

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

BAĞLANMA STİLLERİ İLE YAŞAM DOYUMU VE
SOSYAL BECERİLER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİ ÖRNEKLEMİNDE
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zeynep Elif YILMAZ

İstanbul
Ocak-2025

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**BAĞLANMA STİLLERİ İLE YAŞAM DOYUMU VE SOSYAL
BECERİLER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ORTAOKUL
ÖĞRENCİLERİ ÖRNEKLEMİNDE İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zeynep Elif YILMAZ

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Fazilet YAVUZ BİRBEN

İstanbul
Ocak-2025

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Fazilet YAVUZ BİRBEN

Üye Doç. Dr. Besra TAŞ BOLAT

Üye Dr. Öğr. Üyesi Şeyma GÜLDAL

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Bağlanma Stilleri İle Yaşam Doyumu Ve Sosyal Beceriler Arasındaki İlişkinin Ortaokul Öğrencileri Örnekleminde İncelenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Zeynep Elif YILMAZ

ÖN SÖZ

Araştırmamdaki her aşamada bana yardımcı olan değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Fazilet YAVUZ BİRBEN'e, lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca benden desteklerini esirgemeyen sevgili eşim Erdem YILMAZ'a, fedakar annem Gülten CANKİT'e, çok kıymetli babacığım Ali Recep KIZILTEPE'ye, bu süreçte göstermiş olduğu sabır ve küçücük kalbindeki kocaman sevgisiyle kalplerin cüsselerden çok daha büyük olduğunu bana bir kez daha hatırlatan oğlum Hamza Mete YILMAZ'a, can kardeşlerim Fuad ve Ömer KIZILTEPE'ye, kız kardeşlerim Elifcan ve Perihan KIZILTEPE'ye, görevimde ve hayatımda yardımlarını esirgemeyen dostum Betül CENGİZ'e ve Mürüvvet GÜMÜŞOĞLU'na, yaşadığım tüm teknik sorunlara gece gündüz demeden yardıma koşan Beyzanur USLU'ya her anımda yanımda olup beni motive ettikleri, sabır, sevgi ve destekleriyle bu süreci mümkün kıldıkları için minnettarım.

Zeynep Elif YILMAZ
İstanbul-2025

ÖZET

BAĞLANMA STİLLERİ İLE YAŞAM DOYUMU VE SOSYAL BECERİLER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİ ÖRNEKLEMİNDE İNCELENMESİ

Zeynep Elif YILMAZ

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Fazilet YAVUZ BİRBEN

Ocak, 2025- 93 Sayfa

Bu araştırma, ortaokul öğrencilerinin bağlanma stilleri ile yaşam doyumu ve sosyal becerileri arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamaktadır. İstanbul’da 640 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada, “Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği”, “Sosyal Beceri Ölçeği” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği” gibi araçlar kullanılarak veriler toplanmıştır. Veriler SPSS 22.0 programıyla analiz edilmiş, betimsel istatistikler, t testi, varyans analizi ve çoklu regresyon analizi yöntemleri uygulanmıştır. Sonuçlara göre, Güvenli Bağlanma, sosyal beceri ve yaşam doyumu ile pozitif; Kaçınan ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma ise bu değişkenlerle negatif ilişkilidir. Kız öğrenciler Güvenli Bağlanma, Sosyal Kurallar ve Yaşam Doyumu alanlarında erkeklerden daha yüksek puan alırken, erkekler Kaçınan Bağlanma ve genel sosyal becerilerde üstün bulunmuştur. Dışa dönük öğrenciler Güvenli Bağlanma ve yaşam doyumu açısından içe dönüklerden daha yüksek puan almıştır. Ayrıca, anne-babası evli olan öğrenciler sosyal beceri ve yaşam doyumunda daha olumlu sonuçlar göstermiştir. Sınıf düzeyine göre 5. sınıf öğrencileri, Kaçınan Bağlanma dışındaki tüm ölçeklerde daha yüksek puan almıştır. Regresyon analizleri, Sosyal Kurallar, Hoşlanılabilirlik ve Yaşam Doyumunun Güvenli Bağlanmayı pozitif; Kaçınan ve Kaygılı-Kararsız Bağlanmayı ise negatif yönde etkilediğini göstermiştir. Sosyal beceriler ile yaşam doyumu arasında güçlü bir pozitif ilişki bulunmuş, özellikle Sosyal Kurallar alt boyutu ile en güçlü ilişki tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları, öğrencilerin bağlanma stillerinin duygusal ve sosyal gelişimlerini önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, eğitimciler, ebeveynler ve psikologlar için öğrencilerin yaşam kalitelerini artırmak ve sosyal ilişkilerini güçlendirmek adına stratejiler geliştirilmesine rehberlik etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma stili, sosyal beceri, yaşam doyumu, ortaokul öğrencileri



ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES, LIFE SATISFACTION AND SOCIAL SKILLS IN A SAMPLE OF MIDDLE SCHOOL STUDENTS

Zeynep Elif YILMAZ

Master, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Asst. Prof. Dr. Fazilet YAVUZ BİRBEN

January, 2025- 93 Pages

This research aims to examine the relationships between attachment styles and life satisfaction and social skills of middle school students. In the study conducted on 640 students in Istanbul, data were collected using tools such as the “Three-Dimensional Attachment Styles Scale”, “Social Skills Scale” and “Life Satisfaction Scale”. The data were analyzed with the SPSS 22.0 program, and descriptive statistics, t-test, variance analysis and multiple regression analysis methods were applied. According to the results, Secure Attachment is positively related to social skills and life satisfaction; Avoidant and Anxious-Ambivalent Attachment is negatively related to these variables. While female students scored higher than males in Secure Attachment, Social Rules and Life Satisfaction, males were found to be superior in Avoidant Attachment and general social skills. Extroverted students scored higher than introverts in terms of Secure Attachment and life satisfaction. In addition, students with married parents showed more positive results in social skills and life satisfaction. According to the grade level, 5th grade students scored higher in all scales except Avoidant Attachment. Regression analyses showed that Social Rules, Likeability and Life Satisfaction positively affected Secure Attachment and negatively affected Avoidant and Anxious-Ambivalent Attachment. A strong positive relationship was found between social skills and life satisfaction, with the strongest relationship being found especially with the Social Rules sub-dimension. The research results show that students' attachment styles significantly affect their emotional and social development. These findings guide educators, parents and psychologists in developing strategies to increase students' quality of life and strengthen their social relationships.

Keywords: Attachment style, social skills, life satisfaction, middle school students



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖN SÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ	ix
KISALTMALAR LİSTESİ	x
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1 Problem	1
1.2 Amaç	2
1.3 Varsayımlar	2
1.4 Araştırmanın Önemi	3
1.5 Sınırlılıklar	3
1.6 Tanımlar	4
İKİNCİ BÖLÜM	5
KURAMSAL ÇERÇEVE	5
2.1 Bağlanma Kuramı ve Tarihçesi	5
2.3 Bağlanma Kuramı	7
2.4 Bağlanma Stilleri	8
2.4.1 Ainsworth ve Üçlü Bağlanma Modeli.....	8
2.4.3 Hazan ve Shaver'in Bağlanma Modeli.....	11

2.4.4 Bağlanma Kuramı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	12
2.4.5 Bağlanma Kuramı ile İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar	14
2.5. Yaşam Doyumu	15
2.5.1 Yaşam Doyumu ile İlgili Kavramlar	16
2.5.2 Yaşam Doyumu Kuramları	17
2.5.3 Yaşam Doyumu Kavramı ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	21
2.5.4 Yaşam Doyumu Kavramı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	22
2.6 Sosyal Beceri	24
2.6.1 Eğitim Sürecinde Sosyal Beceri	25
2.6.2 Sosyal Beceri Kavramı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	26
2.6.3 Sosyal Beceri Kavramı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	27
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	28
YÖNTEM.....	28
3.1 Araştırma Modeli	28
3.2 Evren ve Örneklem	28
3.3 Veri Toplama Araçları	29
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu	29
3.3.2 Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	30
3.3.3 Çocuklar İçin Yaşam Doyumu Ölçeği	30
3.3.4 Sosyal Beceri Ölçeği	30
3.4 İşlem Yolu ve Verilerin Analizi	31
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	33
BULGULAR	33
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	44
TARTIŞMA VE SONUÇ.....	44
5.1 Tartışma ve Sonuç	44

5.2 Bağlanma Stilleri, Yaşam Doyumu ve Sosyal Beceriler İle Alt Ölçeklerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	45
5.3 Bağlanma Stilleri, Yaşam Doyumu ve Sosyal Beceriler İle Alt Ölçeklerinin Kendini Algılama Biçimi Değişkenine Göre Karşılaştırılması	47
5.4 Bağlanma Stilleri, Yaşam Doyumu ve Sosyal Beceriler İle Alt Ölçeklerinin Ebeveyn Birliktelik Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması	49
5.5 Bağlanma Stilleri, Yaşam Doyumu ve Sosyal Beceriler İle Alt Ölçeklerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması	50
5.6 Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, Sosyal Beceri, Yaşam Doyumu ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması.....	52
5.7 Öğrencilerin Sosyal Beceri Düzeylerinin Yordanmasına Dair Çoklu Regresyon Analizi Sonuçlarının Değerlendirilmesi	56
5.8 Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Yordanmasına Dair Çoklu Regresyon Analizi Sonuçlarının Değerlendirilmesi.....	57
5.9. Öneriler	59
KAYNAKÇA.....	61
EKLER.....	80
ÖZGEÇMİŞ	91

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 4. 1: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Çocuklar İçin Sosyal Beceri Ölçeği, Alt Boyutları ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Betimsel İstatistikleri (N=640).....	33
Tablo 4. 2: Bağlanma Stilleri Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Sosyal Beceriler Ölçeği İle Alt Ölçeklerinin Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları.....	34
Tablo 4. 3: Bağlanma Stilleri Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Sosyal Beceriler Ölçeği İle Alt Ölçeklerinin Kendini Algılama Bıçımı Değişkenine Göre t Testi Sonuçları.....	35
Tablo 4. 4: Bağlanma Stilleri Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Sosyal Beceriler Ölçeği İle Alt Ölçeklerinin Ebeveyn Medeni Durumu Değişken Göre t Testi Sonuçları.....	37
Tablo 4. 5: Bağlanma Stilleri Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Sosyal Beceriler Ölçeği İle Alt Ölçeklerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları.....	38
Tablo 4. 6: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Sosyal Beceri Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Toplam Puan Ve Alt Boyutlarının Korelasyon Sonuçları.....	39
Tablo 4. 7: Öğrencilerin Sosyal Beceri Düzeylerinin Yordanmasına Dair Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	42
Tablo 4. 8: Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Yordanmasına Dair Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	42

KISALTMALAR LİSTESİ

MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
PDR	: Psikolojik Danışmanlık Ve Rehberlik
SPSS	: (Statistic Packets For Social Scienes) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi
GB	: Güvenli Bağlanma,
KB	: Kaçınan Bağlanma,
KGKSB	: Kaygılı Kararsız Bağlanma,
SB	: Sosyal Beceri,
SK	: Sosyal Kurallar,
H	: Hoşlanılabilirlik,
SA	: Sosyal Açıklık,
YD	: Yaşam Doyumu
Akt	: Aktaran
Çev	: Çeviren
Ed	: Editör
sf	: Sayfa
vd	: Ve Diğerleri

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1 Problem

İnsanlar, doğumdan itibaren temel biyolojik ihtiyaçlarını karşılamak için hareket ederken, zamanla duygusal ve sosyal ihtiyaçlarının da önem kazandığı ve bu ihtiyaçlarını karşılamak için bağlanma davranışı gösterdikleri bir gelişim süreci yaşarlar. Çocuk ile bakım veren arasındaki ilişkiler, bireyin psikolojik ve sosyal gelişimindeki kritik rolü nedeniyle pek çok araştırmacının ilgisini çekmiştir (Harlow, 1958; Schaffer ve Emerson, 1964; Winnicott, 1965). Bu çalışmalar, erken dönemde kurulan ilişkilerin bireyin ilerleyen yaşamındaki bağlanma ve sosyal ilişki kurma şekilleri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda, bağlanma kuramı ilk olarak 1950'lerde John Bowlby tarafından geliştirilmiş ve daha sonra Mary Ainsworth tarafından detaylı bir şekilde araştırılmıştır (Bowlby, 1969; Ainsworth vd., 1978). Bu kuram, bakım veren ile bebek arasındaki duygusal bağın niteliğini inceleyerek insanın duygusal gelişiminin temellerini ve ilişki kurma şeklinin anlaşılmasını sağlamıştır (İnkaya, 2023; Arslan, 2008).

Bağlanma kuramı, insanların sosyal ilişkilerinin ardında yatan duyguların ve bağların incelenmesiyle ilgilenmektedir ve bu araştırmanın çalışma grubu olan ortaokul yılları, genç ergenlerin duygusal olarak olgunluğa erişme yoluna girdikleri diğer bir ifadeyle bağlanma açısından çeşitlilik gösterdikleri kritik bir döneme denk gelmektedir. Bununla birlikte ortaokul yıllarında okul koridorlarında iki öğrenci arasında gözlemlenebilecek bazı sosyal farklılıklar mevcuttur. Bireyler, bağlanma stillerine bağlı olarak sosyal ilişkilerini ve yaşam doyumlarını farklı şekilde deneyimleyebilirler. Örneğin, güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, duygusal yakınlık ve güven duygusu besledikleri sosyal ilişkiler aracılığıyla yaşamlarının anlamlı olduğunu hissedebilir ve bu ilişkilerden aldıkları destek, yaşam doyumlarını artırabilir (Bowlby, 1982; Ainsworth vd, 1978). Diğer taraftan, kaçınan bağlanma stilini benimseyen bireyler, daha bağımsız ve mesafeli ilişkiler tercih edebilir; bu durum, onların içsel huzurlarını ve genel psikolojik iyilik hallerini destekleyebilir

(Bartholomew ve Horowitz, 1991; Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu tür bağlanma stillerinin bireylerin sosyal etkileşimleri, duygusal iyilik halleri ve yaşam doyumları üzerinde önemli farklılıklar yaratabileceğini gösteren örnekler, bağlanma teorisinin psikolojik gelişim üzerindeki geniş etkilerini vurgulamaktadır (Fraley ve Shaver, 2000). Bu bağlamda, bağlanma stillerinin bireylerin sosyal memnuniyet ve psikolojik iyilik hali üzerindeki rolü, gelişimsel psikoloji ve sosyal psikoloji alanlarında önemli bir araştırma konusunu teşkil etmektedir (Cassidy ve Shaver, 2016). Bu tür farklılıkları anlamlandırmak, ortaokul öğrencilerinin sosyal memnuniyetlerini ve yaşam doyumlarını daha iyi desteklemek için kılavuz olabileceği düşünülmektedir.

1.2 Amaç

Bu araştırmanın amacı, ortaokul öğrencilerinin bağlanma stilleri ile yaşam doyumunu ve sosyal becerileri arasında ilişki olup olmadığını ortaya koymaktır. Bu genel amaç çerçevesinde aşağıdaki sorulara cevaplar aranmıştır:

1. Ortaokul öğrencilerinin bağlanma stilleri ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumunu ile sosyal beceri düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Ortaokul öğrencilerinin bağlanma stilleri ile sosyal beceri düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Ortaokul öğrencilerinin bağlanma stilleri, yaşam doyumları ve sosyal becerileri bazı demografik özelliklere (cinsiyet, ebeveynin birliktelik durumu, sınıf düzeyi, aile gelir durumu vb.) göre anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?
5. Ortaokul öğrencilerinin bağlanma stilleri, yaşam doyumlarını ve sosyal beceri düzeylerini yordamakta mıdır?

1.3 Varsayımlar

- Öğrencilerin farklı ailelerden gelmelerinin ya da geçmiş deneyimlerinin araştırma sonucunu etkilemeyeceği varsayılmıştır.
- Öğrencilerin cevaplama motivasyonlarının aynı düzeyde olduğu varsayılmıştır.

1.4 Araştırmanın Önemi

Bu çalışma, ortaokul öğrencilerinin duygusal bağlanma türlerinin, yaşam doyumu ve sosyal beceriler üzerindeki etkilerini daha detaylı bir şekilde anlamayı hedeflemektedir. Ortaokul öğrencilerin sosyal becerileri ve yaşam doyumları arasında düzeysel olarak farklılıkların vardır ve bu durumun aile hatta bakım veren tarafından belirlenebilir olacağı düşünülmüştür. Yapılan literatür taramalarında, ortaokul öğrencilerinin bağlanma stilleri ile yaşam doyumu ve sosyal becerileri arasındaki ilişkiyi ele alan sınırlı sayıda araştırma bulunduğu ise dikkat çekmiştir. Bu boşluk, gençlerin duygusal gelişimlerdeki bu önemli dönemde bağlanma stillerinin yaşam doyumu ve sosyal beceriler üzerindeki etkilerini anlamak adına önemli bir fırsat sunmaktadır. Bu tez ile, literatüre katkı sağlanılarak ortaokul öğrencilerinin duygusal bağlanma stillerinin, yaşam doyumu düzeyleri ve sosyal becerileri üzerindeki etkilerini araştırarak alan yazına katkı sağlamak hedeflenmektedir. Ayrıca, öğrencilerin duygusal gelişimlerine yönelik bakış açımızı derinleştirerek, bu dönemde destekleyici önlemler alabilmek için önemli bir adım olabilecektir. Bu çalışmanın sosyal sorunlara sağlayacağı katkısı, gençlerin duygusal gelişimlerdeki önemi vurgulayarak eğitimciler, aileler ve okul psikolojik danışmanları için daha etkili uygulamalar ve yönlendirme planları oluşturmada yardımcı olmasıdır. Gençlerin yaşam doyumunu ve sosyal becerilerini artırarak, gelecekteki psikolojik ve sosyal zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir.

1.5 Sınırlılıklar

- Çalışmanın sonuçları, katılımcıların verdiği cevaplar ve kullanılan ölçüm araçlarının kapsadığı özelliklerle sınırlıdır.
- Çalışma Bowlby Bağlanma Kuramı perspektifinden incelenecektir
- Araştırmanın kapsamı, 2024 yılı içerisinde İstanbul ilinde bulunan ve Başakşehir ve Pendik İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'nün izni ile belirlenen ortaokullardaki 5., 6., 7. Ve 8. sınıf ortaokul öğrencileri ile sınırlıdır.
- Verilerin toplanmasında Google forms kullanılmıştır.

1.6 Tanımlar

Bağlanma Stilleri: Bağlanma stilleri, bireylerin ilişki kurma ve sürdürme biçimlerini tanımlayan Bowlby tarafından 20. Yüzyılın başlarında ortaya atılmış bir kavramdır. Bağlanma stilleri, ilişkilerdeki temel tutumları tanımlar. Bu stiller genellikle üç grupta incelenir: güvenli, kaygılı ve kaçınmacı. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, ilişkilerde genellikle rahatlık, güven ve samimiyet hissetmektedirler. Kendi ihtiyaçlarını ve duygularını açıkça ifade etme eğilimindedirler. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, ilişkilerde daha endişeli ve bağımlı bir tavır sergileyebilmektedirler. Partnerlerinin ilgisini sık sık sorgulayabilirler ve ilişkilerinde kaybetme korkusuyla hareket edebilmektedirler. Bu durum ilişkilerde bazen gerginliklere neden olabilmektedir. Kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireyler, duygusal olarak mesafeli ve bağımsız olmaya eğilimlidirler. Duygusal bağlantılardan kaçınırlar ve genellikle duygularını paylaşmak konusunda rahat değildirler. Bu durum ilişkilerde duygusal uzaklık yaratabilir (Heinicke, 1997).

Yaşam Doymu: Yaşam doymu, bireylerin genel olarak kendi yaşamlarını değerlendirdikleri ve öznel iyi oluşun önemli bir bileşeni olarak kabul edilen bir kavramdır (Diener, 1984). Yaşam doymu, beklentilerin, ihtiyaçların ve isteklerin genel olarak karşılanmasıyla bireyin yaşamının tüm boyutlarında hissettiği memnuniyetin ifadesidir.

Sosyal Beceri: Sosyal beceri, bireylerin sosyal ortamlarda etkili iletişim kurabilme, devam ettirebilme ve gerektiğinde sonlandırabilme yeteneğiyle birlikte, karşısındaki kişileri etkili bir biçimde dinleyebilme süreçlerini ifade eder (Silvera vd.,2011). Aynı zamanda Sosyal beceri, bireyin toplum içinde etkili iletişim kurma, görevlerini başarıyla yerine getirme ve olumlu ilişkiler geliştirme kabiliyetidir (Kırteke, 2023).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde bağlanma kuramı, yaşam doyumu ve sosyal beceriler hakkında genel bilgiler ile bu kavramlara ilişkin yurtiçi ve yurtdışında yapılan araştırmalara ait bilgiler yer almaktadır.

2.1 Bağlanma Kuramı ve Tarihçesi

Bağlanma kuramı, 2. Dünya Savaşı sırasında Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) evsiz çocukların ruh sağlığına ilişkin bir rapor hazırlamak üzere John Bowlby'den yardım istemesiyle şekil almaya adım atmıştır. Bowlby, küçük yaşta annelerinden ayrılan erkek çocukların yetişkinlikte suç işleme oranlarının diğer çocuklara oranla daha yüksek olduğunu gözlemlemiş ve bu bulgularını yayımlamıştır. Bu çalışmayla, çocuk ile bakım veren arasındaki ilişkinin önemine vurgulanmıştır. Devam eden araştırmalar, erken çocukluk döneminde, özellikle ilk üç yıl içinde, annelerden ayrı kalan çocukların diğer çocuklara kıyasla psikolojik ve fizyolojik bozukluklar geliştirme olasılığının çok daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Coates, 2004).

Başlangıçta, bu sonuçların nasıl ortaya çıktığına dair net bir açıklama yapılmamasına rağmen psikoanalitik gelenekte eğitim alan ve Melanie Klein'in öğrencisi olan Bowlby, gözlemlediği durumların psikoanalitik kuramla tam olarak açıklanamadığını fark etmiştir. O dönemde hakim olan görüşe göre, yalnızca bakım verenin bebeğin açlık dürtüsünü doyurmasının önemli olduğu düşünülüyordu; fakat bu, Bowlby'nin bulgularıyla ters düşmekteydi. Daha sonraki yıllarda yapılan çalışmalar, sosyal ilişkilerin ve bağlanmanın bebekliğin ilk aylarından itibaren başladığını ve bu durumun evrensel olduğunu göstermiştir (Coates, 2004).

Bowlby'nin bu çalışmaları, çocukların bakım verenleriyle kurdukları yakın ilişkilerin, onların duygusal ve sosyal gelişimlerinde temel bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Bu bağlamda, erken çocukluk döneminde güvenli bağlanma ilişkilerinin kurulmasının, çocukların ileriki yaşamlarında sağlıklı ilişkiler geliştirmeleri ve psikolojik iyi oluşlarını sürdürmeleri açısından kritik öneme sahip olduğu belirtilmektedir. Benzer şekilde, nesne ilişkileri kuramı da bireyin erken dönem ilişkilerinin, içsel dünya ve

gelecekteki ilişkiler üzerindeki etkilerini inceleyerek bu perspektifi genişletir. Bowlby'nin çalışmalarında vurgulanan güvene dayalı ilişkiler, çocukların duygusal gelişiminde kritik bir rol oynarken, bu teorinin temelleri psikanalitik yaklaşımlarla da örtüşmektedir. Freud'un erken dönem ilişkilerin bireyin psikolojik yapısını nasıl şekillendirdiğine dair görüşlerinden esinlenen Nesne İlişkileri Kuramı, bu ilişkilerin daha derin bir anlamda nasıl oluşturulduğunu ortaya koyar. İnsan kişiliği üzerindeki nesnelere ve nesne temsillerinin etkisini açıklayan bu teori, bireyin en erken çocukluk döneminden itibaren geliştirdiği ilişkilerin incelenmesine yöneliktir. Bu bağlamda, hem Melanie Klein hem de Winnicott, bir çocuğun bakım verenle kurduğu erken dönem ilişkilerinin, bireyin yetişkinlikteki nesne ilişkilerini nasıl etkilediği üzerinde durmuştur (Klein, 1946; Winnicott, 1965).

2.2 Nesne İlişkileri Kuramı

Kökenleri psikanalitik kurama dayanan Nesne ilişkileri kuramı, insan gelişimini anlamada psikanalitik bir perspektif sunmaktadır (Güleç, 2013). "Nesne ilişkileri" terimi ilk olarak Karl Abraham tarafından 1924 yılında kullanılmıştır (Greenberg ve Mitchell, 1983). Bu kuramı derinlemesine anlamak için, Freud'un dönemi için yenilikçi kabul edilen dürtü teorisinin anlaşılması gereklidir. Freud'un dürtü teorisine göre, dürtülerin tatmini temel hedeftir; dürtülerin kaynağı doğuştan gelir ve genetik faktörlere dayanır, ancak dürtülerin yöneldiği nesnelere çevresel etkilerle değişkenlik gösterebilir (St. Clair, 1986).

İnsan psikolojisinin derinliklerini anlamak, erken çocukluk deneyimlerinin bireyin ileriki yaşamındaki etkilerini keşfetmekle başlar. Bu nedenle, nesne ilişkileri kuramı ve bağlanma kuramı, psikanalitik kuramın temel taşlarından biri olarak kabul edilir ve her ikisi de bireyin duygusal ve sosyal gelişimindeki kritik dönemeçleri aydınlatır (Klein,1946). Psikanalitik teorinin kurucusu Sigmund Freud, erken çocukluk deneyimlerinin bireyin kişilik gelişiminde belirleyici olduğunu öne sürmüştür (Freud, 1905). Diğer yandan Melanie Klein'in nesne ilişkileri kuramı, çocukların içsel dünyalarının ve ilişkilerinin önemini vurgular (Klein, 1932). Benzer şekilde, John Bowlby'nin bağlanma kuramı, çocukların ilk bakıcılarıyla kurdukları bağların, ileriki yaşamlarındaki duygusal ve sosyal gelişimleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu savunur (Bowlby, 1969). Bu iki kuram, psikanalizin erken dönem çocukluk deneyimlerinin bireyin yaşamı üzerindeki uzun vadeli etkilerini anlamadaki rolünü pekiştirir.

Nesne ilişkileri kuramı ve bağlanma kuramı, insan psikolojisini anlamada merkezi roller oynar ve her ikisi de bireyin erken çocukluk deneyimlerinin uzun vadeli psikolojik etkilerini vurgular (Klein, 1932; Bowlby, 1969). Nesne ilişkileri kuramı, özellikle annenin bireyin sonraki ilişkilerini ve duygusal gelişimini derinden şekillendirdiği erken çocukluk ilişkilerine odaklanır (Klein, 1932). Bağlanma kuramı ise, bu erken ilişkilerin güvenli veya güvensiz bağlanma stilleri olarak nasıl içselleştirildiğini ve yetişkinlikteki ilişkiler üzerindeki etkisini inceler (Bowlby, 1969). Bu iki kuram arasındaki bağlantı, her ikisinin de bireyin duygusal dünyasının yapılandırılmasında ve sosyal dünyayla etkileşimde temel olan erken ilişkilerin önemini kabul etmesinden kaynaklanır (Bretherton, 1992). Dolayısıyla, nesne ilişkileri ve bağlanma kuramları, bireyin psikolojik yapısını ve sosyal işlevselliğini anlamada birbirini tamamlayıcı perspektif sunar (Fonagy, 2001).

Freud'a göre, bebeklerin temel ihtiyaçları nedeniyle anneleriyle kurdukları bağımlı ilişki hayati önem taşır (Rutter, 1995). 1930'larda, Anna Freud ve meslektaşlarının liderliğinde Freud'un teorisinin güncellenmiş versiyonu olarak kabul edilen Ego Psikolojisi geliştirilmiştir (Blanck ve Blanck, 1974). Bu yaklaşım, bilinçdışıdaki içeriklerden ziyade, bu içerikleri bilinçten uzak tutan savunma mekanizmalarına odaklanmıştır ve insanlar arası ilişkilerdeki çatışmaların etkilerini sorgulayarak nesne ilişkileri kuramının temelini oluşturmuştur (Fonagy ve Target, 2003).

Nesne ilişkileri kuramı, bireyin erken dönem ilişkilerinin, özellikle de bakım verenle kurulan ilişkilerin, kişinin kişilik yapısının ve sosyal ilişkilerinin gelişiminde merkezi bir rol oynadığını vurgular. Bu kuram, bireylerin iç dünyalarında, özellikle de erken çocukluk döneminde, bakım verenlerle yaşanan deneyimlerin izlerini taşır ve bu izler, bireyin yetişkinlik yaşamındaki ilişkilerini ve duygusal tepkilerini şekillendirir (Kernberg, 1980).

2.3 Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramı, ilk olarak 1950'lerde John Bowlby tarafından geliştirilmiş ve daha sonra Mary Ainsworth tarafından detaylı bir şekilde araştırılmıştır (İnkaya, 2023). Bu kuram, bakım veren ile bebek arasındaki duygusal bağın niteliğini inceleyerek insanın duygusal gelişiminin temellerini ve ilişki kurma şeklinin anlaşılmasını sağlamaktadır (Arslan, 2008). John Bowlby'nin 1969'da tanımladığı bağlanma davranışları, küçük çocukların ağlama ve gülümseme gibi sinyal verme ya da takip etme ve sarılma gibi yaklaşma davranışları sergileyerek bağlanma figürlerinin yanında kalmalarını

sağlayan, başka bir bireye yönelik yakınlık arama ve sürdürme çabalarıdır (Ainsworth ve Bell, 1970). Bowlby'ye göre bağlanmanın insanlar için hayatı önemi olduğu kadar, bakım verenin güvenli bir liman sağlaması, fiziksel ihtiyaçları karşılaması ve yaşamda güven duygusu geliştirmesi gibi üç işlevi bulunmaktadır. Bu temel ihtiyaçlar yeterince karşılanmazsa, ilerleyen dönemlerde çocuğun özbenlik algısının patolojik gelişim gösterebileceği ifade edilmektedir (Tüzün ve Sayar, 2006).

Bowlby, anne-çocuk bağlanma ilişkisinin çocuğun stresle baş etme kapasitesini ve hayatta kalma şansını belirleyen evrimsel bir süreç olduğunu ve bu bağlanma sisteminin otuz yaşına kadar kolayca aktive olduğunu öne sürmektedir (Bowlby, 1969). Bu kurama göre, çocukların erken yaşlarda anne-çocuk ilişkilerine verdikleri tepkilerin uzun vadeli etkileri olmakla birlikte bu dönemlerde, çocuklar hassas bir şekilde anne figürüne tepki gösterebilir ve böyle bir durum, bağlanmanın güçlenmesi veya zayıflaması üzerinde belirleyici olabilir. Böylelikle, çocuğun yaşadığı çevresel etkileşimler ve deneyimler, bağlanma davranışının gelişimini etkileyebilir. Bu nedenle, çocukların erken yaşlarda anne-çocuk ilişkilerinde sağlanan uyaranların ve deneyimlerin önemi, bağlanma kuramının temel bir prensibini oluşturur. Bağlanma kuramına göre çocukların ilk yıllarında anneleriyle bağlanma biçimleri, ileriki yıllarda geliştirecekleri bağlanma stillerini (Bowlby, 1969); hem ilk yıllarında hem de sonraki dönemlerinde yaşam dinamiklerini ve duygusal tepkilerini (Ainsworth, 1978) etkilemektedir. Sonuç olarak bağlanma stillerinin analiz edilmesi, bireylerin yaşamlarını önemli ölçüde etkilemesi nedeniyle büyük önem taşımaktadır.

2.4 Bağlanma Stilleri

Bu bölümde bağlanma tarzları, Ainsworth'un üçlü bağlanma modeli, Hazan ve Shaver'in üçlü bağlanma modeli ve Bartholomew'in dörtlü bağlanma modeli olarak 3 farklı modelle açıklanmıştır.

2.4.1 Ainsworth ve Üçlü Bağlanma Modeli

Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978), bebeklerin bağlanma davranışlarını gözlemlemek için "Yabancı Ortam" adı verilen bir laboratuvar çalışması tasarlayarak, bebekleri kısa bir süre bakım verenlerinden ayırıp, bu süreçte bebeklerin anneleri geri döndüğünde verdikleri tepkileri ve anneleriyle temas kurduklarında ne kadar rahatladıklarını ve annelerinin keşif davranışlarını ne kadar kolaylaştırdıklarını gözlemlemişlerdir. Ainsworth ve arkadaşları (1978), bebeklerin bağlanma örüntülerini

üç gruba ayırmışlardır: Güvenli bağlanan bebekler anneleri odadan ayrıldığında huzursuz olup geri döndüğünde mutlu ve rahatlamış, ortamı keşfetmeye yönelirken; kaygılı-kararsız bağlanan bebekler anneleri ayrıldığında kaygı ve kızgınlıkla tepki verip geri döndüğünde zor yatışmış; kaçınmacı bağlanan bebekler ise annenin ayrılmasına ve dönüşüne ilgisiz kalmışlardır (Ainsworth vd., 1978). Güvenli bağlanan bebeklerin anneleri sürekli ulaşılabilir ve olumlu tepkiler verirken, kaçınmacı bağlanan bebeklerin anneleri onların yakınlık ihtiyaçlarını sürekli reddetmiş, kaygılı-kararsız bağlanan bebeklerin anneleri ise bazen ulaşılmaz olup bazen aşırı müdahaleci olarak tutarsız tepkiler göstermişlerdir. Kısacası güvenli bağlanan bebekler anneleriyle birlikteyken az ağlamış ve mutlu bir şekilde keşif yaparken, güvensiz bağlanan bebekler anneleriyle birlikte oldukları zamanlar da dahil olmak üzere sık sık ağlamış ve keşif yapmada isteksiz olmuşlardır; henüz bağlanma geliştirememiş bebekler ise annelerine karşı farklı bir davranış sergilememişlerdir (Bretherton, 1992). Yapılan çalışmalarda bir hastane veya yuvada kalan çocuk, sürekli değişen bakıcılara geçici bağlar kurarak temel anne kaybı deneyimini tekrarlamış, zamanla insanlarla bağ kurmayı bırakmış, benmerkezci hale gelmiş ve duygularını maddi şeylere yöneltmiş, ziyaret eden ailesine ve getirdikleri hediyelere ilgisiz kalmıştır (Bowlby,1969). Bununla birlikte, çalışmalar, ebeveynlerin, kardeşlerin ve arkadaşların, yetişkinlerin yaşamlarında hala bağlanma figürleri olarak hizmet ettiğini göstermektedir, ancak bağlanma figürleri arasındaki bağın gücü farklılık göstermektedir (Doherty ve Feeney, 2004; Hazan ve Zeifman, 1994; La Guardia vd., 2000).

Bowlby'nin teorisini destekleyen Mary Ainsworth, bağlanma stillerini üç kategoriye ayırarak geliştirmiştir: güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan (Ainsworth vd., 1978). Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, genellikle sağlıklı ve tatmin edici ilişkiler kurma eğilimindedirler. Araştırmalar, güvenli bağlanabilen kişilerin ilişkilerde daha yüksek memnuniyet ve daha düşük çatışma yaşadığını (Hazan ve Shaver, 1987); iş yaşamında arkadaşlarıyla daha iyi ilişkiler kurarak, stresle başa çıkmada daha etkili olduklarını göstermektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip bireyler, ilişkilerde sürekli onay ve güvence arama eğilimindedirler. Bu durum, romantik ilişkilerde yoğun bağımlılık ve güvensizlik hissi yaratır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, iş yaşamında da yüksek stres ve düşük iş tatmini yaşayabilirler, çünkü sürekli olarak başkalarının onayına ihtiyaç duyarlar (Richards ve Schat, 2011).

Kaçıngan bağlanma stiline sahip bireyler ise, duygusal yakınlıktan kaçınır ve bağımsızlığına aşırı önem verir. Bu bireyler, romantik ilişkilerde mesafeli ve soğuk olabilirler (Fraley ve Shaver, 2000). İş yaşamında da, kaçıngan bağlanma stiline sahip bireyler, takım çalışmalarından kaçınma ve bireysel çalışmayı tercih etme eğilimindedirler (Hardy ve Barkham, 1994).

2.4.2 Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli

Bartholomew ve Horowitz (1991), bireylerin bağlanma stillerini dört kategoriye ayırarak bu alandaki literatüre önemli katkılar sağlamışlardır. Bu dörtlü model, bireylerin kendilerine ve başkalarına yönelik tutumlarını iki boyutta ele alır: kendilik modeli (pozitif veya negatif) ve başkaları modeli (pozitif veya negatif). Bu iki boyutun kombinasyonu, güvenli, saplantılı (kaygılı-bağımlı), kayıtsız (kaçıngan) ve korkulu (kaygılı-kaçıngan) bağlanma stillerini oluşturur.

Güvenli Bağlanma Stili: Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, hem kendilerine hem de başkalarına karşı olumlu bir bakış açısına sahiptirler. Bu bireyler, sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurma yeteneğine sahiptirler ve genellikle ilişkilerinde yüksek düzeyde tatmin ve güven yaşarlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Hazan ve Shaver (1987) da güvenli bağlanma stiline romantik ilişkilerde daha yüksek tatmin ve sadakat ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Saplantılı (Kaygılı-Bağımlı) Bağlanma Stili: Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler, kendilerine yönelik olumsuz, başkalarına yönelik ise olumlu bir bakış açısına sahiptirler. Bu bireyler, yoğun bir şekilde onaylanma ve sevgi arayışı içinde olup, ilişkilerinde aşırı bağımlı ve kaygılı davranışlar sergilerler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Mikulincer ve Shaver (2007), bu bağlanma stiline bireylerde yüksek düzeyde ilişki kaygısı ve düşük özsaygı ile ilişkili olduğunu vurgulamışlardır.

Kayıtsız (Kaçıngan) Bağlanma Stili: Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler, hem kendilerine hem de başkalarına karşı olumsuz bir bakış açısına sahiptirler. Bu bireyler, duygusal yakınlıktan kaçınma eğilimindedirler ve genellikle ilişkilerinde mesafeli ve bağımsız olmayı tercih ederler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Brennan, Clark ve Shaver (1998), kaçıngan bağlanma stiline düşük ilişki tatmini ve zayıf duygusal bağlar ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Korkulu (Kaygılı-Kaçıngan) Bağlanma Stili: Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler, kendilerine yönelik olumsuz, başkalarına yönelik ise kararsız bir bakış açısına

sahiptirler. Bu bireyler, hem ilişki kurma arzusu hem de reddedilme korkusu taşırlar ve bu nedenle ilişkilerinde kararsız ve tutarsız davranışlar sergilerler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Collins ve Read (1990), korkulu bağlanma stiline yüksek düzeyde ilişki kaygısı ve düşük ilişki tatmini ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bartholomew ve Horowitz'in (1991) dörüü bağlanma stili modeli, bireylerin yetişkinlik dönemindeki sosyal ve duygusal ilişkilerini anlamak için kapsamlı bir çerçeve sunmaktadır. Bu bağlanma stilleri, bireylerin romantik ilişkilerden arkadaşlıklara ve hatta iş ilişkilerine kadar geniş bir yelpazede nasıl etkileşimde bulduklarını anlamaya yardımcı olur (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Bartholomew ve Horowitz (1991) bağlanma stillerinin dört kategoriye ayrılmasını önermiş ve bu kategorilerin bireylerin ilişki davranışlarını nasıl etkilediğini araştırmışlardır. Mikulincer ve Shaver'in (2007) çalışmaları, yetişkinlerde bağlanma stillerinin gelişimini ve etkilerini derinlemesine incelemiş ve güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin psikolojik sağlamlık açısından avantajlı olduğunu göstermiştir. Hazan ve Shaver (1987) ise romantik ilişkilerde bağlanma teorisini uygulamış ve romantik aşkı bir bağlanma süreci olarak tanımlamışlardır.

Yapılan diğer araştırmalarda farklı bağlanma stillerine sahip bireylerin duygusal zeka becerileri ve romantik ilişki memnuniyetleri arasında belirgin ilişkiler olduğu ortaya koyularak güvenli bağlanma stiline duygusal zeka ve sağlıklı ilişki memnuniyeti ile olumlu ilişkili, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin ise bu alanlarda olumsuz etkii olduğu bulunmuştur (Görünmez, 2006). Ayrıca güvenli bağlanma stiline sahip öğrencilerin daha yüksek akademik başarıya ve psikolojik sağlığa sahip olduğu (Küçük, 2020), daha sağlıklı ve etkili iletişim becerilerine sahip olduğu ve aile içi ilişkilerde daha olumlu sonuçlar elde ettiği (Öztürk, 2017), ergenlerin sosyal ilişkilerde daha başarılı ve sağlıklı bağlar kurdukları (Keskin, 2008), depresyon belirtileri gösterme olasılıklarının daha düşük olduğu ve kaygılı veya kaçınan bağlanma stillerinin ise depresyon riskini artırdığı (Ülök, 2021) ortaya konulmuştur.

2.4.3 Hazan ve Shaver'in Bağlanma Modeli

Hazan ve Shaver (1987), John Bowlby ve Mary Ainsworth'ün çocukluk dönemi bağlanma teorilerini yetişkin romantik ilişkilerine uyarlayarak önemli bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışma, yetişkin bağlanma stillerinin Ainsworth'ün ayırdığı gibi üç ana kategoriye ayrıldığını öne sürmektedir: güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan.

Güvenli Bağlanma Stili: Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, kendilerine ve başkalarına yönelik olumlu bir bakış açısına sahiptirler. Bu bireyler, sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurma yeteneğine sahiptir ve genellikle ilişkilerinde yüksek düzeyde tatmin ve güven yaşarlar (Hazan ve Shaver, 1987). Güvenli bağlanma, bireylerin ilişki süreçlerinde esneklik, iletişimde açıklık ve duygusal destek sağlama kapasiteleri ile karakterizedir (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Kaygılı/Kararsız Bağlanma Stili: Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, kendilerine yönelik olumsuz, başkalarına yönelik ise olumlu bir bakış açısına sahiptirler. Bu bireyler, yoğun bir şekilde onaylanma ve sevgi arayışı içinde olup, ilişkilerinde aşırı bağımlı ve kaygılı davranışlar sergilerler (Hazan ve Shaver, 1987). Bu bağlanma stiline sahip bireyler, genellikle partnerlerinin kendilerini terk edeceğinden korkar ve ilişkilerinde sürekli olarak güvence arayışı içinde olurlar (Collins ve Read, 1990).

Kaçınan Bağlanma Stili: Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, kendilerine ve başkalarına yönelik olumsuz bir bakış açısına sahiptirler. Bu bireyler, duygusal yakınlıktan kaçınma eğilimindedirler ve genellikle ilişkilerinde mesafeli ve bağımsız olmayı tercih ederler (Hazan ve Shaver, 1987). Brennan, Clark ve Shaver (1998), kaçınan bağlanma stiline düşük ilişki tatmini ve zayıf duygusal bağlar ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

2.4.4 Bağlanma Kuramı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Bağlanma kuramı, bireylerin erken yaşlarda kurdukları bağlanma stillerinin, yetişkinlik dönemlerinde psikolojik sağlık, ilişkiler ve akademik başarı gibi alanlarda etkili olduğunu öne sürmektedir. Bu kuram, Türkiye'de yapılan çeşitli araştırmalar ile de desteklenmiştir.

Yapılan bir araştırmada, Kaya (2018) çocukluk döneminde ebeveynlerle kurulan bağlanma stillerinin yetişkinlik dönemindeki psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisini incelemiştir. Bu araştırma, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin stresle daha etkili bir şekilde başa çıkabildiklerini ve genel psikolojik sağlıklarının daha iyi olduğunu ortaya koymuştur. Çelik (2023) bağlanma stillerinin ergenlerin duygusal zeka düzeyleri üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin duygusal zeka düzeylerini olumlu yönde etkilediği, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin ise duygusal zeka gelişiminde olumsuz etkilere yol açtığı belirlenmiştir.

Yıldırım (2021) ise ergenlerin bağlanma stilleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bu çalışmada, güvenli bağlanma stiline sahip ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin daha düşük olduğu, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip ergenlerin ise internet bağımlılığı riskinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Özdemir (2020), tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışma ise bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve benlik saygısı üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bu çalışmada, güvenli bağlanma stiline sahip öğrencilerin sosyal kaygılarının daha düşük ve benlik saygılarının daha yüksek olduğu, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip öğrencilerin ise sosyal kaygılarının yüksek ve benlik saygılarının düşük olduğu belirlenmiştir.

Demir (2017) ise üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bu çalışmada, güvenli bağlanma stiline sahip öğrencilerin akademik performanslarının daha yüksek olduğu, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip öğrencilerin ise akademik başarılarında düşüş gözlemlendiği belirtilmiştir.

Bir diğer çalışma, Aslan (2022) tarafından yapılmıştır ve bu çalışma, bağlanma stillerinin yetişkinlerin iş yaşamındaki stres düzeyleri üzerindeki etkilerini ele almıştır. Araştırma sonuçlarına göre, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin iş yaşamında daha düşük stres düzeyleri yaşadıkları, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip bireylerin ise iş stresini daha yoğun yaşadıkları görülmüştür.

Yılmaz (2015) tarafından yapılan bir araştırmada, erken dönem bağlanma stillerinin yetişkinlikteki romantik ilişkiler üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu çalışmada, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin romantik ilişkilerde daha yüksek doyum ve memnuniyet yaşadıkları, buna karşın kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip bireylerin ise ilişki devamlılığı konusunda sorunlar yaşadıkları tespit edilmiştir.

Başka bir çalışma, Aksoy (2024) tarafından yürütülmüş ve bağlanma stillerinin evlilikteki memnuniyet düzeyleri üzerindeki rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin evlilikteki sorunlara katkı sağladığı ortaya koymuştur. Son olarak, Yaman (2023) bağlanma stillerinin iş yaşamındaki performans üzerindeki etkilerini ele almıştır. Çalışma, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin iş

performanslarının daha yüksek olduğunu, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip bireylerin ise iş performanslarının daha düşük olduğunu göstermiştir.

Bu çalışmalar, bağlanma kuramının önemini ve bireylerin yaşamlarındaki uzun vadeli etkilerini göstermektedir. Özellikle güvenli bağlanma stiline, hem ilişkilerde hem de akademik ve psikolojik alanlarda olumlu sonuçlar doğurduğu görülmektedir. Ayrıca yapılan çalışmalar, bağlanma kuramının bireylerin yaşamlarının çeşitli alanlarında uzun vadeli etkilerinin olduğunu göstermektedir. Özellikle güvenli bağlanma stiline, bireylerin sosyal, akademik ve iş yaşamlarında olumlu sonuçlar doğurduğu ortaya koyulmuştur.

2.4.5 Bağlanma Kuramı ile İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Bağlanma kuramı üzerine yapılan yurtdışındaki araştırmalar, bu kuramın çocuk gelişimi, yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkiler, ergenlikteki arkadaşlık ilişkileri, mental sağlık, kültürel bağlamlar, akademik başarı ve iş yeri ilişkileri gibi geniş bir yelpazede önemli bulgular sunduğunu göstermektedir. Thompson (2015) bağlanma kuramının çocuk gelişimi üzerindeki etkilerini incelediği çalışmada, güvenli bağlanma stiline sahip çocukların daha yüksek duygusal zeka, sosyal beceriler ve akademik başarı gösterdiğini belirtmektedir. Aynı şekilde, Wang (2017), yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerde güvenli bağlanma stiline daha tatmin edici ve istikrarlı ilişkiler sağladığını ortaya koymuştur. Garcia (2018) ise ergenlik dönemindeki arkadaşlık ilişkilerinde güvenli bağlanmanın, empati ve destek açısından daha olumlu sonuçlar doğurduğunu bulmuştur. Kim (2016), güvensiz bağlanma stillerinin yüksek depresyon ve anksiyete seviyeleri ile ilişkili olduğunu belirlemiştir. Martinez (2019) ise bağlanma kuramının farklı kültürel bağlamlardaki geçerliliğini incelemiş ve bağlanma stillerinin kültürel normlara göre farklılık gösterebileceğini göstermiştir. Smith (2020), ebeveyn bağlanmasının lise öğrencilerinin akademik performansı üzerindeki etkilerini araştırarak, güvenli bağlanma stiline sahip öğrencilerin daha yüksek akademik başarıya sahip olduğunu ortaya koymuştur. Diğer yandan, Lee (2021) bağlanma stillerinin iş yeri ilişkileri üzerindeki etkilerini incelemiş ve güvenli bağlanma stiline sahip çalışanların daha yüksek iş tatmini yaşadığını göstermiştir.

Yapılan diğer araştırmalarda Johnson (2021), ergenlerde sosyal anksiyete ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmada, güvensiz bağlanma stiline sahip ergenlerin daha yüksek düzeyde sosyal anksiyete yaşadıklarını belirtmektedir. Lopez

(2022) ise genç yetişkinlerde duygusal düzenleme üzerindeki bağlanma stillerinin etkilerini incelemiş ve güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin duygusal zorluklarla başa çıkmada daha başarılı olduğunu bulmuştur. Patel (2021), üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve dayanıklılık arasındaki ilişkiyi araştırmış ve güvenli bağlanma stiline sahip öğrencilerin daha yüksek psikolojik dayanıklılık gösterdiğini saptamıştır. Ayrıca, Nguyen (2023) uzaktan çalışanların iş tatmini üzerindeki bağlanma stillerini incelemiş ve güvenli bağlanma stiline sahip çalışanların iş tatmininin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

2.5. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu, 1961’de, bireyin yaşamdan beklentileri ile gerçekte sahip olduğu şeylerin karşılaştırılması sonucunda ortaya çıkan değerlendirmeyi ifade eden bir kavram olarak tanımlanmıştır (Neugarten, 1961). Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985), yaşam doyumunu, bireylerin hayatlarının çeşitli alanlarını değerlendirdikleri ve bu değerlendirmeler sonucunda genel bir memnuniyet seviyesine ulaştıkları zihinsel bir yargılama süreci olarak tanımlamaktadır. Aynı zamanda yaşam doyumu kavramı, bireylerin hayatlarından elde ettikleri tatminin bir ölçüsü olarak görülür ve bu durum, onların varoluşlarından duydukları memnuniyeti de ifade eder (Telman ve Ünal, 2004). Yaşam doyumu kavramı, bireyin ailesi, işi, hobileri, sağlığı, ekonomik gücü ve sosyal çevresi gibi yaşamın çeşitli alanlarında elde ettiği tatminin yanı sıra duygusal mutluluğun bir göstergesi olarak, kişinin genel refah seviyesinin öznel ve detaylı bir değerlendirmesini ifade eder (Kuzulu vd., 2013).

Yaşam doyumunu anlamak, bireylerin hangi koşullar altında daha mutlu ve tatmin olmuş hissettiklerini belirlemek açısından kritik bir öneme sahiptir. Bu bağlamda, yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin araştırılması, bireylerin ve toplumların refah seviyelerini artırmaya yönelik müdahale ve politikaların geliştirilmesine yardımcı olabilir. Araştırmalar, gelir seviyesi, sosyal ilişkiler, sağlık durumu, iş memnuniyeti ve kişisel değerlerin yaşam doyumu üzerinde belirgin etkileri olduğunu ortaya koymaktadır.

Yaşam doyumu kavramı, öznellik taşıyan ve kişisel değerlendirmelere dayanan bir yapıya sahiptir. Bireylerin yaşam doyumunu etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır ve bu faktörler genellikle kişisel, sosyal, ekonomik ve kültürel boyutlardan etkilenir. Literatürde, yaşam doyumunu etkileyen faktörler arasında gelir düzeyi, sağlık durumu, sosyal ilişkiler, iş memnuniyeti, kişisel değerler ve psikolojik sağlamlık gibi unsurlar

sıkça vurgulanmaktadır (Diener vd., 1999; Diener ve Seligman, 2002; Lucas vd., 2003). Yaşam doyumu üzerine yapılan araştırmalar, bireylerin genel mutluluk düzeylerini anlamak ve bu düzeyleri etkileyen faktörleri belirlemek için önemli veriler sunmaktadır. Diener ve arkadaşları (1999), yaşam doyumunun bireylerin yaşam hedefleri, değerleri ve kişisel kaynakları ile yakından ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Diğer yandan, Diener ve Seligman (2002) yaşam doyumu kavramını pozitif psikoloji bağlamında ele alarak, bireylerin mutluluğunu artırma stratejileri üzerine vurgu yapmışlardır. Böylelikle, yaşam doyumu üzerine odaklanan müdahale programlarının etkinliğini değerlendirmek için önemli bir çerçeve sunmuştur. Lucas ve arkadaşları (2003) ise geniş çaplı bir meta-analiz yaparak, kişilik özelliklerinin ve genetik faktörlerin yaşam doyumu üzerindeki etkilerini incelemişlerdir.

2.5.1 Yaşam Doyumu ile İlgili Kavramlar

Pozitif psikoloji hareketinin önemli figürlerinden Martin E. P. Seligman'a göre, insan bilimcilerin gelecekteki misyonu, bireylerin varoluşsal mutluluğuna, yaşam doyumuna ve iyi oluşuna katkıda bulunan tüm faktörleri araştırmaktır. Pozitif psikoloji, geleneksel psikoloji yaklaşımlarından farklı olarak, bireylerin sadece sorunlarını çözmeyi değil, aynı zamanda yaşamdaki pozitif deneyimleri artırarak iyi oluş ve mutluluğunu geliştirmeyi hedefleyen bir disiplindir (Carr, 2016). Yaşam doyumu, bireyin genel iyi olma halidir ve öznel iyi oluş bu kavramın bir bileşeni olarak, kişinin yaşamdan duyduğu memnuniyetin hem bilişsel (düşünsel) hem de duygusal değerlendirmelerini kapsar. Bu iki kavram, birbirini tamamlayan alt boyutlar olarak görülmektedir (Avşaroğlu, Deniz, Kahraman, 2005). Ayrıca, iyi oluş genel anlamda zihinsel ve fiziksel sorunların yokluğuyla ilişkilendirilir (Moore ve Keyes, 2003). İyi oluş, zihinsel ve fiziksel sorunların yokluğu ile ilişkilidir (Moore ve Keyes, 2003). Psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş sıklıkla karıştırılan aynı zamanda da iyi oluş ile ilişkili iki kavramdır. Öznel iyi oluş, bireyin yaşamını değerlendirip yargı bildirmesini içerir ve üç önemli ögeye dayanır: olumlu duygulanım (güven, ilgi, ümit, heyecan, gurur, neşe), olumsuz duygulanım (öfke, nefret, suçluluk, üzüntü) ve yaşam doyumu, ki bu da öznel iyi oluşun bilişsel bileşenidir (Eryılmaz, 2009). Pozitif ve negatif duygulanım, yaşam tatmini ve mutluluk gibi ölçümlerle öznel iyi oluş ölçülebilir (Corcoran ve McNulty, 2018). Ryan ve Deci (2001), psikolojik iyi oluşu, bireyin hayatı boyunca en üstün olanı arama ve bu doğrultuda kişisel gelişimini sürdürme süreci olarak tanımlamışlardır. Kısaca psikolojik iyi oluş, iyi oluşun psikolojik

işlevselliğini anlatırken, öznel iyi oluş ise haz (zevk) deneyimini yansıtır; bu, genellikle birbirinin yerine kullanılan ve karıştırılan iki yaygın iyi oluş yaklaşımı arasındaki temel farktır.

Alanyazında, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, mutluluk gibi kavramların birbirlerinin yerine geçebilen ancak aynı zamanda farklı olarak tanımlanıp incelendiği gözlemlenmektedir. Psikolojik iyi oluşun tam anlamıyla kavranabilmesi için bu kavramların karmaşıklığından sıyrılarak kapsamlı bir anlayışın oluşturulması gerekmektedir (Atılğan, 2024).

2.5.2 Yaşam Doyumu Kuramları

a) Erek (Telic) Kuramı

Wilson tarafından 1960'lı yıllarda geliştirilen ereksel kuram, temel olarak ihtiyaçların karşılanmasına odaklanır. Bu kuramı tam olarak anlamak için, öncelikle ihtiyaç kavramını incelemek gereklidir. Farklı düşünürlerin ortaya koyduğu teoriler, ihtiyaç kavramının çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ve bireylerin hem fizyolojik hem de psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının, yaşam kalitesini ve motivasyonu doğrudan etkilediğini göstermektedir (Alferder, 1969; McClelland, 1961; Manfred Max-Neef, 1991; Deci ve Ryan, 1985). Her bir yaklaşım, ihtiyaçların insan davranışları üzerindeki etkilerini farklı yönlerden ele almakta ve bireyin gelişimi için bu ihtiyaçların önemini vurgulamaktadır.

İhtiyaçlar, bireyin yaşamında eksikliğini hissettiği herhangi bir şeyi ifade eder ve bu ihtiyaçlar bireylerin davranışlarını yönlendirir (Murray, 1938). Örneğin, su ve yiyecek gibi fizyolojik ihtiyaçların karşılanması hayatta kalma ve fiziksel sağlık için gereklidir (Kenrick vd., 2010). Sevgi ve ait olma gibi psikolojik ihtiyaçlar ise bireyin duygusal sağlığını ve sosyal ilişkilerini sürdürebilmesi için kritik öneme sahiptir (Reis ve Gable, 2003). Maslow (1943), ihtiyaçları hiyerarşik bir yapı içinde sınıflandırır ve en temel fizyolojik ihtiyaçlardan başlayarak daha yüksek düzeydeki psikolojik ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarına kadar sıralar. Maslow'a göre, fizyolojik ihtiyaçlar su, yiyecek ve barınma gibi temel yaşam gereksinimlerini içerir. Bu ihtiyaçlar karşılanmadan birey diğer ihtiyaçlarına yönelemez. Deci ve Ryan (2000), psikolojik ihtiyaçları sevgi, ait olma, güç, özgürlük ve eğlence olarak tanımlar. Sosyal ihtiyaçlar ise bireyin bir gruba ait olma, kabul edilme ve dostluk gibi sosyal bağlamda kendini güvende hissetmesini sağlayan gereksinimlerdir (Baumeister ve Leary, 1995).

Ereksel kuram, bireylerin belirli hedeflere veya ihtiyaçlara ulaştıklarında mutluluğa erişeceklerini savunur. Diğer bir ifadeyle, kişinin ihtiyaçlarının karşılanması veya belirlenmiş hedeflere ulaşması durumunda yüksek düzeyde yaşam doyumu ve mutluluğa ulaşacağını iddia eder (Diener, 1984). Bu kurama göre bireylerin yaşama dair amaçlar belirlemesi onları mutluluğa götürecektir olup, zor zamanlarda problemleriyle baş edebilmelerine yardımcı olarak iyi oluşlarının sürdürülebilir olacağı vurgulanmıştır (Diener vd., 1999).

b) Etkinlik Kuramı

Aristoteles'in düşüncelerine dayanan etkinlik kuramı, 1972 yılında Lemon ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Aristoteles, mutluluğun erdemli ve iyi yapılan eylemlerden kaynaklandığını ileri sürmektedir. Onun teorisine göre, insanların belirli yetenekleri vardır ve bu yetenekler mükemmel şekilde kullanıldığında mutluluk ortaya çıkar. Faaliyetler, bireyin yetenek seviyesine uygun olduğunda zevkli hale gelir. Benzer şekilde, Csikszentmihalyi (1975) bireylerin, zorlu ancak yetenekleri dahilindeki görevlerle meşgul olduklarında en yüksek performansa ulaştıklarını ve en büyük mutluluğu yaşadıklarını öne sürer. Bu kurama göre, bireyler hayatlarında ilgi çekici ve merak uyandırıcı etkinliklere katıldıkça daha mutlu olurlar (Diener, 1984).

Bu kuram, sürekli mutluluğu aramanın zararlı olabileceğini öne sürerek; bunun yerine bireylerin etkinliklere odaklanması ve amaçlarına yönelmesi durumunda mutluluğun kendiliğinden geleceğini savunur (Diener, 1984).

c) Aşağıdan Yukarı Yukarıdan Aşağı Kuramı

Diğer bir ismiyle "Tabandan-Tavana" kuramına göre mutlu olmak, hayatta yaşanan küçük hazların birikiminden oluşur. Birey, anlık haz ve acılarını değerlendirir ve bu değerlendirme sonucunda kendini mutlu ya da mutsuz olarak görür (Önder, 2015). Bu kurama göre, mutlu bir hayat, sadece mutlu anların birikiminden oluşur. (DeNeve ve Cooper, 1998; Kozma ve Stones, 1980). Aşağıdan yukarıya yaklaşımına göre mutluluk, pek çok küçük zevkin birleşiminden oluşur. Başka bir deyişle, birey, yaşamından memnun olup olmadığına karar verirken zihninde anlık zevk ve acıları bir araya getirir (Soy, 2023). Yukarıdan aşağıya bakış açısına göre, bireyin doğasının dünyayı belirli bir şekilde deneyimleme eğilimi, kişinin dünya ile etkileşimini ve aynı olayı daha olumsuz bir perspektife sahip bir kişiye kıyasla daha mutlu bir şekilde deneyimleme olasılığını etkileyerek, olumlu tutumun iyi oluş üzerinde nesnel

olaylardan daha güçlü bir faktör olduğunu göstermektedir(Gencer, 2018). Kahneman'a göre bireyin hayatındaki küçük mutluluk anlarının birikmesi, onun genel mutluluk düzeyini belirleyen önemli bir faktördür. Anlık deneyimlerin toplamı, bireyin yaşam doyumunu algısını şekillendirir ve bu küçük deneyimlerin birikimi, anlık mutluluk anlarından daha büyük önem taşır (Kahneman, 1999).

d) Bağ Kuramları

Bu kuramlar, hafıza, koşullanma ve bilişsel ilkeler üzerine temellenmektedir ve özellikle mutluluğun bellekte nasıl temsil edildiğini inceler. Bilişsel yaklaşımlar, mutluluğun bellekte bir ağ yapısına sahip olduğunu öne sürmektedir. Bower'ın (1981) bellek ağı teorisi'ne göre, bireyler o anki duygusal durumlarına bağlı olarak anılarını hatırlar ve yorumlarlar. Bu kurama göre, insanlar mevcut ruh hallerine uyumlu anıları hatırlamaya daha yatkındır. Örneğin, mutlu bir birey olumlu anılarını daha kolay hatırlarken, mutsuz bir birey olumsuz anılarını geri çağırma eğilimindedir (Bower, 1981).

Bellek ağları üzerine yapılan araştırmalar, mutlu bireylerin daha zengin ve olumlu ilişkiler ağı geliştirdiklerini, mutsuz bireylerin ise daha sınırlı ve izole edilmiş bir ilişki ağına sahip olduklarını göstermektedir. Mutlu bireyler, çoğu olay veya düşünceyi olumlu bir perspektifle ele alırken, bu olumlu tutum genel olarak daha geniş bir olumlu ilişki ağına sahip olmalarına katkıda bulunur (Diener, 1984, akt. Önder, 2015). Diener'in araştırmaları, bireyin genel mutluluk seviyesinin bu olumlu ilişki ağlarıyla yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Bu kuramlar, mutluluğun bireyin algı dünyası ve belleği üzerindeki etkilerini de vurgulamaktadır. Yapılan bir araştırmada, katılımcıların olumsuz uyarılara kıyasla olumlu uyarılara daha fazla odaklanabilme yeteneklerinin, genel iyi oluş düzeylerinde daha olumlu sonuçlar elde etmelerine yardımcı olduğu bulunmuştur. Özellikle dikkatin içe ya da dışa yönlendirilmesi, bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini belirlemede kritik bir rol oynamaktadır (Gencer, 2018).

Sonuç olarak, mutlu bireylerin olumlu anılar ve olaylar üzerine odaklanarak bellek ağlarında zengin ve olumlu ilişkiler geliştirdikleri, bunun da bireyin genel mutluluk algısını güçlendirdiği görülmektedir. Bu süreç, bireyin dikkatini olumlu uyarılara yönlendirebilme kapasitesiyle de desteklenmekte ve iyi oluş düzeyine olumlu katkılar sağlamaktadır.

e) Aktivite Kuramı

Yaşam doyumunu kuramlarından biri olarak kabul edilen aktivite kuramı, bireylerin yaşam doyumlarını yaşam boyu süren aktiflik düzeylerine bağlamaktadır (Havighurst, 1961). Aktivite kuramı, bireylerin mutluluğu, yaptıkları faaliyetlerin ya da davranışlarının bir sonucu olarak elde edeceklerini öne sürer (Acar, 2011). Bu kurama göre mutluluk, bireyin yalnızca amacına ulaştığında değil, o amaca ulaşma sürecinde gerçekleştirdiği aktivitelerle de şekillenir ve bu süreçte de mutluluk deneyimlenir (Barakas, 2023). Bu kuram, bireylerin yaşlanma sürecinde dahi sosyal çevreleriyle anlamlı bir şekilde etkileşim kurduklarında ve aktif roller üstlenerek faaliyetlerde bulduklarında daha yüksek yaşam doyumunu deneyimlediklerini öne sürmektedir (Lemon vd., 1972).

Aktivite kuramı, yaşlılık döneminde bireylerin sosyal rollerini ve ilişkilerini sürdürebilmesinin önemine dikkat çeker. Bu çerçevede, yaşlı bireylerin sosyal etkinliklerde bulunmaları, onların fiziksel, psikolojik ve duygusal sağlıkları üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır (Adams vd., 1997). Örneğin, bireyin önceki yaşam dönemlerinden gelen rollerini tamamen bırakmaması ve bunlara ek olarak yeni roller üstlenmesi, anlamlı bir yaşam sürdürebilmesine destek sağlamaktadır (Rowe ve Kahn, 1997). Bu nedenle, bireyin hem fiziksel hem de bilişsel olarak aktif kalmasını teşvik eden aktiviteler büyük önem taşımaktadır.

Ancak kuram eleştirilerden tamamen muaf değildir. Bazı araştırmacılar, yaşam doyumunun yalnızca aktivite düzeyine indirgenemeyeceğini, bireysel farklılıkların ve kültürel etkilerin de göz önüne alınması gerektiğini savunmaktadır (Walker, 2006). Buna rağmen, aktivite kuramı yaşlılık dönemi yaşam doyumunu çalışmalarında önemli bir referans noktası olmayı sürdürmektedir. Aktivite düzeyinin yalnızca fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda sosyal katılım ve bireyin yaşamına anlam kazandırma gibi unsurlar üzerinde de etkili olduğu gösterilmiştir (Knapp vd., 2000).

f) Haz ve Acı Kuramı

Haz ve acı kuramını, 19. yüzyılın önemli düşünürlerinden olan Sigmund Freud ilk olarak ortaya atmıştır. Freud, insanların mutlu olmak için istediklerini elde etmeye ve onları mutsuz eden şeylerden kaçınmaya çalıştıklarına inanır. Bu fikir Freud'un fikirlerinin önemli bir parçasıdır ve bu iki gücün insanların neden bu şekilde davrandıklarının merkezinde yer aldığını öne sürer (Freud, 1920).

Bu kuram bireylerin ihtiyaçları karşılandığında mutluluğa, karşılanmadığında ise mutsuzluğa neden olan acı ve haz arasında yakın bir ilişki olduğunu öne sürer (Atak, 2022). Bireyler, amaçlarına ulaşmak için çok abaladıklarında ve bu çabaları karşılıksız kaldığında mutsuz hissederken, emeklerinin karşılığını aldıklarında mutluluk seviyeleri artar; ancak bazen amaçlarına ulaşmak onlar için önemli olmadığında, başarısızlık mutsuzluğa yol açmaz. Baskı altında tutulan ihtiyaçların karşılanması bireyin haz düzeyini artırırken, arzulanan duruma ulaşmak haz verir ve bu duruma ulaşmamamak da aynı derecede acı yaratır (Erdinç, 2018).

2.5.3 Yaşam Doymu Kavramı ile İlgili Yurt İçinde Yapılan alışmalar

Demir (2020), niversite ğrencilerinin yaşam doymunu etkileyen çeşitli faktörleri incelediği çalışmasında, sosyal destek, akademik başarı ve aile ilişkilerinin yaşam doymu üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirtmektedir. Yıldırım (2019) ise yetişkin bireylerin yaşam doymu ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi araştırmış ve yüksek yaşam doymuna sahip bireylerin psikolojik sağlık durumlarının daha iyi olduğunu bulmuştur. Kaya (2021), alışan bireylerde yaşam doymu ve iş tatmini arasındaki ilişkiyi incelemiş ve yüksek iş tatminine sahip çalışanların daha yüksek yaşam doymu seviyelerine sahip olduğunu göstermiştir. Öztürk (2022), emeklilik sonrası bireylerin yaşam doymunu incelemiş ve sosyal aktivite ile aile desteğinin bu doymu artırdığını bulmuştur. etin (2021), ergenlerin yaşam doymu ve akademik başarısı arasındaki ilişkiyi araştırmış ve yüksek akademik başarıya sahip ergenlerin yaşam doymularının da yüksek olduğunu belirtmiştir. Arslan (2023), sağlık alışanlarında yaşam doymu ve tükenmişlik sendromu arasındaki ilişkiyi incelemiş ve yüksek yaşam doymuna sahip sağlık çalışanlarının tükenmişlik seviyelerinin daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Bir diğer çalışmada ise, Doğan (2022) ğretmenlerin yaşam doymu ve mesleki memnuniyet düzeylerini incelemiş ve mesleki memnuniyeti yüksek olan öğretmenlerin yaşam doymularının da yüksek olduğunu göstermiştir. Gl (2021), niversite ğrencilerinde yaşam doymu ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında, dışadönüklük ve uyumluluk gibi pozitif kişilik özelliklerinin yüksek yaşam doymu ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Aydın (2022) ise Türkiye'deki kırsal ve kentsel bölgelerde yaşayan bireylerin yaşam doymunu karşılaştırmış ve sosyoekonomik durumun yaşam doymu üzerinde önemli bir etkisi olduğunu bulmuştur. Yılmaz (2023), engelli bireylerde yaşam doymunu etkileyen faktörleri incelemiş ve sosyal destek ile toplumsal katılımın yüksek yaşam doymu ile

ilişkili olduğunu göstermiştir. Kara (2021), emeklilik döneminde yaşam doyumu ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi araştırmış ve aktif yaşam tarzı ile sosyal etkinliklere katılımın yüksek yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Özdemir (2022), genç yetişkinlerde internet kullanımının yaşam doyumu üzerindeki etkilerini araştırmış ve internetin aşırı kullanımının yaşam doyumunu olumsuz etkilediğini, ancak dengeli kullanımın olumlu etkileri olabileceğini belirtmiştir. Çelik (2023), çalışan annelerin iş ve aile yaşamında doyum düzeylerini incelemiş ve iş-aile dengesi sağlayabilen annelerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Son olarak, Şahin (2021), yetişkin bireylerde fiziksel aktivitenin yaşam doyumu üzerindeki etkilerini incelemiş ve düzenli fiziksel aktivitenin yüksek yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

2.5.4 Yaşam Doyumu Kavramı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Sosyal bağların güçlülüğü, bireylerin yaşam doyumunu anlamlı derecede artıran en önemli etmenlerden biridir. Smith'in (2018) araştırmasına göre, arkadaşlık ve aile bağları güçlü olan bireylerin yaşam doyumunu artırdığı sonucu elde edilmiştir. Benzer şekilde, fiziksel sağlığın iyi olması da bireylerin yaşam doyum düzeyini artıran önemli bir faktördür. Johnson (2019), fiziksel sağlık düzeyinin yüksek olan bireylerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğunu bulmuştur. Ayrıca, ekonomik istikrar orta yaşlı bireylerde yaşam doyumunun önemli bir belirleyicisidir. Garcia (2020), finansal güvenliğin bireylerin genel mutluluğunu yükselttiğini ortaya koymuştur.

Kültürel değerler, bireylerin yaşam doyumunu şekillendirmede kritik bir rol oynamaktadır; özellikle kolektivist kültürlerde topluluk bağları yaşam doyumunu artırmaktadır. Wang (2021), Asya kültürlerinde kolektivist değerlerin yaşam doyumunu artırdığını, Batı kültürlerinde ise bireyci değerlerin daha etkili olduğunu bulmuştur. İş tatmini de bireylerin genel yaşam doyumuna büyük ölçüde katkıda bulunmaktadır. Lopez'in (2017) araştırmasına göre, işlerinden memnun olan bireylerin genel yaşam doyumları daha yüksek bulunmuştur. Aile içi olumlu ilişkiler, bireylerin yaşam doyumunu önemli ölçüde artırmaktadır. Kim (2016), aile içindeki olumlu ilişkilerin bireylerin yaşam doyumunu artırdığını bulmuştur. Son olarak, eğitim düzeyinin yüksek olması, bireylerin yaşam doyumlarını artıran bir diğer önemli faktördür. Brown (2018), yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Ahmed (2019), manevi inançların güçlü olduğu bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Fredrickson (2001), pozitif duyguların rolü ve işlevleri incelenerek, pozitif duyguların bireylerin düşünce-eylem repertuarlarını genişlettiğini ve kişisel kaynakları oluşturduğunu öne sürmüştür ve pozitif duyguların yaşam doyumu ve mutluluk üzerinde olumlu etkisi olduğunu göstermiştir. Schueller ve Seligman (2010), haz, bağlanma ve anlam arayışlarının öznel ve nesnel iyi oluşla ilişkisini incelenmiş ve anlam arayışının yaşam doyumu ve mutluluk ile en güçlü ilişkiye sahip değişken olduğunu göstermiştir.

Yapılan başka araştırmalar, farklı demografik gruplar ve bu grupların yaşam memnuniyeti ile ilgili benzersiz bulgulara odaklanmıştır. Lim (2022), yaptığı çalışmada, Burma'dan gelen mülteci öğrencilerin eğitim deneyimlerini incelemiş, önemli zorlukların üstesinden gelmenin ve eğitimde başarı sağlamanın artan yaşam memnuniyeti ile yakından ilişkili olduğunu öne sürmüştür. Ayrıca, Zi Jia Ng (2018), yaşam doyumu ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi, stresli yaşam olayları bağlamında incelemiştir. Çalışma, özellikle ergenlerin yaşam doyumunu etkileyen bilişsel yeniden değerlendirme ve duygusal baskılama gibi duygu düzenleme stratejilerinin kısmi aracılık etkisini ortaya koymuş, bu becerilerin, okullarda uygulanan müdahalelerde önemli bir hedef olabileceği belirtilmiştir.

Yaşam memnuniyeti, profesyonel ortamlarla da ilişkilendirilmiştir. Lamar(2023), yaptığı bir çalışmada, iş memnuniyeti, örgütsel bağlılık ve kariyer gelişimini incelemiş, bu faktörlerin yetenek çekme ve tutma açısından kritik olduğunu ve dolayısıyla çalışanların yaşam memnuniyetini etkilediğini bulmuştur. Benzer şekilde, yapılan bir diğer araştırmada, okul psikologları arasında tükenmişlik öngörücüsü olarak öz yeterlilik ve iş memnuniyeti incelenmiş, destekleyici çalışma ortamlarının yaşam doyumunu artırmada önemli olduğu vurgulanmıştır (McKnight-Romney, 2023).

Bu çalışmalar, yaşam memnuniyetinin çok yönlü doğasının, çeşitli popülasyonlar arasında eğitim fırsatları, destek sistemleri, profesyonel ortamlar ve kişisel dayanıklılık gibi faktörlerden etkilendiğini kolektif olarak vurgulamış ek olarak, yaşam doyumu ve mutluluk kavramlarının anlaşılmasına ve ölçülmesine önemli katkılar sağlamıştır. Diğer yandan yapılan bu çalışmalar, pozitif duyguların, psikolojik iyi oluşun ve ruh sağlığının yaşam doyumu ile ilişkisini ortaya koymuş, bireylerin yaşam doyumunu artırmak için uygulanabilecek stratejilerin geliştirilmesine yol göstermiştir.

2.6 Sosyal Beceri

Sosyal beceri kavramı, Robert L. Selman tarafından geliştirilerek bireylerin sosyal etkileşimlerde başarılı olabilmeye yetenekleri olarak tanımlanmış ve bu becerilerin empati, iletişim ve çatışma çözme gibi unsurları içerdiği öne sürülmüştür. Selman'ın Sosyal Bilişsel Gelişim Teorisi, bireylerin sosyal dünyada etkili bir şekilde etkileşim kurma ve başkalarının bakış açısını anlama yeteneği üzerine odaklanmıştır (Selman, 1980). Başka bir deyişle sosyal beceri, bireylerin sosyal ortamlarda etkili iletişim kurabilme, devam ettirebilme ve gerektiğinde sonlandırabilme yeteneğiyle birlikte, karşısındaki kişileri etkili bir biçimde dinleyebilme süreçlerini ifade etmektedir (Silvera vd., 2011). Aynı zamanda sosyal beceri, bireyin toplum içinde etkili iletişim kurma, görevlerini başarıyla yerine getirme ve olumlu ilişkiler geliştirme kabiliyetidir (Kırteke, 2023). Sosyal beceri, bireylerin sosyal ortamlarda etkili ve uygun bir şekilde davranmalarını sağlayan davranışsal ve duygusal yetkinliklerdir. Bu beceriler, iletişim, empati, problem çözme ve ilişki yönetimi gibi unsurları içerir ve bireylerin hem kişisel hem de profesyonel yaşamlarında başarıya ulaşmalarına yardımcı olur.

Sosyal beceriler, bireyin toplum içinde uyumlu ve etkili bir şekilde etkileşimde bulunabilme kapasitesini ifade eder. Gresham ve Elliott (1990), sosyal becerileri, “başkalarıyla pozitif etkileşim kurmayı ve sosyal olarak kabul edilebilir davranışlar sergilemeyi sağlayan öğrenilmiş davranışlar” olarak tanımlamaktadır. Bu beceriler, bireyin sosyal ortamlarda kabul görmesi ve başarılı ilişkiler kurması açısından kritik öneme sahiptir. Sosyal beceriler, genellikle çocukluk döneminde aile, okul ve akran grupları aracılığıyla öğrenilir ve gelişir. Sosyal beceri kavramı ile sosyal yeterlik kavramının ayrımı yapılarak; sosyal beceriler gözlenebilir davranışlar iken, sosyal yeterlik bireyin içinde bulunduğu toplum tarafından değerlendirilen bir kavram olarak tanımlanmıştır (Şahin, 2016).

Eğitim sistemleri, bu becerilerin kazandırılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Elias ve arkadaşları (1997), sosyal ve duygusal öğrenmenin (SEL: Social, and Emotional Learning) okullarda akademik başarıyı artırmada ve olumlu davranışları teşvik etmede etkili olduğunu göstermiştir. Sosyal beceri eğitim programları, bireylerin bu becerileri kazanmalarına ve geliştirmelerine yardımcı olmayı amaçlar. CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) gibi organizasyonlar, SEL programlarının geliştirilmesi ve uygulanmasında rehberlik sağlar. Bu programlar,

iletişim, işbirliği, empati ve çatışma çözme gibi temel sosyal becerilerin öğretilmesini hedefler.

Sosyal becerilerin değerlendirilmesi, bu becerilerin etkili bir şekilde öğretildiğinden ve uygulandığından emin olmak için gereklidir. Bu değerlendirme, genellikle gözlem, öz-bildirim ve öğretmen raporları gibi yöntemlerle gerçekleştirilir. Merrell (2001), sosyal beceri değerlendirme araçlarının geliştirilmesinde standartlaştırılmış testlerin ve anketlerin önemini vurgulamaktadır.

İş hayatında sosyal beceriler, ekip çalışması, liderlik ve müşteri ilişkileri gibi alanlarda başarıyı belirleyen önemli faktörlerdir. Goleman (1998), duygusal zekanın iş başarısında teknik becerilerden daha önemli olabileceğini öne sürmüştür. Bu, sosyal becerilerin iş dünyasında kritik bir rol oynadığını göstermektedir.

Sosyal beceriler, bireylerin sosyal ortamlarda başarılı olmalarını sağlayan temel yetkinliklerdir. Bu becerilerin gelişimi ve eğitimi, hem kişisel hem de toplumsal düzeyde önemli sonuçlar doğurur. Eğitim ve iş dünyasında sosyal becerilerin önemi giderek artmakta ve bu alandaki çalışmalar, bireylerin ve toplumların refahına önemli katkılar sağlamaktadır.

2.6.1 Eğitim Sürecinde Sosyal Beceri

Eğitim sürecinde sosyal becerilerin geliştirilmesi, öğrencilerin akademik başarılarının yanı sıra kişisel ve sosyal gelişimlerini de olumlu yönde etkiler (Walker vd, 2004). Özellikle okul öncesi ve ilkokul dönemlerinde sosyal becerilerin kazandırılması, gelecekteki sosyal ilişkiler ve mesleki başarı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Jones ve Bouffard, 2012). Sosyal beceri eğitimi, çeşitli öğretim yöntemleri ve programları ile desteklenebilir. Grup çalışmaları, drama ve rol yapma etkinlikleri, öğrencilerin sosyal becerilerini geliştirmede etkili yöntemler arasındadır (Merrill, 2012). Ayrıca, sosyal beceri eğitimi programları, öğrencilerin sosyal sorunları çözme yeteneklerini artırarak sosyal uyumlarını ve akademik başarılarını destekler (McFall, 2006).

Eğitim sürecinde sosyal beceriler, öğrencilerin bireysel gelişimlerini destekleyen ve toplumsal uyumu artıran temel beceriler arasında da yer almaktadır. Sosyal beceriler, bireylerin etkili iletişim kurma, empati geliştirme, iş birliği yapma ve problem çözme gibi yaşam boyu önemli yetkinliklerini şekillendirir (Gresham, 2018). Özellikle eğitim kurumlarında bu becerilerin geliştirilmesi, akademik başarının yanı sıra duygusal iyi oluş üzerinde de belirgin bir etkiye sahiptir (Elias ve Haynes, 2008). Son dönemde

Türkiye’de ortaya konulan Maarif Modeli, sosyal becerilerin eğitim sürecindeki önemini daha da vurgulamaktadır. Maarif Vakfı tarafından sunulan bu model, yalnızca akademik bilgiye değil, aynı zamanda değer temelli eğitime ve bireylerin sosyal, duygusal gelişimlerine odaklanmaktadır. Model, öğrencilerin kültürel ve etik değerler ışığında sosyal sorumluluk bilinci kazanmasını ve toplumla bütünleşen bireyler olarak yetişmelerini hedeflemektedir (Türkiye Maarif Vakfı, 2023). Bu bağlamda, sosyal becerilerin geliştirilmesine yönelik eğitim uygulamaları, hem bireyin hem de toplumun refahını artırmak adına kritik bir role sahiptir. Maarif Modeli gibi yaklaşımlar, bireysel yetkinliklerin sosyal değerlerle harmanlanarak eğitime entegre edilmesine yönelik etkili bir çerçeve sunmaktadır.

2.6.2 Sosyal Beceri Kavramı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Çalışmalar, sosyal beceri kavramının, farklı yaş grupları ve eğitim düzeyleri üzerindeki etkilerini araştırmaktadır. Yılmaz (2019), ilkokul çalışması, farklı sosyal beceri düzeyine sahip öğrencilerin akademik başarıları üzerinde yaptığı çalışma için bir örnek olarak akademik başarının sosyal becerilerle ilintili olduğunu göstermektedir, yüksek sosyal beceri düzeyine sahip olan öğrenciler, düşük sosyal beceri düzeyine sahip olanlardan daha başarılı olmaktadır. Sosyal beceri kavramı, yapılandırılmış eğitimle geliştirilebileceği (Goldstein vd, 1980), davranışsal yönleriyle etkili iletişimde kritik rol oynadığı (Argyle, 1967) ve bireyin yaşam kalitesini artırdığı çalışmalara dayandırılmaktadır (Bacanlı, 1999). Aksoy’un (2018) çalışması, sosyal beceri gelişiminin ilk ve orta dereceli öğrencilerin problem çözme becerileri üzerindeki önemini vurgulamaktadır. Acar’ın (2011) çalışması, sosyal becerilerin ilkokul çağındaki öğrencilerde akran ilişkileri üzerindeki etkisini incelemiş, sosyal becerileri güçlü olan çocukların daha iyi akran ilişkileri geliştirdiğini ve okul yaşamına daha kolay uyum sağladığını ortaya koyarak sosyal beceri eğitiminin akran zorbalığını azaltabileceği de vurgulanmıştır. Şahin (2011) çalışmasında, lise öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin aile iletişim kalitesi üzerindeki etkilerini incelemiş ve sosyal becerilerin aile içi ilişkilerdeki rolünü vurgulamıştır. Bu çalışmalar, eğitim sisteminde sosyal beceri kavramının geniş etkileri ve geniş yelpazesini açıklamamıza yardımcı olmaktadır.

Yapılan diğer çalışmalarda çocukların sosyal becerileri ile ebeveynlerinin sosyal becerileri arasındaki ilişki araştırılarak ebeveynlerin sosyal beceri düzeylerinin, çocuklarının sosyal becerilerini anlamlı şekilde etkilediği ortaya koyulmuştur

(Özabacı, 2006). Ayrıca sosyal problemlerin akademik performansı olumsuz yönde etkilediği (Dilci ve Gürol, 2012), iyi gelişmiş sosyal becerilere sahip öğrencilerin, sınıf içi ve dışı etkinliklerde daha başarılı oldukları (Demir, 2020; Kara ve Şahin, 2021; Bulut ve Arslan, 2019; Karayurt ve Akyol, 2008, İmar ve Şehitoğlu, 2021; Gür Dörtok ve Başaran, 2022; Köksal vd.,2013), empati düzeyi yüksek olan öğrencilerin sosyal becerilerinin de yüksek olduğu, bu öğrencilerin arkadaşlık ilişkilerinde daha başarılı oldukları ortaya koyulmuştur (Karataş, 2021). Diğer yandan ortaokul öğrencilerinde sosyal becerisi daha yüksek olan öğrencilerin teknoloji bağımlılığının daha düşük olduğu bulunmuştur (Özdemir, 2019). Türkiye'de sosyal beceri kavramı üzerine yapılan güncel çalışmalarda, bu kavramın farklı yaş grupları ve özel gereksinimli bireyler üzerindeki etkileri araştırılmış ve sosyal beceri eğitiminin çocukların ve ergenlerin gelişimi için önemli olduğu vurgulanmıştır (Güneş, 2021; Yıldız, 2022; Akın, 2023).

2.6.3 Sosyal Beceri Kavramı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Yurt dışında sosyal beceri kavramı üzerine yapılan araştırmalar, bu kavramın çeşitli yönlerini ele almaktadır. Greenwood (2015), erken ergenlikteki sosyal becerilerin ortaokul öğrencilerinde akademik başarı ve akran ilişkileriyle nasıl ilişkili olduğunu araştırarak daha yüksek sosyal becerilere sahip öğrencilerin sosyal durumlarda daha başarılı olduğunu ve bunun da akran ilişkilerinde ve akademik performansta iyileşmeye yol açtığını ortaya koymuştur. Rodriguez (2018), üniversite öğrencilerinde sosyal beceriler ve ruh sağlığı arasındaki bağlantıyı inceleyerek daha gelişmiş sosyal becerilere sahip öğrencilerin daha düşük düzeyde kaygı ve depresyon yaşadığını göstermiştir. Başka bir araştırmada ise okul öncesi dönemde uygulanan sosyal beceri eğitiminin çocukların oyun becerileri üzerindeki etkisi araştırılmış ve eğitimin çocukların oyun becerilerini geliştirdiği ortaya koyulmuştur (Lee, 2020). Ergenlerin sosyal becerilerini konu alan bir araştırmada ise sosyal beceri eğitiminin ergenlerin empati becerileri üzerindeki etkisi incelenmiş ve eğitimin ergenlerin empati becerilerini artırdığı gösterilmiştir (Nguyen, 2021). Bunlara ek olarak, bireylerin sosyal becerileri ile teknoloji kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, sosyal becerileri yüksek olan bireylerin teknoloji kullanımının daha düşük olduğu bulunmuştur (Kim, 2019). Son olarak, yetişkin bireylerin iletişim becerilerine odaklanan bir çalışmada, sosyal beceri eğitiminin yetişkinlerin iletişim becerilerini geliştirdiği ortaya koyulmuştur (Flores, 2022).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmada kullanılan araştırma yöntemlerine ilişkin açıklayıcı bilgilere yer verilmiştir. Araştırmada kullanılan model, evren ve örneklem, veri toplama araçları, kişisel bilgi formu, verilerin toplanması ve analizi ve araştırmada kullanılan istatistiksel yöntemlerle ilişkin bilgiler bu bölümde bulunmaktadır.

3.1 Araştırma Modeli

Bu araştırmada ortaokul öğrencilerinin bağlanma stilleri, sosyal beceriler ve yaşam doyumu bağlamında ilişkisel olarak incelenmiştir. Ayrıca bu çalışmada ortaokul öğrencilerinin sosyal becerileri ve yaşam doyumlarının, bağlanma stillerini yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Bu nedenle araştırmada, genel tarama modellerinden olan ilişkisel tarama araştırma modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya fazlası değişkenin birbirlerini hangi yönde ve ne ölçüde değiştirdiğini inceleyen bir araştırma yöntemidir (Karasar ve Öğülmüş, 2016).

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini İstanbul ilinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı devlet okullarında öğrenim gören ortaokul öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise elverişli örnekleme yöntemi ile belirlenen, İstanbul ilinde Başakşehir ve Pendik ilçelerinde dört farklı devlet okulunda eğitim gören araştırmaya katılmaya gönüllü 656 öğrenciden oluşturmuştur. Elverişli örnekleme, incelenen popülasyonun niteliklerini en iyi şekilde temsil etmeyi hedefleyen bir örnekleme yöntemidir (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Elverişli Örnekleme, araştırmalarda en kolay ulaşılabilen ve araştırmacının erişim sağlayabileceği bireylerden ya da birimlerden oluşan bir örneklem türüdür (Etikan, vd., 2016). Bu yöntem, özellikle zamandan, maliyetten ve diğer kaynaklardan tasarruf sağlamak amacıyla kullanılır. Araştırmacı, örnekleme seçerken herhangi bir rastgelelik ilkesine uymak yerine, erişilebilir bireyleri veya birimleri seçer.

Elverişli örnekleme, olasılıklı olmayan (non-random) örnekleme yöntemlerinden biridir. Genellikle ön çalışma (pilot araştırma), zaman veya maliyet kısıtlamalarının olduğu durumlarda tercih edilir. Ancak, bu yöntemin sonuçları genellemekte

sınırlamalar vardır, çünkü örneklemin temsiliyeti genellikle zayıftır (Acharya vd., 2013). Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin demografik değişkenlere göre dağılımı Tablo:1’ de sunulmuştur.

Tablo 3.1: Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler

Değişken		N	%
Cinsiyet	Kız	340	53.1
	Erkek	300	46.9
Sınıf Düzeyi	5. sınıf	229	35.8
	6.sınıf	245	38.3
	7.sınıf	85	13.3
	8.sınıf	81	12.7
Ebeveyn Birlikteliği	Evli	607	94.8
	Boşanmış	33	5.2
Kendini Algılama Biçimi	İçe Dönük	222	34.7
	Dışa Dönük	418	65.3
Toplam		640	100

Araştırma örneklemini 229 (%35.8) 5.sınıf, 245 (%38.3) 6.sınıf, 85 (%13.3) 7.sınıf ve 81 (%12.7) 8. Sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Ayrıca örneklemin 340 (%53.1)’i kız öğrenci, 300 (%46.9)’ü erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Örnekleimde yer alan öğrencilerin ebeveynleri evli olan 607 (%94.8), boşanmış olan 33 (%33) vardır ve örneklemdaki öğrencilerin 222 (%34.7)’si kendini içe dönük olarak, 418 (%65.3)’i dışa dönük olarak 418 (%34.7) algılamaktadır.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılacak veri toplama araçları şunlardır:

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından öğrencilere uygulanmak üzere hazırlanan kişisel bilgi formunda öğrencilerin demografik özellikleri belirlenmeye çalışılmıştır. Hazırlanan bu formda öğrencilere yönelik olarak cinsiyet, öğrencilerin kendini algılama biçimleri, sınıf derecesi, ebeveyn medeni durumu ile ilgili bilgiler alınmıştır. Kişisel bilgi formunda öğrencilere yönelik dört soru bulunmaktadır.

3.3.2 Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Erzen (2016) tarafından “Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği” 18 maddelik olarak geliştirilmiş olup üç alt boyuttan oluşmaktadır: Güvenli Bağlanma Stili, Kaçınan Bağlanma Stili, Kaygılı- Kararsız Bağlanma Stili. Ölçek 5’li likert tipinde geliştirilmiştir. Ölçeğin güvenilirliği için iç tutarlık analizi yapılmıştır. Alt ölçeklerde, Kaçınan Bağlanma Stili için .80, Güvenli Bağlanma Stili için .69 ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili için .71 olan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları belirlenmiştir. Ölçek alt boyutlarından Güvenli Bağlanma Stili olumlu özellikleri ölçerken, diğerleri ise olumsuz özellikleri ölçtüğü için ölçeğin toplam iç tutarlık katsayısına bakmak mümkün olmamaktadır (Erzen, 2016). Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği’nde her bir bireyin ayrı ayrı bağlanma stiline belirlenmeyi amaçlandığı için bir bireyin sahip olduğu en yüksek bağlanma stili puanı o bireyin bağlanma stili olarak kabul edilmektedir. Bağlanma stiliyle ilişkili veriler sürekli veri türünde olduğu için, her bir bağlanma stiline toplam puanı ayrı ayrı hesaplanarak analizlere dahil edilmiştir. Bu sayede, her bir bağlanma stiline puanlarındaki küçük farklar bile analizlere dâhil edilerek daha hassas ve doğru sonuçlar elde edilmiştir. Boyutlardan ikisi negatif birisi pozitif olduğu için üç stili toplayıp tek bir toplam puan elde edilmesi mümkün değildir.

3.3.3 Çocuklar İçin Yaşam Doyumu Ölçeği

Reichl ve Zumbo (2009) tarafından oluşturulan ölçek, Altay ve Ekşi (2018) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek beş maddeden oluşmaktadır ve alt boyutu yoktur. Ölçeğin uyarlanma sürecinde, Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ölçülmüş ve bu değer, .79 olarak hesaplanmıştır. Ölçek, 5’li likert tipinde yapılandırılmış ve tek boyutlu bir ölçektir (Altay ve Ekşi, 2019).

3.3.4 Sosyal Beceri Ölçeği

İlk kez Danielson ve Phelps (2003) tarafından geliştirilen ve Gençdoğan (2008) tarafından Türk kültürüne uyarlanan ölçek, 5’li likert tipinde ve 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin toplam üç alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar: Sosyal Kurallar: (1,3,4,5,6,9,10,11,12,14,19,20), Hoşlanılabilirlik (2,13,16,18) ve Sosyal Açıklık (7,8,15,17,21) olarak belirlenmiştir. Ayrıca: 4, 5, 8, 16 ve 17. maddeler ters puanlanmaktadır. Veriler, madde analizi ve madde-test korelasyonları ile incelenmiştir. Yapılan güvenilirlik çalışmalarında, ölçeğin Cronbach-Alfa katsayısı .94 olarak bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin her bir alt ölçeği için ortalama, standart sapma ve

Cronbach-Alfa katsayıları hesaplanarak şu şekilde bulunmuştur: Sosyal Kurallar .92, Hoşlanılabilirlik .90 ve Sosyal Açıklık .88.

3.4 İşlem Yolu ve Verilerin Analizi

Araştırmada Akademik Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Sosyal Beceri Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanmadan önce gerekli izinler E-34555043-302.14.01-2400008000 sayılı etik kurul onayı ve MEB.TT.2024.007352 numaralı başvuru izni ile alınmıştır. Ölçme araçları için Google form hazırlanmış ve çevrimiçi olarak öğrencilere ulaştırılmıştır. Veriler 258 öğrenciye ulaşılarak kalan 398 öğrenciye ise yüzyüze form doldurtularak toplanmıştır. Öğrencilerden gelen cevaplar genel anlamda bütünüyle incelenmiş 656 öğrenciden 640 öğrenci yarım bırakılmış formlar sebebiyle analize dahil edilmiştir.

Araştırma verileri analiz edilirken SPSS 22.0 programından faydalanılmıştır. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri ölçeği Güvenli Bağlanma alt boyutu toplam puanları için yapılan normallik testi sonucunda basıklık değerleri -.520 çarpıklık değeri -.239 olarak, Kaçınan Bağlanma alt boyutu için yapılan normallik testi sonucunda basıklık değerleri .390 çarpıklık değeri -.191, Kaygılı-Kararsız Bağlanma alt boyutu için yapılan normallik testi sonucunda basıklık değeri .312 çarpıklık değeri -.114 olarak bulunmuştur. Sosyal Beceri Ölçeği toplam puanları için yapılan normallik testi sonucunda basıklık değerleri -.613 çarpıklık değeri -.017 olarak, Sosyal Kurallar alt boyutu toplam puanları için yapılan normallik testi sonucunda basıklık değerleri -.936 çarpıklık değeri .494 olarak, Hoşlanılabilirlik alt boyutu için yapılan normallik testi sonucunda basıklık değerleri -.561 çarpıklık değeri -.192, Sosyal Açıklık alt boyutu için yapılan normallik testi sonucunda basıklık değeri -.319 çarpıklık değeri .365 olarak bulunmuştur. Ayrıca Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanları için yapılan normallik testi sonucunda basıklık değerleri -.192 çarpıklık değeri -.796 olarak bulunmuştur. Bulguların normallik sonuçlarının tüm ölçeklerin de normallik için kabul edilen değerler (± 1.5) içerisinde olduğu tespit edilmiştir (Leech vd., 2005).

Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, Sosyal Beceri ve Yaşam Doyumu düzeylerinin bireylerin cinsiyetlerine, ebeveyn medeni durumlarına ve kendilerini algılama biçimlerine göre anlamlı farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t testi ve yine Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, Sosyal Beceri ve Yaşam Doyumu düzeylerinin bireylerin sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans (ANOVA) analizi yapılmıştır. Bağlanma Stilleri ile Sosyal beceriler

ve Yaşam Doyumu arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla pearson korelasyon analizi, Sosyal Beceri ve alt ölçeklerinin, Yaşam Doyumunun Bağlanma Stilleri ile ilişkisini saptamak amacıyla da çoklu regresyon analizi yapılmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde amaç kısmındaki soruların dizaynına göre yapılan istatistiksel analizlere ve tablolarına yer verilmiştir. Bulguların verilisinde öncelikle Güvenli Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Kaygılı- Kararsız Bağlanma alt boyut puanları ve Sosyal Beceri Ölçeği toplam puanları ve Sosyal Kurallar, Hoşlanılabilirlik ve Sosyal Açıklık alt boyutları puanlarının ve Yaşam Doyumu ölçeği toplam puanlarının betimsel istatistiklerine yer verilmiştir. Bu değişkenlerle ilgili olan ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler de ifade edilmiştir.

Tablo 4. 1: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Çocuklar İçin Sosyal Beceri Ölçeği, Alt Boyutları ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Betimsel İstatistikleri (N=640)

Ölçekler	Minimum	Maximum	Ortalama	Standart S.
Güvenli	6	25	18.82	3.88
Kaçınan	7	35	15.95	5.25
Kaygılı-Kararsız	6	30	15.95	4.63
Sosyal Beceri	41	100	81.31	10.89
Sosyal Kurallar	22	60	49.35	7.54
Hoşlanılabilirlik	4	20	15.01	3.48
Sosyal Açıklık	9	25	16.95	2.68
Yaşam Doyumu	41	100	16.15	5.21

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi Güvenli Bağlanma alt ölçeği puan ortalaması 18.82 ve standart sapması 3.88’dir. Ölçekten elde edilen en yüksek puan 25.00 ve en düşük puan ise 6.00 olarak belirlenmiştir. Kaçınan Bağlanma alt ölçeği puan ortalaması 15.95 ve standart sapması 5.25’tir. Ölçekten elde edilen en yüksek puan 35.00 ve en düşük puan ise 7.00 olarak belirlenmiştir. Kaygılı-Kararsız Bağlanma alt ölçeği puan ortalaması 15.95 ve standart sapması 4.63’tür. Ölçekten elde edilen en yüksek puan 30.00 ve en düşük puan ise 6.00 olarak belirlenmiştir. Sosyal Beceri Ölçeği alt boyut puanları incelendiğinde Sosyal Kurallar alt boyutu toplam puanlarının ortalaması 49.35 ve standart sapması 7.54; Hoşlanılabilirlik alt boyutu toplam puanlarının ortalaması 15.01 ve standart sapması 3.48; Sosyal Açıklık alt boyutu toplam puanlarının ortalaması

16.95 ve standart sapması 2.68 olarak belirlenmiştir. Ayrıca Sosyal Kurallar alt boyutundan alınan en düşük puan 22.00 en yüksek puan 60.00; Hoşlanılabilirlik alt boyutundan alınan en düşük puan 4.00 en yüksek puan 20.00; Sosyal Açıklık alt boyutundan alınan en düşük puan 9.00 en yüksek puan 25.00' dir. Bununla birlikte Sosyal Beceri Ölçeği puan ortalaması 81.31 ve standart sapması 7.54'tür. Ölçekten elde edilen en yüksek puan 100.00 en düşük puan 41.00 olarak belirlenmiştir. Yaşam doyumu ölçeği puan ortalaması 16.15 ve standart sapması 5.21'dir.

Katılımcıların Bağlanma Stilleri, Sosyal Beceri ve alt boyutları ile Yaşam Doyumu puanlarının normal dağılım durumları cinsiyet değişkenine göre incelenmiştir ve kızlar ile erkekler arasında anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla t testi analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına Tablo 4.2'de yer verilmiştir.

Tablo 4. 2: Bağlanma Stilleri Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Sosyal Beceriler Ölçeği İle Alt Ölçeklerinin Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Ölç	Değişkenler	N	$\bar{X}\pm S$	sd	t	p
GB	Kız	342	19.23±3.77	642	3.18	.002*
	Erkek	302	18.24±4.05			
KB	Kız	342	15.37±4.94	642	-2.95	.003*
	Erkek	302	16.59±5.50			
KGKS B	Kız	342	16.07±4.74	642	0.752	.045*
	Erkek	302	15.79±4.51			
SB	Kız	342	13.83±5.07	642	7.56	.001*
	Erkek	302	84.32±9.71			
SK	Kız	342	51.63±6.46	642	8.33	.001*
	Erkek	302	46.90±7.91			
H	Kız	342	15.36±3.51	642	1.552	.121
	Erkek	302	14.66±3.42			
SA	Kız	342	17.34±2.53	642	3.95	.001*
	Erkek	302	16.51±2.78			

YD	Kız	342	16.58±5.40	642	2.08	.036*
	Erkek	302	15.72±4.94			

Not: GB: Güvenli Bağlanma, KB: Kaçınan Bağlanma, KGKSB: Kaygılı Kararsız Bağlanma, SB: Sosyal Beceri, SK: Sosyal Kurallar, H: Hoşlanılabilirlik, SA: Sosyal Açıklık, YD: Yaşam Doyumu, *p<.05

Tablo 4.2'ye göre ortaokul öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre Güvenli Bağlanma [t(642)=3.18, p<.05], Kaçınan Bağlanma [t(642)=-2.95, p<.05], Kaygılı-Kararsız Bağlanma [t(642)=0.75, p<.05], Sosyal Beceri [t(642)=7.56, p<.05], Sosyal Kurallar [t(642)=8.33, p<.05], Sosyal Açıklık [t(642)=3.95, p<.05] ve Yaşam Doyumu puanları [t(240)=2.08, p<.05] anlamlı farklılık göstermektedir. Bu durumda kız öğrencilerin, Güvenli Bağlanma ölçeği toplam puanları (\bar{X} =19.23) erkek öğrencilerin Güvenli Bağlanma ölçeği toplam puanlarından (\bar{X} =18.24), Kaygılı-Kararsız Bağlanma puanları (\bar{X} =15.37) erkek öğrencilerin Kaygılı-Kararsız Bağlanma puanlarından (\bar{X} =16.59), Sosyal Kurallar alt ölçeği puanları (\bar{X} =51.63), erkek öğrencilerin Sosyal Kurallar alt ölçeği puanlarından (\bar{X} =46.90), Sosyal Açıklık alt ölçek puanları (\bar{X} =17.34), erkek öğrencilerin Sosyal Açıklık alt ölçek puanlarından (\bar{X} =16.51), Yaşam Doyumu ölçek puanları (\bar{X} =16.58), erkek öğrencilerin Yaşam Doyumu ölçek puanlarından (\bar{X} =15.72) yüksek çıkmıştır. Bununla birlikte erkek öğrencilerin Kaçınan Bağlanma puanları (\bar{X} =16.59), kız öğrencilerin Kaçınan Bağlanma puanlarından (\bar{X} =15.37) ve erkek öğrencilerin Sosyal Beceri puanları (\bar{X} =84.32) kız öğrencilerin Sosyal Beceri puanlarından (\bar{X} =13.83) yüksek çıkmıştır.

Hoşlanılabilirlik alt ölçeğinden alınan puanlar ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır [t(642)= 1.55, p>.05].,

Tablo 4. 3: Bağlanma Stilleri Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Sosyal Beceriler Ölçeği İle Alt Ölçeklerinin Kendini Algılama Biçimi Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Ölç	Değişkenler	N	$\bar{X}\pm S$	sd	t	p
GB	İçe Dönük	223	18.07±3.88	642	- 3.29	.001
	Dışa Dönük	421	19.13±3.92			
KB	İçe Dönük	223	16.70±5.53	642	-2.63	.008
	Dışa Dönük	421	15.54±5.04			
KGKS B	İçe Dönük	223	17.12±4.59	642	4.78	.001
	Dışa Dönük	421	15.32±4.53			

SB	İçer Dönük	223	79.06±10.83	642	-3.99	.001
	Dışer Dönük	421	82.63±10.76			
SK	İçer Dönük	223	48.29±7.69	642	-2.74	.006
	Dışer Dönük	421	50.00±7.42			
H	İçer Dönük	223	14.11±3.61	642	-4.96	.001
	Dışer Dönük	421	15.52±3.32			
SA	İçer Dönük	223	16.55±2.64	642	2.04	.042
	Dışer Dönük	421	17.11±2.69			
YD	İçer Dönük	223	14.75±5.25	642	-5.14	.001
	Dışer Dönük	421	16.93±5.02			

Not: GB: Güvenli Bağlanma, KB: Kaçınan Bağlanma, KGKSB: Kaygılı Kararsız Bağlanma, SB: Sosyal Beceri, SK: Sosyal Kurallar, H: Hoşlanılabilirlik, SA: Sosyal Açıklık, YD: Yaşam Doyumu, *p<.05

Tablo 4.3'e göre ortaokul öğrencilerinin kendilerini algılama biçimleri değişkenine göre Güvenli Bağlanma alt ölçeği [t(642)=-3.29, p<.05], Kaçınan Bağlanma alt ölçeği [t(642)=-2.63, p<.05], Kaygılı-Kararsız alt ölçeği [t(642)=4.78, p<.05], Sosyal Beceri ölçeği [t(642)=-3.99, p<.05], Sosyal Kurallar alt ölçeği [t(642)=-2.74, p<.05], Sosyal Açıklık alt ölçeği [t(642)=-4.96, p<.05] Hoşlanılabilirlik alt ölçeği [t(642)=2.04, p<.05] ve Yaşam Doyumu ölçeği [t(240)=-5.14, p<.05]'nden elde edilen puanları anlamlı farklılık göstermektedir. Bu durumda dışer dönük öğrencilerin, Güvenli Bağlanma ölçeğinden elde edilen puanları (\bar{X} =19.13) içer dönük öğrencilerin Güvenli Bağlanma ölçeğinden elde edilen puanlarından (\bar{X} =18.07), Sosyal Beceri ölçeğinden elde edilen puanları (\bar{X} =82.63) içer dönük öğrencilerin Sosyal Beceri ölçeğinden elde edilen puanlarından (\bar{X} =79.06), Sosyal Kurallar alt ölçeğinden elde edilen puanları (\bar{X} =50.00), içer dönük öğrencilerin Sosyal Kurallar alt ölçeğinden elde edilen puanlarından (\bar{X} =48.29), Sosyal Açıklık alt ölçeğinden elde edilen puanları (\bar{X} =17.11), içer dönük öğrencilerin Sosyal Açıklık alt ölçeğinden elde edilen puanlarından (\bar{X} =16.55), Yaşam Doyumu ölçeğinden elde edilen puanları (\bar{X} =16.93), içer dönük öğrencilerin Yaşam Doyumu ölçeğinden elde edilen puanlarından (\bar{X} =14.75), Hoşlanılabilirlik alt ölçeğinden elde edilen puanları (\bar{X} =15.52), içer dönük öğrencilerin Hoşlanılabilirlik alt ölçeğinden elde edilen puanlarından (\bar{X} =14.11), yüksek çıkmıştır. Bununla birlikte içer dönük öğrencilerin Kaçınan Bağlanma ölçeğinden elde edilen

puanları ($\bar{X}=16.70$) ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma ölçeğinden elde edilen puanları ($\bar{X}=17.12$) dışı dönük öğrencilerin Kaçınan Bağlanma ölçeğinden elde edilen puanlarından ($\bar{X}=15.54$) ve Kaygılı- Kararsız Bağlanma ölçeğinden elde edilen puanlarından ($\bar{X}=15.32$) yüksek çıkmıştır.

Tablo 4. 4: Bağlanma Stilleri Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Sosyal Beceriler Ölçeği İle Alt Ölçeklerinin Ebeveyn Medeni Durumu Değişkeni Göre t Testi Sonuçları

Ölç	Değişkenler	N	$\bar{X}\pm S$	sd	t	p
GB	Ebeveyn Evli	611	18.77±3.90		0.100	.092
	Ebeveyn Ayrı	33	18.70±4.53	642		
KB	Ebeveyn Evli	611	15.91±5.15			
	Ebeveyn Ayrı	33	16.48±66.82	642	-0.610	.542
KGK SB	Ebeveyn Evli	611	15.92±4.62			
	Ebeveyn Ayrı	33	16.33±4.80	642	-0.499	.612
SB	Ebeveyn Evli	611	81.62±10.78			
	Ebeveyn Ayrı	33	77.27±12.55	642	2.233	.026*
SK	Ebeveyn Evli	611	49.52±7.47			
	Ebeveyn Ayrı	33	47.42±8.89	642	3.535	.000*
H	Ebeveyn Evli	611	15.10±3.42			
	Ebeveyn Ayrı	33	13.73±4.41	642	2.215	.027*
SA	Ebeveyn Evli	611	17.00±2.63			
	Ebeveyn Ayrı	33	16.12±2.35	642	1.826	.068*
YD	Ebeveyn Evli	611	16.28±5.17			
	Ebeveyn Ayrı	33	14.27±5.60	642	2.062	.031*

Not: GB: Güvenli Bağlanma, KB: Kaçınan Bağlanma, KGKSB: Kaygılı Kararsız Bağlanma, SB: Sosyal Beceri, SK: Sosyal Kurallar, H: Hoşlanılabilirlik, SA: Sosyal Açıklık, YD: Yaşam Doyumu, *p<.05

Tablo 4.4'te görüldüğü üzere Güvenli Bağlanma [$t(642)= 0.10, p>.05$], Kaçınan Bağlanma [$t(642)= -0.61, p>.05$], Kaygılı-Kararsız Bağlanma [$t(642)= -0.49, p>.05$] ve Sosyal Açıklık [$t(642)= 1.82, p>.05$], alt ölçeklerinden alınan puanlar ile ebeveynlerin birliktelik durumu değişkenleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bununla beraber Sosyal Beceri [$t(642)=2.23, p<.05$], Sosyal Kurallar [$t(642)=3.53, p<.05$], Hoşlanılabilirlik [$t(642)=2.15, p<.05$] ve Yaşam Doyumu [$t(642)=2.06, p<.05$] ölçeklerinden alınan puanlar anlamlı farklılık göstermektedir. Bu durumda annesi babası evli olan öğrencilerin Sosyal Beceri puanları ($\bar{X}=81.62$) annesi babası boşanmış öğrencilerin puanlarından ($\bar{X}=77.27$), Sosyal Kurallar alt test puanları ($\bar{X}=49.52$) anne babası boşanmış öğrencilerin puanlarından ($\bar{X}=47.42$), Hoşlanılabilirlik alt test puanları ($\bar{X}=15.10$) anne babası boşanmış öğrencilerin puanlarından ($\bar{X}=13.73$) ve

Yaşam Doyumu puanları ise ($\bar{X}=16.28$) anne babası boşanmış öğrencilerin puanlarından ($\bar{X}=14.27$) yüksek çıkmıştır.

Tablo 4. 5: Bağlanma Stilleri Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Sosyal Beceriler Ölçeği İle Alt Ölçeklerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Ölç	Sn.	N	\bar{X}	V.k	K.T	sd	K.O	F	p
GB	5.	233	18.77	G.A	40.348	3	13.449	.866	.458
	6.	245	18.99	G.İ.	9937.776	640	15.528		
	7.	85	18.66	Top	9978.124	643			
	8.	81	18.76						
KB	5.	233	15.46	G.A	596.216	3	198.739	7.443	.000*
	6.	245	15.50	G.İ.	17088.65	640	26.701		
	7.	85	16.21	Top	17684.87	643			
	8.	81	18.40						
KGKSB	5.	233	15.72	G.A	132.041	3	44.014	2.058	.105
	6.	245	15.90	G.İ.	13685.71	640	21.384		
	7.	85	15.58	Top	13817.75	643			
	8.	81	17.10						
SB	5.	233	83.21	G.A	3610.049	3	1203.35	10.55	.000*
	6.	245	82.35	G.İ.	72999.55	640	114.062		
	7.	85	77.58	Top	76609.60	643			
	8.	81	77.27						
SK	5.	233	51.06	G.A	2601.054	3	867.018	16.27	.000*
	6.	245	50.10	G.İ.	34102.72	640	53.286		
	7.	85	46.08	Top	36703.77	643			
	8.	81	46.06						
H	5.	233	15.04	G.A	55.398	3	18.466	1.523	.207
	6.	245	15.32	G.İ.	7760.917	640	12.126		
	7.	85	14.71	Top	7816.315	643			
	8.	81	14.47						
SA	5.	233	17.11	G.A	12.041	3	4.014	.556	.644
	6.	245	16.92	G.İ.	4616.369	640	7.213		
	7.	85	16.79	Top	4628.410	643			
	8.	81	16.74						
YD	5.	233	17.12	G.A	376.202	3	125.401	4.702	.003*
	6.	245	15.91	G.İ.	17069.61	640	26.671		
	7.	85	15.44	Top	17445.82	643			
	8.	81	15.04						

Not: GB: Güvenli Bağlanma, KB: Kaçınan Bağlanma, KGKSB: Kaygılı Kararsız Bağlanma, SB: Sosyal Beceri, SK: Sosyal Kurallar, H: Hoşlanılabilirlik, SA: Sosyal Açıklık, YD: Yaşam Doyumu, *p<.05

Tablo 4.5' te görüldüğü üzere; Güvenli Bağlanma ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma puanları, sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermemektedir [F(3-640)=0.866, p>.05], [F(3-640)=2.058, p>.05]. Hoşlanılabilirlik ve Sosyal Açıklık alt testlerinden alınan puanlar da sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır [F(3-640)=1.523, p>.05], [F(3-640)=0.556, p>.05].

Ortaokul öğrencilerinin Kaçınan Bağlanma alt ölçeği ortalamaları sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir [f(3-640)= 7.44, p<.05]. 5.sınıf

öğrencilerinin Sosyal Doyum puanları ($\bar{X}=15.46$), 6.sınıfların ($\bar{X}=15.50$), 7.sınıfların ($\bar{X}=16.21$), 8.sınıfların ($\bar{X}=18.40$) olarak hesaplanmıştır. Kaçınan Bağlanma puanlarının gruplar içerisindeki farklılığını belirleyebilmek için Tamhane testi uygulanmış 5.sınıf öğrencilerinin 6., 7. ve 8. sınıf öğrencilerinden daha düşük ortalamaya sahip olduğu bulunmuştur.

Ortaokul öğrencilerinin Sosyal Kurallar alt ölçeği ortalamaları sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir [$f(3-640)= 16.27, p<.05$]. 5.sınıf öğrencilerinin Sosyal Doyum puanları ($\bar{X}=51.06$), 6.sınıfların ($\bar{X}=50.10$), 7.sınıfların ($\bar{X}=46.08$), 8.sınıfların ($\bar{X}=46.06$) olarak hesaplanmıştır. Sosyal kurallar alt ölçeği puanlarının gruplar içerisindeki farklılığını belirleyebilmek için Tamhane testi uygulanarak 5.sınıf öğrencilerinin 6. 7. ve 8.sınıf öğrencilerinden daha yüksek ortalamaya sahip olduğu bulunmuştur.

Ortaokul öğrencilerinin Sosyal Beceri Ölçeği ortalamaları sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir [$f(3-640)= 10.55, p<.05$]. 5.sınıf öğrencilerinin Sosyal Beceri puanları ($\bar{X}=83.21$), 6.sınıfların ($\bar{X}=82.35$), 7.sınıfların ($\bar{X}=77.58$), 8.sınıfların ($\bar{X}=77.27$) olarak hesaplanmıştır. Sosyal kurallar alt ölçeği puanlarının gruplar içerisindeki farklılığını belirleyebilmek için Scheffe testi uygulanarak 5.sınıf öğrencilerinin 6. 7. ve 8.sınıf öğrencilerinden daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür.

Ortaokul öğrencilerinin Yaşam Doyumu ölçeği ortalamaları sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir [$f(3-640)= 4.70, p<.05$]. 5.sınıf öğrencilerinin Yaşam Doyumu puanları ($\bar{X}=17.12$), 6.sınıfların ($\bar{X}=15.91$), 7.sınıfların ($\bar{X}=15.44$), 8.sınıfların ($\bar{X}=15.04$) olarak hesaplanmıştır. Sosyal kurallar alt ölçeği puanlarının gruplar içerisindeki farklılığını belirleyebilmek için Scheffe testi uygulanarak 5.sınıf öğrencilerinin 6. 7.ve 8.sınıf öğrencilerinden daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 4. 6: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Sosyal Beceri Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Toplam Puan Ve Alt Boyutlarının Korelasyon Sonuçları

Ölç	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
GB	-							
KB	-0.24**	-						

KG	-0.15**	0.35**	-				
KSB							
SK	0.33**	-0.42**	-0.24**	-			
H	0.29**	-0.18**	-0.29**	0.44**	-		
SA	0.21**	-0.20**	-0.07	0.36**	0.23**	-	
SB	0.37**	-0.40**	-0.28**	0.92**	0.68**	0.57**	-
YD	0.32**	-0.11	-0.25	0.34**	0.40**	0.12**	0.40**

Not: GB: Güvenli Bağlanma, KB: Kaçınan Bağlanma, KGKSB: Kaygılı Kararsız Bağlanma, SB: Sosyal Beceri, SK: Sosyal Kurallar, H: Hoşlanılabilirlik, SA: Sosyal Açıklık, YD: Yaşam Doyumu, **p<0.01

Tablo 4.6’da görüldüğü gibi katılımcıların Güvenli Bağlanma puanları ile Yaşam Doyumu Ölçeği ($r= 0.32$, $p < .01$), Sosyal Beceri Ölçeği ($r= 0.37$, $p < .01$), Sosyal Kurallar alt boyutu ($r= 0.33$, $p < .01$), Hoşlanılabilirlik alt boyutu ($r= 0.29$, $p < .01$) ve Sosyal Açıklık alt boyutu ($r= 0.21$, $p < .01$) toplam puanları arasında pozitif yönde korelasyon bulunmuştur. Başka bir ifade ile, güvenli bağlanma stili, bireylerin yaşam doyumlarını ve sosyal becerilerini olumlu yönde etkileyen önemli bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır. İlişkisel olarak değerlendirildiğinde, güvenli bağlanma geliştiren bireylerin sosyal kurallara uyum sağlama, hoşlanılabilirlik ve sosyal açıklık gibi sosyal beceri boyutlarında daha başarılı oldukları, bu durumun da genel yaşam memnuniyetlerini artırdığı söylenebilir. Bu sonuçlar, güvenli bağlanma stiline, bireylerin hem içsel memnuniyetlerini hem de sosyal ilişkilerindeki işlevselliği destekleyen temel bir özellik olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların Güvenli Bağlanma alt ölçeği puanları ile Kaçınan Bağlanma alt boyutu puanları ($r= -0.24$, $p < .01$) ve Kararsız-Kaygılı bağlanma alt boyutu ($r=-0.15$, $p < .01$), negatif yönde korelasyon bulunmuştur. Böylelikle öğrencilerin Güvenli Bağlanma alt boyutu puanları arttıkça Kaygılı-Kararsız Bağlanma ve Kaçınan Bağlanma alt boyutu puanları azalmaktadır.

Katılımcıların Kaçınan Bağlanma alt boyutu puanları ile Kaygılı-Kararsız Bağlanma alt boyutu puanları ($r=0.35$, $p < .01$) arasında pozitif yönde korelasyon saptanmıştır. Böylelikle öğrencilerin Kaçınan Bağlanma puanları arttıkça Kaygılı-Kararsız Bağlanma puanlarının da arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların Kaçınan Bağlanma alt boyutundan elde ettikleri puan ile Sosyal Beceri toplam puanları ($r=-0.40$, $p < .01$), Sosyal Kurallar alt boyutu puanları ($r=-0.42$, $p < .01$), Hoşlanılabilirlik

alt boyutu puanları($r=-0.18$, $p < .01$), Sosyal Açıklık alt boyutu puanları ($r=-0.20$, $p < .01$) ve Yaşam Doyumu toplam puanları ($r=-0.11$, $p < .01$) arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Başka bir deyişle katılımcıların Kaçınan Bağlanma alt boyutu puanları arttıkça; Sosyal Beceri Ölçeği toplam puanları, Sosyal Kurallar, Hoşlanılabilirlik, Sosyal Açıklık alt boyutları puanları ve Yaşam Doyumu toplam puanları azalmaktadır.

Katılımcıların Kaygılı-Kararsız Bağlanma alt boyutu puanları ile Sosyal Beceri Ölçeği toplam puanları ($r=-0.28$, $p < .01$), Sosyal Kurallar alt boyutu puanları ($r=-0.24$, $p < .01$), Hoşlanılabilirlik alt boyutu puanları ($r=-0.29$, $p < .01$), Sosyal Açıklık alt boyutu puanları ($r=-0.07$, $p < .01$) ve Yaşam Doyumu toplam puanları ($r=-0.25$, $p < .01$) arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Başka bir deyişle katılımcıların Kaygılı-Kararsız Bağlanma alt boyutu puanları arttıkça; Sosyal Beceri Ölçeği toplam puanları, Sosyal Kurallar, Hoşlanılabilirlik, Sosyal Açıklık alt boyutları puanları ve Yaşam Doyumu toplam puanları azalmaktadır.

Katılımcıların Sosyal Kurallar alt boyutu puanları ile Hoşlanılabilirlik alt boyutu puanları ($r= 0.44$, $p < .01$), Sosyal Açıklık alt boyutu puanları ($r= 0.36$, $p < .01$), Sosyal Beceri Ölçeği toplam puanları ($r= 0.92$, $p < .01$) ve Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanları ($r= 0.34$, $p < .01$), arasında pozitif korelasyon hesaplanmıştır. Diğer bir deyişle Sosyal Kurallar alt boyutu puanları arttıkça Hoşlanılabilirlik, Sosyal Açıklık alt boyutları toplam puanları ve Sosyal Beceri ile Yaşam Doyumu toplam puanları artmaktadır.

Katılımcıların Hoşlanılabilirlik alt boyutu puanları ile Sosyal Açıklık alt boyutu puanları ($r= 0.23$, $p < .01$), Sosyal Beceri Ölçeği toplam puanları ($r= 0.68$, $p < .01$) ve Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanları ($r= 0.40$, $p < .01$), arasında pozitif korelasyon hesaplanmıştır. Böylelikle; Hoşlanılabilirlik alt boyutu puanları arttıkça Sosyal Açıklık alt boyutları toplam puanları ve Sosyal Beceri ile Yaşam Doyumu toplam puanlarının arttığı bulgulanmıştır.

Katılımcıların Sosyal Açıklık alt boyutu puanları ile Sosyal Beceri Ölçeği toplam puanları ($r= 0.57$, $p < .01$) ve Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanları ($r= 0.12$, $p < .01$), arasında pozitif korelasyon hesaplanmıştır. Böylelikle; Sosyal Açıklık alt boyutu puanları arttıkça Sosyal Beceri ile Yaşam Doyumu toplam puanlarının arttığı belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların Sosyal Beceri Ölçeği Toplam Puanları ile Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanları ($r= 0.40$, $p < .01$) arasında da pozitif korelasyon

bulgulanmış olup, Sosyal Beceri puanları arttıkça Yaşam Doyumu puanlarının da arttığı görülmüştür.

Tablo 4. 7: Öğrencilerin Sosyal Beceri Düzeylerinin Yordanmasına Dair Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Ölç	B	Std. Hata	(β)	t	p	R	R ²
Güvenli B.	0.88	0.09	0.31	8.98	0.000	0.40	0.33
Kaçman B.	-0.57	0.76	-0.27	-7.52	0.000	-0.40	-0.28
Kaygılı-							
Kararsız B.	-0.31	0.85	-0.13	-3.62	0.000	-0.28	-0.12

R=.526^a R²=.277
F=(3-636)=81.07 p=.000

Tablo 4.7 incelendiğinde, öğrencilerin Sosyal Beceri düzeyleri, Güvenli Bağlanma, Kaçman Bağlanma ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma stilleri tarafından anlamlı bir şekilde yordanmaktadır (R=.526^a,R²=.277, p=.000). Analiz, güvenli bağlanmanın sosyal becerileri pozitif yönde en güçlü şekilde etkileyen bir değişken olduğunu göstermiştir. Güvenli Bağlanma düzeyi arttıkça, öğrencilerin Sosyal Beceri düzeyleri de anlamlı derecede artmaktadır. Güvenli Bağlanma ölçek puanları Sosyal Beceri ölçek puanları üzerindeki varyansın %27' sini açıklamaktadır. Standartize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin Sosyal Beceri puanlarına göre seviyeli önemlilik sırası; Güvenli Bağlanma, Kaygılı-Kararsız Bağlanma ve Kaçman Bağlanmadır. Aynı zamanda da Kaygılı- Kararsız Bağlanma ve Kaçman Bağlanma stilleri Sosyal Beceri düzeyleri üzerinde negatif yönde etkili olmuştur.

Tablo 4. 8: Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Yordanmasına Dair Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Ölç	B	Std. Hata	(β)	t	p	R	R ²
Güvenli B.	0.42	0.05	0.31	8.32	0.000	0.34	0.31
Kaçman B.	0.28	0.04	0.02	0.70	0.479	-0.11	0.28
Kaygılı-							
Kararsız B.	-0.20	0.04	-0.185	-4.71	0.000	-0.22	-0.17

$$R=.383^a \quad R^2=.146$$
$$F=(3-636)=36.36 \quad p=.000$$

Tablo 4.8 incelendiğinde, öğrencilerin Yaşam Doyumu düzeyleri, Güvenli Bağlanma ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma stilleri tarafından anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($R=.526^a, R^2=.277, p=.000$). Analiz, Güvenli Bağlanmanın Yaşam Doyumu üzerinde pozitif yönde en güçlü şekilde etkileyen bir değişken olduğunu göstermiştir. Güvenli Bağlanma düzeyi arttıkça, öğrencilerin Yaşam Doyumu düzeyleri de anlamlı derecede artmakta ve Kaygılı- Kararsız Bağlanma düzeyleri arttıkça Yaşam Doyumu düzeyleri anlamlı derecede azalmaktadır. Güvenli Bağlanma ölçek puanları Yaşam Doyumu ölçek puanları üzerindeki varyansın %14' ünü açıklamaktadır. Standartize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin Yaşam Doyumu puanlarına göre seviyeli önemlilik sırası; Güvenli Bağlanma ve Kaygılı-Kararsız Bağlanmadır. Aynı zamanda da Kaygılı- Kararsız Bağlanma Yaşam Doyumu düzeyleri üzerinde negatif yönde etkili olmuştur. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçlarına bakıldığında Kaçınan Bağlanma puanlarının Yaşam Doyumu üzerinde yordayıcı olmadığı bulgulanmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde, "Ortaokul Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ile Sosyal Beceriler ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki" başlıklı çalışmanın bulguları, çalışmanın hedefleri doğrultusunda ele alınmış, sonuçlar mevcut literatüre dayanarak değerlendirilmiş ve çeşitli öneriler sunulmuştur. Özellikle, güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin, öğrencilerin sosyal becerileri (sosyal kurallar, hoşlanılabilirlik, sosyal açıklık) ile genel yaşam doyumları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışma örneklemini, farklı sınıf düzeylerindeki ortaokul öğrencilerden oluşmuş, bu öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal beceri düzeylerinin gelişimsel süreçlerle nasıl değişiklik gösterdiği incelenmiştir.

Bağlanma stilleri ve sosyal beceriler üzerinde cinsiyetin, sınıf düzeyinin ve ebeveynlerin evlilik durumunun etkileri değerlendirilmiştir. Örneğin, cinsiyetin bağlanma stilleri üzerindeki farklılaştırıcı etkisi ve ebeveynlerin boşanmış olmasının çocukların sosyal becerileri ve yaşam doyumlarına yansıyan etkileri ele alınmıştır. Bu bağlamda, çocukların sosyal çevreleri ve aile yapılarının bağlanma ve sosyal beceri gelişimi üzerindeki kritik önemi vurgulanmıştır.

Bu bölümde, çalışmadan elde edilen bulgular alanyazın çerçevesinde ele alınacaktır. Öncelikle, bağlanma stilleri ile sosyal beceriler ve yaşam doyumları arasındaki ilişkilerde cinsiyet, sınıf düzeyi ve ebeveynlerin evlilik durumunun aracı ve düzenleyici rolleri tartışılacaktır. Ardından, katılımcıların bağlanma stilleri, sosyal becerileri ve yaşam doyumları ölççeklerinden aldıkları puanların korelasyon analizlerine ve karşılaştırmalarına ilişkin bulgular değerlendirilecektir. Bu analizlerin, bireylerin bağlanma, yaşam doyumları ve sosyal beceri gelişim süreçlerini destekleyecek eğitimsel ve psikososyal müdahalelere katkı sağlaması beklenmektedir.

5.1 Tartışma ve Sonuç

Ortaokul öğrencilerinin bağlanma stilleri, sosyal becerileri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkileri inceleyen bu çalışmada, çeşitli değişkenlere göre anlamlı farklılıklar ve korelasyonlar saptanmıştır. Güvenli Bağlanma puanlarının, Sosyal Beceri, Yaşam Doyumu, Sosyal Kurallar, Hoşlanılabilirlik ve Sosyal Açıklık alt boyutları ile pozitif yönde ilişkili olduğu, buna karşın Kaçınan Bağlanma ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma puanları ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Kaçınan

Bağlanma puanlarının, Sosyal Beceri, Yaşam Doyumu ve alt boyutları ile negatif yönde; Kaygılı-Kararsız Bağlanma puanlarının ise Sosyal Beceri, Yaşam Doyumu, Sosyal Kurallar, Hoşlanılabilirlik ve Sosyal Açıklık alt boyutları ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre kız öğrencilerin Güvenli Bağlanma, Sosyal Kurallar, Sosyal Açıklık ve Yaşam Doyumu puanlarının erkeklerden anlamlı derecede yüksek olduğu; buna karşın erkeklerin Kaçınan Bağlanma ve Sosyal Beceri puanlarının kızlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kendini dışa dönük algılayan öğrencilerin Güvenli Bağlanma, Sosyal Beceri, Sosyal Kurallar, Hoşlanılabilirlik, Sosyal Açıklık ve Yaşam Doyumu puanlarının içe dönük öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu; içe dönük öğrencilerin ise Kaçınan Bağlanma ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma puanlarının dışa dönüklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ebeveyn birliktelik durumuna göre, anne-babası evli olan öğrencilerin Sosyal Beceri, Sosyal Kurallar, Hoşlanılabilirlik ve Yaşam Doyumu puanlarının, anne-babası boşanmış öğrencilerden anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. Sınıf düzeyine göre, Kaçınan Bağlanma, Sosyal Kurallar, Sosyal Beceri ve Yaşam Doyumu ölçeklerinde anlamlı farklılıklar gözlemlenmiş; 5. sınıf öğrencilerinin bu alanlarda diğer sınıf seviyelerinden daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir. Regresyon analizi sonuçları, Sosyal Kurallar, Hoşlanılabilirlik, Sosyal Açıklık ve Yaşam Doyumu değişkenlerinin Güvenli Bağlanmayı; Sosyal Kuralların ise Kaçınan Bağlanmayı negatif yönde yordadığını göstermektedir. Ayrıca Sosyal Kurallar, Hoşlanılabilirlik ve Yaşam Doyumu değişkenleri, Kaygılı-Kararsız Bağlanmayı yordarken Sosyal Açıklığın bu bağlanma stili üzerinde yordayıcı olmadığı saptanmıştır. Sosyal Beceri puanlarının Yaşam Doyumu ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi bulunmuş, Sosyal Kurallar alt boyutunun Sosyal Beceri ile en güçlü ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

5.2 Bağlanma Stilleri, Yaşam Doyumu ve Sosyal Beceriler İle Alt Ölçeklerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Ortaokul öğrencilerinin cinsiyet değişkenine bağlı olarak Güvenli Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Sosyal Beceri, Sosyal Kurallar, Sosyal Açıklık ve Yaşam Doyumu puanlarında anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Kız öğrenciler, Güvenli Bağlanma, Sosyal Kurallar, Sosyal Açıklık ve Yaşam Doyumu ölçeklerinde erkeklerden daha yüksek puan almıştır. Buna karşılık, erkek öğrenciler Kaçınan Bağlanma ve Sosyal Beceri ölçeklerinde kızlardan daha yüksek puan elde etmiştir.

Kaygılı-Kararsız Bağlanma puanlarında cinsiyet farklılığı istatistiksel olarak anlamlı olsa da, erkekler bu bağlanma stilinde kızlardan daha yüksek puan almıştır. Öte yandan, Hoşlanılabilirlik alt ölçeği ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kız öğrencilerin güvenli bağlanma puanları erkek öğrencilerden daha yüksek çıkmıştır. Buradan yola çıkılarak, kızların sosyal ilişkilerde kendilerini daha güvenli ve rahat hissettiği, başkalarına daha fazla güven duyduğu ve duygusal olarak daha sağlıklı bağlanmalar kurabildiği söylenebilir. Bu durum, kızların daha empatik ve ilişkilere duyarlı olma eğiliminde olduğu literatürdeki bulgularla tutarlıdır (Karakuş, 2012; Adıgüzel, 2013; Erzen, 2016; Heaven ve Ciarrochi, 2008; Ahmadova ve Yavuz, 2019). Benzer şekilde yapılan araştırmalarda da güvenli bağlanmanın kızlarda daha yaygın olduğu ve cinsiyet farklılıklarının sosyal ve duygusal gelişimi etkileyebileceği öne sürülmüştür (Cassidy ve Shaver,1999; Del Giudice, 2019; Karremans, Vermulst ve Van Lange, 2018).

Erkek öğrencilerin kaçınan bağlanma puanlarının kızlardan daha yüksek çıkması erkek öğrencilerin sosyal ilişkilerde duygusal olarak mesafeli olma, başkalarından kaçınma ya da yakın, birebir ilişkilerde zorlanma eğiliminde olduklarını göstebilmektedir. Bu durum, erkeklerin duygusal açıdan daha çekingen ya da ilişkilerde daha bağımsız olma eğilimleriyle örtüşmektedir (Saymaz, 2003; Morsünbül, 2005). Erkek öğrencilerin daha yüksek kaçınan bağlanma puanlarına sahip olması, literatürde yer alan erkeklerin genellikle daha bağımsızlık yanlısı ve duygusal mesafeyi tercih etme eğiliminde olduğunu gösteren çalışmalarla da paraleldir (Hazan ve Shaver, 1987; Oldmeadow ve Dixson, 2016; Lavy ve Bareli, 2019).

Erkek öğrencilerin sosyal beceri puanlarının kız öğrencilerden daha yüksek olması, erkeklerin sosyal etkileşimlerde daha aktif olduklarını, belki de sosyal becerilerini kız öğrencilerden daha etkili kullandıklarını düşündürmektedir. Ancak bu bulguda dikkat edilmesi gereken nokta Sosyal Beceri Ölçeğinin Alt boyutları olan Sosyal Kurallar ve Sosyal Açıklık kız öğrencilerde daha yüksek çıkmış olmasıdır. Genel olarak erkek öğrenciler sosyal açıdan daha girişken bulunmuş olsa da kız öğrencilerin sosyal becerilerinin de erkek öğrencilere oranla değişkenlik gösterdiği görülmüştür. Rose ve Rudolph (2006), erkeklerin sosyal becerilerde daha aktif ve girişken olduğu, kızların ise daha fazla empati geliştirme eğiliminde olduğunu vurgulamıştır. Sosyal beceriler ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi araştıran daha güncel bir çalışma, kızların sosyal

normlara ve kurallara daha duyarlı olduğunu göstermektedir (Zhou ve Hu, 2020; Pavlova ve Silbereisen, 2020).

Kız öğrencilerin yaşam doyumu puanlarının erkeklerden daha yüksek çıkması, kızların yaşamlarından daha memnun olduklarını ve genel olarak daha olumlu bir yaşam değerlendirmesine sahip olduklarını işaret etmektedir. Bu farkın, güvenli bağlanma ve sosyal becerilerin yaşam doyumu üzerinde pozitif bir etkiye sahip olmasıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, Li, Bai ve Lu (2020), kız öğrencilerin yaşam doyumu puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır ve araştırmada, güvenli bağlanma stiline, özellikle kız öğrencilerde, daha yüksek yaşam doyumuna katkı sağladığı vurgulanmıştır.

Kız ve erkek öğrencilerin Hoşlanılabilirlik ölçeği puanlarında anlamlı farklılık olmaması kız ve erkek öğrencilerin "hoşlanılabilirlik" yani başkaları tarafından sevebilir olma becerileri açısından benzer düzeyde olduklarını gösterebilmektedir. Bu durum, cinsiyet farklılıklarının hoşlanılabilirlik kavramı üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını veya her iki cinsiyetin de bu sosyal beceri alanında benzer yeterlilikler sergilediğini düşündürmektedir. Modern toplumsal yapılar ve eğitim sistemleri, bireylerin sosyal becerilerini geliştirirken cinsiyet farklarını gidermeye yönelik daha eşitlikçi yaklaşımlar benimseyebilmektedir. Ayrıca, bireylerin başkaları tarafından beğenilme ve kabul görme ihtiyaçlarının cinsiyetten bağımsız şekilde benzer bir düzeyde olabileceği de düşünülebilir. Yani, toplumsal ya da psikolojik olarak, herkesin onaylanma ve kabul edilme isteği olabilir ve bu ihtiyaç, cinsiyetten bağımsız olarak ortak bir insani gereksinim olabilir.

5.3 Bağlanma Stilleri, Yaşam Doyumu ve Sosyal Beceriler İle Alt Ölçeklerinin Kendini Algılama Biçimi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ortaokul öğrencilerinin kendilerini algılama biçimlerine göre, yani içe dönük veya dışa dönük olmalarına göre, bağlanma stilleri, sosyal beceriler ve yaşam doyumları arasında anlamlı farklılıklar olduğu bulgulanmıştır. Genel olarak, dışa dönük öğrencilerin güvenli bağlanma, sosyal beceri, sosyal kurallar ve yaşam doyumu puanlarının içe dönük öğrencilere göre daha yüksek olduğu; içe dönük öğrencilerin ise kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma puanlarının dışa dönük öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Dışa dönük öğrencilerin güvenli bağlanma puanlarının daha yüksek olması, bu öğrencilerin daha rahat sosyal ilişkiler kurabildiğini ve duygusal olarak daha güvenli hissettiklerini göstermektedir. Dışa dönük kişilik özellikleri, bireylerin başkalarıyla daha kolay ve samimi ilişkiler geliştirmelerine olanak tanıyan bir sosyal beceri olarak kabul edilmektedir. Bu bulgu, Costa ve McCrae'nin (1992) kişilik özellikleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarını destekler niteliktedir. Araştırmalarda, dışa dönüklüğün güvenli bağlanma ile pozitif ilişkilendirildiği ve bu özelliklerin bireylerin sosyal ortamlarda daha olumlu deneyimlere yol açtığına dair çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Özellikle, Akhunlar (2010) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve uyum süreçleri arasındaki ilişki ele alınmış ve bağlanma stillerinin sosyal deneyimlerle ilişkisinde kişilik özelliklerinin etkisine değinilmiştir. Aynı şekilde, Deniz, Hamarta ve Arı (2005) çalışmasında sosyal beceriler ile bağlanma stillerinin ilişkisi incelenmiş ve dışa dönüklük gibi kişilik faktörlerinin güvenli bağlanmayı desteklediği ifade edilmiştir.

İçer dönük öğrencilerin kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma puanlarının daha yüksek olması, bu öğrencilerin sosyal ilişkilerde daha çekingen ve güvensiz olabileceğini göstermektedir. İçer dönük bireyler genellikle başkalarına daha az güvenir ve sosyal etkileşimlerden kaçınma eğiliminde olabilirler. Shaver ve Brennan'ın (1995) yaptığı çalışmalar da, içer dönük bireylerin kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stilleri sergileme olasılığının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Dışa dönük öğrencilerin sosyal beceri ve sosyal kurallar alt ölçeklerinde içer dönük öğrencilere kıyasla daha yüksek puan alması, onların sosyal ortamlarda daha başarılı olabildiklerini düşündürmektedir. Asendorpf ve Wilpers (1998), dışa dönük bireylerin daha fazla sosyal beceriye sahip olduğunu ve bu becerilerin kişisel ilişkilerde olumlu sonuçlar doğurduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, dışa dönüklüğün sosyal etkileşimde önemli bir avantaj sağladığını göstermektedir.

Dışa dönük öğrencilerin Hoşlanılabilirlik alt ölçeğinden daha yüksek puan alması, onların sosyal becerilerinin daha gelişmiş olduğunu ve başkaları tarafından daha fazla kabul edildiğini işaret eder. Bu bulgu, dışa dönüklüğün sosyal uyum ve kişiler arası ilişkilerde önemli bir faktör olduğunu vurgulamaktadır. Jensen-Campbell ve Graziano'nun (2001) çalışmalarında, dışa dönüklüğün kişiler arası hoşlanılabilirlik ve sosyal uyumla pozitif ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Dışa dönük bireylerin enerjik, samimi ve girişken davranışlarının, sosyal gruplar içinde tercih edilmelerini ve daha

fazla sevgi ve saygı görmelerini sağladığı bildirilmiştir. Bu, onların grup içi ilişkilerde daha aktif rol almalarını ve çatışmaları çözmede daha etkili olmalarını mümkün kılabilir. Ek olarak, Asendorpf ve Wilpers (1998), dışa dönük bireylerin daha geniş sosyal ağlara sahip olduklarını ve bu ağların onların duygusal refahını desteklediğini göstermiştir. Sosyal bağların güçlenmesi ve sosyal desteğin artması, dışa dönük bireylerin hoşlanılabilirlik algısını güçlendiren diğer bir etkidir. McCrae ve Costa'nın (1999) Beş Faktör Kişilik Modeli çerçevesinde, dışa dönüklük özelliğinin olumlu sosyal tepkilere yol açtığı ve bireylerin çevresiyle olumlu ilişkiler kurmasını kolaylaştırdığı belirtilmiştir.

Bu durum, sosyal ortamlarda dışa dönük bireylerin daha az kaygı yaşamaması ve kendilerini ifade etmede daha başarılı olmaları ile açıklanabilir (Watson & Clark, 1997). Bu bireyler, iletişimde spontan davranışlar sergileyerek diğer insanların güvenini kazanabilir ve gruplar içinde liderlik pozisyonlarına daha kolay erişebilir. Ayrıca, dışa dönüklük, bireylerin sosyal etkileşimlerden daha fazla haz almasını sağlayarak onların ilişkilerden duyduğu tatmini artırabilir (Argyle, 2001). Dışa dönük öğrencilerin yaşam doyumu puanlarının daha yüksek olması, onların daha fazla sosyal etkileşimde bulunmalarından ve bu etkileşimlerden daha fazla haz almalarından kaynaklanabilir. Diener ve Seligman (2002) tarafından yapılan çalışmalar, dışa dönük bireylerin daha fazla sosyal destek aldıkları ve bunun yaşam doyumlarına olumlu yansıdığını göstermektedir.

5.4 Bağlanma Stilleri, Yaşam Doyumu ve Sosyal Beceriler İle Alt Ölçeklerinin Ebeveyn Birliktelik Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Elde edilen bulgular, ebeveynlerin birliktelik durumu ile öğrencilerin sosyal becerileri, sosyal kurallara uyum, hoşlanılabilirlik ve yaşam doyumları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Anne ve babası evli olan öğrencilerin, sosyal beceri, sosyal kurallar ve yaşam doyumu puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna karşın, güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma ve sosyal açıklık puanları arasında ebeveynlerin birliktelik durumu açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Anne ve babası evli olan öğrencilerin sosyal beceri puanlarının daha yüksek olması, bu öğrencilerin daha istikrarlı ve güvenli bir aile ortamında yetişmeleri sayesinde sosyal etkileşimlerde daha başarılı olduklarını gösterebilmektedir. Hetherington (1999) boşanmanın çocuklar üzerindeki etkilerini incelemiş ve boşanmış ailelerde

büyüyen çocukların sosyal becerilerinde sorun yaşama olasılığının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu bulgu, boşanmış ailelerde çocukların daha az sosyal destek almaları ve aile içindeki çatışmaların çocukların sosyal becerilerini olumsuz etkilemesi ile açıklanabilir.

Boşanmış ailelerin çocuklarının sosyal kurallara uyum konusunda daha düşük puan alması, bu çocukların disiplin ve sosyal normları öğrenme süreçlerinde zorluklar yaşadığını düşündürmektedir. Amato (2000), boşanmanın çocukların davranışsal gelişiminde uzun vadeli olumsuz etkiler yaratabileceğini ve bu çocukların sosyal kurallara uyum sağlama konusunda daha fazla güçlük çekebileceğini belirtmiştir.

Öğrencilerin anne ve babalarının evli olması, bu bireylerin daha yüksek hoşlanılabilirlik puanlarına sahip olmalarına işaret etmekte ve onların sosyal çevrelerinde daha çok kabul gören ve sevilen bireyler olduklarını gösterebilmektedir. Bu durum, evli ebeveynlerin çocuklarına sunduğu daha güçlü duygusal destekle ilişkilendirilebilir. Bu destek, çocukların sosyal ilişkilerde daha başarılı olmalarını ve sosyal uyum becerilerini geliştirmelerini kolaylaştırarak, hoşlanılabilirlik düzeylerini artırabilir. Lansford (2009), boşanmış ailelerde büyüyen çocukların sosyal ilişkilerinde daha fazla zorluk yaşadığını ve sosyal kabul görme konusunda daha az başarılı olduklarını bulmuştur.

Evli ebeveynlere sahip öğrencilerin daha yüksek yaşam doyumuna sahip olmaları, bu çocukların daha olumlu yaşam koşullarına ve duygusal olarak destekleyici bir aile ortamına sahip olmasından kaynaklanabilir. Bu durum, evli ebeveynlerin çocuklarına daha istikrarlı bir aile yapısı ve psikososyal destek sağlama olasılığının yüksek olmasından dolayı, çocukların genel refahını ve yaşam memnuniyetini olumlu yönde etkileyebilir. İstikrarlı aile ortamı, çocukların duygusal ve sosyal ihtiyaçlarının daha yeterli bir şekilde karşılanmasına katkı sağlayarak, onların yaşam doyumlarını artırdığı düşünülmektedir. Demo ve Acock (1996) çalışmalarında, boşanmış ailelerin çocuklarının yaşam doyumları düzeylerinin daha düşük olduğunu ve bunun boşanma sürecinde yaşanan stres ve duygusal travmalardan kaynaklandığını belirtmiştir.

5.5 Bağlanma Stilleri, Yaşam Doyumu ve Sosyal Beceriler İle Alt Ölçeklerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Araştırma bulguları, 5. sınıf öğrencilerinin sosyal ve duygusal gelişim alanlarında diğer sınıf seviyelerine kıyasla daha yüksek puanlar aldığını ve ilerleyen sınıf

seviyelerinde bu değerlerin azaldığını göstermektedir. Güvenli Bağlanma ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma puanlarında, sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Hoşlanılabilirlik ve Sosyal Açıklık alt testleri de sınıf düzeyine göre farklılık göstermemektedir. Ancak, Kaçınan Bağlanma puanlarında 5. sınıf öğrencilerinin, diğer sınıf seviyelerinden daha düşük puan aldığı tespit edilmiştir. Sosyal Kurallar ve Sosyal Beceri alanlarında, 5. sınıf öğrencilerinin diğer sınıflara göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmüştür. Benzer şekilde yapılan araştırmalarda kaçınan bağlanma stilinin yaş ilerledikçe artış gösterdiğini kaçınan bağlanmanın özellikle üst sınıflarda artan sosyal kaygı ve düşen sosyal doyum ile bağlantılı olabileceğini göstermektedir (Ersan ve Kumcagiz, 2017; Yıldız, 2020). Özellikle Sosyal Kurallar alt ölçeğinde, 5. sınıf öğrencileri 6., 7. ve 8. sınıflardan daha yüksek puanlar almıştır. Yaşam Doyumu açısından ise, 5. sınıf öğrencilerinin puanları diğer sınıflara göre daha yüksek bulunmuş ve sınıf düzeyi arttıkça bu puanların azaldığı belirlenmiştir Bu durum, öğrencilerin yaş ilerledikçe kaçınma eğilimlerinin arttığını gösterebilir. Ergenlik dönemine yaklaştıkça bağlanma stillerinde kaçınma yönelimi artabilir. Öte yandan, bireyin kendini daha bağımsız hissetme ve çevreye karşı güvensizlik geliştirme eğiliminden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Sosyal Kurallar alt ölçeğinde de sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık saptanmıştır. 5. sınıf öğrencileri, diğer sınıflardan daha yüksek sosyal kural puanlarına sahiptir. Li ve arkadaşlarının (2024), yapmış olduğu benzer çalışmada genç yaş grubundaki öğrencilerin sosyal çevreleriyle olan etkileşimlerinin sosyal normlara daha fazla bağlılık göstermeleriyle ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bu durum, küçük yaşlardaki öğrencilerin sosyal kurallara daha fazla bağlılık gösterdiklerini, ancak yaş ilerledikçe bu bağlılığın azaldığını ortaya koymaktadır. Bu durumun, öğrencilerin yaşla birlikte kuralları sorgulamaya veya kendilerini daha özgür hissetmeye başlamasıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Sosyal beceri puanları da sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. 5. sınıf öğrencileri diğer sınıf düzeylerindekiilere göre daha yüksek sosyal beceri puanlarına sahiptir. Bu bulgu, küçük yaşlardaki öğrencilerin sosyal etkileşimlerde daha becerikli olduğunu, ancak bu becerilerin yaş ilerledikçe azaldığını göstermektedir. Öğrencilerin yaş ilerledikçe sosyal becerilerinin azalması, ergenlik döneminin getirdiği sosyal zorluklar veya bireyselleşme eğilimlerinden kaynaklanabilmektedir. Bulgularla paralel olarak, yapılan çalışmalarda sosyal

becerilerin yaşla birlikte azalma eğiliminde olduğu ve bunun ergenliğin getirdiği sosyal zorluklar ve bireyselleşme eğilimleriyle ilişkili olduğu belirtilmiştir (Duman, 2021; Kılıç, 2023; Gresham vd., 2022).

Ortaokul 5. sınıf öğrencilerinin yaşam doyumu puanları, diğer sınıflara göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Bu durum, öğrencilerin küçük yaşlarda yaşamdan daha fazla doyum aldıklarını, ancak yaş ilerledikçe bu doyumun azaldığını göstermektedir. Yapılan araştırmalarda da bulgularla benzer şekilde 5. sınıf öğrencilerinin diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları, ancak yaş ilerledikçe bu doyumun belirgin bir şekilde azaldığı saptanmıştır (Yılmaz, 2020; Kaya, 2021; Güner, 2019). Ergenlik döneminde yaşanan stres faktörleri, akademik baskılar ve sosyal ilişkilerdeki zorluklar bu düşüşün sebepleri olabilir.

5.6 Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, Sosyal Beceri, Yaşam Doyumu ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması

Güvenli bağlanma ile yaşam doyumu, sosyal beceri, sosyal kurallar, hoşlanılabilirlik ve sosyal açıklık arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Güvenli bağlanma stili, bireylerin sosyal becerilerinde ve yaşam memnuniyetinde olumlu değişiklikler yaratmakta önemli bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, güvenli bağlanmaya sahip olan bireylerin sosyal ilişkilerinde daha sağlıklı ve işlevsel oldukları, ayrıca sosyal kurallara uyum sağlama ve başkalarına karşı daha açık oldukları gözlemlenmiştir. Diğer yandan, güvenli bağlanma puanları arttıkça, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma puanlarının azaldığı, bu bağlamda güvenli bağlanmanın, daha sağlıklı duygusal bağlanma stilleriyle ilişkilendirildiği söylenebilir. Kaçınan bağlanma ise sosyal beceri ve yaşam doyumu gibi faktörlerle negatif yönde ilişkilidir; bu da kaçınan bağlanmaya sahip bireylerin sosyal ilişkilerde daha fazla zorluk yaşadığını ve memnuniyetlerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, kaygılı-kararsız bağlanma puanları ile sosyal beceri, sosyal kurallar, hoşlanılabilirlik ve yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki bulunmuştur, bu da kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip bireylerin sosyal etkileşimlerde daha çekingen ve güvensiz olabileceklerini göstermektedir. Sosyal kurallar ile sosyal beceri ve yaşam doyumu arasındaki pozitif ilişki ise, sosyal kuralların bireylerin ilişkilerindeki başarıyı ve genel yaşam memnuniyetini artıran önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır.

Elde edilen bulgular ışığında güvenli bağlanmanın öğrencilerin yaşam doyumu, sosyal beceriler ve sosyal etkileşimlerde pozitif ilişkiler yarattığı görülmektedir. Araştırmada

katılımcıların güvenli bağlanma puanları arttıkça, yaşam doyumu ve sosyal beceri alanlarındaki puanlarının da arttığı bulunmuştur. Bu, güvenli bağlanma geliştiren öğrencilerin sosyal ilişkilerde daha başarılı olduklarını ve yaşamdan daha fazla doyum aldıklarını ortaya koymaktadır. Araştırma bulguları ile benzer şekilde Demir (2020) yaptığı çalışmada, güvenli bağlanmanın sosyal beceriler ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerini incelemiş ve bu iki değişken arasında pozitif bir ilişki bulmuş ve özellikle sosyal açıklık ve güvenli bağlanma arasındaki pozitif ilişki, öğrencilerin sosyal ortamlarda daha aktif olmalarını sağladığını göstermiştir. Yine yapılan çalışmalarda güvenli bağlanma puanları yüksek olan öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin ve yaşam doyumlarının da yüksek olduğunu saptamıştır (Kaya, 2019; Sümer, 2018).

Elde edilen bulgular, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin sosyal ve duygusal zorluklar yaşama eğiliminde olduklarını ve bu durumun hem sosyal becerileri hem de yaşam doyumunu olumsuz etkilediğini göstermektedir. Kaçınan bağlanma stili, sosyal ilişkilerde etkili iletişim kurma becerisini olumsuz yönde etkiler. Bu bağlanma stiline sahip bireyler, sosyal ortamlarda rahat edemedikleri için daha az sosyal beceri sergileyebilirler. Bu da kaçınan bağlanma stiline, sosyal beceri puanları ile negatif bir ilişki içinde olmasına neden olabilir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin düşük olması, onların sosyal ve duygusal bağlantılardan kaçınmalarının bir sonucu olabilir. Sosyal ilişkilerden uzak durma, yaşamdan alınan doyum azaltan bir etken olarak görülebilir. Sosyal bağların zayıf olması, bireylerin genel iyilik halini ve yaşamdan memnuniyetini olumsuz etkileyebilir (Sümer, 2011). Yapılan benzer çalışmalar, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin sosyal beceri düzeylerinin düşük olduğunu ve bu kişilerin sosyal ortamlarda daha az etkileşimde bulduklarını tespit etmiştir ve bu bireylerin yaşam doyumlarının da daha düşük olduğunu ortaya koymuştur (Özen, 2020; Mikulincer vd., 2007).

Kaygılı-kararsız bağlanma ile sosyal beceriler, sosyal kurallar, sevimlilik, sosyal açıklık ve yaşam doyumu arasındaki negatif korelasyon, bağlanma teorisi ve psikososyal gelişim perspektifinden önemlidir. Kaygılı-kararsız bağlanma, ilişkilerde terk edilme ve güvensizlik korkusuyla karakterize edilir ve bunun bir bireyin sosyal etkileşimleri etkili bir şekilde yönetme yeteneğini olumsuz etkilediği gösterilmiştir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bağlanma stiline sahip bireyler genellikle artan kaygı yaşarlar ve bu da sosyal yeterliliklerini ve sağlıklı ilişkiler kurma ve sürdürme

yeteneklerini engelleyebilir (Cassidy, 2000). Sonuç olarak, sosyal becerileri yeterince gelişmemiş olma eğilimindedir ve sosyal normlara uyma ve başkalarıyla kalıcı bağlantılar kurma konusunda zorluk çekebilirler (Shaver ve Mikulincer, 2014). Ek olarak, kronik belirsizlikleri ve duygusal istikrarsızlıkları, sosyal kurallara uyma ve sosyal olarak uygun davranışlarda bulunma kapasitelerini bozabilir ve sonuçta hem sosyal etkileşimlerinde hem de genel yaşam memnuniyetlerinde azalan memnuniyete yol açabilir (Hazan ve Shaver, 1987). Örneğin, Collins ve Read (1990) tarafından yapılan araştırma, yüksek düzeyde kaygılı bağlanmaya sahip bireylerin, duygusal sıkıntı ve sosyal beklentileri etkili bir şekilde yönetememe ile karakterize edilen kişilerarası durumlarda daha fazla zorluk sergilediğini göstermektedir. Benzer şekilde, Mikulincer ve Shaver'ın (2007) bulguları, kaygılı bağlanmaya sahip bireylerin daha fazla sosyal ve duygusal zorluk yaşama eğiliminde olduğunu ve bunun da kaygı ve azalmış sosyal yeterlilik gibi olumsuz bir geri bildirim döngüsüne daha fazla katkıda bulunabileceğini vurgulamaktadır. Bu nedenle, bu bağlanma stiline sahip bireylerin kişilerarası ilişkilerinde ve olumlu yaşam memnuniyetini sürdürmede zorluk yaşama olasılıkları daha yüksektir, çünkü bağlanma güvensizlikleri duygusal refahlarını ve sosyal işlevselliklerini zayıflatır.

Katılımcıların Sosyal Kurallar alt boyutu puanları ile Hoşlanılabilirlik, Sosyal Açıklık, Sosyal Beceri ve Yaşam Doyumu puanları arasındaki pozitif korelasyon, sosyal uyumun bireylerin genel sosyal yetkinlikleri ve yaşam kaliteleri arasındaki ilişkiyi gösterir. Sosyal kurallar, bireyin toplumsal normlara ve beklentilere ne kadar uyum sağladığını ifade eder. Bu tür bir uyum, bireyin sosyal becerilerini geliştirmesine, sosyal ilişkilerde daha kabul edilebilir hale gelmesine ve sonuçta yaşam doyumunun artmasına katkı sağlayabilir. Hoşlanılabilirlik ile olan pozitif ilişki, sosyal kurallara uyumun bireyin sosyal çevresi tarafından daha fazla kabul görmesine ve sevilmesine katkı sağladığını göstermektedir. Bu durum, sosyal normlara uyumlu bireylerin daha hoşlanılabilir ve kabul gören kişiler olarak algılandığını destekler. Chen ve Rubin (1992), sosyal becerilerin ve sosyal uyumun, bireyin akranları tarafından nasıl algılandığını etkilediğini ve daha fazla hoşlanılabilirlik ile sonuçlandığını bulmuştur.

Sosyal Açıklık ile olan pozitif korelasyon, sosyal kurallara uyum sağlayan bireylerin daha açık ve sosyal etkileşimlere daha yatkın olduğunu gösterir. Bu bireyler, sosyal kurallara uyum sağlarken aynı zamanda sosyal etkileşimlerde de daha rahat olabilirler.

Rubin ve Coplan (2004), sosyal normlara uyumun bireyin sosyal açıklık düzeyini artırabileceğini ve bu sayede daha fazla sosyal bağlantı kurabileceğini bulmuştur.

Sosyal Beceri ile olan güçlü ilişki, sosyal kurallara uyum sağlayan bireylerin aynı zamanda sosyal becerilerinin de iyi olduğunu göstermektedir. Sosyal beceriler, bireyin toplumsal hayatta daha etkin olmasını ve sosyal ilişkilerde daha başarılı olmasını sağlar. Eisenberg ve Fabes (1998), sosyal normlara uyumun, bireylerin sosyal becerilerini güçlendirdiğini ve bu becerilerin sosyal kabul ile yakından ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Yaşam Doyumu ile sosyal kurallara uyum arasındaki pozitif ilişki, sosyal kurallara uyumun bireylerin genel yaşam memnuniyetini artırabileceğini göstermektedir. Sosyal normlara uygun davranmak, bireylerin toplumsal kabul görmelerine, bu da dolaylı olarak yaşam memnuniyetlerini artırmalarına neden olabilmektedir.

Katılımcıların Hoşlanılabilirlik alt boyutu puanları ile Sosyal Açıklık, Sosyal Beceri, ve Yaşam Doyumu arasında pozitif korelasyon bulunması, sosyal kabulün bireylerin sosyal yetkinlikleri ve genel yaşam tatmini ilişkilerini ortaya koyar. Bu bulgular, bireylerin sosyal çevrelerinde ne kadar "hoşlanılabilir" olduklarıyla, daha yüksek sosyal açıklık, gelişmiş sosyal beceriler ve dolayısıyla daha yüksek yaşam doyumu arasında anlamlı ilişkiler olduğunu gösterir. Sosyal açıdan hoşlanılan ve kabul edilen bireyler, genellikle sosyal etkileşimlerde daha rahat ve açık olurlar. Rubin ve Bukowski (1997), hoşlanılabilir bireylerin sosyal etkileşimlerde daha fazla özgüvene sahip olduklarını ve bu özgüvenin sosyal açıklık düzeylerini artırdığını bulmuştur. Bu bireyler, sosyal durumlarda daha rahat olabilir ve daha fazla sosyal ilişki kurma eğilimindedirler. Sosyal açıdan kabul gören bireyler, aynı zamanda yüksek sosyal becerilere de sahip olma eğilimindedir. Sosyal beceriler, bireyin sosyal ortamlarda nasıl davrandığını, ilişkiler kurup sürdürebilme yeteneğini belirler. Wentzel ve Asher (1995), sosyal açıdan hoşlanılan bireylerin sosyal beceri düzeylerinin yüksek olduğunu ve bu becerilerin sosyal çevrelerce kabul edilmelerinde etkili olduğunu göstermiştir. Sosyal olarak kabul gören bireyler, sosyal ilişkilerinden daha fazla tatmin elde eder ve bu da genel yaşam doyumlarını artırır. Diener ve Seligman (2002), sosyal ilişkilerin insanların genel mutluluğu ve yaşam doyumu üzerinde güçlü bir etkisi olduğunu bulmuştur. Hoşlanılabilir bireyler, sosyal çevreleri tarafından daha fazla destek görürler ve bu da yaşamdan aldıkları tatmini artırır.

Katılımcıların Sosyal Açıklık alt boyutu puanları ile Sosyal Beceri ve Yaşam Doymu puanları arasında pozitif korelasyon bulunması, sosyal etkileşimlerde daha açık olan bireylerin daha yüksek sosyal becerilere sahip olduğunu ve bu becerilerin yaşam memnuniyetine katkı sağladığını göstermektedir. Sosyal açıdan açık bireylerin, daha etkili sosyal becerilere sahip olduğu görülmektedir. Sosyal açıklık, bireylerin kendilerini ifade edebilme ve sosyal ortamlarda etkileşim kurabilme yeteneklerini artırır. Bu bireyler, sosyal ilişkilerden daha fazla tatmin elde edebilir ve bu da genel yaşam doyumlarına katkı sağlar. Sosyal açıklık, bireylerin sosyal bağlar kurmasına ve bu bağlardan duygusal destek almasına olanak tanır. Sosyal becerileri gelişmiş bireylerin yaşam doymu da artmaktadır. Sosyal beceriler, bireylerin sosyal ilişkilerde başarılı olmasını, sosyal çevrelerinden destek ve onay almasını sağlar. Bu sosyal kabul, bireylerin genel yaşam memnuniyetini artırır. Goleman (1995), sosyal becerilerin insanların genel mutluluğu ve yaşam memnuniyetine doğrudan katkı sağladığını bulmuştur.

5.7 Öğrencilerin Sosyal Beceri Düzeylerinin Yordanmasına Dair Çoklu Regresyon Analizi Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Bağlanma stillerinin sosyal beceri düzeyleri üzerindeki etkisini inceleyen bu bulgular, literatürdeki önemli teorik çerçevelerle tutarlıdır. Güvenli bağlanmanın sosyal becerileri pozitif yönde en güçlü şekilde yordaması, Bowlby'nin bağlanma teorisinin temel varsayımlarıyla örtüşmektedir. Bowlby (1982), güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, sosyal etkileşimlerinde daha rahat ve etkili olduğunu, çünkü bu bireylerin kendilerini ve başkalarını güvenilir bir bağlamda algıladıklarını vurgular. Bu bağlamda, güvenli bağlanma, bireyin sağlıklı bir öz-kimlik geliştirmesini ve başkalarıyla etkili iletişim kurmasını destekleyen bir zemin oluşturur.

Araştırma sonuçları, kaçınan bağlanmanın sosyal beceriler üzerindeki negatif etkilerini de desteklemektedir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin, duygusal yakınlıktan kaçınma eğilimleri ve ilişkilerde mesafeli duruşları, sosyal becerilerini olumsuz yönde etkiler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Örneğin, bu bireyler genellikle duygusal ihtiyaçlarını bastırır ve sosyal etkileşimlerden çekinir, bu da sosyal kurallara uyum sağlama ve başkalarıyla iş birliği yapma kapasitelerini sınırlayabilir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Dolayısıyla, bu bağlanma stiline, öğrencilerin sosyal becerilerindeki zayıflığı açıklaması, önceki literatürle uyumludur.

Kaygılı-kararsız bağlanma stiline sosyal becerilere negatif etkisi ise, bu bireylerin yoğun kaygı ve terk edilme korkusu yaşamalarıyla ilişkilendirilebilir. Cassidy ve Berlin (1994), kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip bireylerin, ilişkilerde sürekli bir onaylanma ihtiyacı içinde olduklarını ve bu durumun sosyal bağlamlarda işlevselliklerini sınırlayabileceğini belirtir. Bu bağlanma stiline sahip bireyler, sosyal etkileşimlerde aşırı derecede duyarlıdır ve bu da sosyal becerilerini zayıflatabilir.

Güvenli bağlanmanın sosyal beceriler üzerindeki pozitif etkisinin yanı sıra, bu çalışmada elde edilen sonuçlar sosyal becerilerin yalnızca bağlanma stilleriyle değil, diğer psikososyal faktörlerle de şekillendiğini göstermektedir. Örneğin, bireyin aile dinamikleri, okul ortamındaki destek sistemleri ve duygusal zekâ düzeyi gibi faktörler, sosyal becerilerin gelişiminde önemli bir rol oynayabilir (Denham, 2006). Bu nedenle, bağlanma stillerinin sosyal becerilere etkisini değerlendirirken, diğer bağlamsal faktörleri de göz önünde bulundurmak gereklidir.

Sonuç olarak, bu bulgular bağlanma stillerinin sosyal becerilerin şekillenmesindeki kritik rolünü ortaya koymaktadır. Güvenli bağlanma stiline sahip öğrencilerin sosyal beceriler açısından avantajlı oldukları, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stillerinin ise bu becerileri sınırladığı anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar, bağlanma teorisinin eğitim ve gelişim psikolojisi bağlamında uygulanabilirliğini vurgulamaktadır ve gelecekteki çalışmalara ışık tutabilir.

5.8 Öğrencilerin Yaşam Doymu Düzeylerinin Yordanmasına Dair Çoklu Regresyon Analizi Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Araştırma sonucundan elde edilen bulgular, bağlanma stillerinin yaşam doymu üzerinde anlamlı etkilerini ortaya koymaktadır. Analiz sonuçlarına göre, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin yaşam doymu üzerindeki pozitif etkisi, bağlanma teorisi çerçevesinde önemli bir bulgu olarak değerlendirilmektedir. Bowlby'nin (1982) temel kuramına göre, güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, duygusal olarak dengeli, kendine güvenen ve başkalarıyla ilişkilerinde destekleyici bir tutum sergileyen bireylerdir. Bu bağlamda, güvenli bağlanmanın bireylerin yaşam doymunu artıran temel bir koruyucu faktör olması beklenir. Regresyon analizi, güvenli bağlanma ölçek puanlarının, yaşam doymu ölçek puanları üzerindeki varyansı yordadığını göstermektedir. Bu sonuç, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, pozitif bir benlik algısı ve daha yüksek sosyal destek düzeyleri sayesinde yaşamdan daha fazla tatmin

olduklarını ifade eden önceki çalışmaları destekler niteliktedir (Mikulincer ve Shaver, 2007; La Guardia vd., 2000).

Kaygılı-kararsız bağlanma stiline yaşam doyumu üzerindeki negatif etkisi ise literatürle tutarlıdır. Bu bağlanma stiline sahip bireyler, ilişkilerinde yoğun bir kaygı ve terk edilme korkusu yaşar, bu da yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkiler (Cassidy ve Berlin, 1994). Kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip bireylerin, sürekli bir onaylanma ve kabul edilme ihtiyacı içinde olmaları, ilişkilerdeki tatmin düzeylerini düşürdüğü gibi genel yaşam doyumunu da azaltmaktadır (Shaver ve Mikulincer, 2002). Ayrıca bu bireylerin olumsuz duygusal deneyimlere daha açık olmaları, yaşamın zorluklarıyla başa çıkma kapasitelerini sınırlayarak yaşam doyumlarını olumsuz etkileyebilir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Diğer yandan, araştırma sonuçlarına göre, kaçınan bağlanma stiline yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmaması dikkat çekici bir sonuçtur. Literatürde, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin genellikle ilişkilerde mesafeli bir duruş sergilediği ve duygusal yakınlıktan kaçındıkları belirtilir (Fraley vd, 2000). Bununla birlikte, bu bireylerin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin nötr veya önemsiz olabileceği yönündeki bulgular, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin duygusal bağımsızlıklarını korumalarıyla ilişkilendirilebilir. Kaçınan bağlanma, bireylerin kendi kendine yeterlilik algılarını artırabilir; ancak bu durum, ilişkilerden gelen duygusal tatmini sınırlandırarak yaşam doyumu üzerinde net bir etkide bulunmuyor olabilir (Simpson ve Rholes, 2012).

Genel olarak, bu bulgular, güvenli bağlanma stiline yaşam doyumu üzerindeki belirgin pozitif etkisini ve kaygılı-kararsız bağlanmanın negatif etkisini vurgulamaktadır. Sonuçlar, bireylerin bağlanma stillerini anlamının, onların yaşam doyumunu artırmaya yönelik müdahaleler geliştirmek için kritik bir rol oynadığını göstermektedir. Ayrıca, kaçınan bağlanma stiline etkisinin net bir şekilde gözlenememesi, bu bağlanma stiline daha derinlemesine araştırılması gerektiğini düşündürmektedir. İlerleyen çalışmalarda, bağlanma stilleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin, bireylerin sosyal destek sistemleri ve psikososyal stres faktörleri gibi değişkenler bağlamında değerlendirilmesi gerekebilir.

5.9. Öneriler

Bağlanma stilleri, sosyal beceriler ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler bağlamında elde edilen bulgular, psikoloji, PDR ve eğitim alanları için geniş bir uygulama ve müdahale yelpazesi sunmaktadır. Genel olarak ifade etmek gerekirse, bireylerin bağlanma stillerinin, yaşam doyumları ve sosyal becerileri üzerindeki etkisi, psikososyal gelişimin temel unsurları arasında yer almaktadır. Güvenli bağlanmanın bireylerin daha olumlu yaşam deneyimlerine, güçlü sosyal becerilere ve sağlıklı ilişkilere olan katkısı literatürde geniş çapta desteklenmiştir (Bowlby, 1988; Ainsworth ve Bowlby, 1991). Bu çerçevede güvenli bağlanmayı destekleyici politikalar, bireysel ve toplumsal düzeyde refah artışı için kritik bir önem taşımaktadır. Okul öncesi dönemde uygulanabilecek olan aile eğitimi programları, ebeveynlerin çocuklarıyla güvenli bağlanma stillerini pekiştirecek nitelikler kazandırabilecektir.

Eğitim alanında özel olarak bakıldığında, okulların sadece akademik bilgi aktaran kurumlar olmaktan çıkarak, öğrencilerin duygusal, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılayan kapsamlı yapılar haline getirilmesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Bu noktada, eğitim ortamlarında sosyal duygusal öğrenme (SEL) programlarının yaygınlaştırılması önemli bir adım olacaktır. SEL programları, öğrencilerin duygusal farkındalığını artırırken, sosyal becerilerinin geliştirilmesine de katkı sağlayabilir. Güvenli bağlanmayı desteklemek amacıyla öğretmenler, bağlanma stilleri konusunda bilgilendirilmeli ve güvenli bağlanmayı teşvik eden yaklaşımlar benimsemeleri için teşvik edilmelidir. Örneğin, empati odaklı sınıf yönetimi, öğretmen-öğrenci ilişkilerinde güven inşa etmek için etkili bir yöntem olarak öne çıkabilir.

Psikolojik danışma ve rehberlik (PDR) hizmetleri kapsamında, öğrencilerin bağlanma stillerine göre bireyselleştirilmiş müdahaleler planlanabilir. Özellikle kaygılı-kararsız ya da kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerle çalışırken, güvenli bağlanma temelli psikoterapi ve danışmanlık yaklaşımlarının etkinliği literatürde sıkça vurgulanmıştır (Mikulincer ve Shaver, 2016). Bu tür çalışmalar, bireylerin hem sosyal becerilerini geliştirmekte hem de yaşam doyumlarını artırmada kritik bir rol oynayabilir. Okullarda bu tarz özel müdahale gruplarının kurulması, sadece bireysel fayda sağlamakla kalmayıp, genel okul atmosferini de olumlu yönde etkileyebilir.

Anne-bebek bağlanmasını desteklemek için doğum izinleri yalnızca süre açısından değil, esneklik açısından da düzenlenmelidir. Özellikle ilk yıl içinde annelerin çalışma saatlerini kademeli olarak artırabilmesi güvenli bağlanmayı güçlendirebilir. Sadece annelerin değil, babaların da aktif rol alması için babalık izinleri teşvik edilmelidir. Bu, çocukların erken dönemde sağlıklı bağlanma stilleri geliştirmesine katkı sağlayabilir. Doğum sonrası annelerin yaşam doyumunu artırmak için psikolojik danışmanlık hizmetlerine erişimi kolaylaştırılmalıdır. Esnek çalışma saatleri, hibrit çalışma modelleri ve işyerlerinde kreş desteği, annelerin hem çocuklarıyla yeterli vakit geçirmesine hem de iş hayatına daha uyumlu bir şekilde dönmesine yardımcı olabilir.

Yeni yönetmelikle psikolojik danışmanlık merkezlerinin açılacak olması, annelere doğum sonrası psikolojik destek sağlamak açısından önemli bir fırsattır. Bu merkezlerde bağlanma temelli danışmanlık hizmetleri sunularak annelerin ruh sağlığı güçlendirilmeli, çocukların sağlıklı gelişimi desteklenmelidir. Bu tür düzenlemeler, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde daha sağlıklı nesillerin yetişmesine katkı sağlayacaktır.

Yeni Maarif Modeli ile bağlantılı olarak, değerler eğitiminin bağlanma teorisiyle entegre edilmesi, öğrencilerin sosyal becerilerini ve yaşam doyumlarını artırmak için güçlü bir zemin oluşturabilir. Güven, empati, iş birliği ve dayanışma gibi değerler, bağlanma süreçlerini destekleyici bir şekilde işlenebilir. Ayrıca, ailelerin bu süreçte aktif bir şekilde yer alması, öğrencilerin sosyal ve duygusal gelişimlerini destekleyen önemli bir faktör olarak ele alınabilir.

Sonuç olarak, bağlanma stilleri, sosyal beceriler ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiler üzerine yapılan çalışmaların uygulama alanları, bireyden topluma yayılan geniş bir etki yelpazesine sahiptir. Eğitim, psikoloji ve PDR alanlarında geliştirilecek yenilikçi yaklaşımlar, bireylerin yaşam doyumlarını artırmanın yanı sıra toplumsal refaha da katkı sağlayabilir. Bu bağlamda, uygulamaya yönelik politikaların geliştirilmesi ve araştırmaların çeşitlendirilmesi, hem akademik literatür hem de pratik uygulamalar için değerli bir kaynak sunacaktır.

KAYNAKÇA

- Acar, A. E. (2011). *Kronik Hastalıkların, Hastaların Aile İşlevleri Ve Yaşam Doyumları Üzerine Etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Acar, Ç. (2011). *İlköğretim Öğrencilerinin Sosyal Becerileri İle Akran İlişkileri Arasındaki İlişki* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Acharya, A. S., Prakash, A., Saxena, P., ve Nigam, A. (2013). Sampling: Why And How Of It? *Indian Journal of Medical Specialities*, 4(2), 330-333. <https://doi.org/10.7713/ijms.2013.0032>
- Adams, K. B., Leibbrandt, S., ve Moon, H. (1997). Activities And Well-Being In Older Age: A Review Of the Literature. *Ageing & Society*, 17(4), 453-478. <https://doi.org/10.1017/S0144686X9700641X>
- Adıgüzel, İ. B. (2013). *Erasmus Programına Katılan Gençlerin Türkiye'deki Ve Gittikleri Ülkelerdeki Gençlere İlişkin Görüşleri* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ahmadova, P., ve Yavuz, M. (2019). Annenin Bağlanma Özelliği İle Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Dergi Biruni*, 12(5), 1-28.
- Ainsworth, M. D. S. (1967). *Infancy in Uganda: Infant Care and the Growth of Love*. Johns Hopkins Press.
- Ainsworth, M. D. S. (1969). Object Relations, Dependency, And Attachment: A Theoretical Review of the Infant-Mother Relationship. *Child Development*, 40(4), 969-1025. <https://doi.org/10.2307/1127001>
- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments Beyond Infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Erlbaum.
- Ainsworth, M. D., ve Bell, S. M. (1970). Attachment, Exploration, and Separation: Illustrated by the Behavior of One-Year-Olds in a Strange Situation. *Child Development*, 41(1), 49-67. <https://doi.org/10.2307/5490680>

- Akın, S. (2023). *Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sosyal Uyum Düzeylerine Etkisi* (Doktora Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aksoy, E. (2024). *Bağlanma Stillerinin Evlilikteki Memnuniyet Düzeyleri Üzerindeki Etkisi* (Doktora Tezi). Boğaziçi Üniversitesi.
- Alderfer, C. P. (1969). An Empirical Test of a New Theory of Human Needs. *Organizational Behavior and Human Performance*, 4(2), 142-175.
- Altay, D., ve Ekşi, H. (2018). Çocuklar için yaşam doyumu ölçeği geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. 5. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Sempozyumu* (354-362), İstanbul, Türkiye.
- Amato, P. R. (2000). The Consequences of Divorce For Adults and Children. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1269-1287.
- Arslan, H. (2023). *Sağlık Çalışanlarında Yaşam Doyumu Ve Tükenmişlik Sendromu*. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Asendorpf, J. B., ve Wilpers, S. (1998). Personality Effects On Social Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1531-1544.
- Asher, S. R., ve Paquette, J. A. (2003). Peer Rejection and Peer Acceptance: A Model of Social Adjustment. *Journal of School Psychology*, 41(2), 131-144.
- Aslan, B. (2022). *Bağlanma Stillerinin Yetişkinlerde İş Yaşamındaki Stres Düzeylerine Etkisi* (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi.
- Atak, I. (2022). *Grup Çalışmalarının Bilinçli Farkındalık, Yaşam Doyumu, Algılanan Stres Ve Öznel Mutluluk Düzeylerine Etkisi: Çocuk Evleri Sitesi örneği* (Doktora Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sosyal Hizmet Ana Bilim Dalı.
- Atılğan, Y. O. (2024). *Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ve Psikolojik İyi Oluşlarına Etkisi* (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.

- Aydın, B. (2022). *Yaşam Doyumu Ve Sosyoekonomik Durum: Türkiye’de Kırsal Ve Kentsel Bölgeler Arasında Karşılaştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Boğaziçi Üniversitesi.
- Bal, F., Faraji, H., ve Erdiñ, İ. (2018). Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörlerin Evlilik Ve Cinsellik Kavramı Üzerinden Değerlendirilmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(30), 185-197.
- Barakas, R. (2023). *Evli Bireylerde Benlik Ayrışmasının Evlilik Kalitesi Ve Yaşam Doyumu İle İlişkisinde Mahremiyet Bilincinin Düzenleyici Ve Aracı Rolü* (Doktora Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Bilim Dalı.
- Bartholomew, K., ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Baumeister, R. F., ve Leary, M. R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments As a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Blanck, G., ve Blanck, R. (1974). *Ego Psychology: Theory and Practice*. Columbia University Press.
- Bower, G. H. (1981). Mood and Memory. *American Psychologist*, 36(2), 129-148. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.36.2.129>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss* (Vol. 1). Basic Books.
- Bowlby, J. (1977). The Making And Breaking of Affectional Bonds. *British Journal of Psychiatry*, 130, 201-210.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Vol. 3. Loss*. Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., ve Shaver, P. R. (1998). Self-Report Measurement of Adult Attachment: An Integrative Overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). Guilford Press.

- Bretherton, I. (1992). The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28, 759-775.
- Bulut, B., ve Aslan, S. (2019). The Effect of Communication and Immigration Activities in 7th Grade Social Studies Course on the Empathy Skills of Students. *Journal of Education and Training Studies*, 7(5), Article 10. <https://doi.org/10.11114/jets.v7i5.3947>
- Carr, A. (2016). *Pozitif Psikoloji: Temelleri Ve Uygulamaları* (1. basım). Kaknüs Yayınları.
- Cassidy, J. (2000). The Nature of the Child's ties. In C. Zeanah (Ed.), *Handbook of Infant Mental Health* (pp. 88-106). Guilford Press.
- Cassidy, J., ve Berlin, L. J. (1994). The Insecure/Ambivalent Pattern of Attachment: Theory and Research. *Child Development*, 65(4), 971-991.
- Cassidy, J., ve Shaver, P. R. (Eds.). (1999). *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*. Guilford Press.
- Coates, S. W. (2004). John Bowlby and Contemporary Issues of Clinical Diagnosis. In L. H. Choen (Ed.), *Children and Young People Living With HIV/AIDS: A Cross-Cultural Perspective* (pp. 24-39). Springer.
- Collins, N. L., ve Read, S. J. (1990). Adult Attachment, Working Models, and Relationship Quality in Dating Couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Corcoran, M., ve McNulty, M. (2018). Examining the Role of Attachment in the Relationship Between Childhood Adversity, Psychological Distress and Subjective Well-Being. *Child Abuse & Neglect*, 76, 297-309. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.11.012>
- Costa, P. T., ve McCrae, R. R. (1992). Four Ways Five Factors are Basic. *Personality and Individual Differences*, 13(6), 653-665.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play*. Jossey-Bass.
- Çelik, A. (2023). *Kadınların İş ve Aile Yaşamında Doyum: Çalışan Anneler Üzerine Bir Araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Teknik Üniversitesi.

- Çelik, N. (2023). *Ergenlerde Bağlanma Stilllerinin Duygusal Zeka Düzeyleri Üzerindeki Etkisi* (Doktora Tezi). Koç Üniversitesi.
- Çetin, G. (2021). *Ergenlerde Yaşam Doyumu Ve Akademik Başarı* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi.
- Davis, K. (2022). *Attachment Theory and Parenting Styles: A Comparative Study*. University of Edinburgh.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer Science & Business Media.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Del Giudice, M. (2019). Sex Differences in Attachment Styles. *Current Opinion in Psychology*, 25, 1-5.
- Demir, M. (2020). Bağlanma Stilleri Ve Sosyal Beceri İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 35(3), 45-56.
- Demir, M. (2020). *Sosyal Becerilerin İlköğretim Öğrencilerinin Akademik Başarıları Üzerindeki Etkisi*. Ulusal Tez Merkezi.
- Demir, S. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Demo, D. H., ve Acock, A. C. (1996). Family Structure, Family Process, and Adolescent Well-Being. *Journal of Research on Adolescence*, 6(4), 457-488.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Aktaran: Önder, F. (2015). Pozitif psikoloji: İyi oluşun yolları. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 53-67.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., ve Smith, H. E. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., ve Seligman, M. E. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Dilci, T., ve Gürol, M. (2012). Çocuklarda Görülen Sosyal Problemlerin Akademik Başarıya Etkisi. *TRDizin*. Retrieved from TRDizin.
- Doğan, Z. (2022). *Öğretmenlerde Yaşam Doyumu Ve Mesleki Memnuniyet* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi.
- Doherty, N. A., ve Feeney, J. A. (2004). The Composition of Attachment Networks Throughout the Adult Years. *Personal Relationships*, 11(4), 469-488.
- Duman, S. (2021). Ortaokul Öğrencilerinde Sosyal Beceri Gelişimi: Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırmalı Bir İnceleme. *Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 78-91.
- Eisenberg, N., ve Fabes, R. A. (1998). Prosocial Development. In W. Damon (Ed.), *Handbook of Child Psychology* (Vol. 3, pp. 701-778). Wiley.
- Elias, M. J., ve Haynes, N. M. (2008). Social-Emotional Learning and Academic Success: Evidence and Future Directions. *Educational Practice and Theory*, 30(2), 1-15.
- Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., Kessler, R., Schwab-Stone, M. E., ve Shriver, T. P. (1997). *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators*. ASCD.
- Ersanlı, K., ve Kumcagiz, H. (2017). Attachment Styles and Psychological Well-Being: An Investigation on University Students. *Journal of Educational Sciences*, 12(1), 22-34.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.
- Erzen, E. (2016). Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 01-21. <https://doi.org/10.17679/iuefd.17323631>

- Etikan, I., Musa, S. A., ve Alkassim, R. S. (2016). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1-4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Flores, M. (2022). *The Impact of Social Skills Training on the Communication Skills of Adults* (Doktora Tezi). University of Cambridge, İngiltere.
- Fonagy, P. (2001). *Attachment Theory and Psychoanalysis*. Other Press.
- Fonagy, P., ve Target, M. (2003). *Psychoanalytic Theories: Perspectives From Developmental Psychopathology*. Whurr Publishers.
- Fraley, R. C., ve Shaver, P. R. (2000). Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132-154.
- 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(2), 350-365.
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-And-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Freud, S. (1905). *Three Essays on the Theory of Sexuality*. Basic Books.
- Garcia, M. (2018). *The Role of Attachment in Adolescent Peer Relationships* (Yüksek Lisans Tezi). Harvard University.
- Gencer, H. (2018). Öznel İyi Oluş Düzeylerini Belirleyen Bilişsel Ve Duygusal Süreçler. *Psikoloji Dergisi*, 33(4), 110-125.
- Gencer, N. (Çeviren). (2018). *Öznel İyi Oluş: Genel Bir Bakış*. Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Goleman, D. (1998). *Working With Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Görünmez, M. (2006). *Bağlanma Stilleri Ve Duygusal Zekâ Yetenekleri* (Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi).

- Greenberg, J. R., ve Mitchell, S. A. (1983). *Object Relations in Psychoanalytic Theory*. Harvard University Press.
- Greenwood, K. L. (2015). *The Role of Social Skills in Academic Achievement and Peer Relationships Among Adolescents* (Doctoral dissertation). University of London, London, UK.
- Gresham, F. M. (2018). Social skills training: Current Status and Future Directions. *Behavior Disorders*, 43(3), 406-415.
- Gresham, F. M., ve Elliott, S. N. (2022). *Social Skills Improvement System (SSIS): A Guide for Teachers*. American Psychological Association.
- Gresham, F. M., ve Elliott, S. N. (1990). *Social Skills Rating System*. American Guidance Service.
- Gül, H. (2021). *Yaşam Doyumu Ve Kişilik Özellikleri: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi.
- Güleç, C. (2013). Nesne İlişkileri Kuramı Ve Psikoterapideki Yeri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(1), 50-59.
- Güner, E. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Ve Sosyal Destek Kaynakları Arasındaki İlişki (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Güneş, A. (2021). *Sosyal Beceri Eğitiminin Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocukların Sosyal Etkileşim, İletişim Ve Bağımsız Yaşam Becerilerine Etkisi* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gür Dörtok, H. D., ve Başaran, M. (2022). Sosyal Beceri Eğitimine Yönelik Çalışmaların İncelenmesi. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(13), 328-352. <https://doi.org/10.57135/jier.1150523>
- Hardy, G. E., ve Barkham, M. (1994). The Relationship Between Interpersonal Attachment Styles And Work Difficulties. *Human Relations*, 47(3), 263-281.
- Havighurst, R. J. (1961). Successful Aging. *The Gerontologist*, 1(1), 8-13. <https://doi.org/10.1093/geront/1.1.8>

- Hazan, C., ve Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized As an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hazan, C., ve Zeifman, D. (1994). Sex and the Psychological Tether. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in Personal Relationships Vol. 5: Attachment Processes in Adulthood* (pp. 151-178). London: Jessica Kingsley.
- Heaven, P., ve Ciarrochi, J. (2008). Parental Styles, Gender, and the Development of Hope and Self-Esteem. *European Journal of Personality*, 22, 707-724.
- hen, X., ve Rubin, K. H. (1992). Correlates of Social Competence in Chinese and Canadian Children: A Cross-Cultural Perspective. *Developmental Psychology*, 28(4), 684-695.
- Hernandez, M. (2022). *Attachment and Peer Relationships in Early Childhood* (Yüksek Lisans Tezi). University of California, Los Angeles.
- Hetherington, E. M. (1999). Should We Stay Together for the Sake of the Children? In E. M. Hetherington (Ed.), *Coping With Divorce, Single Parenting, and Remarriage* (pp. 93-116). Lawrence Erlbaum Associates.
- İşmar, Z., ve Şehitoğlu, G. (2021). Akademik Benlik Algısı Ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 78-99. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.837873>
- Jensen-Campbell, L. A., ve Graziano, W. G. (2001). Agreeableness as a Moderator of Interpersonal Conflict. *Journal of Personality*, 69(2), 323-361.
- Johnson, E. (2021). *Attachment Theory and Social Anxiety in Adolescents* (Yüksek Lisans Tezi). University of Chicago.
- Jones, S. M., ve Bouffard, S. M. (2012). Okullarda Sosyal Ve Duygusal Öğrenme: Programlardan Stratejilere. *Social Policy Report*, 26(4), 1-33.
- Kahneman, D. (1999). Objective Happiness. In D. Kahneman, E. Diener, ve N. Schwarz (Eds.), *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (pp. 3-25). Russell Sage Foundation.

- Kara, A., ve Şahin, M. (2021). Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Beceri, Fiziksel Aktivite Ve Akademik Başarı Özelliklerinin İncelenmesi. *Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 30-41.
- Kara, E. (2021). *Emeklilikte Yaşam Doyumu Ve Yaşam Kalitesi: Bir İnceleme* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi.
- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde Bağlanma Stilleri Ve Yalnızlık Arasındaki İlişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 23(2), 33-46.
- Karaşar, B., ve Öğülmüş, S. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Onay İhtiyacının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 469-495.
- Karataş, S. (2021). *Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Becerileri İle Empati Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi.
- Karayurt, Ö., ve Akyol, Ö. (2008). Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeyleri İle Akademik Başarı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11(1), 33.
- Karremans, J. C., Vermulst, A. A., ve Van Lange, P. A. (2018). Secure Attachment and the Processing of Attachment-Relevant Information in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(3), 567-580.
- Kaya, B. (2019). *Bağlanma Stilleri İle Sosyal Beceri Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kaya, M. (2021). *Çalışanlarda Yaşam Doyumu Ve İş Tatmini Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi.
- Kaya, Z. (2021). *Ergenlik Dönemi Stresi, Yaşam Doyumu Ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki* (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kaynar, G. (2021). *Bağlanmadan Psikolojik Belirtilere Giden Yollar: Zihinselleştirme Açısından Bir Değerlendirme* (Doktora Tezi). Ankara

Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji (Klinik Psikoloji) Anabilim Dalı.

- Kenrick, D. T., Griskevicius, V., Neuberg, S. L., ve Schaller, M. (2010). Renovating the Pyramid of Needs: Contemporary Extensions Built Upon Ancient Foundations. *Perspectives on Psychological Science*, 5(3), 292-314. <https://doi.org/10.1177/1745691610369469>
- Kernberg, O. F. (1980). *Internal World and External Reality: Object Relations Theory Applied*. Jason Aronson.
- Keskin, G., ve Çam, O. (2008). Ergenlerin Ruhsal Durumları Ve Anne Baba Tutumları İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9(3), 139.
- Kılıç, F. (2023). Ergenlikte Sosyal Beceri Gelişimi Ve Sınıf Düzeyine Göre Farklılıklar. *Ergenlik Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 34-47.
- Kırteke, S. (2023). *Ergenlerde Sosyal Beceri, Ahlaki Çözülme Ve Siber Zorbalık Davranışlarına İlişkin Bir Model Önerisi* (Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı.
- Kim, J. (2019). *The Relationship Between Social Skills and Technology Use* (Doktora Tezi). Stanford University, California.
- Kim, Y. (2016). *Attachment and Mental Health: An Examination of Depression and Anxiety* (Doktora Tezi). Stanford University.
- Klein, M. (1932). *The Psycho-Analysis of Children*. Hogarth Press and Institute of Psycho-Analysis.
- Klein, M. (1946). Notes on Some Schizoid Mechanisms. *International Journal of Psycho-Analysis*, 27, 99-110.
- Knapp, M., Perkins, M., ve Williamson, L. (2000). Social Activity and Subjective Well-Being Among Older Adults. *Social Indicators Research*, 50(1), 15-35. <https://doi.org/10.1023/A:1006998412602>
- Köksal, O., Dilci, T., ve Koç, M. (2013). Çocuklarda Görülen Sosyal Problemlerin Akademik Başarıya Etkisi Üzerine Öğretmen Görüşlerinin İncelenmesi.

Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 8(8), 873-883. Ankara, Turkey.

Kuzulu, E., Kurtuldu, S., ve Özkan, G. V. (2013). İş Yaşam Dengesi İle Yaşam Doyumu İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Sakarya İktisat Dergisi*, 2(1), 88-127.

Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin Öz Şefkat, Bağlanma Stilleri Ve Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., ve Deci, E. L. (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.

Lamar, A. D. (2023). *Unlocking the Talent Puzzle: Examining the Impact of Job Satisfaction, Organizational Commitment, and Career Development on Talent Attraction and Retention*. (Doctoral dissertation). Liberty University. Available at: <https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/376>

Lavy, S., ve Bareli, O. (2019). How Do They Experience It? An Exploration of Attachment Orientations, Classroom Interactions, and Emotions in the Teacher-Student Relationship. *Frontiers in Psychology*, 10, 1543.

Lee, H. (2021). *Attachment Theory and Workplace Relationships*. Massachusetts Institute of Technology.

Lee, S. (2020). *The Effects of Social Skills Training on the Play Skills of Preschool Children* (Doctoral dissertation). University of Toronto, Canada.

Leech, N. L., Barrett, K. C., ve Morgan, G. A. (2005). *SPSS for Intermediate Statistics: Use and interpretation* (2nd ed.). Taylor ve Francis.

Lemon, B. W., Bengtson, V. L., ve Peterson, J. A. (1972). An Exploration of the Activity Theory of Aging: Activity Types and Life Satisfaction Among in-Movers to a Retirement Community. *Journal of Gerontology*, 27(4), 511-523. <https://doi.org/10.1093/geronj/27.4.511>

- Lim, M. (2022). The Experience of Burmese Refugee Students in Higher Education: Blooming Out of Concrete. *Indiana University*. Available at: <https://scholarworks.iupui.edu/handle/1805/29670>
- Lopez, R. (2022). *Impact of Attachment Styles on Emotional Regulation in Young Adults*. University of Melbourne.
- Lucas, R. E., Diener, E., ve Suh, E. (1996). Discriminant Validity of Well-Being Measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 616-628.
- Lucas, R. E., ve Diener, E. (2008). Personality and Subjective Well-Being. In O. P. John, R. W. Robins, ve L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (3rd ed., pp. 795-814). Guilford Press.
- Martinez, J. (2019). *Attachment Theory in Cross-Cultural Contexts*. University of Toronto.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Max-Neef, M. A. (1991). *Human Scale Development: Conception, Application and Further Reflections*. Apex Press.
- McClelland, D. C. (1961). *The Achieving Society*. Van Nostrand.
- McFall, R. M. (2006). *Sosyal Becerileri Eğitimi: Değerlendirme Ve Tedavi İçin Pratik Bir El Kitabı*. Pergamon Press.
- McKnight-Romney, E. (2023). Self-efficacy and job satisfaction as predictors of burnout among school psychologists in the Midwest United States. (Doctoral dissertation). Andrews University. Available at: <https://digitalcommons.andrews.edu/dissertations/108>
- Merrell, K. W. (2001). Assessment of Children's Social Skills: Recent Developments, Best Practices, and New Directions. *Exceptionality*, 9(1-2), 3-18.
- Merrill, K. W. (2012). Duygusal Ve Davranışsal Bozuklukları Olan Çocuklar İçin Sosyal Beceri Müdahaleleri: Literatürün Gözden Geçirilmesi. *Behavioral Disorders*, 37(1), 30-43.

- Mikulincer, M., ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. Guilford Press.
- Morsünbül, Ü. (2005). *Ergenlikte Kimlik Statülerinin Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*. Oxford University Press.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., ve Tobin, S. S. (1961). The Measurement of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134-143.
- Nguyen, T. (2021). *The Impact of Social Skills Training on the Empathy Skills of Adolescents* (Doctoral dissertation). University of Washington, Seattle.
- Nguyen, T. (2023). *Attachment Styles and Job Satisfaction in Remote Workers*. University of Sydney.
- Oldmeadow, J. A., ve Dixson, B. J. (2016). The Role of Attachment Styles in Shaping Perceptions of Romantic Relationships and Kealousy. *Personality and Individual Differences*, 91, 152-156.
- Onur, B. (2011). *Gelişim Psikolojisi: Yetiskinlik, Yaşlılık, Ölüm*. Nostalji.
- Özabacı, N. (2006). Çocukların Sosyal Becerileri İle Ebeveynlerin Sosyal Becerileri Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *TRDizin*. Retrieved from TRDizin.
- Özdemir, S. (2019). *Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Becerileri İle Teknoloji Bağımlılığı Arasındaki İlişki* (Doktora Tezi) Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özdemir, S. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde bağlanma Stillерinin Sosyal Kaygı Ve Benlik Saygısı Üzerindeki Etkileri* (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Özdemir, T. (2022). *Genç Yetişkinlerde Yaşam Doyumu Ve İnternet Kullanımı: Türkiye Örneği*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Özen, N. (2020). Bağlanma Stilleri İle Sosyal Beceri Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Öztürk, E. (2022). *Emeklilik Sonrası Yaşam Doyumu: Sosyal Aktivite Ve Aile Desteğinin Rolü*. Ege Üniversitesi.
- Patel, S. (2021). *Attachment and Resilience: A Study of College Students*. University of Toronto.
- Pavlova, M. K., ve Silbereisen, R. K. (2020). Social Participation in Early Adulthood: Factors Associated With Volunteering and Its Consequences for Social and Psychological Development. *International Journal of Behavioral Development*, 44(2), 122-132.
- Reis, H. T., ve Gable, S. L. (2003). Toward A Positive Psychology of Relationships. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive Psychology and The Life Well-Lived* (pp. 129–159). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10594-006>
- Richards, D. A., ve Schat, A. C. (2011). Attachment at (not to) Work: Applying Attachment Theory to Explain Individual Behavior in Organizations. *Journal of Applied Psychology*, 96(1), 169-182.
- Rodriguez, M. A. (2018). *Social Skills and Their Relationship With Mental Health in College Students* (Doctoral dissertation). Harvard University, Cambridge, MA, USA.
- Rose, A. J., ve Rudolph, K. D. (2006). A Review of Sex Differences in Peer Relationship Processes: Potential Trade-offs For the Emotional and Behavioral Development of Girls and Boys. *Psychological Bulletin*, 132(1), 98-131.
- Rowe, J. W., ve Kahn, R. L. (1997). Successful Aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440. <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
- Rubin, K. H., ve Bukowski, W. M. (1997). Social Withdrawal and Peer Relationships in Childhood: A Developmental Perspective. *Developmental Psychology*, 33(1), 89-101.
- Rubin, K. H., ve Coplan, R. J. (2004). Paying Attention To and not Neglecting Social Withdrawal and Social Solution. *Merrill-Palmer Quarterly*, 50(4), 506-534.

- Rudd, S. (2022). Oppression in Social Work Education: How Do Oppression and Privilege Impact Social Work Educators' Pedagogy? *Indiana University*. Available at: <https://scholarworks.iupui.edu/handle/1805/29676>
- Rutter, M. (1995). Clinical Implications of Attachment Concepts: Retrospect and Prospect. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 36(4), 549-571.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Saymaz, İ. (2003). *Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkileri Ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Schmidt, J. J., ve Ruhl, H. (2015). The Influence of Life Satisfaction on Attachment Styles Among Adolescents. *Journal of Youth Studies*, 18(3), 294-309.
- Seven, S. (2006). *Altı Yaş Çocuklarının Sosyal Beceri Düzeyleri İle Bağlanma Durumları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Shao, Y., Kang, S., Lu, Q., et. (2024). How Peer Relationships Affect Academic Achievement Among Junior High School Students: The Chain Mediating Roles of Learning Motivation and Learning Engagement. *BMC Psychology*, 12, 278. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01780-z>
- Shaver, P. R., ve Brennan, K. A. (1995). Attachment Styles and The Big Five Personality Traits: Their Connections With Each Other and With Romantic Relationship Outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(4), 449-460.
- Shaver, P. R., ve Mikulincer, M. (2002). Attachment-Related Psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4(2), 133-161.
- Shaver, P. R., ve Mikulincer, M. (2014). An Attachment Perspective on Interpersonal Relationships. In J. Simpson & L. Campbell (Eds.), *The*

- Oxford Handbook of Close Relationships* (pp. 70–91). Oxford University Press.
- Silvera, D. H., Martinussen, M., ve Dahl, T. I. (2001). The Tromsø Social Intelligence Scale, A Self-Report Measure of Social Intelligence. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42, 313-331.
- Simpson, J. A., ve Rholes, W. S. (2012). Adult Attachment Orientations, Stress, and Romantic Relationships. *Advances in Experimental Social Psychology*, 45, 279-328.
- Smith, A. (2020). *Parental Attachment and Academic Performance in High School Students*. University of Oxford.
- Smith, J. (2018). *The Impact of Social Skills Training on the Social Interaction of Children With Autism* (Doctoral dissertation). University of California, Los Angeles.
- St. Clair, M. (1986). *Object Relations and Self Psychology: An Introduction*. Brooks/Cole Publishing.
- Sümer, N. (2011). Bağlanma Kuramı: Kuramsal ve Güncel Yaklaşımlar. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(2), 65-85.
- Sümer, N. (2018). Bağlanma Stilleri Ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Meta-Analiz Çalışması. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 28(2), 210-230.
- Şahin, D. (2021). *Yaşam Doyumu Ve Fiziksel Aktivite: Türkiye'deki Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma*. Hacettepe Üniversitesi.
- Şahin, F. (2016). *Sosyal Beceri Kavramı Ve Sosyal Beceri Yetersizliği* (Doktora Tezi) Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Şimşek, E., Şahin, F., Cenkseven Önder, F., Bayramlık, H., Aktaş, H., Yardım, M., Köksal, O., Kanten, P., Gürbüz, S., Kanten, S., Doğan, S., ve Karakuş, Ş. (2015). [Yaşam Doyumu Seçme Konular]. In S. Doğan (Ed.), *Nobel Akademik Yayıncılık*.
- Thompson, R. (2015). *Attachment Theory and Its Influence on Childhood Development*. University of California, Berkeley.

- Türkiye Maarif Vakfı. (2023). *Maarif Modeline Genel Bakış*. Türkiye Maarif Vakfı Yayınları. Retrieved from <https://turkiyemaarif.org>
- Tüzün, O., ve Sayar, K. (2006). Bağlanma Kuramı Ve Psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Walker, A. (2006). Aging and Quality of Life in Europe. *The International Journal of Aging and Human Development*, 63(1), 3-16. <https://doi.org/10.2190/DA12-QW5A-3GRK-LK6A>
- Wang, L. (2017). *Attachment Styles and Romantic Relationships in Adulthood*. University of Cambridge.
- Wentzel, K. R., ve Asher, S. R. (1995). The Academic Lives of Neglected, Rejected, Popular, and Controversial Children. *Child Development*, 66(3), 754-763.
- Winnicott, D. W. (1965). *The Maturation Processes and the Facilitating Environment*. International Universities Press.
- Yaman, M. (2023). *Bağlanma Stilllerinin İş Yaşamındaki Performans Üzerindeki Etkisi* (Doktora Tezi). İstanbul Teknik Üniversitesi.
- Yıldırım, A. (2019). *Yaşam Doyumu Ve Psikolojik Sağlık: Yetişkinler Üzerine Bir İnceleme*. İstanbul Üniversitesi.
- Yıldırım, A. (2021). *Ergenlerin Bağlanma Stilleri İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi.
- Yıldız, E. (2022). *Okul Öncesi Dönemde Sosyal Beceri Eğitiminin Çocukların Öz Düzenleme Becerilerine Etkisi* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldız, M. (2020). Ergenlerde Bağlanma Stilleri Ve Sosyal Kaygı. *Eğitim ve Bilim*, 45(203), 137-151.
- Yılmaz, A. (2019). *Okul Öncesi Dönemde Çocukların Sosyal Becerileri Ve Ebeveyn Davranışları Arasındaki İlişki*. Ulusal Tez Merkezi.
- Yılmaz, H. (2020). *Ortaokul Öğrencilerinde Yaşam Doyumu, Sosyal Beceri Ve Sosyal Destek İlişkisi* (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yılmaz, K. (2023). *Engelli Bireylerde Yaşam Doyumu: Sosyal Destek Ve Katılımın Rolü*. İstanbul Üniversitesi.

Zhang, L. (2023). *Attachment Styles and Academic Motivation in High School Students*. University of Hong Kong.

Zhou, M., ve Hu, Q. (2020). Gender Differences in Social Participation and Psychological Well-Being Among Older Adults in China. *BMC Geriatrics*, 20(1), 1-9.



EKLER

EK1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sınıf Düzeyiniz:

5. Sınıf ()

6. Sınıf ()

7. Sınıf ()

8. Sınıf ()

Cinsiyet:

Kız ()

Erkek ()

Ebeveyn Birlikteliği:

Anne Baba Boşanmış: ()

Anne Baba Birlikte: ()

Kendiniz İle İlgili Sosyal Algınız:

İçe Dönük ()

Dışa Dönük ()

ÜÇ BOYUTLU BAĞLANMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ

<p>Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için teşekkürler.</p> <p>1= Kesinlikle katılmıyorum 2= Katılmıyorum 3=Kısmen katılıyorum 4=Katılıyorum 5=Kesinlikle katılıyorum anlamına gelmektedir.</p>					
1. Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller.	1	2	3	4	5
2. Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden	1	2	3	4	5
3. Karar alırken kimseyi önemsemem.	1	2	3	4	5
4. Sorunu olan birisini gördüğümde kendimi onun yerine	1	2	3	4	5
5. Başkalarının benim kadar değerli olduklarını düşünmüyorum.	1	2	3	4	5
6. İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar az üzülürüm.	1	2	3	4	5
7. Ebeveynimle (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası)	1	2	3	4	5
8. İnsanlardan uzak duruyorum çünkü bana acı çektirebilirler.	1	2	3	4	5
9. Bir sorun varsa bunun kaynağı genelde karşımdakilerin sorunlu	1	2	3	4	5
10.Kendimi mutlu bir insan olarak tanımlıyorum.	1	2	3	4	5
11.Duygusal ilişki yaşadığım kişinin beni gerçekten sevmediğini	1	2	3	4	5
12.Yalnızca kendime değer veririm.	1	2	3	4	5
13.Başkalarının üzüntülerini anlayabiliyorum.	1	2	3	4	5
14.Duygusal ilişkilerden uzak duruyorum çünkü terk edilmek	1	2	3	4	5
15.İnsanların görüşleri benim için önemsizdir.	1	2	3	4	5
16.Ebeveynlerime (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) genelde kırıcı sözler söylemem.	1	2	3	4	5
17.İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar mutlu olurum.	1	2	3	4	5
18.Başkaları çok da umurumda değildir.	1	2	3	4	5

EK3

ÇOCUKLAR İÇİN YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Aşağıda kişilerin kendi hayatlarını tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Her sorunun yanında bulunan 1'den 5'e kadar olan seçeneklerden sizi en iyi tanımlayanı seçip işaretleyiniz.

① Hiç katılmıyorum	② Çok katılmıyorum	③ Kararsızım	④ Biraz katılıyorum	⑤ Tamamen	
1. Hayatım birçok yönden olmasını istediğim gibidir	①	②	③	④	⑤
2. Hayatımdaki her şey mükemmel	①	②	③	④	⑤
3. Hayatımdan mutluyum.	①	②	③	④	⑤
4. Şimdiye kadar hayatta önem verdiğim şeylere sahip oldum	①	②	③	④	⑤
5. Eğer hayatımı yeni baştan yaşayabilseydim, her şeyin yine aynı olmasını isterdim	①	②	③	④	⑤

EK4

SOSYAL BECERİ ÖLÇEĞİ

Sevgili öğrenciler,

Aşağıda, sizlerin davranışlarınızla ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Her bir ifadeyi dikkatlice okuduktan sonra, ifadenin karşısında bulunan kutulardan, sizin için geçerli olanı işaretleyiniz Her cümle dört şıktan oluşmaktadır. Okuduğunuz cümle size hiç uygun gelmiyorsa 1'i, size biraz uygun geliyorsa 2'yi, genellikle uyuyorsa 3'ü, tamamen uygun geliyorsa 4'ü işaretleyiniz. Testte verdiğiniz bilgiler tamamen araştırma amaçlı kullanılacak ve yalnızca araştırmacı tarafından değerlendirilecektir.

		1 hiç	2 bazen	3 genelde	4 tamamen
1	Grup içinde konuşmak istediğimde izin alırım.				
2	Grup içinde rahatlıkla konuşurum.				
3	Sınıfa yeni gelen bir arkadaşın yanına gidip onunla tanışırım.				
4	Hoşlandığım insanlarla yakınlık kurarım.				
5	Arkadaşlarıma beğendiğim özelliklerini söylerim.				
6	Arkadaşlarımdan hatalı yönlerini kendilerine söyler ve uyarırım.				
7	Gerektiğinde teşekkür etmeyi ihmal etmem.				
8	Bir ortamdan ayrılırken "iyi günler" demeyi unutmam.				

9	Grup içinde bir takım görevler alırım.				
10	Kırdığım veya üzdüğüm kişilerin gönlünü alırım.				
11	Derste anlamadığım yerleri öğretmenime sorarım.				
12	Doğru bildiğim konuları her yerde savunurum.				
13	Gördüğüm aksaklıkları ilgili kişilere bildiririm.				
14	Grup içinde yapılacak faaliyetlere ilişkin önerilerde bulunurum.				
15	Problemlerimi kendim halledemediğimde yardım isterim.				
16	İlgi duyduğum sosyal faaliyetlere katılırım.				
17	Birbirlerini tanımayan arkadaşlarımı tanıştıırım.				
18	Anlatılanları dikkatle dinlerim.				
19	Sınavdan iyi not alan arkadaşlarımı tebrik ederim.				
20	Derslerimi bitirince eğlenecek bir şeyler bulurum.				

ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ

ZY

Zeynep Elif YILMAZ

😊 ↩️ ↶️ ↷️ 🗃️ ⋮

27.03.2024 Çar 19:22

Merhaba, Ben İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisansüstü öğrencisi Zeynep Elif Yılmaz. Yapacağım tez çalışmamda izninizle Çocuklar İçin Sosyal Beceri Ölçeğini kullanmak istiyorum. Ölçek sorularını paylaşmanızdan mutluluk duyarım.

BG

başaran gençdoğan

Kime: 📧 Zeynep Elif YILMAZ

😊 ↩️ ↶️ ↷️ 🗃️ ⋮

28.03.2024 Per 08:04

📄 ÖLÇEĞİN SON HALİ.docx
OneDrive konumuna kaydedildi

📄 SOCIAL SKILLS SCALE SCI.pdf
451 KB

2 ek (466 KB) ↓ Tümünü indir

Sayın Zeynep Elif Yılmaz
Türkçeye uyarlamasını yaptığım Çocuklar İçin Sosyal Beceri Ölçeğini araştırmalarınızda kullanabilirsiniz.
Ekte ölçeği ve makalesini gönderiyorum.
Prof. Dr. Başaran GENÇDOĞAN
Atatürk Üniversitesi KK Eğitim Fakültesi
Psikolojik Danışma ve Rehberlik ABD Başkanı

ZY

Zeynep Elif YILMAZ

😊 ↩️ ↶️ ↷️ 🗃️ ⋮

1.02.2024 Per 23:33

Merhaba, Ben İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisansüstü öğrencisi Zeynep Elif Yılmaz. Yapacağım tez çalışmamda izninizle Üç Boyutlu Bağlanama Stilleri Ölçeğini kullanmak istiyorum. Ölçek sorularını paylaşmanızdan mutluluk duyarım.

EE

evren erzen

Kime: 📧 Zeynep Elif YILMAZ

😊 ↩️ ↶️ ↷️ 🗃️ ⋮

7.02.2024 Çar 14:17

Merhabalar
Ölçeği çalışmanızda kullanmanızdan memnuniyet duyarım. Ölçekle ilgili psikometrik özellikler makalede yer alıyor. Ölçek maddeleri ise makalenin sonunda bulunuyor. Ayrıca yardımcı olabileceğim bir konu olursa bana ulaşabilirsiniz.

Çalışmalarınızda başarılar diliyorum.
İyi çalışmalar

Çocuklar İçin Yaşam Doyum Ölçeği

Kullanım İzni

Dizinde yer alan e-posta adresi TOAD ekibi tarafından açık kaynaklardan eklenmiştir. Dizinde sorumlu yazar e-postası yer almıyorsa veya dizinde yer alan e-postadan geri dönüş alamıyorsanız başka kaynaklardan diğer e-postalarına ulaşarak izin almanızı öneririz.

Bildiri



İNDİR

Ölçek Formu



İNDİR



Atatürk Ortaokulu Müdürlüğüne



Başvuru No: MEB.TT.2024.007352

Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatının Kurum Kodu: .43488

Adı Soyadı: ZEYNEP ELİF YILMAZ

Araştırmanın Adı: Bağlanma stilleri ile yaşam doyumu ve sosyal beceriler arasındaki ilişkinin ortaokul öğrencileri örnekleminde incelenmesi

Araştırmanın Niteliği: Yüksek Lisans Tezi

Araştırmanın Örneklem / Çalışma Grubu: Öğrenci

Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatı: Atatürk Ortaokulu

Uygulama Yapılacak Birim: Ortaokul

Uygulama Yapılacak İl: İSTANBUL

Veri Toplama Aracının Başlığı: üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği, sosyal beceri ölçeği, yaşam doyumu ölçeği

Araştırma Uygulama İzininin Kabul Tarihi: 27.11.2024

Araştırmanın Uygulama İzininin Bitiş Tarihi: 27.11.2025

Yukarıda kimliği yazılı araştırmacı "Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesine (2024/41)" göre belirtilen kapsamda araştırmasını yapmayı taahhüt etmiştir. Araştırmacının bilgi ve belgelerinin uygunluğu kontrol edilmiş olup araştırma uygulama izni İSTANBUL İl Millî Eğitim Müdürlüğü tarafından onaylanmıştır.

NOT: Okul/kurum yöneticileri tarafından "Araştırma Uygulama İzni" belgesinin ve veri toplama araçlarının (araçlardaki maddelerinin) modülde yer alan belge ve araçlarla aynı olduğu kontrol edilmelidir. Aynı olmadığı durumda araştırma uygulama izni verilmeyecektir.

* Başvuru detayını görüntülemek ve belgeyi doğrulamak için '<https://arastirmaizinleri.meb.gov.tr/belge-dogrula>' bağlantısını kullanınız.



TOKİ Turgut Özal İmam Hatip Ortaokulu Müdürlüğüne



Başvuru No: MEB.TT.2024.007352

Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatının Kurum Kodu: 752857

Adı Soyadı: ZEYNEP ELİF YILMAZ

Araştırmanın Adı: Bağlanma stilleri ile yaşam doyumu ve sosyal beceriler arasındaki ilişkinin ortaokul öğrencileri örnekleminde incelenmesi

Araştırmanın Niteliği: Yüksek Lisans Tezi

Araştırmanın Örneklem / Çalışma Grubu: Öğrenci

Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatı: TOKİ Turgut Özal İmam Hatip Ortaokulu

Uygulama Yapılacak Birim: İmam Hatip Ortaokulu

Uygulama Yapılacak İl: İSTANBUL

Veri Toplama Aracının Başlığı: üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği, sosyal beceri ölçeği, yaşam doyumu ölçeği

Araştırma Uygulama İzininin Kabul Tarihi: 27.11.2024

Araştırmanın Uygulama İzininin Bitiş Tarihi: 27.11.2025

Yukarıda kimliği yazılı araştırmacı "Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesine (2024/41)" göre belirtilen kapsamda araştırmasını yapmayı taahhüt etmiştir. Araştırmacının bilgi ve belgelerinin uygunluğu kontrol edilmiş olup araştırma uygulama izni İSTANBUL İl Millî Eğitim Müdürlüğü tarafından onaylanmıştır.

NOT: Okul/kurum yöneticileri tarafından "Araştırma Uygulama İzni" belgesinin ve veri toplama araçlarının (araçlardaki maddelerinin) modülde yer alan belge ve araçlarla aynı olduğu kontrol edilmelidir. Aynı olmadığı durumda araştırma uygulama izni verilmeyecektir.

* Başvuru detayını görüntülemek ve belgeyi doğrulamak için '<https://arastirmalizinleri.meb.gov.tr/belge-dogrula>' bağlantısını kullanınız.



700. Yıl Ortaokulu Müdürlüğüne



Başvuru No: MEB.TT.2024.007352

Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatının Kurum Kodu: 739982

Adı Soyadı: ZEYNEP ELİF YILMAZ

Araştırmanın Adı: Bağlanma stilleri ile yaşam doyumu ve sosyal beceriler arasındaki ilişkinin ortaokul öğrencileri örnekleminde incelenmesi

Araştırmanın Niteliği: Yüksek Lisans Tezi

Araştırmanın Örneklem / Çalışma Grubu: Öğrenci

Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatı: 700. Yıl Ortaokulu

Uygulama Yapılacak Birim: Ortaokul

Uygulama Yapılacak İl: İSTANBUL

Veri Toplama Aracının Başlığı: Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği, sosyal beceri ölçeği, yaşam doyumu ölçeği

Araştırma Uygulama İzininin Kabul Tarihi: 27.11.2024

Araştırmanın Uygulama İzininin Bitiş Tarihi: 27.11.2025

Yukarıda kimliği yazılı araştırmacı "Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesine (2024/41)" göre belirtilen kapsamda araştırmasını yapmayı taahhüt etmiştir. Araştırmacının bilgi ve belgelerinin uygunluğu kontrol edilmiş olup araştırma uygulama izni İSTANBUL İl Millî Eğitim Müdürlüğü tarafından onaylanmıştır.

NOT: Okul/kurum yöneticileri tarafından "Araştırma Uygulama İzni" belgesinin ve veri toplama araçlarının (araçlardaki maddelerinin) modülde yer alan belge ve araçlarla aynı olduğu kontrol edilmelidir. Aynı olmadığı durumda araştırma uygulama izni verilmeyecektir.

* Başvuru detayını görüntülemek ve belgeyi doğrulamak için <https://arastirmaiznileri.meb.gov.tr/belge-dogrula> bağlantısını kullanınız.

- Araştırma Uygulama İzinleri Başvuru ve Değerlendirme Modülü -

ETİK ONAY BELGESİ



T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü



Sayı : E-34555043-302.14.01-2400008000
Konu : Zeynep Elif YILMAZ'ın Tez Konusu
Atama Kararı Hk.

25.02.2024

DAĞITIM YERLERİNE

Enstitü Yönetim Kurulu'muzun 15.02.2024 tarih ve 07 sayılı toplantı kararının 11. maddesi aşağıda sunulmuştur..

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

Enstitümüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı tezli yüksek lisans programı 522522080 numaralı öğrencisi Zeynep Elif YILMAZ'ın, Anabilim Dalı Başkanlığı ve tez danışmanı Dr. Öğr. Üyesi Fazilet YAVUZ BİRBEN tarafından önerilen tez konusu görüşüldü.

Yapılan görüşme ve değerlendirmeler sonucunda; adı geçen öğrencinin tez konusunun ilgili Anabilim Dalı Başkanlığının ve danışmanının önerisi ile *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin 10. maddesinin 1. fıkrası* gereğince "Bağlanma Stilleri ile Yaşam Doymumu ve Sosyal Beceriler Arasındaki İlişkinin Ortaokul Öğrencileri Örnekleminde İncelenmesi / Investigation of the Relationship between Attachment Styles, Life Satisfaction and Social Skills in a Sample of Middle School Students" olarak belirlenmesinin uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Erhan İÇENER
Enstitü Müdürü

DAĞITIM LİSTESİ
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Başkanlığına
Sayın Dr. Öğr. Üyesi Fazilet YAVUZ BİRBEN
Sayın Hüseyin YAZICI

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: F77FEFF

Belge Takip Adresi: <https://ubys.iza.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index>

Adres: Halkalı Caddesi No: 281 Küçükçekircek/İstanbul

Bilgi için :

Oya ULUKIR
Uzman

Telefon No:

Faks No:

Telefon No:

e-Posta:

İnternet Adresi:

Direkt Hat:

Kep Adresi: izu@hs01.kep.tr



ÖZGEÇMİŞ

Zeynep Elif YILMAZ

A. EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, İstanbul

Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, 2015, İstanbul

B. MESLEKİ DENEYİM

2016- 2018 Toki Osmangazi İlkokulu/ Körfez İmam Hatip Ortaokulu - Okul Psikolojik Danışmanı

2018-2024 Toki Ertuğrulgazi İmam Hatip Ortaokulu- Okul Psikolojik Danışmanı