167	4.11	0.70		
YAŞAM DOYUMU	Evet	39	4.18	1.20	-.679	.498
	Hayır	167	4.33	1.23		
DEPRESYON	Evet	39	10.74	7.78	.554	.580
	Hayır	167	9.93	8.39		

3.4.8 Mutluluk, Yaşam Doymu ve Depresyon Düzeylerinin Yetiştirilme Biçiminin Yaşamdaki Sorunlarla Başa Çıkmada Olumlu Katkısı Olduğu Düşüncesine Göre Ortalamaları

Araştırmaya katılan katılımcıların mutluluk ($t=3.774$, $p<0.01$), yaşam doymu ($t=2.748$, $p<0.01$) ve depresyon ($t=-2.612$, $p<0.01$) düzeylerinin yetiştirilme biçimlerinin yaşamdaki sorunlarla başa çıkmada olumlu bir katkısı olup olmadığına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlıdır. Buna göre, yetiştirilme biçiminin yaşamdaki sorunlarla başa çıkmada olumlu etkisi olduğunu düşünen katılımcıların, olumlu etkisi olmadığını düşünen katılımcılara göre; mutluluk ve yaşam doymu puanlarının ortalamaları daha yüksektir, depresyon puanlarının ortalamaları ise daha düşüktür.

Tablo 12. *Mutluluk, Yaşam Doymu ve Depresyon Düzeylerinin Yetiştirilme Biçiminin Yaşamdaki Sorunlarla Başa Çıkmada Olumlu Katkısı Olduğu Düşüncesine Göre Ortalamaları*

Yetiştirilme Biçiminin Olumlu Katkısı		N	Ort	Ss	t	p
MUTLULUK	Evet	159	4.21	0.66	3.774	.000**
	Hayır	34	3.73	0.75		
YAŞAM DOYUMU	Evet	159	4.45	1.22	2.748	.007**
	Hayır	34	3.82	1.16		
DEPRESYON	Evet	159	9.12	7.99	-2.612	.010**
	Hayır	34	13.06	7.88		

** $p \leq 0.01$

3.4.9 Mutluluk, Yaşam Doymu ve Depresyon Düzeylerinin Medeni Duruma Göre Ortalamaları

Elde edilen bulgulara göre; katılımcıların mutluluk ($F=1.779$; $p>0.05$), yaşam doymu ($F=4.390$; $p<0.05$), depresyon ($F=2.444$; $p>0.05$) puan ortalamalarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark yaşam doymu için istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur, mutluluk ve depresyon için ise istatistiksel açıdan anlamlı

bulunmamıştır. Grup içindeki farklılıklara bakılmak için post hoc testi uygulanmıştır. Grup değişkenlerinin varyansları eşit olmadığı için Games-Howell post hoc çok yönlü karşılaştırılması yapılmıştır. Buna göre, evli olan katılımcıların yaşam doyumu puanlarının ortalamaları, bekar katılımcılara göre anlamlı derecede daha yüksektir, boşanmış katılımcılara göre ise anlamlı derece farklılaşmamaktadır. Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Medeni Duruma Göre Ortalamaları Tablo 13’de verilmiştir.

Tablo 13. Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Medeni Duruma Göre Ortalamaları

		N	Ort.	Ss	F	p
MUTLULUK	Evli	69	4.20	0.70	1.779	.171
	Bekar	130	4.06	0.69		
	Boşanmış	7	3.75	0.81		
YAŞAM DOYUMU	Evli	69	4.64	1.19	4.390	.014*
	Bekar	130	4.15	1.21		
	Boşanmış	7	3.83	1.14		
DEPRESYON	Evli	69	8.64	8.16	2.444	.089
	Bekar	130	10.60	8.06		
	Boşanmış	7	14.71	11.32		

*p ≤0,05

3.4.10 Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Ortalamaları

Araştırmaya katılan katılımcıların mutluluk (t=0.229, p>0.05), yaşam doyumu (t=1.558, p>0.05) ve depresyon (t=-1.063, p>0.05) düzeylerinin “çocuk sahibi olma” değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir.

Tablo 14. *Mutluluk, Yaşam Doymu ve Depresyon Düzeylerinin Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Ortalamaları*

	Çocuk Sahibi Olma	N	Ort	Ss	t	p
MUTLULUK	Evet	47	4.12	0.72	.229	.819
	Hayır	159	4.09	0.69		
YAŞAM	Evet	47	4.55	1.26	1.558	.121
DOYUMU	Hayır	159	4.23	1.21		
DEPRESYON	Evet	47	8.96	7.19	-1.063	.289
	Hayır	159	10.41	8.54		

3.4.11 Mutluluk, Yaşam Doymu ve Depresyon Düzeylerinin Çalışma Durumuna Göre Ortalamaları

Araştırmaya katılan katılımcıların mutluluk ($t=2.054$, $p<0.05$), yaşam doymu ($t=1.557$, $p>0.05$) ve depresyon ($t=-2.855$, $p<0.05$) düzeylerinin çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark mutluluk ve depresyon düzeyleri için istatistiksel açıdan anlamlıdır, yaşam doymu için ise istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Buna göre; çalışan kişilerin mutluluk oranları çalışmayan kişilere göre daha yüksektir, depresyon düzeyleri ise daha düşüktür.

Mutluluk, Yaşam Doymu ve Depresyon Düzeylerinin Çalışma Durumuna Göre Ortalamaları Tablo 15’da gösterilmiştir.

Tablo 15. *Mutluluk, Yaşam Doymu ve Depresyon Düzeylerinin Çalışma Durumuna Göre Ortalamaları*

	Çalışma Durumu	N	Ort	Ss	t	p
MUTLULUK	Evet	148	4.16	0.65	2.054	.041*
	Hayır	58	3.93	0.78		
YAŞAM	Evet	148	4.39	1.20	1.557	.121
DOYUMU	Hayır	58	4.09	1.28		
DEPRESYON	Evet	148	8.97	7,47	-2.855	.005**
	Hayır	58	12.93	9.48		

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$

3.4.12 Mutluluk, Yaşam Doymu ve Depresyon Düzeylerinin Gelir Seviyesine Göre Ortalamaları

Araştırmaya katılan katılımcıların mutluluk ($F=1.336$; $p>0.05$), yaşam doymu ($F=0.695$; $p>0.05$), depresyon ($F=1.889$; $p>0.05$) puan ortalamalarının gelir seviyesi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır.

Mutluluk, Yaşam Doymu ve Depresyon Düzeylerinin Gelir Seviyesine Göre Ortalamaları Tablo 16’da verilmiştir.

Tablo 16. *Mutluluk, Yaşam Doymu ve Depresyon Düzeylerinin Gelir Seviyesine Göre Ortalamaları*

	Gelir	N	Ort	Ss	F	p
MUTLULUK	1500 tl nin altında	41	3.95	0.72	1,336	,258
	1500-2500 tl	56	4.23	0.71		
	2500-3500 tl	43	4.00	0.67		
	3500-4500 tl	27	4.21	0.65		
	4500 tl ve üzeri	39	4.08	0.71		
YAŞAM DOYUMU	1500 tl nin altında	41	4.09	1.26	,695	,596
	1500-2500 tl	56	4.30	1.38		
	2500-3500 tl	43	4.27	1.17		
	3500-4500 tl	27	4.57	1.14		
	4500 tl ve üzeri	39	4.39	1.06		
DEPRESYON	1500 tl nin altında	41	12.46	9.16	1,889	,114
	1500-2500 tl	56	9.53	8.50		
	2500-3500 tl	43	9.72	7.54		
	3500-4500 tl	27	7.14	6.99		
	4500 tl ve üzeri	39	10.79	8.10		

3.4.13 Mutluluk, Yaşam Doymu ve Depresyon Düzeylerinin Kronik Rahatsızlıklara Göre Ortalamaları

Araştırmaya katılan katılımcıların mutluluk ($t=-0.285$, $p>0.05$), yaşam doymu ($t=-0.939$, $p>0.05$) ve depresyon ($t=1.698$, $p>0.05$) düzeylerinin kronik rahatsızlık değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark depresyon, mutluluk ve yaşam doymu için istatistiksel açıdan anlamlı değildir.

Mutluluk, Yaşam Doymu ve Depresyon Düzeylerinin Kronik Rahatsızlıklara Göre Ortalamaları Tablo 17’de yer almaktadır.

Tablo 17. *Mutluluk, Yaşam Doymu ve Depresyon Düzeylerinin Kronik Rahatsızlıklara Göre Ortalamaları*

	Kronik/ fiziksel bir rahatsızlık	N	Ort	Ss	t	p
MUTLULUK	Evet	20	4.05	0.56	-0.285	0.776
	Hayır	186	4.10	0.71		
YAŞAM DOYUMU	Evet	20	4.06	1.35	-0.939	0.349
	Hayır	186	4.33	1.21		
DEPRESYON	Evet	20	13.05	8.32	1.698	0.091
	Hayır	186	9.76	8.21		

3.4.14 Mutluluk, Yaşam Doymu ve Depresyon Düzeylerinin Ailede Psikiyatrik Tanı Geçmişine Göre Ortalamaları

Araştırmaya katılan katılımcıların mutluluk ($t=-2.309$, $p<0.05$), yaşam doymu ($t=-3.164$, $p<0.05$) ve depresyon ($t=0.052$, $p>0.05$) düzeylerinin ailesinde psikiyatrik tanı alan kişilerin olup olmadığına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark mutluluk ve yaşam doymu için istatistiksel açıdan anlamlıdır, depresyon için ise istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Buna göre; ailelerinde ruhsal sorun tanısı alan kişilerin mutluluk ve yaşam doymuları, ailelerinde ruhsal sorun tanısı olmayan kişilere göre daha düşüktür, depresyon seviyeleri ise anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.

Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Ailede Psikiyatrik Tanı Geçmişine Göre Ortalamaları Tablo 18’de yer almaktadır.

Tablo 18. *Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Ailede Psikiyatrik Tanı Geçmişine Göre Ortalamaları*

		Ailede Psikiyatrik				
	Tanı	N	Ort.	Ss	t	P
MUTLULUK	Evet	9	3.57	0.81	-2.309	0.022*
	Hayır	197	4.12	0.69		
YAŞAM DOYUMU	Evet	9	3.07	1.02	-3.164	0.002**
	Hayır	197	4.36	1.21		
DEPRESYON	Evet	9	10.22	9.11	0.052	0.959
	Hayır	197	10.08	8.25		

*p ≤0,05 **p ≤0,01

3.5 Bağlanma Stilleri, Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Arasındaki İlişki

Araştırmamızın temel hipotezi, bağlanma stillerinin, sosyodemografik değişkenler incelendikten sonra mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon ile anlamlı bir ilişkisi olmasıydı. Hipotezin sınanması aşamasında, değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerini görmek için pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

Bireylerin bağlanma stillerinin (kaygılı ve kaçınan bağlanma), mutluluk, depresyon, yaşam doyumu düzeyleri ve sosyo-demografik değişkenlerle aralarındaki ilişki incelendiğinde, kaygılı bağlanma ile kaçınan bağlanma ($r=0.273$; $p<0.01$), kaygılı bağlanma ile mutluluk ($r=-0.290$; $p<0.01$), kaygılı bağlanma ile yaşam doyumu ($r=-0.169$; $p<0.01$), kaygılı bağlanma ile depresyon ($r=-0.324$; $p<0.01$), kaygılı bağlanma ile medeni durum ($r=-0.152$; $p<0.05$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Kaygılı bağlanma ile eğitim düzeyi ($r=-0.110$, $p>0.05$), kaygılı bağlanma ile yetiştirme biçiminin olumlu katkısı ($r=-0.104$, $p>0.05$), kaygılı bağlanma ile çalışma durumu ($r=-0.038$, $p>0.05$), kaygılı bağlanma ile ailede ruhsal tanı ($r=0.103$, $p>0.05$), kaygılı bağlanma ile yaş ($r=-0.084$, $p>0.05$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Kaçıngan bağlanma ile mutluluk ($r=-0.311$; $p<0.01$), kaçıngan bağlanma ile yaşam doyumu ($r=-0.144$; $p<0.01$), kaçıngan bağlanma ile depresyon ($r=0.268$; $p<0.01$), kaçıngan bağlanma ile eğitim düzeyi ($r=-0.250$; $p<0.01$), kaçıngan bağlanma ile medeni durum ($r=-0.142$; $p<0.05$), arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kaçıngan bağlanma ile yetiştirilme biçiminin yaşama olumlu katkısı ($r=-0.016$, $p>0.05$), kaçıngan bağlanma ile çalışma durumu ($r=-0.100$, $p>0.05$), kaçıngan bağlanma ile ailede ruhsal tanı ($r=0.047$, $p>0.05$) kaçıngan bağlanma ile yaş ($r=-0.103$, $p>0.05$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Mutluluk ile yaşam doyumu, depresyon ve sosyo-demografik değişimler arasındaki ilişki incelendiğinde; mutluluk ile yaşam doyumu ($r=0.621$; $p<0.01$), mutluluk ile depresyon ($r=-0.580$; $p<0.01$), mutluluk ile yetiştirilme biçiminin yaşama olumlu katkısı ($r=0.278$; $p<0.01$), mutluluk ile çalışma durumu ($r=0.142$; $p<0.01$), mutluluk ile ailede ruhsal tanı ($r=-0.160$, $p<0.05$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mutluluk ile eğitim düzeyi ($r=0.076$, $p>0.05$), mutluluk ile medeni durum ($r=-0.128$, $p>0.05$), mutluluk ile yaş ($r=0.104$, $p>0.05$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Yaşam doyumu ile depresyon ve sosyo-demografik değişimler arasındaki ilişki incelendiğinde, yaşam doyumu ile depresyon ($r=-0.451$; $p<0.01$), yaşam doyumu ile yetiştirilme biçiminin olumlu katkısı ($r=0.210$; $p<0.01$), yaşam doyumu ile medeni durum ($r=0.198$; $p<0.01$), yaşam doyumu ile ailede ruhsal tanı ($r=-0.216$; $p<0.01$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaşam doyumu ile eğitim düzeyi ($r=-0.081$, $p>0.05$), yaşam doyumu ile çalışma durumu ($r=0.108$, $p>0.05$), yaşam doyumu ile yaş ($r=-0.134$, $p>0.05$) arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Depresyon ile sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde, yetiştirme biçiminin olumlu katkısı ($r=-0.198$; $p<0.01$), depresyon ile çalışma durumu ($r=-0.216$; $p<0.01$), depresyon ile yaş ($r=-0.171$; $p<0.01$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Depresyon ile eğitim düzeyi ($r=-0.027$, $p>0.05$), depresyon ile medeni durum ($r=-0.124$; $p<0.05$), depresyon ile ailede ruhsal tanı ($r=0.004$, $p>0.05$) arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Korelasyon sonucunda sadece bağımsız değişkenlerin ilişkili olduğu sosyo-demografik değişkenler regresyona sokulmuştur. Bağımlı (mutluluk, yaşam doyumu, depresyon) ve bağımsız değişkenlerin (kaygılı ve kaçıngan bağlanma) hepsi birbiri

ile anlamlı ilişki göstermektedir. Bu bağlamda mutluluk ile yaşam doyumu, depresyon, kaygılı ve kaçınan bağlanma, yetiştirilme biçiminin yaşama olumlu katkısı, çalışma durumu, ailede ruhsal tanı değişkenleri regresyon analizine alınmıştır. Yaşam Doyumu ile mutluluk, depresyon, kaygılı ve kaçınan bağlanma, yetiştirilme biçiminin yaşama olumlu katkısı, medeni durum, ailede ruhsal tanı, regresyon analizine alınmıştır. Son olarak; Depresyon ile mutluluk, yaşam doyumu, kaygılı ve kaçınan bağlanma, yetiştirilme biçiminin yaşama olumlu katkısı, çalışma durumu ve yaş regresyon analizine alınmıştır.

Bağlanma Stillerinin, Mutluluk, Yaşam Doyumu, Depresyon Düzeyleriyle ve Sosyo-Demografik Değişkenlerle Korelasyon İlişkisi Tablo 20’de yer almaktadır.

Tablo 19. *Bağlanma Stillerinin, Mutluluk, Yaşam Doyumu, Depresyon Düzeyleriyle ve Sosyo-Demografik Değişkenlerle Korelasyon İlişkisi*

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1. KAYGI	1	.273**	-.290**	-.169*	.324**	-.110	-.104	-.152*	-.038	.103	-.084
2. KAÇINMA		1	-.311**	-.144*	.268**	-.250**	-.016	-.142*	-.100	.047	-.103
3. MUTLULUK			1	.621**	-.580**	.076	.278**	.106	.142*	-.160*	.104
4. YAŞAM DOYUMU				1	-.451**	-.081	.210**	.198**	.108	-.216**	.134
5. DEPRESYON					1	-.027	-.198**	-.124	-.216**	.004	-.171*
6. Eğitim Düzeyi						1	-.109	-.267**	.070	.000	-.173*
7. Yetiştirilme Biçiminin Yaşama Olumlu Katkısı							1	.084	.031	-.172*	.089
8. Medeni Durum								1	.170*	-.101	.433**
9. Çalışma Durumu									1	-.130	.273**
10. Ailede Psikiyatrik Tanı										1	-.137
11. Yaş											1

*p≤0.05; **p≤0.01

3.6 Bağlanma Stillerinin, Yaşam Doyumu, Depresyon ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlerle Birlikte Mutluluk Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi

Mutluluk ile anlamlı ilişki gösteren kaygılı ve kaygısız bağlanma biçiminin, yaşam doyumunun, depresyonun ve sosyo-demografik değişkenlerin mutluluk üzerindeki açıklayıcı etkisi lineer regresyon analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Mutluluk ile anlamlı ilişki gösterdikleri için regresyon analizine alınan sosyo-demografik değişkenler; yetiştirilme biçiminin yaşama olumlu katkısı, çalışma durumu ve ailede ruhsal tanıdır.

Regresyon analizine tüm değişkenler aynı anda sokularak mutluluk üzerindeki toplam yordayıcı etkilerine bakılmıştır (Tablo 20). Elde edilen bulgulara göre yapılan analizin anlamlı olduğu saptanmıştır ($F=33.294$, $p<0.01$). Kaygılı bağlanma puanları, çalışma durumu ve ailede psikiyatrik tanı değişkenleri mutluluk puanlarındaki değişimi açıklamamaktadır ($p>0.05$). Kaçınan bağlanma, yaşam doyumunu, depresyon ve yetiştirilme biçiminin yaşama olumlu katkısı mutluluk puanlarındaki değişimi açıklamada etkili olduğu görülmektedir.

Bağımsız değişkenlerin birbirleri üzerinde de etkili olmalarından dolayı ortaya çıkan çoklu doğrusal bağlantı problemini ortadan kaldırmak için stepwise (adım adım) regresyon analizi yapılmıştır (Tablo 21). İlk aşamada yaşam doyumunu, ikinci aşamada depresyon, üçüncü aşamada kaçınan bağlanma ve dördüncü aşamada yetiştirilme biçiminin yaşama olumlu katkısı eklenerek dört aşamada analiz yapılmıştır.

İlk aşamadaki bulgulara göre; yaşam doyumunun mutluluğu açıklamada %38 düzeyinde etkili olduğunu göstermektedir ($F=128.366$; $p<0.01$). İkinci aşamada eklenen depresyonun mutluluk puanlarındaki değişimi açıklamada %11 etkili olduğu görülmektedir ($F=101.007$; $p<0.01$). Üçüncü aşamada, eklenen kaçınan bağlanmanın mutluluk puanlarındaki değişimi açıklamada %2 etkili olduğu görülmektedir ($F=73.414$; $p<0.01$). Son aşamada ise yetiştirilme biçiminin yaşama olumlu katkısı mutluluk puanlarındaki değişimin %1'ini açıkladığı görülmektedir ($F=57.999$; $p<0.01$).

Sonuç olarak, yaşam doyumunu, depresyon, kaçınan bağlanma, yetiştirilme biçiminin yaşama olumlu katkısının tamamı mutluluk puanlarındaki değişimin %53'ünden sorumludur ($R^2=0.527$). Katılımcıların yaşam doyumunu ($\beta= 0.244$) ve yetiştirilme

biçiminin yaşam olumlu katkısı ($\beta= 0.114$) mutluluk seviyesini artırmaktadır. Katılımcıların depresyon ($\beta= -0.027$), kaçınan bağlanma ($\beta= -0.115$) mutluluk seviyesini azaltmaktadır.

Bağlanma stillerinin, yaşam doyumu, depresyon ve bazı sosyo-demografik değişkenlerle birlikte mutluluk üzerindeki etkisine yönelik regresyon analizi tablo 20’de verilmiştir.

Bağlanma stillerinin, yaşam doyumu, depresyon ve bazı sosyo-demografik değişkenlerle birlikte mutluluk üzerindeki etkisine yönelik stepwise regresyon analizi Tablo 21’de verilmiştir.

Tablo 20. *Bağlanma stillerinin, yaşam doyumu, depresyon ve bazı sosyo-demografik değişkenlerle birlikte mutluluk üzerindeki etkisine yönelik regresyon analizi*

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R ²
Mutluluk	Sabit	3.608	9.879	.000	33.294	.000	.524
	Kaygılı Bağlanma	-.041	-1.209	.228			
	Kaçınan Bağlanma	-.105	-2.880	.004			
	Yaşam Doyumu	.239	7.502	.000			
	Depresyon	-.026	-5.170	.000			
	Yetiştirilme biçiminin yaşama olumlu katkısı	.106	2.284	.023			
	Çalışma Durumu	.009	.110	.912			
	Ailede Psikiyatrik Tanı	-.115	-.664	.508			

Tablo 21. Stepwise Regresyon Analizi - Mutluluk

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R ²
Mutluluk	Sabit	2.571	18.365	.000	128.366	.000	.383
	Yaşam Doyumu	.354	11.330	.000			
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R ²
Mutluluk	Sabit	3.307	19.771	.000	101.007	.000	.494
	Yaşam Doyumu	.258	8.120	.000			
	Depresyon	-.032	-6.752	.000			
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R ²
Mutluluk	Sabit	3.615	18.880	.000	73.414	.000	.514
	Yaşam Doyumu	.255	8.204	.000			
	Depresyon	-.028	-5.996	.000			
	Kaçınan Bağlanma	-.111	-3.104	.002			
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R ²
Mutluluk	Sabit	3.361	15.636	.000	57.999	.000	.527
	Yaşam Doyumu	.244	7.882	.000			
	Depresyon	-.027	-5.714	.000			
	Kaçınan Bağlanma	-.115	-3.248	.001			
	Yetiştirilme biçiminin yaşama olumlu katkısı	.114	2.479	.014			

3.7 Bağlanma Stillerinin, Mutluluk, Depresyon ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlerle Birlikte Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi

Yaşam doyumu ile anlamlı ilişki gösteren kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, mutluluk, depresyon ve sosyo-demografik değişkenlerin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkisini görebilmek için lineer regresyon analizi yapılmıştır. Yaşam doyumu ile anlamlı ilişki gösteren sosyo-demografik değişkenler; yetiştirilme biçiminin yaşama olumlu katkısı, medeni durum, ailede ruhsal sorundur.

Regresyon analizine tüm değişkenler aynı anda sokularak yaşam doyumu üzerindeki toplam yordayıcı etkilerine bakılmıştır (Tablo 22). Elde edilen bulgulara göre yapılan analizin anlamlı olduğu saptanmıştır ($F=21.944$, $p<0.01$). Kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma ve yetiştirilme biçiminin yaşama olumlu katkısı yaşam doyumu puanlarındaki değişimi açıklamamaktadır ($p>0.05$). Mutluluk, depresyon, ailede ruhsal sorun ve medeni durumun yaşam doyumu puanlarındaki değişimi açıklamada etkili olduğu görülmektedir.

Bağımsız değişkenlerin birbirleri üzerinde de etkili olmalarından dolayı ortaya çıkan çoklu doğrusal bağlantı problemini ortadan kaldırmak için stepwise(adım adım) regresyon analizi yapılmıştır (Tablo 23). İlk aşamada mutluluk, ikinci aşamada medeni durum, üçüncü aşamada ailede ruhsal sorun ve dördüncü aşamada depresyon eklenerek dört aşamada analiz yapılmıştır.

İlk aşamada regresyona giren mutluluğun yaşam doyumu puanlarındaki değişimin %38'unu anlamlı derecede açıkladığı görülmüştür ($F=128.366$; $p<0.01$). İkinci aşamada eklenen medeni durum değişkeninin yaşam doyumlarındaki değişimin %1,5'unu anlamlı derecede açıkladığı ($F=68.768$; $p<0.01$), üçüncü aşamada eklenen ailede psikiyatrik tanı değişkeninin yaşam doyumu puanlarındaki değişimin %1'sini anlamlı derecede açıkladığı ($F=47.858$; $p<0.01$), son aşamada eklenen depresyon değişkeninin yaşam doyumu puanlarındaki değişimin %1'sini açıkladığı görülmüştür ($F=37.694$; $p<0.01$).

Sonuç olarak, mutluluk, depresyon, medeni durum ve ailede ruhsal sorun yaşam doyumu puanlarındaki varyansın % 42'sini anlamlı bir şekilde açıklamaktadır. Katılımcıların mutluluk puanları ($\beta=0.890$) ve medeni durum değişkeni ($\beta=0.296$) yaşam doyumunu arttırmaktadır. Katılımcıların ailede ruhsal sorun değişkeni ($\beta=-0.738$) ve depresyon puanları ($\beta=-0.021$) yaşam doyumunu azaltmaktadır.

Bağlanma Stillerinin, Mutluluk, Depresyon ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlerle Birlikte Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Tablo 22’te verilmiştir.

Bağlanma stillerinin, mutluluk, depresyon ve bazı sosyo-demografik değişkenlerle birlikte yaşam doyumu üzerindeki etkisine yönelik stepwise regresyon analizi Tablo 23’de verilmiştir.

Tablo 22. Bağlanma Stillerinin, Mutluluk, Depresyon ve Bazı Sosyo- Demografik Değişkenlerle Birlikte Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi

Bağımlı D.	Bağımsız D.	β	t	p	F	Model (p)	R ²
Yaşam Doyumu	Sabit	.603	.721	.472	21.944	.000	.417
	Kaygılı Bağlanma	.056	.846	.399			
	Kaçıngan Bağlanma	.093	1.297	.196			
	Mutluluk	.930	7.634	.000			
	Depresyon	-.024	-2.400	.017			
	Yetiştirilme biçiminin yaşama olumlu katkısı	.007	.074	.941			
	Medeni durum	.328	2.318	.021			
	Ailede ruhsal sorun	-.755	-2.283	.023			

Tablo 23. *Bağlanma Stillerinin, Mutluluk, Depresyon ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlerle Birlikte Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisine Yönelik Stepwise Regresyon Analizi*

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R ²
Yaşam Doyumu	Sabit	-.160	-.399	.690	128.366	.000	.383
	Mutluluk	1.090	11.330	.000			
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R ²
Yaşam Doyumu	Sabit	-.520	-1.234	.218	68.768	.000	.398
	Mutluluk	1.065	11.143	.000			
	Medeni Durum	.346	2.452	.015			
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R ²
Yaşam Doyumu	Sabit	.314	.532	.595	47.858	.000	.407
	Mutluluk	1.036	10.797	.000			
	Medeni Durum	.322	2.289	.023			
	Ailede ruhsal sorun	-.655	-2.001	.047			
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R ²
Yaşam Doyumu	Sabit	1.249	1.713	.088	37.694	.000	.417
	Mutluluk	.890	7.605	.000			
	Medeni Durum	.296	2.111	.036			
	Ailede ruhsal sorun	-.738	-2.258	.025			
	Depresyon	-.021	-2.151	.033			

3.8 Bağlanma Stillerinin, Mutluluk, Yaşam Doymu ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlerle Birlikte Depresyon Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi

Depresyon ile anlamlı ilişki gösteren, kaygılı bağlanma stili ve kaçıngan bağlanma puanları, mutluluk puanları, yaşam doymu puanları ve bazı sosyo-demografik değişkenler ve kişisel bilgilerden elde edilen puanların depresyon üzerindeki yordayıcı etkisini görebilmek için regresyon analizi yapılmıştır. Yetiştirilme biçiminin yaşama olumlu katkısı, çalışma durumu ve yaş ile depresyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Bu değişkenler depresyon için diğer bağımsız değişkenlerle birlikte regresyon analizine alınmıştır.

Regresyon analizine tüm değişkenler aynı anda sokularak yaşam doymu üzerindeki toplam yordayıcı etkilerine bakılmıştır (Tablo 24). Elde edilen bulgulara göre yapılan analizin anlamlı olduğu saptanmıştır ($F=19.013$ $p<0.01$). Kaçıngan bağlanma, yetiştirilme biçiminin yaşama olumlu katkısı ve yaş yaşam doymu puanlarındaki değişimi açıklamamaktadır ($p>0.05$).

Bağımsız değişkenlerin birbirleri üzerinde de etkili olmalarından dolayı ortaya çıkan çoklu doğrusal bağlantı problemini ortadan kaldırmak için stepwise (adım adım) regresyon analizi yapılmıştır (Tablo 25). İlk aşamada mutluluk, ikinci aşamada kaygılı bağlanma, üçüncü aşamada çalışma durumu ve dördüncü aşamada yaşam doymu eklenmiştir.

İlk aşamada mutluluk puanlarının depresyon puanlarındaki değişimin %34'ünü anlamlı bir şekilde açıkladığı ($F=103.226$; $p<0.01$), ikinci aşamada eklenen kaygılı bağlanmanın depresyon puanlarındaki değişimin % 2'sini anlamlı bir şekilde açıkladığı ($F=57.774$; $p<0.01$), üçüncü aşamada eklenen çalışma durumunun depresyon puanlarındaki değişimin %2'sini anlamlı derecede açıkladığı ($F=41.477$; $p<0.01$), son olarak eklenen yaşam doymunun depresyon puanlarındaki değişimin %1'ini anlamlı derecede açıkladığı saptanmıştır ($F=32.714$; $p<0.01$).

Sonuç olarak, mutluluk, kaygılı bağlanma, çalışma durumu ve yaşam doymu depresyon puanlarındaki değişimin %40'ını anlamlı bir şekilde açıklamaktadır. Mutluluk ($\beta=-4.956$), çalışma durumu ($\beta=-2.461$) ve yaşam doymu ($\beta=-0.986$) depresyon puanlarını azaltmaktadır. Kaygılı bağlanma ise depresyon seviyesini arttırmaktadır ($\beta=1.314$).

Bağlanma stillerinin, mutluluk, yaşam doyumu ve bazı sosyo-demografik değişkenlerle birlikte depresyon üzerindeki etkisine yönelik regresyon analizi Tablo 24'te gösterilmiştir.

Bağlanma stillerinin, mutluluk, depresyon ve bazı sosyo-demografik değişkenlerle birlikte yaşam doyumu üzerindeki etkisine yönelik stepwise regresyon analizi Tablo 25'de verilmiştir.

Tablo 24. *Bağlanma stillerinin, mutluluk, yaşam doyumu ve bazı sosyo-demografik değişkenlerle birlikte depresyon üzerindeki etkisine yönelik regresyon analizi*

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	t	p	F	Model (p)	R ²
Depresyon	Sabit	33.595	7.517	.000	19.013	.000	.402
	Kaygılı Bağlanma	1.185	2.658	.009			
	Kaçıngan Bağlanma	.538	1.078	.283			
	Mutluluk	-4.654	-5.172	.000			
	Yaşam Doyumu	-.967	-2.031	.044			
	Yetiştirilme biçiminin yaşama olumlu katkısı	-.351	-.557	.578			
	Çalışma Durumu	-2.127	-2.014	.045			
	Yaş	-.708	-.977	.330			

Tablo 25. Stepwise Regresyon Analizi – Depresyon

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R ²
Depresyon	Sabit	38.135	13.616	.000	103.226	.000	.336
	Mutluluk	-6.849	-10.160	.000			
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R ²
Depresyon	Sabit	31.272	8.642	.000	57.774	.000	.363
	Mutluluk	-6.264	-9.057	.000			
	Kaygılı Bağlanma	1.297	2.919	.004			
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R ²
Depresyon	Sabit	34.626	9.047	.000	41.477	.000	.381
	Mutluluk	-6.032	-8.744	.000			
	Kaygılı Bağlanma	1.301	2.964	.003			
	Çalışma Durumu	-2.515	-2.454	.015			
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R ²
Depresyon	Sabit	34.327	9,037	.000	32.714	.000	.394
	Mutluluk	-4.956	-5.787	.000			
	Kaygılı Bağlanma	1.314	3.018	.003			
	Çalışma Durumu	-2.461	-2.420	.016			
	Yaşam Doyumu	-.986	-2.087	.038			

BÖLÜM 4

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma, Yetişkinlerde bağlanma stillerinin, mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon ile ilişkisinin saptanması amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada yetişkinlerde bağlanma stilleri, mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon arasındaki ilişki sosyo-demografik değişkenler ve kişisel verilerin kontrolünde incelenmiştir. Değişkenlerin ölçümü için Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II, Beck Depresyon Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır.

İlk olarak, yetişkinlerde bağlanma stillerinin sosyo-demografik değişkenler ve kişisel bilgilerle, mutluluk, yaşam doyumu, depresyon ile ilişkisini inceleyen bulgular yorumlanmış ve bu sonuçlar literatüre dayandırılarak değerlendirilmiştir. Daha sonra, bağlanma stillerinin, mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon üzerindeki yordayıcı etkisi literatür ile karşılaştırılarak değerlendirilmiştir. Son olarak, daha sonraki çalışmalar için araştırmanın sayıtları ve sınırlılıkları ele alınmıştır.

4.1 Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Ortalamalarının Farklaşmamasının Tartışılması

Araştırma bulguları, mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon puanlarının ortalamalarının cinsiyete, travmatik olay geçmişine, disiplin tarzına, ilgi seviyesine gelir seviyesine , 0-1 yaş arası bakıma, kronik rahatsızlıklara ve çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir.

Literatüre bakıldığında; Subramanian, Kim ve Kawachi (2005) 24118 Amerikalı üzerinde yapılan bir araştırmaya göre kadınların erkeklere göre daha mutlu olduğunu bulmuştur (Subramanian, Kim ve Kawachi, 2005). Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999) ise kadınlarla erkekler arasında genel olarak global mutlulukta fark

olmadığını ancak kadınların erkeklerden daha mutlu olmasının sebebinin erkeklerden daha yoğun duygular yaşamaları olduğunu belirtmiştir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Depresyonda cinsiyet ayrımını skorlayan ilk kişi olan Weissmann, hem klinik hem de normal örnekleme kadınların erkeklere göre iki kat daha fazla depresyon deneyimlediklerini belirtmiştir (Weissmann & Klerman, 1977). Breslau ve ark. (2000) kadınlarda yüksek anksiyete seviyelerinin majör depresyon için yüksek risk oluşturabileceğini belirtmişlerdir (Breslau ve ark., 2000). Lucht ve ark. (2003) araştırmalarında cinsiyet farklılıklarının anksiyete ve depresif semptomlarda kadınları erkeklerden daha çok etkilediğini bulmuşlardır (Lucht ve ark., 2003). Bir başka araştırmada, kadınların erkeklere göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu bulunmuştur (Daig ve ark., 2009).

Brickman ve Campbell (1971)'in ünlü metaforuna göre, her birey bir "hedonik adaptasyon"dadır. Bu metafora göre; farklı yaşam olayları bireyleri daha mutlu veya daha mutsuz edebilir, ancak bu değişim geçicidir. Çocuklukta travma geçmişinin mutluluk puanlarında anlamlı bir farklılık yaratmamasının sebebi travmanın zaman içinde adaptasyona uğraması olabilir. Breslau ve ark. (1999) ise, çocukluk döneminde meydana gelen tecavüz gibi saldırganlık içeren olayların yetişkinlik döneminde travma sonrası stres bozukluğu riskini arttırdığını, kaza gibi saldırganlık içermeyen olayların etkilerinin ise zaman içerisinde azalarak kaybolduğunu belirtmiştir. Araştırmalar, boşanma, ebeveynlerle zayıf iletişim ve zayıf ebeveyn ilişkilerinin gençlerin yaşam doyumunu azalttığını göstermektedir (Demo & Acock, 1996; Grossman & Rowat, 1995).

Aile gelirinin düşmesi veya okul değiştirme gibi akut negatif yaşam olaylarının gençlerin yaşam doyumları üzerinde yordayıcı etkiye sahip olduğu bulunmuştur (McCullough, Huebner, & Laughlin, 2000). Easterlin ve ark. (2010) ise, mutluluk ve gelir seviyesi arasında pozitif bir ilişki olmasına rağmen, gelir seviyesindeki artış devam etse bile mutluluğun zaman içerisinde yükselmediğini bulmuştur. Kişilerin yaşantılarındaki değişikliklerin zaman içerisinde etkisini yitirdiği düşünülürse; araştırmamızda mutluluk ve yaşam doyumunun gelir seviyesine göre farklılaşmamasının sebebi bu olabilir.

Literatürde çocuk sahibi olma ve mutluluk ilişkisine yönelik yapılan araştırmalar incelendiğinde, bir kısmında çocuk sahibi olmanın mutluluk üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğunu (Aassve ve ark., 2012; Kohler ve ark., 2005; Kotowska ve ark., 2010), bir kısmı ise anlamlı düzeyde etkili olmadığını veya negatif etkisi

olduğunu göstermektedir (Clark ve Oswald 2002; Clark ve ark. 2008; Frey ve Stutzer 2000; McLanahan ve Adams 1987; Myrskylä ve Margolis 2014; Nomaguchi ve Milkie 2003). Bunun farklı sebepleri olabilir; kişilik özellikleri ve ilk doğum öncesi mutluluk düzeyi, ebeveynlerin kaç çocuğunun olduğu ve çocukların yaşları, ilişkinin içeriği, ebeveynlerin yaşları gibi. Aynı zamanda mutluluk ölçümünün ne zaman yapıldığı da önem taşımaktadır. Yaş olarak daha küçük çocuğa sahip ebeveynlerde mutluluk ölçümü yapıldığında çocuk yetiştirmenin mutluluk üzerindeki etkisi negatif çıkmaktadır. Ancak zaman içerisinde bu durum değişmektedir ve çocuk büyüdükçe mutluluk ile çocuk sahibi olma arasında ilişki pozitif olmaktadır. Mutluluk ve çocuk yetiştirme araştırmalarına göre; ilk çocuk ve ikinci çocuk arasında da fark vardır (Myrskylä ve Margolis, 2014).

Yaşam kalitesi ile yaş, cinsiyet, ırk, gelir ve kronik rahatsızlıkların ilişkisini araştıran bir çalışmada; yaşam kalitesi puanlarının ileri yaş gruplarında, gelir seviyeleri düşük insanlarda ve diyabet, astım, kalp rahatsızlığı gibi rahatsızlıkları olan kişilerde azaldığını bulmuşlardır (Lubetkin ve ark., 2005). Yaşam doyumunun yaşlı insanlarda diğer yaş gruplarına göre farklılık göstermediği bulunmuştur (Daig ve ark., 2009). Literatürde, Subramanian ve ark. (2005) mutluluğun fiziksel sağlıkla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde yaşam doyumunu da daha az sağlık problemleri (Diener & Chan, 2011) ve daha uzun yaşam süresi (Diener & Chan, 2011; Wiest, Schüz, Webster, & Wurm, 2011) ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Araştırmalara göre, çocuklarının yaşamlarına aşırı dahil olan annelerin çocukları depresyon ve anksiyete gibi içselleştirme problemlerini daha çok göstermektedirler (Barber ve ark., 1994; Bayer ve ark., 2006; Fischer ve ark., 2006). Aşırı dahil olma durumu çocukluk çağında çocuğun zamanla artan bağımsızlık arayışıyla daha problematik hale gelmektedir (Erikson 1968; Kins ve ark., 2009; Soenens ve ark., 2007). Ebeveynlerin aşırı ilgisi ergenlikte dışsallaşan problemlerle de kendini gösterebilir (Grolnick ve ark., 2000); düşük akademik başarı (Kim ve ark., 2013), okula uyum sorunu (Padilla-Walker ve Nelson 2012) gibi. Çocukların problemlerini çözen ebeveynler, istemeden çocuklarının kendilerine bağımlı olmasına katkıda bulunurlar ve çocukların kendi kararlarını vermek için otonomilerinin oluşmasını ve bağımsızlık arayışına girmelerini engellerler (Schiffirin ve ark., 2013).

4.2 Mutluluk, Yaşam Doymu ve Depresyon Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Ortalamalarının Farklılaşmasının Tartışılması

Araştırma bulgularına göre, yaşam doymu ve depresyon eğitim seviyesine göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır. Buna göre; ilköğretim mezunları üniversite mezunlarına göre daha yüksek yaşam doyumuna sahiptir. Lise mezunları ise ilköğretim mezunlarına göre daha yüksek depresyon seviyesine sahiptir. Literatürde; Clark ve Oswald (1996) eğitim seviyesinin doyum seviyesini düşürdüğünü bulmuştur. Clark ve Oswald (1996)'a göre eğitimin mutluluk üzerindeki negatif etkisi iki ana faktörle açıklanabilir. İlki yüksek eğitim seviyesine sahip kişilerin daha yüksek iş beklentileri olduğunu ve bu beklentileri gerçekleştirmenin daha zor olduğunu. İkincisi ise gelir dağılımının eğitim ile birlikte yükselmesidir. Bir başka çalışmada Clark ve Oswald (1994) yüksek eğitim seviyesine sahip işsiz kişilerin daha düşük eğitilmiş kişilerle kıyaslandığında mutluluk seviyelerinin daha düşük olduğunu bulmuştur. Bu bulgu bize araştırmamızda ilköğretim mezunlarının neden üniversite mezunlarından daha yüksek bir yaşam doyumuna sahip olduklarını açıklamamıza yardımcı olabilir. Eğitim seviyesi öznel iyi oluşu daha iyi bir mesleğe sahip olmak (Blanchflower ve Oswald, 1994), sağlık üzerinde pozitif etki (Blanchflower ve Oswald, 2008), daha iyi evlilik uyumu (Hartog ve Oosterbeek, 1998) gibi farklı yönlerden yükseltse de; bizim araştırmamızda mutluluk açısından yaşam doymu puanlarında anlamlı derecede bir farklılık bulunmamıştır. Daha öncede bahsettiğimiz gibi yaşam doymu kavramı mutluluğun bilişsel fonksiyonu görevini görmektedir. Mutluluğun içinde ise duygulanım daha fazladır. Bu açıdan bakıldığında eğitim düzeyinin mutluluk açısından farklılaşmaması açıklanabilir. Inglehart ve Klingemann (2000) da yaşam doymu üzerinde eğitim seviyesi farklılıklarının anlamlı bir etkisini bulamamıştır. Ancak literatürde eğitim düzeyinin mutluluk üzerinde pozitif etkileri olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Di Tella ve ark., 2001; Hayo and Seifert 2003).

Yaşa göre grup ortalamaları arasındaki fark depresyon için anlamlı derecede farklılaşmaktadır. Mutluluk ve yaşam doymu için ise anlamlı derecede farklılaşmamaktadır. Buna göre 18-24 yaş arasında olan kişiler diğer yaş gruplarına göre en yüksek depresyon puanlarına sahiptir ve 36-64 yaş arasında olan kişilere göre anlamlı derecede daha yüksek depresyon seviyesine sahiptirler.

Araştırmamızda, yetiştirilme biçiminin yaşamdaki sorunlarla başa çıkmada olumlu etkisi olduğunu düşünen katılımcıların, olumlu etkisi olmadığını düşünen katılımcılara göre; mutluluk ve yaşam doyumu puanlarının ortalamaları daha yüksektir, depresyon puanlarının ortalamaları ise daha düşüktür. Ebeveynlerin samimiyeti ve yakınlığı farklı araştırmalarda ve farklı örneklerde tekrarlayan bir şekilde ergenlerin yaşam doyumları ve öznel iyi oluşlarında yordayıcı etkiye sahip oldukları bulunmuştur (Dew & Huebner, 1994; Henry, 1994; Leung ve ark., 2004; Nickerson & Nagle, 2004; Young ve ark., 1995). Bir başka çalışmada, erken, orta ve geç ergenlikte farklılaşmakla birlikte, algılanan ebeveyn sosyal desteğinin ergenin yaşam doyumuyla öncü olarak ilişkili olduğu bulunmuştur (Suldo ve Huebner, 2004). Suldo ve Huebner (2006) 698 ergenle yürüttükleri çalışmalarında, yaşam doyumları yüksek olanların yaşam doyumları düşük olanlara göre; ebeveynlerinden, arkadaşlarından, öğretmenlerinden ve sınıf arkadaşlarından yüksek sosyal destek alanlar olduğunu ve daha düşük anksiyete ve depresyon semptomları gösterdiklerini, daha az davranışsal dışavurum gösterdiklerini bulmuştur. Bu araştırmanın sonucunda araştırmacılar yüksek yaşam doyumu için gerekli olan beş değişken olduğunu belirtmişlerdir. Bunlar; yüksek ebeveyn sosyal desteği, düşük anksiyete ve depresyon, düşük nevrozizm, yüksek duygusal yeterlilik ve yüksek akademik yeterliliktir (Suldo ve Huebner, 2006). An ve Cooney (2006) ebeveynlerin duygulanım ve desteği ve öznel iyi oluş ile ilgili araştırmasında, çocukluk döneminde ebeveynleriyle pozitif ilişkisi olan katılımcıların daha iyi psikolojik iyi oluşa sahip olduklarını bulmuştur.

Araştırma bulgularına göre, yaşam doyumu puanlarının ortalamalarının farkları medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Buna göre, evli katılımcılar bekar katılımcılara göre daha yüksek yaşam doyumuna sahiptir. Mutluluk ve depresyon puanlarının ortalamaları ise medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Literatür incelendiğindeyse; Diener ve ark. (1999) aynı zamanda evli bireylerin evli olmayan bireylere göre daha mutlu olduklarını bulmuşlardır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Evli bireyler ile evli olmayan bireyler arasında yapılan çalışmalarda evli bireylerin depresyon seviyelerinin daha düşük olduğu ve iyi oluş seviyelerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Williams, 2003; Simon, 2002). Benzer şekilde; evli kişilerin mutluluk seviyelerinin evli olmayan kişilere göre daha yüksek olduğu ve medeni durumun mutluluk üzerinde yordayıcı etkisinin olduğu görülmektedir (Burt, 1987; Williams, 1988).

Araştırma bulguları, mutluluk ve depresyon puanlarının ortalamalarının çalışma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını gösterirken, yaşam doyumu puanlarının çalışma durumuna göre farklılaşmadığını göstermektedir. Bir başka deyişle, mutluluk puanlarına bakıldığında çalışan insanların çalışmayan insanlara göre mutluluk puanlarının ortalamalarının daha yüksek olduğu ve depresyon puanlarının ortalamalarının daha düşük olduğu saptanmıştır. Literatüre baktığımızda benzer şekilde; Lucas, Clark, Georgellis ve Diener (2004), işsizliğin öznel iyi oluş ile yalnızca üniversite örnekleminde güçlü bir şekilde negatif yönde ilişki gösterdiğini diğer eğitim seviyeleriyle ilişki göstermediğini belirtmişlerdir ve bunun sebebi olarak da; üniversite eğitimi almış işsiz kişilerin üniversite eğitimini daha iyi bir iş güvencesi olarak görmelerinden kaynaklanabileceğini belirtmişlerdir. Bizim araştırmamızı destekler nitelikte bir başka çalışmaya göre işsiz kalmak depresyonu arttırmaktadır. İşsiz kişilerin depresyon düzeyleri diğer örneklemlere göre daha yüksektir (Montgomery ve ark., 1999). Aberg ve ark. (2009) ise böbrek nakli olan hastalarda çalışan hastaların çalışmayanlara göre yaşam kalitelerinin anlamlı derecede yüksek olduğunu bulmuşlardır (Aberg ve ark., 2009).

Ailede ruhsal sorun değişkenine göre grup ortalamaları arasındaki fark mutluluk ve yaşam doyumu için istatistiksel açıdan anlamlıdır, depresyon için ise istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Buna göre; ailelerinde ruhsal sorun tanısı alan kişilerin mutluluk ve yaşam doyumları, ailelerinde ruhsal sorun tanısı olmayan kişilere göre daha düşüktür. Stubbe ve ark. (2005) ikizlerden ve kardeşlerden oluşan 5668 katılımcı ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında genlerin ve çevrenin yaşam doyumu üzerindeki varyasyonunu incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre genetik faktörlerin yaşam doyumuna katkısı %38, çevresel faktörlerin yaşam doyumundaki varyansı ise %62 olarak bulunmuştur (Stubbe ve ark., 2005). Ailelerinde psikiyatrik tanı almış kişiler olan katılımcıların yaşam doyumu ve mutluluk seviyelerinin düşük olması bu şekilde açıklanabilir. Depresyonun genetik transferi ile ilgili yapılan sonuçlarda birbirinden farklı sonuçlar çıkmıştır. Kimi çalışmalarda genetik faktörün depresyonun transferinde etkili olduğunu (Wender ve ark., 1986), kimi çalışmalar ise etkili olmadığını ortaya koymuştur (Knorrning ve ark., 1983). Lovejoy ve ark. (2000) depresyon tanısı almış annelerin çocuklarına karşı daha fazla negatif davranış sergilediğini belirtmişlerdir (Lovejoy ve ark., 2000). Benzer şekilde, Tully ve ark. (2008) anne depresyonunun çocukta depresyon ve dışavurum problemlerinin ortaya çıkmasında çevresel yatkınlığa sebep olduğunu bulmuştur. Ayrıca depresyon tanısı konulmuş çocuklar örnekleminde evlat edinilen çocukların, hamilelik dönemindeki

anneninin yaşadığı stres ve depresyona bağlı olarak yüksek depresyon düzeylerine sahip olduğu bildirilmiştir (Weissmann ve ark., 2006).

4.3 Bağlanma Stilleri, Mutluluk, Yaşam Doymu ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Çalışmada yer alan bağımlı ve bağımsız değişkenlerin korelasyon ilişkisi incelendiğinde, hepsinin birbiriyle arasında anlamlı bir ilişki içinde olduğu saptanmıştır. Bu ilişkiler incelendiğinde, Kaygılı bağlanma ile kaçınan bağlanma ve depresyon arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki, kaygılı bağlanma ile mutluluk ve yaşam doymu arasındaysa negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre, kaygılı bağlanma arttıkça kaçınan bağlanma puanları da artmaktadır. Yüksek kaygılı bağlanma puanları ise yüksek depresyon puanları ile ilişkilidir. Mutluluk ve yaşam doymu arttığında ise depresyon seviyesi azalmaktadır. Kaçınan bağlanma ile yaşam doymu ve mutluluk arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki, kaçınan bağlanma ile depresyon arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bizim çalışmamızda, mutluluk ile yaşam doymu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki, mutluluk ile depresyon arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yaşam doymu ile depresyon arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Henning ve ark. (2007) depresyon ve anksiyete bozuklukları gibi psikolojik rahatsızlıkların yaşam doyumunu negatif olarak etkilediğini belirtmiştir (Henning ve ark., 2007).

Sosyo-demografik değişkenlerle birlikte incelediğimizde, mutluluk ile yetiştirilme biçiminin yaşama olumlu katkısı ve çalışma durumu pozitif yönde, ailede psikiyatrik tanı ise negatif yönde anlamlı derecede ilişkilidir. Buna göre, yetiştirilme biçiminin yaşamdaki sorunlarla baş etmede olumlu katkısı olduğunu düşünen, bir diğer deyişle, yetiştirilme biçimini olumlu olarak değerlendiren katılımcıların mutluluk seviyeleri yüksektir. Çalışan kişiler çalışmayan kişilere göre daha mutludur. Ailesinde psikiyatrik tanı almış kişilerin olması katılımcıların mutluluk seviyelerini azaltmaktadır. Yaşam doymu ile yetiştirilme biçiminin yaşama olumlu katkısı ve medeni durum ile pozitif, ailede psikiyatrik tanı ile negatif yönde anlamlı derecede ilişkilidir. Buna göre; yetiştirilme biçiminin yaşamlarına olumlu katkısı olduğunu düşünen katılımcıların yaşam doyumları daha yüksektir. Aynı zamanda evli kişiler bekar kişilere göre daha yüksek yaşam doyumuna sahiptirler. Ailesinde psikiyatrik tanı almış kişilerin olması ise yaşam doymu seviyesini azaltmaktadır. Yaşam

doyumunu ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde yaşam doyumunun yüksek mesleki başarı (Boehm ve Lyubomirsky, 2008), yüksek gelir (Marks ve Fleming, 1999), daha iyi ve daha uzun süreli ilişkiler (Oishi, Diener, ve Lucas, 2007), daha az negatif ve daha çok pozitif yaşam olayları (Luhmann, Lucas, Eid, ve Diener, 2013), daha az sağlık problemleri (Diener & Chan, 2011) ve daha uzun yaşam süresi (Diener & Chan, 2011; Wiest, Schüz, Webster, & Wurm, 2011) ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Depresyon ile yetiştirilme biçiminin yaşama olumlu katkısı, yaş ve çalışma durumu ile negatif yönde anlamlı derecede ilişkilidir. Kişilerin yetiştirilme biçimlerini olumlu olarak değerlendirmeleri depresyon seviyesini düşürmektedir. Çalışan insanların depresyon seviyeleri çalışmayanlara göre düşüktür. Kişilerin yaşları ilerledikçe depresyon seviyeleri azalmaktadır.

Literatür incelendiğinde bağlanma stilleri, mutluluk, yaşam doyumunu ve depresyon ilişkisini birlikte inceleyen araştırma bulunmamaktadır. Ancak ayrı ayrı bakıldığında pek çok araştırma mevcuttur. Bu araştırmalar genel olarak bağlanma stillerinin yaşam doyumunu, mutluluk ve depresyon ile ilişkili olduğunu belirtmektedirler. Örneğin; Cassidy ve Shaver (2008) bağlanmanın psikolojik işlevsellik, yaşam doyumunu ve öznel iyi oluşla ilişkili olduğunu belirtmektedir.

4.4 Bağlanma Stillerinin, Yaşam Doyumu, Depresyon ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlerle Birlikte Mutluluk Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin Tartışılması

Araştırmada anlamlı derecede ilişkili olan değişkenler, ilişkili oldukları bağımsız değişken üzerindeki yordayıcı etkilerini görebilmek amacıyla çoklu regresyona alınmıştır. Mutluluk üzerindeki yordayıcı etkileri görebilmek için; kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, yaşam doyumunu, depresyon, çalışma durumu, yetiştirilme biçiminin yaşama olumlu katkısı ve ailede psikiyatrik tanı değişkenleri regresyon analizine alınmıştır. Kaygılı bağlanma, çalışma durumu ve ailede psikiyatrik tanının mutluluk üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür. Stepwise regresyon analizinde, diğer değişkenlerin mutluluk üzerindeki yordayıcı etkisine bakıldığında en yüksek etkiyi yaşam doyumunu, sonrasında depresyon, sonrasında kaçınan bağlanma ve son olarak yetiştirilme biçiminin yaşamdaki sorunlarla başa çıkmadaki olumlu etki sağladığı düşüncesi göstermektedir. Kaçınan bağlanma ve depresyon mutluluk üzerinde negatif yönde yordamaktadır. Li ve Chan (2012), çalışmalarında

kaçıngan bağlanmanın romantik ilişki kalitesini olumsuz etkilediği sonucuna varmışlardır. Ayrıca, kaçıngan bağlanmanın, özellikle daha düşük genel memnuniyet, daha düşük bağlılık ve daha az sosyal destek gibi romantik ilişkilerde olumlu duyguların ve etkileşimlerin eksikliği ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Florian, Mikulincer ve Bucholtz (1995), kaçıngan bireylerin, ebeveynler, arkadaşlar ve romantik partnerleri de içeren yakın sosyal partnerlerinden algıladıkları sosyal desteğin daha az olduğunu bulmuştur. Dahası, Collins ve Feeney (2004) deneysel olarak katılımcılara sağlanan desteği manipüle ettiler ve kaçıngan bağlanan kişilerin başkalarının desteğini olumsuz şekilde yorumlama eğiliminde olduklarını doğruladılar. Kaçıngan bireylerin daha az destek aramaları, daha az destek görmeleri ya da aldıkları desteği küçümsemeleri sonucu mutluluk seviyelerinin düşük olduğu düşünülmektedir. Yetiştirilme biçiminin yaşama olumlu katkısı olduğu düşüncesi ve yaşam doyumu ise pozitif yönde mutluluğu yordamaktadır. Kaygılı bağlanma stiline diğer değişkenlerle birlikte mutluluk üzerinde yordayıcı etkiye sahip olmaması, buna karşılık kaçıngan bağlanma stiline mutluluk üzerinde yordayıcı etkisinin bulunması, kaçıngan bağlanma stiline sahip kişilerin ise duygularını bastırma eğiliminde olmaları ve stresle başa çıkmaktan kaçınmaları sonucu olabilir (Mikulincer & Shaver, 2007). Aynı ayrı incelendiğinde kaygılı bağlanmanın da mutluluğu negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Ancak diğer değişkenlerle birlikte incelemeye alındığında kaygılı bağlanmanın mutluluk üzerinde sadece aracı etkisi olduğu söylenebilir.

4.5 Bağlanma Stillерinin, Mutluluk, Depresyon ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlerle Birlikte Yaşam Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin Tartışılması

Araştırmada yaşam doyumu ile anlamlı derecede ilişkili olan değişkenler (kaygılı bağlanma, kaçıngan bağlanma, mutluluk, depresyon, yetiştirilme biçiminin yaşama olumlu katkısı, medeni durum ve ailede psikiyatrik tanı), yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkilerinin görebilmesi amacıyla çoklu regresyona alınmıştır. Kaygılı bağlanma, kaçıngan bağlanma ve yetiştirilme biçiminin yaşama olumlu katkısının yaşam doyumu üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür. Stepwise regresyon analizinde, diğer değişkenlerin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkisine bakıldığında en yüksek etkiyi mutluluk, sonrasında medeni durum, sonrasında ailede ruhsal sorun ve son olarak depresyon

göstermektedir. Mutluluk ve medeni durum yaşam doyumu üzerinde pozitif yönde yordayıcı bir etki sahiptir. Buna göre evli bireyler evli olmayan bireylere göre daha yüksek yaşam doyumuna sahiptir. Ailede psikiyatrik tanı ve depresyon ise yaşam doyumu üzerinde negatif yönde yordayıcı bir etkiye sahiptir. Pilcher (1998) yaşam doyumunun depresyon, öfke, şiddet, karışıklık, fiziksel sağlık, fiziksel hastalık sıklığı, olumlu ve olumsuz etkilenme ve uyku kalitesi ile anlamlı derecede ilişkili olduğunu bulmuştur. Araştırmamıza göre, Pilcher (1998) yaşam doyumunda bir artış olduğunda, depresyon, negatif etki ve hastalık sıklığında azalma ve yaşam enerjisinde artış olduğunu da gözlemlemiştir. Bu bulgular, yaşam doyumunun, duygulanım ve günlük olaylarla belirgin şekilde öngörüldüğünü göstermektedir. Chang (1998) üniversite öğrencileri arasında algılanan stres miktarının depresyon ve yaşam doyumu düzeyleriyle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Özellikle, Chang'ın bulgularına göre, daha çok stres deneyimleyen öğrencilerin, yaşam doyum seviyeleri daha düşüktür. Chang'ın araştırmasına göre, öğrencinin daha iyimser olmasının yaşam doyumunu arttırdığını da bulmuştur. Simons ve ark. (2002), Türkiye'de öğrenim gören 172 kolej öğrencisi arasında algılanan stresin ve başa çıkma kaynaklarının varlığının yaşam doyumu üzerindeki etkisini inceledi. Simons ve ark. (2002), yaşam doyumunun algılanan stres ve başa çıkma kaynaklarının kullanılabilirliği ile kısmen öngörülebilir olduğunu bulmuştur. Bu bulgulara göre, araştırmamızda ailede ruhsal tanı bulunan bireylerin stres düzeylerinin yüksek olduğunu ve aileden aldıkları sosyal desteğin daha az olduğunu düşünerek yaşam doyumlarının düşük olduğunu açıklayabiliriz. Mikulincer ve Shaver (2007)'nin de belirttiği gibi bir kişinin bağlanma stili, yaşam doyumu ve mutluluğu önemli derecede etkilemektedir. Ancak bizim araştırmamızda, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin yordayıcı etkisi olmamakla birlikte; yaşam doyumu ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Buna göre kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri ile yetiştirilme biçiminin yaşama olumlu katkısı, yaşam doyumunu yordamada direkt bir etkiye sahip değildir, ancak diğer değişkenlerle yaşam doyumu arasında aracı bir rol üstlenmektedir. Yaşam doyumu, mutluluğun bilişsel kısmını (Yetim, 1993; Pavot ve Diener, 1993) oluşturduğu için mutluluk üzerinde yordayıcı etkiye sahip olan değişkenler yaşam doyumunu da dolaylı yoldan etkilediği düşünülmektedir.

4.6 Bağlanma Stillerinin, Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlerle Birlikte Depresyon Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin Tartışılması

Araştırmada depresyon için korelasyon analizinde anlamlı çıkan değişkenler (kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, mutluluk, yaşam doyumu, yetiştirilme biçiminin yaşama olumlu katkısı, yaş ve çalışma durumu), yordayıcı etkilerini görebilmek amacıyla çoklu regresyona alınmıştır. Kaçınan bağlanma, yaş ve yetiştirilme biçiminin yaşama olumlu katkısının depresyon üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür. Stepwise regresyon analizinde, diğer değişkenlerin depresyon üzerindeki yordayıcı etkisine bakıldığında en yüksek etkiyi mutluluk, sonrasında kaygılı bağlanma, sonrasında çalışma durumu ve son olarak yaşam doyumu göstermektedir. Bu durum depresyonu yordayan bileşenlerde kaçınan bağlanma stiline olmadığını göstermektedir. Scott ve Cordova (2012)'nin belirttiği gibi, kaçınan bağlanma stiline sahip kişilerin ilişkilerindeki negatif olayları bastırarak ilişkiden kopma davranışı göstermesi kaçınan bağlanma stillerinin depresyon üzerinde yordayıcı etkisi olmamasını açıklayabilir. George ve West (1999), kaygılı bağlanmanın kaçınan bağlanmaya göre, psikopatolojik verilerdeki varyansı daha iyi açıkladığını belirtmiştir (George & West, 1999). Wei, Heppner ve Mallinckrodt (2003), benzer şekilde, kaçınan bağlanma stiline depresyonu yordamada birincil etken olmadığını ancak bir ara değişken olarak görülebileceğini belirtmiştir (Wei, Heppner ve Mallinckrodt, 2003).

4.7 Sonuç

Bizim araştırmamızda, beklediğimiz gibi bağlanma stillerinin yaşam doyumu, mutluluk ve depresyon ile korelasyon ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Bağlanma stillerinin mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon üzerinde ayrı ayrı yordayıcı etkisine bakıldığında ise kaygılı bağlanma stiline depresyon üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğu; kaçınan bağlanma stiline mutluluk üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğu; ancak hem kaygılı bağlanmanın hem de kaçınan bağlanmanın yaşam doyumu üzerinde yordayıcı bir etkisi bulunmadığı ortaya çıkmıştır.

Sosyodemografik ve kişisel veriler incelendiğinde, özellikle kişilerin yetiştirilme biçiminin yaşamdaki sorunlarla başa çıkmadaki olumlu etkisi olduğu söyleminin, mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon ile korelasyon içinde olduğu ve mutluluk üzerinde yordayıcı etkiye sahip olduğu bilgisi literatüre kazandırılmıştır. Bunun dışında çalışma durumu, medeni durum, ailede psikiyatrik tanı değişkenlerinin

korelasyon ilişkileri araştırılmıştır: Mutluluk ile yetiştirilme biçiminin yaşama olumlu katkısı ve çalışma durumu pozitif yönde, ailede psikiyatrik tanı ise negatif yönde anlamlı derecede ilişkilidir. Yaşam doyumu ile yetiştirilme biçiminin yaşama olumlu katkısı ve medeni durum ile pozitif, ailede psikiyatrik tanı ile negatif yönde anlamlı derecede ilişkilidir. Depresyon ile yetiştirilme biçiminin yaşama olumlu katkısı ve çalışma durumu ile negatif yönde anlamlı derecede ilişkilidir. Sosyodemografik özellikler ve kişisel verilerin mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon üzerindeki yordayıcı etkilerine bakıldığında, medeni durum ve ailede psikiyatrik tanı değişkenleri yaşam doyumu üzerinde; çalışma durumu değişkeninin depresyon üzerinde yordayıcı etkisi olduğu bulunmuştur.

4.8 Araştırmanın Sınırlılıkları, Sayıltıları ve Öneriler

Araştırmaya, sadece İstanbul ilinde bulunan 255 kişi gönüllü katılmıştır, dışlama kriteri sağlandıktan sonra araştırmaya 206 katılımcı ile devam edilmiştir. Gelecek çalışmaların psikiyatrik örneklem ve normal örnekleme ayrı ayrı karşılaştırması daha sağlıklı sonuçlar verebilir. Araştırmanın geneli temsil edebilmesi için örneklem sayısının artırılması gerekmektedir. Araştırma sonuçları katılımcıların verdikleri öznel cevaplara dayanmaktadır. Gelecek çalışmalarda da çalışma durumu, medeni durum, ailede ruhsal sorun tanısı ve yetiştirilme biçiminin yaşama olumlu katkısı değişkenleri kişisel bilgilerin içinde olmalıdır. Gelecek çalışmalarda yetişkin bağlanmasına bakılmasının yanı sıra anne/babaya bağlanma da araştırmaya dahil edilebilir.

Bu çalışmanın bana en önemli katkısı istatistiksel verileri psikoloji bilimine dayanarak yorumlayabilmek ve bu yorumları literatür ışığında açıklamak olmuştur. Bu çalışmanın konusuna uygun olarak duygu ve düşüncelerimi açıklamam gerekirse: zaman zaman yaşam doyumum düşmüş ve durumsal stres düzeyim artmış olsa da; çalışmayı bitirdiğimde mutluluk seviyemin artmış ve başarmanın verdiği hazdan ötürü doyumumun yükselmiş olduğunu düşünüyorum. Özellikle literatüre ve gelecek çalışmalara katkıda bulunduğumu düşündüğüm için oldukça mutluyum.

KAYNAKLAR

Aassve, A., Goisis, A., & Sironi, M. (2012). Happiness and Childbearing across Europe. *Social Indicators Research*, 108(1), 65-86.

Aberg, F., Rissanen, A. M., Sintonen, H., Roine, R. P., Höckerstedt, K., & Isoniemi, H. (2009). Health related quality of life and employment status of liver transplant patients. *Liver Transplantation*, 15(1), 64-72.

Abubakar, A., Alonso-Arbiol, I., Van de Vijver, F. J. R., Murugami, M., Mazrui, L., & Arasa, J.(2013). Attachment and psychological well-being among adolescents with and without disabilities in Kenya: The mediating role of identity formation. *Journal of Adolescence*, 36, 849-857.

Ainsworth, M. D. S. ve Bowlby, J. (1991) . An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46, 333-341.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Allen, J., & Manning, N. (2007). From safety to affect regulation: Attachment from the vantage point of adolescence. *New Directions For Child And Adolescent Development*, 2007(117), 23-39.

An, J. S., & Cooney, T. M. (2006). Psychological well-being in mid to late life : The role of generativity development and parent-child relationships across the lifespan. *International Journal of Behavioral Development*, 30, 410-421.

Andersson, P., & Perris, C. (2000). Attachment styles and dysfunctional assumptions in adults. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 7(1), 47-53.

Appleton, S., & Song, L. (2008). Life Satisfaction in Urban China: Components and Determinants. *World Development*, 36(11), 2325-2340.

Atak, H., & Tastan, N. (2012). Romantic Relationships and Love. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar - Current Approaches In Psychiatry*, 4(4), 520.

Barber, B., Olsen, J., & Shagle, S. (1994). Associations between Parental Psychological and Behavioral Control and Youth Internalized and Externalized Behaviors. *Child Development*, 65(4), 1120-1136.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 61(2), 226-244.

Bartholomew, K., & Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment do they converge?. In J. Simpson & W. Rholes, *Attachment Theory and Close Relationships* (1st ed., pp. 25-45). New York: Guilford Press.

Baumrind, D. (1966). Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior, *Child Development*, 37(4), 887-907.

Bayer, J., Sanson, A., & Hemphill, S. (2006). Parent influences on early childhood internalizing difficulties. *Journal Of Applied Developmental Psychology*, 27(6), 542-559.

Beck, A.T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961) An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571.

Biller, H. B. (1993). *Fathers and Families Paternal Factors in Child Development*. Westport: Auburn House.

Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (1994). Estimating a wage curve for Britain. *The Economic Journal*, 104, 1025-1043.

Blanchflower, D., & Oswald, A. J. (2008). Hypertension and happiness across nations. *Journal of Health Economics*, 27, 218-233.

Bloom, K. (1995). The Development of Attachment Behaviors in Pregnant Adolescents. *Nursing Research*, 44(5), 284-289.

Boehm, J., K., & Lyubomirsky, S. (2008). Does Happiness Promote Career Success?. *Journal Of Career Assessment*, 16(1), 101-116.

Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *Int J Psychoanal*, 39, 350-373.

Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds. I. Aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. An expanded version of the Fiftieth Maudsley Lecture, delivered before the Royal College of Psychiatrists, 19 November 1976. *The British Journal Of Psychiatry*, 130(3), 201-210.

Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds* (1st ed.). Tavistock Publications.

Bowlby, J. (1998). *Attachment and loss* (1st ed.). London: Pimlico.

Bowlby, J. (1999). *Attachment and Loss*. New York: Basic Books.

Breslau, N., Peterson, E., Kessler, R., & Schultz, L. (1999). Short Screening Scale for DSM-IV Posttraumatic Stress Disorder. *American Journal Of Psychiatry*, 156(6), 908-911.

Breslau, N., Chilcoat, H. D., & Peterson, E. L. (2000). Gender differences in major depression: The role of anxiety. In E. Frank (Eds.), *Gender and its effects on psychopathology* (pp. 131–150). Washington, DC, US: American Psychiatric Publishing.

Brickman, P., & Campbell, D. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Apley (Ed.), *Adaptation-level theory: A symposium* (pp. 287–302). New York: Academic Press.

Bugental, D. B., & Goodnow, J. G. (1998). Socialization processes. In N. Eisenberg (Eds.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (pp. 389 – 462). New York: Wiley.

Burt, R. (1987). A note on strangers, friends and happiness. *Social Network*, 9, 311-331.

Carnelley, K., Pietromonaco, P., & Jaffe, K. (1994). Depression, working models of others, and relationship functioning. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 66(1), 127-140.

Cassidy, J., & Shaver, P. (2008). *Handbook of Attachment, Second Edition* (1st ed.). New York: Guilford Publications.

Chang, E. C. (1998). Does dispositional optimism moderate the relation between perceived stress and psychological well being? A preliminary investigation. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 233–240.

Clark, A. E., & Oswald, A. J. (1994). Unhappiness and unemployment. *The Economic Journal*, 104, 648–659.

Clark, A. E., & Oswald, A. J. (1996). Satisfaction and Comparison Income. *Journal of Public Economics*, 61, 359–381.

Clark, A. E., & Oswald, A.J. (2002) A simple statistical method for measuring how life events affect happiness, *International Journal of Epidemiology*, 31, 1139- 1144.

Clark, A. E., Diener, E., Georgellis, Y., & Lucas, R. (2008). Lags And Leads in Life Satisfaction: a Test of the Baseline Hypothesis*. *The Economic Journal*, 118(529), 222-243.

Clark, A. E., Frijters, P., & Shields, M. (2008). Relative Income, Happiness, and Utility: An Explanation for the Easterlin Paradox and Other Puzzles. *Journal Of Economic Literature*, 46(1), 95-144.

Cole-Detke, H., ve Kobak, R. (1996). Attachment processes in eating disorder and depression. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 64(2), 282–290.

Collins, N.L., & Feeney, B.C. (2004). Working models of attachment shape perceptions of social support: Evidence from experimental and observational studies. *Journal of Personality & Social Psychology*, 87(3), 363–383.

Crowell, J. A., Fraley, R. C. ve Shaver, P. R. (2009). Measurement of individual differences in adolescent and adult attachment. In J. Cassidy ve P. R. Shaver, (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 599-634). NY: Guilford Press.

Daig, I., Herschbach, P., Lehmann, A., Knoll, N., ve Decker, D. (2009). Gender and age differences in domain-specific life satisfaction and the impact of depressive and anxiety symptoms: a general population survey from Germany. *Quality of Life Research*, 18, 669–678.

Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.

Demo, D. H., & Acock, A. C. (1996). Family structure, family process, and adolescent well-being. *Journal of Research in Adolescence*, 6, 457-488.

Dew, T., & Huebner, E. S. (1994). Adolescents' perceived quality of life: An exploratory investigation. *Journal of School Psychology*, 33(2), 185-199.

Di Tella, R., MacCulloch, R. J., & Oswald, A. J. (2001). Preferences over inflation and unemployment: Evidence from surveys of happiness. *American Economic Review*, 91, 335-341.

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34 - 43.

Diener, E. (2006). Guidelines for National Indicators of Subjective Well-being and Ill-being, *Journal of Happiness Studies*, 7, 397-404.

Diener, E., & Chan, M. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 3(1), 1-43.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale, *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.

Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the Relations between Marital Status and Subjective Well-Being Across Cultures. *Journal Of Cross-Cultural Psychology*, 31(4), 419-436.

Diener, E., Suh, E. M., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276 -302.

Doğan, T. (2016). Ergenlerde Ana-Babaya Bağlanma: Türkiye Profili. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(4), 406-419.

Doğan, T., & Sapmaz, F. (2012). Oxford Mutluluk Ölçeği Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin üniversite öğrencilerinde incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25, 297-304.

Easterlin, R., McVey, L., Switek, M., Sawangfa, O., & Zweig, J. (2010). The happiness-income paradox revisited. *Proceedings Of The National Academy Of Sciences*, 107(52), 22463-22468.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.

Fischer, J., Forthun, L., Pidcock, B., & Dowd, D. (2006). Parent Relationships, Emotion Regulation, Psychosocial Maturity and College Student Alcohol Use Problems. *Journal Of Youth And Adolescence*, 36(7), 912-926.

Florian, V., Mikulincer, M., & Bucholtz, I. (1995). Effects of adult attachment style on the perception and search for social support. *Journal of Psychology*, 129(6), 665–676.

Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365.

Frey, B., & Stutzer, A. (2000). Happiness, Economy and Institutions. *The Economic Journal*, 110(466), 918-938.

Furman, W., & Buhrmester, D. (1992). Age and Sex Differences in Perceptions of Networks of Personal Relationships. *Child Development*, 63(1), 103.

Gable, S., Reis, H., & Elliot, A. (2000). Behavioral activation and inhibition in everyday life. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 78(6), 1135-1149.

George, C., & West, M. (1999). Developmental vs. social personality models of adult attachment and mental ill health. *British Journal of Medical Psychology*, 72, 285-303.

Grolnick, W. S., Kurowski, C. O., Dunlap, K. G., & Hevey, C. (2000). Parental Resources and the Transition to Junior High. *Journal Of Research On Adolescence*, 10(4), 465-488.

Grossmann K., Grossmann K. E., Kindler H., ve Zimmermann P. (2008). A wider view of attachment and exploration: The influence of mothers and fathers on the development of psychological security from infancy to young adulthood. In: Cassidy J. Shaver PR, (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. (pp. 857-879). NY: Guilford Press.

Grossman, M., & Rowat, K. M. (1995). Parental relationships, coping strategies, received support and well-being in adolescents of separated or divorced and married parents. *Research in Nursing & Health*, 18, 249-261.

Guarnieri, S., Smorti, M., & Tani, F. (2015). Attachment relationships and life satisfaction during emerging adulthood. *Social Indicators Research*, 121, 833–847.

Hartog, J., & Oosterbeek, H. (1998). Health, wealth and happiness: Why pursue a higher education? *Economics of Education Review*, 17, 245–256.

Hawkins, A., & Biller, H. (1993). Fathers and Families: Paternal Factors in Child Development. *Family Relations*, 42(4), 473.

Hayo, B., & Seifert, W. (2003). Subjective economic well-being in Eastern Europe. *Journal of Economic Psychology*, 24, 329–348.

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 52(3), 511-524.

Hazan, C., ve Zeifman, D. (1994). Sex and the psychological tether. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships* (pp. 151-178). London: Jessica Kingsley.

Henning, E. R., Turk, C. L., Mennin, D. S., Fresco, D. M., & Heimberg, R. G. (2007). Impairment and quality of life in individuals with generalized anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 24, 342–349.

Henry, C. S. (1994). Family system characteristics, parental behaviors, and adolescent family life satisfaction. *Family Relations*, 43(3), 447-460.

Hills P., & Argyle M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082.

Hisli N. (1989). Beck Depresyon Envanteri'nin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 6(23), 3-13.

Inglehart, R., & Klingemann, H. (2000). Genes, culture, democracy and happiness. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective wellbeing* (pp. 165–183). Boston: MIT Press.

Jiang, X., Huebner, E., & Hills, K. (2013). Parent attachment and early adolescents' life satisfaction: the mediating effect of hope. *Psychology In The Schools, 50*(4), 340-352.

Kalmijn, M., & Monden, C. W. S. (2006). Are the Negative Effects of Divorce on Well-Being Dependent on Marital Quality?. *Journal Of Marriage And Family, 68*(5), 1197-1213.

Kim, S. Y., Wang, Y., Orozco-Lapray, D., Shen, Y., & Murtuza, M. (2013). Does "tiger parenting" exist? parenting profiles of chinese americans and adolescent developmental outcomes. *Asian American Journal of Psychology, 4*(1), 7-18.

Kins, E., Beyers, W., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2009). Patterns of home leaving and subjective well-being in emerging adulthood: The role of motivational processes and parental autonomy support. *Developmental Psychology, 45*(5), 1416-1429.

Kohler, H., Behrman, J., & Skytthe, A. (2005). Partner + Children = Happiness? The Effects of Partnerships and Fertility on Well-Being. *Population And Development Review, 31*(3), 407-445.

La Guardia, J., Ryan, R., Couchman, C., & Deci, E. (2000). Within- person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal Of Personality And Social Psychology, 79*(3), 367-384.

Kotowska, I., Matysiak, A., Styrac, M., Pailhé, A., Solaz, A., & Vignoli, D. (2010). *Second European quality of life survey* (pp. 1-96). Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities.

Larsen, R. J., & Ketelaar, T. (1991). Personality and susceptibility to positive and negative emotional states. *Journal Of Personality And Social Psychology, 61*(1), 132-140.

Lavy, S., & Littman-Ovadia, H. (2011). All you need is love? Strengths mediate the negative association between attachment orientations and life satisfaction. *Personality and Individual Differences, 50*, 1050-1055.

Leung, C. Y.-W., McBride-Chang, C , & Lai, B. P.-Y. (2004). Relations among maternal parenting style, academic competence, and life satisfaction in Chinese early adolescents. *Journal of Early Adolescence, 24*(2), 113-143.

Li, T., & Chan, D.K.S. (2012). How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review. *European Journal of Social Psychology, 42*(4), 406–419.

Lovejoy MC, Graczyk PA, O'Hare E, Neuman G (2000). Maternal depression and parenting behavior : a metaanalytic review. *Clinical Psychology Review, 20*, 561–592.

Lubetkin, E. I., Jia, H., Franks, P., & Gold, M. R. (2005). Relationship among sociodemographic factors, clinical conditions, and health-related quality of life: Examining the EQ-5D in the U.S. general population. *Quality of Life Research, 14*, 2187–2196.

Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2004). Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychological Science, 15*, 8–13

Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal Of Personality And Social Psychology, 71*(3), 616-628.

Lucht, M., Schaub, R. T., Meyer, C., Hapke, U., Rumpf, H. J., Bartels, T., et al. (2003). Gender differences in unipolar depression: A general population survey of adults between age 18–64 of German nationality. *Journal of Affective Disorders, 77*, 203–211.

Luhmann, M., Lucas, R., Eid, M., & Diener, E. (2013). The Prospective Effect of Life Satisfaction on Life Events. *Social Psychological And Personality Science, 4*(1), 39-45.

Main, M. (1996). Introduction to the special section on attachment and psychopathology: 2. Overview of the field of attachment. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology, 64*(2), 237-243.

Marks, G. N., & Fleming, N. (1999). Influences and consequences of well-being among Australian young people: 1980–1995. *Social Indicators Research, 46*, 301-323.

Mausbach, B. T., Roepke, S. K., Depp, C. A., Patterson, T. L., & Grant, I. (2009). Specificity of cognitive and behavioral variables to Positive and Negative Affect. *Behaviour Research And Therapy, 47*(7), 608-615.

Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., & Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people happy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion, 11*(4), 807-815.

McCullough, G., Huebner, E. S., & Laughlin, J. E. (2000). Life events, self-concept, and adolescents' positive subjective well-being. *Psychology In The Schools, 37*(3), 281-290.

Mclanahan, S., Adams, J. (1987). Parenthood And Psychological Well-Being. *Annual Review Of Sociology, 13*(1), 237-257.

Meredith, P., Strong, J., & Feeney, J. (2007). Adult attachment variables predict depression before and after treatment for chronic pain. *European Journal Of Pain, 11*(2), 164-170.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. *Psychological Inquiry, 18*, 139-156.

Mikulincer, M., Shaver, P. R., ve Pereg, D. (2003). Attachment Theory and Affect Regulation: The Dynamics, Development, and Cognitive Consequences of Attachment-Related Strategies. *Motivation and Emotion, 27*(2), 77-102.

Montgomery, S. (1999). Unemployment pre-dates symptoms of depression and anxiety resulting in medical consultation in young men. *International Journal Of Epidemiology, 28*(1), 95-100.

Murphy, B., & Bates, G. W. (1997). Adult attachment style and vulnerability to depression. *Personality and Individual differences, 22*(6), 835-844.

Myers, D., & Diener, E. (1995). WHO IS HAPPY?. *Psychological Science, 6*(1), 10-19.

Myrskylä, M., & Margolis, R. (2014). Happiness: Before and After the Kids. *Demography, 51*(5), 1843-1866.

Neugarten, B., Havighurst, R., & Tobin, S. (1961). The Measurement of Life Satisfaction. *Journal Of Gerontology, 16*(2), 134-143.

Nickerson, A. B., & Nagle, R. J. (2004). The influence of parent and peer attachments on life satisfaction in middle childhood and early adolescence. *Social Indicators Research, 66*, 35-60.

Nickerson, A. B., & Nagle, R. J. (2005). Parent and Peer Attachment in Late Childhood and Early Adolescence. *The Journal Of Early Adolescence, 25*(2), 223-249.

- Nomaguchi, K., & Milkie, M. (2003). Costs and Rewards of Children: The Effects of Becoming a Parent on Adults' Lives. *Journal Of Marriage And Family*, 65(2), 356-374.
- Oishi, S., Diener, E., & Lucas, R. (2007). The Optimum Level of Well-Being: Can People Be Too Happy?. *Perspectives On Psychological Science*, 2(4), 346-360.
- Padilla-Walker, L., & Nelson, L. (2012). Black hawk down?: Establishing helicopter parenting as a distinct construct from other forms of parental control during emerging adulthood. *Journal Of Adolescence*, 35(5), 1177-1190.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.
- Pavot, W., Diener, E., & Suh, E. (1998). The Temporal Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 70, 340-354.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C., & Sandvik, E. (1991). Further Validation of the Satisfaction With Life Scale: Evidence for the Cross -Method Convergence of Well-Being Measures. *Journal Of Personality Assessment*, 57(1), 149-161.
- Perris, C., & Andersson, P. (2000). Experiences of parental rearing and patterns of attachment in adulthood. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 7(4), 279-288.
- Pielage, S., Luteijn, F., & Arrindell, W. (2005). Adult attachment, intimacy and psychological distress in a clinical and community sample. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 12(6), 455-464.
- Pilcher, J. J. (1998). Affective and daily event predictors of life satisfaction in college students. *Social Indicators Research*, 43(3), 291–306.
- Reich, W., & Siegel, H. (2002). Attachment, ego-identity development and exploratory interest in university students. *Asian Journal Of Social Psychology*, 5(2), 125-134.
- Rice, K. (1990). Attachment in adolescence: A narrative and meta-analytic review. *Journal Of Youth And Adolescence*, 19(5), 511-538.
- Rijt-Plooij, H. H. C., & Plooij, F. X. (1993). Distinct Periods of Mother-Infant Conflict in Normal Development: Sources of Progress and Germs of Pathology. *Journal Of Child Psychology And Psychiatry*, 34(2), 229-245.

Roberts, J. E., Gotlib, I. H., & Kassel, J. D. (1996). Adult attachment security and symptoms of depression: The mediating roles of dysfunctional attitudes and low self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 310–320.

Schiffirin, H., Liss, M., Miles-McLean, H., Geary, K., Erchull, M., & Tashner, T. (2013). Helping or Hovering? The Effects of Helicopter Parenting on College Students' Well-Being. *Journal Of Child And Family Studies*, 23(3), 548-557.

Scott, R., & Cordova, J. (2002). The influence of adult attachment styles on the association between marital adjustment and depressive symptoms. *Journal Of Family Psychology*, 16(2), 199-208.

Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N. & Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.

Shaver, P. H., Schachner, D. A. & Mikulincer, M. (2005). Attachment style, excessive reassurance seeking, relationship processes, and depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 343-359.

Simon, R. W. (2002). Revisiting the Relationships among Gender, Marital Status, and Mental Health. *American Journal Of Sociology*, 107(4), 1065-1096.

Simons, C., Aysan, F., Thompson, D., Hamarat, E., & Steele, D. (2002). Coping resource availability and level of perceived stress as predictors of life satisfaction in a cohort of Turkish college students. *College Student Journal*, 36(1), 129–141.

Soenens, B., Vansteenkiste, M., Lens, W., Luyckx, K., Goossens, L., Beyers, W., & Ryan, R. (2007). Conceptualizing parental autonomy support: Adolescent perceptions of promotion of independence versus promotion of volitional functioning. *Developmental Psychology*, 43(3), 633-646.

Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental Review*, 28(1), 78-106.

Stubbe, J. H., Posthuma, D., Boomsma, D. I., & Geus, E. J. C. (2005). Heritability of life satisfaction in adults: a twin-family study. *Psychological Medicine*, 35(11), 1581–1588.

Subramanian, S. V., Kim, D., & Kawachi, I. (2005). Covariation in the socioeconomic determinants of self rated health and happiness: A multivariate

multilevel analysis of individuals and communities in the USA. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59, 664 – 669.

Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2004). Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior during adolescence? *School Psychology Quarterly*, 19(2), 93-105.

Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? *Social Indicators Research*, 78, 179-203.

Sümer, N., ve Güngör, D. (1999). Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14, 35-58.

Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T. J., Jr., Wilcox, K. J., Segal, N. L., & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1031-1039.

Tully, E., Iacono, W., McGue, M. (2008). An adoption study of parental depression as an environmental liability for adolescent depression and childhood disruptive disorders. *American Journal of Psychiatry*, 165, 1148- 1154.

Uluç, S., ve Öktem, F. (2009). Okul Öncesi Çocuklarda Güvenli Yer Senaryolarının Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 69-83.

von Knorring, A. L., Cloninger, C. R., Bohman, M., Sigvardsson, S. (1983). An adoption study of depressive disorders and substance abuse. *Archives of General Psychiatry*, 40, 943–950.

Wei, M., Heppner, P., & Mallinckrodt, B. (2003). Perceived coping as a mediator between attachment and psychological distress: A structural equation modeling approach. *Journal Of Counseling Psychology*, 50(4), 438-447.

Weissman, M. (1977). Sex Differences and the Epidemiology of Depression. *Archives Of General Psychiatry*, 34(1), 98.

Weissman, M., Pilowsky, D., Wickramaratne, P., Talati, A., Wisniewski, S., & Fava, M. (2006). Remissions in Maternal Depression and Child Psychopathology. *JAMA*, 295(12), 1389.

Wender PH, Kety SS, Rosenthal D, Schulsinger F, Ortman J, Lunde I (1986). Psychiatric disorders in the biological and adoptive families of adopted individuals with affective disorders. *Archives of General Psychiatry*, 43, 923–929.

West, M., & Sheldon, A. (1988). Classification of Pathological Attachment Patterns in Adults. *Journal Of Personality Disorders*, 2(2), 153-159.

Wiest, M., Schüz, B., Webster, N., & Wurm, S. (2011). Subjective well-being and mortality revisited: Differential effects of cognitive and emotional facets of well-being on mortality. *Health Psychology*, 30(6), 728-735.

Williams, D. G. (1988). Gender, marriage and psychological well-being. *Journal of Family Studies*, 9, 452-468.

Williams, K. (2003). Has the Future of Marriage Arrived? A Contemporary Examination of Gender, Marriage, and Psychological Well-Being. *Journal Of Health And Social Behavior*, 44(4), 470-487.

Yetim, Ü. (1993). Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research*, 29(3), 277-289.

Young, M. H., Miller, B. C , Norton, M. C , & Hill, E. J. (1995). The effect of parental supportive behaviors on life satisfaction of adolescent offspring. *Journal of Marriage and Family*, 57, 813-822.

Zeanah, C., Boris, N., & Larrieu, J. (1997). Infant Development and Developmental Risk: A Review of the Past 10 Years. *Journal Of The American Academy Of Child & Adolescent Psychiatry*, 36(2), 165-178.

EKLER

Sosyodemografik Özellikler Ve Kişisel Veri Formu (EK A)

SOSYODEMOGRAFIK ÖZELLİKLER VE VERİ FORMU		
1. Yaşınız? <input type="text"/>	9. Çocukluğunuzda yaşayıp hatırladığınız travmatik bir olay var mı? a) Evet ise lütfen belirtiniz b) Hayır.	17. Daha önce psikiyatrik bir tanı aldınız mı? a) Evet ise lütfen belirtiniz b) Hayır.
2. Cinsiyetiniz? Kadın <input type="checkbox"/> Erkek <input type="checkbox"/>	10. Yetiştirilme biçiminizin yaşamdaki sorunlarla başa çıkmanızda olumlu bir katkısı olduğunu düşünüyor musunuz? a) Evet b) Hayır c) Diğer -----	18. (17. Soruya evet yanıtını verdiyseniz) hangi yöntemle tedavi edildiniz? a) İlaçla b) İlaç ve Psikoterapiyle c) Psikoterapiyle d) Tedaviyi kabul etmedim.
3. Eğitim düzeyiniz? a) İlköğretim b) Lise c) Yüksek okul veya Üniversite d) Yüksek Lisans e) Doktora	11. Medeni durumunuz nedir ? a) Evli b) Bekar c) Boşanmış d) Dul (eşi vefat etmiş) e) Diğer-----	19. Şu anda psikolojik bir rahatsızlığınız var mı? a) Evet ise lütfen belirtiniz b) Hayır
4. Çocukluğunuzu geçirdiğiniz yerleri ve yaş aralıklarını belirtiniz? a) Köy (... ile... yaş arası) b) Kasaba(...ile... yaş arası) c) Şehir (...ile...yaş arası)	12. Çocuğunuz var mı ? a) Evet <input type="checkbox"/> tane b) Hayır c) Diğer-----	20. (19. Soruya evet yanıtını verdiyseniz) hangi yöntemle tedavi ediliyorsunuz? a) İlaçla b) İlaç ve psikoterapiyle c) Psikoterapiyle d) Tedaviyi kabul etmedim.
5. 0-1 yaş arası bakımınızı kim yapmış? a) Anne b) Baba c) Bakıcı d) Anne-baba e) Diğer-----	13. Çalışıyor musunuz ? a) Evet b) Hayır c) Diğer-----	21. Ailenizde ruhsal sorun tanısı alan var mı? a) Evet b) Hayır
6. Çocukluğunuzda kim veya kimler tarafından yetiştirildiniz? a) Anne b) Baba c) Bakıcı d) Anne-baba e) Diğer-----	14. Gelir düzeyiniz nedir ? a) 1500 TL'nin altında b) 1500-2500 TL arası c) 2500-3500 TL arası d) 3500-4500 TL arası e) 4500 TL ve üzeri	22. (21. Soruya evet yanıtını verdiyseniz) lütfen ailenizde kim/kimlerin hangi tanı/tanıları aldığını belirtiniz. ----- -----
7. Çocukluğunuzda nasıl bir ilgiyle bakıldınız? a) Aşırı ilgiyle b) Yeterince ilgi ile c) İlgisiz d) Diğer-----	15. Kronik/fiziksel bir rahatsızlığınız var mı? a) Evet ise lütfen belirtiniz b) Hayır	23. Geçmişte veya şu anda alkol veya madde kötüye kullanımınız oldu mu? Lütfen Belirtiniz.
8. Çocukluğunuzda nasıl bir disiplin ile büyütüldünüz? a) Aşırı kontrol b) Yeterince kontrol c) Az kontrol d) Diğer-----	16. (15. Soruya evet yanıtını verdiyseniz) hangi yöntemle tedavi edildiniz? a) İlaçla b) Tedaviyi kabul etmedim. c) Diğer-----	

Oxford Mutluluk Ölçeği (EK B)

OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ

		Çoğunlukla Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5	6
2. Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim.	1	2	3	4	5	6
3. Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
4. Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum.	1	2	3	4	5	6
5. Sabahları dinlenmiş olarak uyanırım.	1	2	3	4	5	6
6. Geleceğim hakkında pek iyimser değilim.	1	2	3	4	5	6
7. Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum.	1	2	3	4	5	6
8. Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim.	1	2	3	4	5	6
9. Hayat güzeldir.	1	2	3	4	5	6
10. Dünyanın iyi bir yer olduğunu <u>düşünmüyorum.</u>	1	2	3	4	5	6
11. Çok gülen birisiyim.	1	2	3	4	5	6
12. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5	6

OMÖ (devamı)

13. Çekici birisi oldu ğumu düşünmüyorum.	1	2	3	4	5	6
14. Yaptıklarım ile yapmak istediklerim arasında büyük fark var.	1	2	3	4	5	6
15. Çok mutluyum.	1	2	3	4	5	6
16. Çevremdeki güzellikleri fark ederim.	1	2	3	4	5	6
17. Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım.	1	2	3	4	5	6
18. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5	6
19. Yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
20. Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
21. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
22. Genellikle neşeli ve sevinçliyim.	1	2	3	4	5	6
23. Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
24. Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok.	1	2	3	4	5	6
25. Kendimi oldukça enerjik hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
26. Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır.	1	2	3	4	5	6
27. Diğer insanlarla birlikte olmaktan keyif almıyorum.	1	2	3	4	5	6

OMÖ (devamı)

28. Kendimi çok sağlıklı <u>hissetmiyorum.</u>	1	2	3	4	5	6
29. Geçmişimle ilgili pek mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5	6

Yaşam Doyumu Ölçeği (EK C)

YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Aşağıda 5 cümle ve her bir cümlenin yanında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümlenin yanındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 5 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.	1	2	3	4	5	6	7
2	Hayat şartlarım mükemmel.	1	2	3	4	5	6	7
3	Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
4	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri – II (EK D)

(YIYE-II)

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşısındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
Hiç Kararsızım/ Tamamen
katılmıyorum fikrim yok katılıyorum

	1	2	3	4	5	6	7
1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsedığım kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7

YIYE – II (devamı)

14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, "gerçek ben"den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkeliendirir.	1	2	3	4	5	6	7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7

YIYE – II (devamı)

33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım	1	2	3	4	5	6	7
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

Beck Depresyon Ölçeği (EK E)

Beck Depresyon Ölçeği

Bu form son bir (1) hafta içerisinde kendinizi nasıl hissettiğinizi araştırmaya yönelik 21 maddeden oluşmaktadır. Her maddenin karşısındaki dört cevabı dikkatlice okuduktan sonra, size en çok uyan, yani sizin durumunuzu en iyi anlatanı işaretlemeniz gerekmektedir.

- 1 (0) Üzgün ve sıkıntılı değilim.
(1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
(2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
(3) O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum.
- 2 (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.
(1) Gelecek için karamsarım.
(2) Geçmişe baktığımda hiçbir şey yok.
(3) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyeceğim gibi geliyor.
- 3 (0) Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum.
(1) Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum.
(2) Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğumu görüyorum.
(3) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
- 4 (0) Herşeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
(1) Birçok şeyden eskiden olduğu gibi zevk alamıyorum.
(2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
(3) Herşeyden sıkılıyorum.
- 5 (0) Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum.
(1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
(2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
(3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
- 6 (0) Kendimden memnunum.
(1) Kendimden pek memnun değilim.
(2) Kendime kızgınım.
(3) Kendimden nefrete ediyorum.
- 7 (0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
(1) Hatalarım ve zayıf taraflarım olduğumu düşünmüyorum.
(2) Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum.
(3) Herşeyi yanlış yapıyor muyum gibi geliyor ve hep kendimi kabahat buluyorum.
- 8 (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncülerim yok.
(1) Kimi zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum.
(2) Kendimi öldürmek isterdim.
(3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.
- 9 (0) İçimden ağlamak geldiği pek olmuyor.
(1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
(2) Çoğu zaman ağlıyorum.
(3) Eskiden ağlayabilirdim ama şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- 10 (0) Her zaman olduğumdan daha canı sıkın ve sinirli değilim.
(1) Eskisine oranla daha kolay canım sıkılıyor ve kızıyorum.
(2) Herşey canımı sıkıyor ve kendimi hep sinirli hissediyorum.
(3) Canımı sıkın şeylere bile artık kızamıyorum.
- 11 (0) Başkalarıyla görüşme, konuşma isteğimi kaybetmedim.
(1) Eskisi kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum.
(2) Birileriyle görüşüp konuşmak hiç içimden gelmiyor.
(3) Artık çevremde hiçkimseyi istemiyorum.
- 12 (0) Karar verirken eskisinden fazla güçlük çekmiyorum.
(1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
(2) Eskiyeye kıyasla karar vermekte çok güçlük çekiyorum.
(3) Artık hiçbir konuda karar veremiyorum.
- 13 (0) Her zamankinden farklı göründüğümü sanmıyorum.
(1) Aynada kendime her zamankinden kötü görünüyorum.
(2) Aynaya baktığımda kendimi yaşlanmış ve çirkinleşmiş buluyorum.
(3) Kendimi çok çirkin buluyorum.
- 14 (0) Eskisi kadar iyi iş gücü yapabiliyorum.
(1) Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor.
(2) Ufacık bir işi bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum.
(3) Artık hiçbir iş yapamıyorum.
- 15 (0) Uykum her zamanki gibi.
(1) Eskisi gibi uyuyamıyorum.
(2) Her zamankinden 1-2 saat önce uyanıyorum ve kolay kolay tekrar uykuya dalamıyorum.
(3) Sabahları çok erken uyanıyorum ve bir daha uyuyamıyorum.
- 16 (0) Kendimi her zamankinden yorgun hissetmiyorum.
(1) Eskiyeye oranla daha çabuk yoruluyorum.
(2) Her şey beni yoruyor.
(3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun ve bitkin hissediyorum.
- 17 (0) İştahım her zamanki gibi.
(1) Eskisinden daha iştahsızım.
(2) İştahım çok azaldı.
(3) Hiçbir şey yiyemiyorum.
- 18 (0) Son zamanlarda zayıflamadım.
(1) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 2 Kg verdim.
(2) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 4 Kg verdim.
(3) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 6 Kg verdim.
- 19 (0) Sağlığım ile ilgili kaygılarım yok.
(1) Ağrılar, mide sancuları, kabızlık gibi şikayetlerim oluyor ve bunlar beni tasalandırıyor.
(2) Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafamı başka şeylere vermekte zorlanıyorum.
(3) Sağlık durumum kafama o kadar takılıyor ki, başka hiçbir şey düşünemiyorum.
- 20 (0) Sekse karşı ilgidim herhangi bir değişiklik yok.
(1) Eskisine oranla sekse ilgidim az.
(2) Cinsel isteğim çok azaldı.
(3) Hiç cinsel istek duymuyorum.
- 21 (0) Cezalandırılması gereken şeyler yapığımı sanmıyorum.
(1) Yaptıklarımın dolaylı cezalandırılabilirliğimi düşünüyorum.
(2) Cezamı çekmeyi bekliyorum.
(3) Sanki cezamı bulmuşum gibi geliyor.

ÖZGEÇMİŞ

Cansu Demirel 1991 tarihinde Adıyaman'da doğdu. İlkokulu Adıyaman'da, ortaokul ve liseyi Antalya'da tamamladı. 2009-2014 yılları arasında FMV Işık Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümünü (İngilizce) tam burslu olarak okudu. 2010-2011 yılları arasında Işık Üniversitesi Şile Kampüsü Kütüphanesinde çalışma burslu öğrenci olarak yarı zamanlı görev aldı. 2011-2012 yılları arasında Işık Üniversitesi Yurtlar Müdürlüğü'nde "yurt asistanı" olarak görev aldı. 2012-2013 yılları arasında Cardiff Metropolitan Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde eğitim gördü. 2014 Şubat – 2015 Ağustos arasında VKV Amerikan Hastanesi Uyku Bozuklukları Kliniğinde Psikolog olarak tam zamanlı çalıştı. 2014 Ekim ayında Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Programı'nda yüksek lisans eğitimine başlamıştır. Weschler Yetişkinler için Zeka Ölçeği (WAIS), Bender Gestalt Görsel Motor Algılama Testi, Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI) ve Rorschach Exner eğitimlerini almıştır. Yüksek lisans eğitimi sırasında Bakırköy Mazhar Osman Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde zorunlu stajını yapmıştır.