T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

KORELİ VE TÜRK YETİŞKİNLERDE BAĞLANMA STİLLERİ, YAŞAM DOYUMU VE MUTLULUK: KÜLTÜRLERARASI BİR KARŞILAŞTIRMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ROJDA SADIKOĞLU

İSTANBUL – 2026

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

KORELİ VE TÜRK YETİŞKİNLERDE BAĞLANMA STİLLERİ, YAŞAM DOYUMU VE MUTLULUK: KÜLTÜRLERARASI BİR KARŞILAŞTIRMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ROJDA SADIKOĞLU

Tez Danışmanı: Doç. Dr. VOLKAN DEMİR

İSTANBUL – 2026

KABUL VE ONAY

Rojda Sadıkoğlu tarafından hazırlanan “Koreli ve Türk Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri, Yaşam Doyumu ve Mutluluk: Kültürlerarası Bir Karşılaştırma” adlı tez çalışmasının 10.06.2026 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	İmza
Danışman	
Doç. Dr. Volkan DEMİR	……..
Üye	
Doç. Dr. Kahraman GÜLER	……..
Üye	
Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU	……..

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun …….. tarih ve …….. sayılı kararıyla onaylanmıştır.

…….

Prof. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygu olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

ROJDA SADIKOĞLU

10.06.2026

ÖN SÖZ

Bu çalışma süresince gösterilen emek ve kararlılığın, mesleki yolculuğumda önemli bir adım olacağına inanıyorum. Çalışmamın ortaya çıkmasında akademik bilgi birikimimin yanı sıra, bu zorlu ve uzun süreçte her zaman yanımda olan, destekleriyle bana güç veren aileme en içten teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmam kapsamında Türk katılımcılara ulaşmamda verdiği desteğiyle çalışmama önemli katkılar sağlayan abim Armağan Sadıkoğlu'na ayrıca teşekkür ederim. Ayrıca bana word kullanmayı öğreten arkadaşım Çağrı Erdir'e de ayrıca teşekkür ederim. Bu süreçte motivasyonumu korumamda önemli rol oynayan sevgili arkadaşlarıma da destekleri ve anlayışları için teşekkür ederim.

Tez sürecinin her aşamasında bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, yönlendirmeleri ve yapıcı geri bildirimleriyle çalışmama değer katan tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Volkan Demir hocama içtenlikle teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve deneyimlerinden faydalandığım, mesleki gelişimime katkı sunan değerli hocalarım; Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur, Dr. Zafer Tapancı, Dr. Öğr. Üyesi Selçuk Aslan, Dr. Öğretim Üyesi Rukiye Köroğlu, Dr. Pelin Taş ve emeği geçen diğer tüm hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmam kapsamında Koreli katılımcılara ulaşmamda LinkedIn üzerinden yaptığı paylaşım ve desteğiyle önemli katkı sağlayan Hyeonggeun Yun'a içten teşekkürlerimi sunarım. Gönüllü katkısı, bu kültürlerarası çalışmanın yürütülmesine anlamlı bir destek sağlamıştır.

Son olarak, bu çalışmaya gönüllü olarak katılarak bilime katkı sunan tüm Türk ve Koreli katılımcılara da teşekkür ederim.

마지막으로, 본 연구에 자발적으로 참여하여 학문적 발전에 기여해 주신 모든 한국인과 터키인 참여자들께 진심으로 감사드립니다.

ROJDA SADIKOĞLU

10.06.2026

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR ..... **i**
TABLO LİSTESİ ..... **ii**
ÖZET ..... **iii**
ABSTRACT ..... **iv**
GİRİŞ **1**
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE **6**
1.1. Bağlanma Stilleri 6
1.1.1. Bağlanma Kavramı 6
1.1.2. Bağlanma Stilleri 7
1.1.3. Bağlanmada Kültürel Farklılıklar 12
1.1.4. Bağlanma Stilleri ile İlgili Araştırma Bulguları 13
1.2. Yaşam doyumu 16
1.2.1. Yaşam doyumu Kavramı 16
1.2.2. Yaşam doyumunu etkileyen etmenler 17
1.2.3. Kuramsal Yaklaşımlar 17
1.2.4. Yaşam Doyumunda Kültürel Farklılıklar 19
1.2.5. Yaşam doyumu ile İlgili Araştırma Bulguları 19
1.3. Mutluluk 21
1.3.1. Mutluluk Kavramı 21
1.3.2. Kuramsal Yaklaşımlar 22
1.3.3. Mutluluk Düzeyini Etkileyen etmenler 23
1.3.4. Mutlulukta Kültürel Farklılıklar 24
1.3.5. Mutluluk ile İlgili Araştırma Bulguları 25
BÖLÜM 2: YÖNTEM **26**
2.1. Araştırma Modeli 26
2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi 26
2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları 26
2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu 26
2.3.2. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği 27
2.3.3. Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği 27
2.3.4. Mutluluk Ölçeği 28

2.4. Verilerin Toplanması ve Analiz Süreci 28
BÖLÜM 3: BULGULAR 30
BÖLÜM 4: TARTIŞMA 38
4.1. Koreli ve Türk Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Açısından Karşılaştırılması 38
4.2. Koreli ve Türk Yetişkinlerin Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması 39
4.3. Koreli ve Türk Yetişkinlerin Yaşam Doyumu ve Alt Boyutları Düzeylerinin Karşılaştırılması 41
4.4. Sosyodemografik Değişkenler Temelinde Farklılıklara ilişkin Bulguların Değerlendirilmesi 43
SONUÇ VE ÖNERİLER 47
KAYNAKÇA 50
EKLER 57
ÖZ GEÇMİŞ 62

KISALTMALAR

MÖ **:** Mutluluk Ölçeği

ÜBBSÖ **:** Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

YYDÖ **:** Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeği

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Grupların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum ve çalışma durumu bakımından karşılaştırılması 30

Tablo 2: Koreli ve Türk Katılımcıların Ebeveynlerine İlişkin Sosyodemografik Özelliklerinin Karşılaştırılması 32

Tablo 3: Koreli ve Türk Katılımcıların Aile Yapısına İlişkin Özelliklerinin Karşılaştırılması 33

Tablo 4: Çalışmada Kullanılan Ölçeklere Ait Tanımlayıcı İstatistikler ve Güvenirlik Katsayıları 34

Tablo 5: Koreli ve Türk Katılımcıların Bağlanma Stilleri Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması 35

Tablo 6: Koreli ve Türk Katılımcıların Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması 35

Tablo 7: Koreli ve Türk Katılımcıların Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması 36

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Koreli ve Türk Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri, Yaşam Doyumu ve Mutluluk: Kültürlerarası Bir Karşılaştırma

Rojda SADIKOĞLU

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Volkan DEMİR

Haziran, 2026– 62

Bu araştırmanın amacı, Koreli ve Türk yetişkinlerin bağlanma stilleri, yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerini kültürlerarası incelemektir. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeline dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın örneklemini çevrimiçi veri toplama yöntemiyle ulaşılan toplam 312, Koreli ve Türk yetişkin bireylerinden oluşmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği (ÜBBSÖ), Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği (YYDÖ) ve Mutluluk Ölçeği (MÖ) kullanılmıştır. Araştırma verileri Google Forms aracılığıyla toplanmış ve elde edilen veriler SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız örneklemler için t-testi ve regresyon analizleri kullanılmıştır.

Elde edilen sonuçlara göre Türk katılımcıların kaygılı-kararsız bağlanma düzeylerinin Koreli katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu, buna karşın kaçınan bağlanma stili açısından iki grup arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirlenmiştir. Mutluluk düzeyleri incelendiğinde ise Türk katılımcıların mutluluk puanlarının Koreli katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Yaşam doyumu açısından değerlendirildiğinde, Koreli katılımcıların özellikle sosyal çevre doyumu alt boyutunda Türk katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir.

Araştırma bulguları kültürel bağlamın bireylerin bağlanma stilleri, yaşam doyumu ve mutluluk düzeyleri üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Bu sonuçlar, kültürlerarası psikoloji literatürüne katkı sağlamasının yanı sıra klinik psikoloji ve psikolojik danışma uygulamalarında kültürel duyarlılığın önemini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma stilleri, yaşam doyumu, mutluluk, kültürlerarası karşılaştırma, öznel iyi oluş

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

Attachment Styles, Life Satisfaction, and Happiness Among Korean and Turkish Adults: A Cross-Cultural Comparison

Rojda SADIKOĞLU

Master Thesis

Department of Psychology / Division of Clinical Psychology

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Volkan DEMİR

June, 2026 – 62

The aim of this study is to examine the attachment styles, life satisfaction, and happiness levels of Korean and Turkish adults from a cross-cultural perspective. The study was conducted using a quantitative research design based on the relational survey model. The sample of the study consisted of 312 Korean and Turkish adult participants who were reached through an online data collection method.

Data were collected using the Personal Information Form, Three-Dimensional Attachment Styles Scale, Adult Life Satisfaction Scale, and Happiness Scale. The data were gathered through Google Forms and analyzed using SPSS. Descriptive statistics, independent samples t-test, and regression analyses were used in the analysis of the data.

The results indicated that Turkish participants had higher levels of anxious-ambivalent attachment compared to Korean participants, while no significant difference was found between the two groups in terms of avoidant attachment style. In terms of happiness levels, Turkish participants were found to have higher happiness scores than Korean participants. Regarding life satisfaction, the findings revealed that Korean participants scored significantly higher than Turkish participants particularly in the social environment satisfaction subdimension.

The findings suggest that cultural context may play an important role in shaping individuals' attachment styles, life satisfaction, and happiness levels. These results contribute to the cross-cultural psychology literature and emphasize the importance of cultural sensitivity in clinical psychology and psychological counseling practices.

Keywords: Attachment styles, life satisfaction, happiness, cross-cultural comparison, subjective well-being

GİRİŞ

İnsan doğası gereğince doğduğu andan itibaren çevresiyle iletişime geçme ihtiyacı duymaktadır. İlk andan itibaren bakımını veren veya verenler ile bebek arasında bir duygusal bağ oluşur (Bowlby, 1973). İlk andan itibaren bakım veren veya verenler ile bebek arasında kurulan bu duygusal bağ, bireyin sonraki gelişim dönemlerinde kuracağı ilişkiler açısından temel bir yapı oluşturmaktadır (Bowlby, 1969/1982, 1973). Bağlanma kuramı, erken dönemde bakım verenle kurulan ilişkinin yalnızca çocukluk dönemine özgü bir deneyim olmadığını; bireyin kendisine, başkalarına ve ilişkilere yönelik belirleyici bir rol oynadığını ileri sürmektedir (Bowlby, 1988). Bu bağlamda, bakım verenin ulaşılabilir, duyarlı ve tutarlı olması çocuğun güvenli bağlanma geliştirmesine katkı sağlarken; bakımın tutarsız, reddedici ya da yetersiz olması güvensiz bağlanma örüntülerinin ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir (Ainsworth vd., 1978).

Bağlanma örüntüleri erken çocukluk döneminde şekillense de yaşamın ilerleyen dönemlerinde özellikle yakın ilişkiler, arkadaşlıklar ve romantik ilişkiler içinde etkisini sürdürebilmektedir. Hazan ve Shaver (1987), bağlanma kuramını yetişkin romantik ilişkilerine uyarlayarak bireylerin yakın ilişkilerdeki güven, yakınlık kurma, terk edilme kaygısı ve duygusal mesafe gibi deneyimlerinin erken bağlanma yaşantılarıyla ilişkili olabileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Bartholomew ve Horowitz (1991) yetişkin bağlanmasını benlik ve başkalarına ilişkin olumlu ya da olumsuz modeller üzerinden ele almış; güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma biçimlerini tanımlamıştır. Bu doğrultuda bağlanma, yalnızca çocukluk döneminde bakım verenle kurulan ilişkinin bir sonucu olarak değil, bireyin yetişkinlikte sosyal ve duygusal ilişkilerini anlamlandırmasında etkili olan dinamik bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Bireylerin hayat boyu kurduğu bu ilişkiler, öznel iyi oluş ve psikolojik sağlığın önemli belirleyicileri arasında yer almaktadır. Özellikle yakın ve anlamlı ilişkilerin, bireyin duygusal düzenleme becerileri ile yaşamdan aldığı doyumu şekillendirdiği belirtilmektedir (Bowlby, 1988). Bu bağlamda bağlanma stilleri, bireyin kişilerarası ilişkilerde sergilediği davranış örüntülerini ve duygusal deneyimlerini açıklamak açısından önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Öte yandan bireylerin yaşamdan duydukları mutluluk ve yaşam doyumu yalnızca kişilik özellikleri ya da bireysel psikolojik süreçlerle değil, aynı zamanda bireyin içinde bulunduğu kültürel değerler ve sosyal bağlam ile de yakından ilişkilidir (Diener, 1984; Diener vd., 2003). Yaşam doyumu bireyin iş, aile, evlilik, boş zaman aktiviteleri vb. gibi çeşitli yaşam alanlarına ilişkin doyumuyla ilişkilidir (Argyle, 2001). Yaşam doyumu, bireyin hayatını

bütüncül bir bakışla değerlendirmesi anlamına gelirken; mutluluk, bireyin yaşamıyla ilgili genel değerlendirmesinde yaşamından ne kadar hoşnut olduğu, yaşamından ne kadar tatmin olduğu ve kendisini ne kadar iyi hissettiğiyle ilgili kişisel değerlendirmesi olarak kabul edilmektedir (Seligman, 2007).

Hem bağlanma stillerinin hem de mutluluk ve yaşam doyumunun anlaşılmasında kültürel bağlam önemli bir rol oynamaktadır. Kültürler, bireylerin kendilerini ve sosyal ilişkilerini nasıl algıladıklarını şekillendirerek psikolojik süreçleri de etkilemektedir. Bireyci kültürlerde bağımsızlık, kişisel başarı ve özerklik ön plana çıkarken; kolektivist kültürlerde sosyal uyum, grup dayanışması ve aile ilişkileri daha belirleyici olmaktadır (Triandis, 1995; Hofstede, 2001). Bu nedenle bireylerin bağlanma stilleri ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkilerin kültürel bağlam içerisinde ele alınması önemlidir. Kültürler arası karşılaştırmalar, bireylerin mutluluk ve yaşam doyumu düzeylerinin farklı kültürel değerler ve sosyal normlar doğrultusunda nasıl şekillendiğini daha kapsamlı biçimde ortaya koymaktadır (Diener vd., 2003).

Mevcut literatürde bağlanma stilleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çok sayıda çalışma bulunmasına rağmen, bu ilişkinin farklı kültürel bağlamlarda nasıl değiştiğine yönelik çalışmalar sınırlıdır. Özellikle Türk ve Kore kültürlerini karşılaştıran araştırmaların azlığı dikkat çekmektedir. Bu noktadan hareketle, farklı toplumsal yapılarda bireylerin davranışlarını etkileyen etmenlerin incelenmesi ve kültürlerarası karşılaştırma çalışmalarının yapılması önemli görülmektedir. Dolayısıyla, Koreli ve Türk yetişkinlerin bağlanma stilleri, yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinin incelenmesinin, yalnızca bu değişkenlerle ilgili çalışmalara katkı sağlamakla kalmayacağı, aynı zamanda kültürlerarası bir perspektif sunarak psikolojik danışma ve klinik uygulamalara da destek sunacağı değerlendirilmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bağlanma kuramı, bireyin erken dönem bakım verenleriyle kurduğu ilişkinin, ilerleyen yaşam dönemlerinde benlik algısı, kişilerarası ilişkiler, duygusal düzenleme biçimleri ve psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici bir rol oynadığını ileri sürmektedir (Bowlby, 1969/1982). Bu doğrultuda bağlanma stillerinin yalnızca bireysel ilişkiler açısından değil, aynı zamanda bireyin genel yaşamdan aldığı doyum ve öznel mutluluk deneyimi açısından da önemli bir değişken olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmanın temel amacı, Koreli ve Türk yetişkinlerde bağlanma stilleri, yaşam doyumu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkileri kültürlerarası bir bakış açısıyla incelemektir.

Kültürlerarası psikoloji literatüründe bireyci ve toplulukçu kültürel yapıların, bireylerin benlik algılarını, yakın ilişkilerden beklentilerini, duygusal ifade biçimlerini ve iyi oluş deneyimlerini etkileyebildiği belirtilmektedir (Markus ve Kitayama, 1991; Triandis, 1995). Bu çalışmada

kültürel özellikleri bakımından toplulukçu yönleri güçlü olmakla birlikte farklı sosyo-kültürel yapılara sahip Türk ve Koreli yetişkinlerin bağlanma stillerinin yaşam doyumu ve mutluluk düzeyleriyle nasıl ilişkili olduğunun belirlenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca bu ilişkilerin iki farklı kültürel bağlamda benzerlik ya da farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi araştırmanın temel odak noktalarından biridir. Bu bağlamda Türkiye ve Kore gibi aile ilişkilerinin, sosyal bağların ve toplumsal normların birey üzerindeki etkisinin güçlü olduğu kültürlerde bağlanma örüntülerinin yaşam doyumu ve mutlulukla ilişkisi özel bir önem taşımaktadır.

Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha olumlu benlik algısına, daha sağlıklı kişilerarası ilişkilere ve daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olabileceği; güvensiz bağlanma örüntülerinin ise yaşam doyumu ve mutluluk üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği öne sürülmektedir (Hazan ve Shaver, 1987; Mikulincer ve Shaver, 2007). Araştırmanın bir diğer amacı, farklı kültürel özelliklere sahip iki toplumda güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş göstergeleriyle olan bağlantısını daha ayrıntılı biçimde ortaya koymaktır.

Bu araştırma aracılığıyla, Koreli ve Türk yetişkinlerin bağlanma stilleri, yaşam doyumu ve mutluluk düzeyleri bakımından karşılaştırılması; kültürel bağlamın bu değişkenler arasındaki ilişkide nasıl bir rol oynadığının anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Elde edilecek bulguların, hem kültürlerarası psikoloji literatürüne hem de psikolojik danışma ve klinik psikoloji uygulamalarına katkı sunması beklenmektedir. Özellikle farklı kültürel yapılarda yetişen bireylerin yakın ilişki örüntülerinin ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin anlaşılması, kültüre duyarlı psikolojik değerlendirme ve müdahale süreçlerinin geliştirilmesi açısından önem taşımaktadır.

Araştırmanın Önemi

Literatürde bağlanma stilleri, mutluluk ve yaşam doyumuna ilişkin birçok çalışma bulunmasına rağmen, bu değişkenlerin kültürlerarası bağlamda eşzamanlı olarak incelendiği araştırmalar sınırlıdır. Bu nedenle, mevcut çalışma hem kuramsal literatürdeki boşluğu doldurmayı hem de uygulamalı psikoloji alanına katkı sağlamayı hedeflemektedir.

Bu çalışma, Koreli ve Türk yetişkinleri karşılaştırarak bağlanma stilleri, yaşam doyumu ve mutluluk arasındaki ilişkilerin kültürlerarası bağlamına göre nasıl değişebileceğini incelemektedir. Böylece çalışmanın, farklı kültürlerde görülen benzerlik ve farklılıkları belirleyerek kültürlerarası psikoloji literatürüne katkı sağlaması amaçlanmaktadır. Ayrıca, bulguların klinik psikoloji uygulamalarında kültürel duyarlılığın artırılmasına ve bireylerin

psikolojik iyi oluşunu destekleyici müdahalelerin geliştirilmesine katkıda bulunması hedeflenmektedir.

Araştırma Soruları

Bu araştırmada, Koreli ve Türk yetişkinlerin bağlanma stilleri, yaşam doyumu ve mutluluk düzeyleri kültürlerarası bir bakış açısıyla incelenmiştir. Bu doğrultuda aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

Koreli ve Türk yetişkinlerin bağlanma stilleri (güvenli, kaçınan, kaygılı-kararsız) arasında anlamlı farklılık var mıdır?

Koreli ve Türk yetişkinlerin mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?

Koreli ve Türk yetişkinlerin yaşam doyumu ve alt boyutları (genel yaşam doyumu, ilişki doyumu, benlik doyumu, sosyal çevre doyumu ve iş doyumu) arasında anlamlı farklılık var mıdır?

Bağlanma stilleri, mutluluk ve yaşam doyumu düzeyleri cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Hipotezler

H1: Koreli ve Türk yetişkinlerin bağlanma stilleri arasında anlamlı farklılık vardır.

H2: Koreli yetişkinlerin kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma düzeyleri Türk yetişkinlerden daha yüksektir.

H3: Koreli ve Türk yetişkinlerin mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılık vardır.

H4: Koreli yetişkinlerin mutluluk düzeyleri Türk yetişkinlerden daha yüksektir.

H5: Koreli ve Türk yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı farklılık vardır.

H6: Koreli yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri Türk yetişkinlerden daha yüksektir.

H7: Bağlanma stilleri, mutluluk ve yaşam doyumu düzeyleri cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Araştırmanın Sayıltıları

1. Katılımcıların ölçek maddelerine yanıt verirken içten ve objektif oldukları varsayılmaktadır.
2. Katılımcılarının, formlardaki soruları net bir şekilde anlayarak yanıtladıkları varsayılmaktadır.
3. Katılımcıların kişisel bilgi formunda yanıltıcı beyanlarda bulunmadıkları, dürüst yanıtlar verdikleri varsayılmaktadır.
4. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının yeterli düzeyde geçerlik ve güvenilirlik değerlerine sahip olduğu varsayılmaktadır.
5. Çalışmaya katılan örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma kesitsel bir tasarıma sahip olup, nedensellik ilişkileri hakkında kesin çıkarımlar yapılmasını sınırlamaktadır.

Bu araştırma ölçme araçlarını gönüllü olarak cevaplayan Türk ve Koreli olmak üzere 312 yetişkin birey ile sınırlıdır.

Koreli katılımcıların çoğunluğunu erkekler oluşturmaktadır, bu da cinsiyet dengesi açısından sınırlılık yaratmaktadır.

Koreli katılımcılarda İngilizce bilme koşulu aranmıştır. Bu da Koreli örneklemden elde edilen bulguların genellenebilirliğini sınırlamaktadır.

Veriler internet üzerinden toplanmıştır.

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde Bağlanma stilleri, yaşam doyum ve mutluluk kavramlarına ilişkin kuramsal açıklamalar ile araştırmalara yer verilmektedir.

1.1. Bağlanma Stilleri

1.1.1. Bağlanma Kavramı

Bağlanma kuramı, bireyin yaşamının erken dönemlerinde bakım veren kişi ile kurduğu duygusal ilişkinin gelişimsel süreçte önemli etkiler yarattığını açıklayan kuramsal bir yaklaşımdır. Kuramın temelleri İngiliz psikiyatrist John Bowlby tarafından ortaya konmuştur. Bowlby bağlanmayı, bebeğin çoğunlukla annesi olmak üzere bakım veren kişiyle kurduğu güçlü ve süreklilik gösteren duygusal bağ olarak tanımlamaktadır. Bu bağın temel işlevi, çocuğun güvenlik ve korunma ihtiyacını karşılamak ve tehlike durumlarında bakım verene yakınlık arama davranışını desteklemektir. Bağlanma, kişinin dünyaya geldiği andan itibaren çevresindeki biriyle yakınlık kurma ve bu yakınlığı devam ettirme çabası olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 2012). Bowlby'a göre bağlanma kavramı, bebek ile bebeğin bakımını yapan kişinin kurduğu duygusal bir bağdır. Bağlanma davranışının meydana gelmesi bebek ve bakım veren kişinin etkin katılımıyla gerçekleşmektedir. Bağlanma davranışında bebeğe bakan kişi birincil figür, diğer bağlılık davranışı gösterdiği kişilere ise ikincil figür ismi verilmektedir (Bowlby, 2013). Bebek ilk bakım verenle yakın olma güdüsüyle doğar. Böylelikle bebek ilk ilişkisini birincil bakım veren kişi ile kurar. Bebek bakıcı ilişkisinin en temeli, bebeğin ihtiyacı olduğunda bakıcının ulaşılabilir ve duyarlı olması beklentisidir (Collins ve Read, 1990). Bebeğin yakın olma güdüsü yaşamının ilk yılında farklı zamanlarda ve oranlarda gelişir. Bu içgüdü bebekte emme, sarılma, bakıcıyı takip etme, gülümseme gibi davranışlar doğurur. Böylelikle yakın olma güdüsü bebeğin anneye bağlanma işlevine hizmet ederken diğer yandan da annenin annelik davranışlarını harekete geçirir (Bowlby, 1958).

Bağlanma kuramının gelişimine önemli katkılar sağlayan araştırmacılardan biri de Mary Ainsworth olmuştur. Ainsworth, bağlanma davranışını incelemek amacıyla geliştirdiği "Yabancı Ortam Deneyi" ile bebeklerin bakım verenlerinden ayrıldıklarında ve tekrar bir araya geldiklerinde verdikleri tepkileri gözlemlemiştir. Bu araştırma sonucunda bebeklerin bağlanma davranışlarının farklı örüntüler sergilediği belirlenmiş ve bağlanma stilleri güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan olmak üzere üç temel kategori altında sınıflandırılmıştır (Ainsworth vd., 1978).

Bağlanma kuramı başlangıçta daha çok bebeklik ve çocukluk dönemini açıklamak amacıyla geliştirilmiş olsa da sonraki araştırmalar bağlanma örüntülerinin yaşam boyu devam

edebildiğini göstermiştir. Özellikle 1980'li yıllardan sonra yapılan çalışmalar, bireylerin erken dönem bağlanma deneyimlerinin yetişkinlik dönemindeki sosyal ve romantik ilişkilerini de etkilediğini ortaya koymuştur. Bu doğrultuda bağlanma kuramı yalnızca çocuk-bakım veren ilişkisini açıklayan bir model olmaktan çıkmış, bireylerin yaşam boyu kurdukları yakın ilişkileri anlamada kullanılan kapsamlı bir kuramsal çerçeve haline gelmiştir (Hazan ve Shaver, 1987; Bartholomew ve Horowitz, 1991)

1.1.2. Bağlanma Stilleri

Bağlanma kuramı çerçevesinde bireylerin bakım verenleriyle kurdukları ilişkilerin farklı örüntüler sergilediği görülmektedir. Bu farklılıklar literatürde bağlanma stilleri olarak adlandırılmaktadır. Bağlanma stilleri, bireyin erken dönem bakım veren deneyimlerine bağlı olarak gelişen ve daha sonraki kişilerarası ilişkilerde ortaya çıkan davranış ve duygu örüntülerini ifade etmektedir (Bowlby, 1969/1982). Yapılan araştırmalar, erken çocukluk döneminde bakım veren ile kurulan ilişkinin niteliğinin bireyin ilerleyen yaşam dönemlerindeki sosyal ilişkilerini, duygusal düzenleme becerilerini ve psikolojik uyumunu önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir (Ainsworth vd., 1978)

Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978) tarafından gerçekleştirilen "Yabancı Ortam Deneyi" sonucunda bebeklerin bakım verenlerinden ayrılma ve yeniden birleşme durumlarına verdikleri tepkiler incelenmiş ve bağlanma stilleri *güvenli bağlanma, kaygılı/kararsız bağlanma* ve *kaçınan bağlanma* olmak üzere üç temel kategori altında açıklanmıştır. *Güvenli bağlanma* geliştiren bebeklerin, bakım verenlerinin ortamdan ayrılması sırasında huzursuzluk yaşadıkları, bakım verenin geri dönüşüyle birlikte ise kısa sürede sakinleşerek çevreyle etkileşime geçmeye yöneldikleri gözlemlenmiştir. *Kaygılı-kararsız* bağlanma örüntüsüne sahip bebeklerin, bakım verenin ayrılığına yoğun kaygı ve öfke tepkileri verdikleri ve geri dönüş sonrasında yatışmakta güçlük çektikleri belirlenmiştir. *Kaçınmacı* bağlanma örüntüsüne sahip bebeklerin ise bakım verenin ayrılığına ve geri dönüşüne karşı belirgin bir duygusal tepki göstermedikleri saptanmıştır (Ainsworth vd., 1978).

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, bakım verenleriyle kurdukları ilişkide güven duygusu geliştirmiş bireylerdir. Bu çocuklar bakım verenlerinden ayrıldıklarında huzursuzluk yaşayabilmekte ancak bakım veren geri döndüğünde kolaylıkla sakinleşebilmektedir. Aynı zamanda çevrelerini keşfetme davranışı sergileyebilmeleri, bakım verenin varlığını güvenli bir temel olarak algıladıklarını göstermektedir. Güvenli bağlanma geliştiren çocukların bakım verenlerinin genellikle çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı, ulaşılabilir ve tutarlı bir şekilde yanıt veren kişiler olduğu belirtilmektedir (Ainsworth vd., 1978)

Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, yaşamın ilerleyen dönemlerinde kişilerarası ilişkilerde daha uyumlu, güven temelli ve destekleyici ilişki örüntüleri geliştirme eğiliminde oldukları belirtilmektedir. Bağlanma kuramına göre erken dönem bakım verenlerle kurulan tutarlı, duyarlı ve güven verici ilişkiler, bireyin hem kendisine hem de diğer insanlara yönelik olumlu içsel çalışma modelleri geliştirmesine katkı sağlamaktadır (Bowlby, 1969/1982, 1973, 1988). Bu nedenle güvenli bağlanan bireyler, yakın ilişkilerde duygusal yakınlık kurma, ihtiyaçlarını ifade etme, destek alma ve destek sunma konusunda daha rahat davranabilmektedir. Ainsworth ve arkadaşlarının bağlanma sınıflandırmaları da güvenli bağlanan bireylerin bakım veren figürleri güvenilir bir dayanak olarak algıladıklarını ve bu güven duygusunun ilerleyen yaşam dönemlerinde sosyal ilişkilerin niteliğini etkileyebildiğini göstermektedir (Ainsworth vd., 1978). Yetişkinlik döneminde ise güvenli bağlanma, romantik ilişkilerde daha yüksek ilişki doyumu, daha sağlıklı iletişim, çatışmaları daha yapıcı biçimde çözebilme ve partnerle daha dengeli bir yakınlık kurabilme ile ilişkilendirilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987; Mikulincer ve Shaver, 2007).

Güvenli bağlanma stilinin yalnızca kişilerarası ilişkiler üzerinde değil, aynı zamanda bireyin psikolojik iyi oluşu, yaşam doyumu ve mutluluk düzeyi üzerinde de olumlu bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir. Güvenli bağlanan bireylerin kendilerini değerli, sevilebilir ve yeterli görme eğiliminde olmaları, yaşam olayları karşısında daha işlevsel baş etme stratejileri geliştirmelerine katkı sağlayabilmektedir. Bu bireyler sosyal destek kaynaklarını daha etkili kullanabildikleri için stresli yaşam olayları karşısında daha dayanıklı bir psikolojik yapı sergileyebilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu durum, bireyin genel yaşamından aldığı doyumu ve öznel mutluluk algısını destekleyen önemli bir unsur olarak değerlendirilebilir. Nitekim öznel iyi oluş alanındaki çalışmalar, bireyin yakın ilişkilerinin niteliğinin yaşam doyumu ve mutluluk üzerinde belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır (Diener, 1984; Diener vd., 1999). Bu bağlamda güvenli bağlanma stilinin, bireylerin hem kişilerarası ilişkilerinde hem de genel yaşam değerlendirmelerinde daha olumlu bir psikolojik işleyişe sahip olmalarıyla ilişkili olduğu söylenebilir.

Araştırmalar, güvenli bağlanan bireylerin romantik ilişkilerde daha yüksek ilişki doyumu yaşadıklarını ve çatışma düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Ayrıca bu bireylerin iş yaşamında kişilerarası ilişkilerde daha uyumlu oldukları ve stresle başa çıkma becerilerinin daha gelişmiş olduğu belirtilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Kaygılı ya da kararsız bağlanma stiline sahip çocukların bakım verenlerinden ayrıldıklarında yoğun huzursuzluk yaşadıkları ve bakım veren geri döndüğünde kolaylıkla sakinleşemedikleri

görülmektedir. Bu çocuklar bakım verene karşı hem yakınlık arayışı hem de öfke veya direnç gibi çelişkili davranışlar sergileyebilmektedir. Bu bağlanma stilinin genellikle bakım verenin çocuğun ihtiyaçlarına tutarsız veya öngörülemez biçimde yanıt vermesiyle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Ainsworth vd., 1978). Kaygılı bağlanma geliştiren bireylerin ilerleyen yaşam dönemlerinde ilişkilerinde reddedilme korkusu yaşayabildikleri, ilişkilerde aşırı yakınlık arayışı gösterebildikleri ve duygusal bağımlılık eğilimlerinin daha yüksek olabildiği ifade edilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987)

Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip bireylerin, yakın ilişkilerde yoğun biçimde kabul edilme ve onaylanma ihtiyacı duydukları, bu durumun ise ilişkisel kaygıyı artırdığı ifade edilmektedir. Bu bireylerin romantik ilişkilerinde aşırı bağımlılık eğilimleri sergileyebildikleri ve terk edilme korkusunu yoğun biçimde yaşadıkları belirtilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). İş yaşamında da bu bireylerin daha yüksek stres düzeyleri ve daha düşük iş doyumu deneyimledikleri, bunun temelinde başkalarının değerlendirmelerine aşırı duyarlılığın yer aldığı ifade edilmektedir (Richards ve Schat, 2011).

Kaçınan bağlanma stiline sahip çocukların bakım verenlerinden ayrıldıklarında belirgin bir huzursuzluk göstermedikleri ve bakım veren geri döndüğünde de yakınlık kurmaktan kaçınabildikleri görülmektedir. Bu çocuklar çoğu zaman duygusal yakınlık yerine bağımsız davranma eğilimi gösterebilmektedir. Kaçınan bağlanmanın genellikle bakım verenin çocuğun ihtiyaçlarına karşı mesafeli veya duyarsız davranmasıyla ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Ainsworth vd., 1978).

Bu bireylerin romantik ilişkilerde daha mesafeli tutumlar sergileyebildikleri ve duygusal paylaşımdan kaçınabildikleri belirtilmektedir (Fraley ve Shaver, 2000). İş yaşamında ise ekip çalışmalarından kaçınma ve bireysel çalışmayı tercih etme eğilimleri dikkat çekmektedir (Hardy ve Barkham, 1994). Bu bağlanma stiline sahip bireylerin ilerleyen yaşam dönemlerinde duygusal yakınlık kurmaktan kaçınma, bağımsızlık vurgusu ve ilişkilerde mesafeli davranma eğiliminde oldukları belirtilmektedir. Bu durum bireyin kişilerarası ilişkilerinde duygusal paylaşım ve yakınlık kurma süreçlerini zorlaştırabilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Bu bağlanma örüntülerinin, bakım verenlerin duyarlılık ve tutarlılık düzeyleriyle yakından ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Güvenli bağlanan bebeklerin bakım verenlerinin genellikle ulaşılabilir ve ihtiyaçlara duyarlı oldukları; kaçınmacı bağlanan bebeklerin bakım verenlerinin yakınlık gereksinimlerini sıklıkla reddettikleri; kaygılı-kararsız bağlanan bebeklerin bakım verenlerinin ise tutarsız biçimde bazen uzak, bazen aşırı müdahaleci tepkiler sergiledikleri belirtilmiştir (Ainsworth vd., 1978).

Bowlby (1969/1982), erken dönemde bakım verenle kurulan bağın sürekliliğinin bağlanma gelişimi açısından kritik olduğunu vurgulamaktadır. Kurum bakımında büyüyen çocukların, sık bakım veren değişiklikleri nedeniyle geçici bağlar kurarak temel bakım veren kaybı deneyimini tekrar tekrar yaşadıkları; zamanla insanlarla duygusal bağ kurmaktan kaçındıkları, benmerkezci eğilimler geliştirdikleri ve duygusal yatırımlarını nesnelere yönelttikleri belirtilmiştir. Ayrıca bu çocukların, kendilerini ziyaret eden aile bireylerine ve getirilen hediyelere karşı ilgisiz tutumlar sergileyebildikleri ifade edilmektedir. Araştırmalar, bağlanma figürlerinin yalnızca çocukluk dönemine özgü olmadığını, ebeveynlerin, kardeşlerin ve arkadaşların yetişkinlik döneminde de bağlanma figürü işlevi görebildiğini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, bu bağlanma ilişkilerinin gücü ve niteliği bireyler arasında farklılık gösterebilmektedir (Doherty ve Feeney, 2004; Hazan ve Zeifman, 1994; La Guardia vd., 2000).

Bartholomew ve Horowitz (1991), bağlanma stillerini bireylerin kendilerine ve başkalarına yönelik bilişsel temsilleri doğrultusunda ele alarak dörtlü bir bağlanma modeli geliştirmiştir. Bu modelde kendilik algısı (pozitif ya da negatif) ve başkalarına yönelik algı (pozitif ya da negatif) olmak üzere iki temel boyut bulunmaktadır. Bu boyutların farklı kombinasyonları sonucunda *güvenli, saplantılı (kaygılı-bağımlı), kayıtsız (kaçıngan) ve korkulu (kaygılı-kaçıngan)* bağlanma stilleri tanımlanmıştır.

Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin hem kendilerine hem de başkalarına yönelik olumlu içsel temsillere sahip oldukları ifade edilmektedir. Bu bireylerin ilişkilerinde karşılıklı güven, duygusal yakınlık ve yüksek ilişki doyumu yaşadıkları belirtilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Hazan ve Shaver (1987) da güvenli bağlanma stilinin romantik ilişkilerde daha yüksek tatmin ve sadakat ile ilişkili olduğunu vurgulamıştır.

Saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin kendilerine yönelik olumsuz, başkalarına yönelik ise olumlu algılara sahip oldukları belirtilmektedir. Bu bireylerin yoğun sevgi ve onay arayışı içerisinde oldukları ve ilişkilerinde aşırı bağımlı tutumlar sergileyebildikleri ifade edilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bağlanma stilinin, yüksek ilişki kaygısı ve düşük özsaygı ile ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin ise hem kendilerine hem de başkalarına yönelik olumsuz algılara sahip oldukları ifade edilmektedir. Bu bireyler duygusal yakınlıktan kaçınmakta ve ilişkilerinde mesafeli bir duruş sergilemeyi tercih etmektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Brennan vd. (1998) bu bağlanma stilinin düşük ilişki doyumu ve zayıf duygusal bağlarla ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin hem yakınlık kurma isteği hem de reddedilme korkusunu bir arada yaşadıkları ifade edilmektedir. Bu durumun, bireylerin ilişkilerinde

kararsız ve tutarsız davranışlar sergilemelerine yol açtığı belirtilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Collins ve Read (1990), korkulu bağlanma stilinin yüksek ilişki kaygısı ve düşük ilişki doyumu ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Romantik ilişkiler ve bağlanma sürecini ele alan Hazan ve Shaver (1987), Bowlby'nin bağlanma kuramının yetişkinlik dönemindeki bağlanma stillerini açıklamak için de kullanılabileceğini belirtmiştir. Bu yaklaşıma göre, bebeklikte bakım verene yönelik geliştirilen bağlanma biçimi, yetişkinlikte romantik partnerlere yönelen ilişkilerde yeniden ortaya çıkmaktadır.

Hazan ve Shaver (1987), *güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanma* olmak üzere üç temel bağlanma stilinden söz etmektedir. Bu sınıflandırma, *Üç Tip Bağlanma Modeli* olarak adlandırılmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987). Bu çerçevede bağlanma stilleri aşağıdaki şekilde özetlenebilir:

Güvenli Bağlanma: Bakım verenin çocuğun fizyolojik ve duygusal ihtiyaçlarına duyarlı ve tutarlı biçimde yanıt vermesi, güvenli bağlanma stilinin gelişmesini desteklemektedir. Güvenli bağlanan çocukların yabancılarla etkileşim kurma konusunda daha rahat oldukları ve daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları belirtilmektedir (Sümer ve Güngör, 1999). Bu bireylerin ilerleyen dönemlerde başkalarına güvenebileceklerine ve sevilebilir olduklarına dair olumlu inançlar geliştirdikleri ifade edilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler romantik ilişkilerinde daha uzun süreli ve istikrarlı ilişkiler kurmakta, duygularını daha rahat ifade edebilmekte ve partnerlerine bağlanmaktan kaçınmamaktadırlar. Ayrıca bu bireylerin sorunlar karşısında daha esnek ve çözüm odaklı davrandıkları ve başkalarının onayına daha az ihtiyaç duydukları belirtilmektedir (Sümer ve Güngör, 1999).

Kaygılı–Kararsız Bağlanma: Kaygılı-kararsız bağlanma stili, bakım verenin çocuğun ihtiyaçlarına tutarsız yanıt vermesi sonucunda gelişmektedir. Bu bağlanma stiline sahip bireyler, başkalarını olumlu algılarken kendilerine yönelik olumsuz bir benlik algısı geliştirmektedirler (Crain, 1992). Güvenli bağlanan bireylere kıyasla daha düşük özgüvene sahip oldukları ve çevrelerinden onay alma ihtiyacını daha yoğun yaşadıkları ifade edilmektedir (Sümer ve Güngör, 1999). Romantik ilişkilerde bu bireylerin kıskançlık, terk edilme korkusu ve aşırı bağımlılık eğilimleri sergileyebildikleri; duygusal ve davranışsal açıdan tutarsız tepkiler verebildikleri belirtilmektedir (Cooper vd., 1998).

Kaçınan Bağlanma: Kaçınan bağlanma stili, bireylerin duygusal yakınlıktan kaçınma ve bağımsızlığa aşırı önem verme eğilimiyle karakterizedir. Bu bireylerin başkalarına güvenmekte zorlandıkları ve incinme korkusuyla yakın ilişkiler kurmaktan kaçındıkları belirtilmektedir.

Romantik ilişkilere yönelik olumsuz tutumlara sahip oldukları ve özgürlüklerini koruyabildikleri dönemlerde kendilerini daha rahat hissettikleri ifade edilmektedir (Sümer ve Güngör, 1999).

1.1.3. Bağlanmada Kültürel Farklılıklar

Kültür, bireylerin düşünce biçimlerini, duygusal tepkilerini ve kişilerarası ilişkilerini şekillendiren temel bir bağlam olarak ele alınmaktadır. Kültürel yapı, bireylerin benlik algıları, ilişki kurma biçimleri ve duygusal deneyimleri üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir (Triandis, 1995). Bu nedenle psikolojik süreçlerin anlaşılmasında kültürel farklılıkların dikkate alınması büyük önem taşımaktadır.

Kültürlerarası psikoloji literatüründe kültürler sıklıkla bireyci ve toplulukçu yapılar üzerinden sınıflandırılmaktadır. Bireyci kültürlerde bireysel özerklik, bağımsızlık ve kişisel başarı ön plandayken; toplulukçu kültürlerde kişilerarası uyum, karşılıklı bağlılık ve grup içi ilişkiler daha merkezi bir konumda yer almaktadır (Hofstede, 2001). Bu kültürel yönelimler, bireylerin benlik algılarının ve kişilerarası ilişki beklentilerinin farklı biçimlerde gelişmesine yol açmaktadır (Markus ve Kitayama, 1991; Triandis, 1995).

Markus ve Kitayama (1991), bireyci kültürlerde bağımsız benlik yapısının, toplulukçu kültürlerde ise ilişkisel benlik yapısının daha yaygın olduğunu belirtmektedir. Bağımsız benlik yapısına sahip bireyler kendilerini özerk ve diğerlerinden ayrı bireyler olarak algılarken; ilişkisel benlik yapısına sahip bireyler kendilerini başkalarıyla olan ilişkileri üzerinden tanımlamaktadır. Bu farklı benlik yapılanmalarının bireylerin bağlanma stilleri, ilişki doyumu ve duygusal deneyimleri üzerinde önemli etkiler yaratabileceği ifade edilmektedir (Markus ve Kitayama, 1991).

Türkiye, kültürel özellikleri bakımından hem bireyci hem de toplulukçu unsurlar barındıran bir toplumsal yapıya sahiptir. Kağıtçıbaşı (2007), Türkiye'de özerk-ilişkisel benlik modelinin yaygın olduğunu ve bireylerin hem bağımsızlık hem de ilişkisel bağlılık ihtiyaçlarını birlikte deneyimleyebildiklerini belirtmektedir. Güney Kore ise daha belirgin biçimde toplulukçu değerlere sahip bir kültür olarak tanımlanmakta; kişilerarası uyum, aile bağlılığı ve sosyal ilişkiler önemli bir yer tutmaktadır (Hofstede, 2001).

Bu doğrultuda bağlanma stilleri, yaşam doyumu ve mutluluk gibi psikolojik değişkenlerin kültürel bağlamdan bağımsız olarak ele alınamayacağı söylenebilir. Farklı kültürel yapılara sahip toplumlarda bireylerin ilişki kurma biçimleri ve öznel iyi oluş düzeyleri değişkenlik gösterebilmektedir. Bu nedenle Türk ve Koreli yetişkinlerin bağlanma stilleri ile mutluluk ve yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması, kültürel etkilerin daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

1.1.4. Bağlanma Stilleri ile İlgili Araştırma Bulguları

Collins ve Read (1990) tarafından gerçekleştirilen araştırmada yetişkin bağlanma stillerinin romantik ilişkilerin niteliği üzerindeki etkileri incelenmiştir. Amerika Birleşik Devletleri'nde üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinde yürütülen bu çalışmada bağlanma stilleri ile romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir. Araştırma bulguları güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin romantik ilişkilerinde daha yüksek güven, daha fazla yakınlık ve daha yüksek ilişki doyumu yaşadıklarını göstermiştir. Buna karşılık kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerinde daha yoğun terk edilme korkusu yaşadıkları, partnerlerine karşı daha fazla kaygı ve güvensizlik duydukları belirlenmiştir. Ayrıca kaygılı bağlanmanın ilişki kaygısı ve terk edilme korkusu ile pozitif yönde, ilişki doyumu ile ise negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Yetişkin bağlanma stillerinin ölçülmesine yönelik önemli çalışmalardan biri Brennan, Clark ve Shaver (1998) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada yetişkin bağlanma stillerini ölçmek amacıyla geliştirilen Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği (Experiences in Close Relationships – ECR) kullanılmış ve bağlanma stillerinin iki temel boyut üzerinden değerlendirilebileceği ortaya konmuştur: bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınması. Amerika Birleşik Devletleri'nde üniversite öğrencilerinden oluşan geniş bir örneklem üzerinde yürütülen araştırma sonucunda yüksek bağlanma kaygısı ve yüksek bağlanma kaçınmasının romantik ilişkilerde düşük güven, düşük ilişki doyumu ve kişilerarası yakınlık kurmada güçlüklerle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Buna göre bağlanma kaygısı bireylerin ilişkilerde reddedilme ve terk edilme korkusunu artırırken, bağlanma kaçınması bireylerin duygusal yakınlıktan kaçınmalarına ve ilişkilerde mesafeli davranmalarına yol açabilmektedir.

Fraley ve Shaver (2000) tarafından gerçekleştirilen kapsamlı literatür incelemesinde yetişkin bağlanma stillerinin romantik ilişkiler üzerindeki etkileri ele alınmıştır. Bu çalışmada farklı ülkelerde gerçekleştirilen çok sayıda araştırmanın bulguları değerlendirilmiş ve bağlanma stillerinin bireylerin romantik ilişkilerde sergiledikleri davranışlar üzerinde önemli bir rol oynadığı ortaya konmuştur. Araştırma sonuçlarına göre kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler yakın ilişkilerde duygusal mesafe koyma eğiliminde olmakta, partnerlerine karşı daha az duygusal yakınlık göstermekte ve bağımsızlıklarını koruma eğilimi sergilemektedir. Bu durum romantik ilişkilerde duygusal yakınlık ve ilişki doyumu ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca kaçınan bağlanma stilinin bireylerin duygusal paylaşım ve yakınlık kurma süreçlerini sınırlayabildiği belirtilmiştir.

Yetişkin bağlanma kuramına ilişkin en kapsamlı çalışmalardan biri ise Mikulincer ve Shaver (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmacılar yetişkin bağlanma stilleri ile psikolojik iyi

oluş, stresle başa çıkma ve kişilerarası ilişkiler arasındaki ilişkileri inceleyen çok sayıda araştırmanın bulgularını değerlendirmiştir. Bu kapsamlı inceleme sonucunda güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha yüksek yaşam doyumu, daha güçlü psikolojik sağlamlık ve daha sağlıklı kişilerarası ilişkiler geliştirdikleri belirlenmiştir. Buna karşılık kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin depresyon, kaygı, düşük özsaygı ve düşük ilişki doyumu ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Araştırma bulguları güvenli bağlanmanın bireylerin psikolojik uyumu ve öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Feeney ve Noller (1990) tarafından gerçekleştirilen araştırmada bağlanma stillerinin yetişkin romantik ilişkiler üzerindeki etkileri incelenmiştir. Avustralya'da gerçekleştirilen bu çalışmada genç yetişkinlerden oluşan bir örneklem kullanılmıştır. Araştırmada bağlanma stilleri ile romantik ilişki kalitesi, güven, bağlılık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir. Araştırma bulguları güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin romantik ilişkilerinde daha yüksek güven ve bağlılık gösterdiklerini ortaya koymuştur. Buna karşılık kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin romantik ilişkilerde duygusal yakınlıktan kaçınma eğilimi gösterdikleri ve ilişki doyumunun daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerde daha fazla kıskançlık ve kaygı yaşadıkları görülmüştür. Bu çalışmada güvenli bağlanmanın ilişki güveni ve doyumu ile pozitif ilişkili, kaçınan bağlanmanın ise ilişki doyumu ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Hazan ve Shaver (1987) bağlanma kuramını yetişkin romantik ilişkilere uyarlayan ilk çalışmalardan birini gerçekleştirmiştir. Amerika Birleşik Devletleri'nde gerçekleştirilen bu araştırmada yetişkin bireylerin romantik ilişkilerde sergiledikleri davranış örüntülerinin çocukluk dönemindeki bağlanma stillerine benzer özellikler gösterip göstermediği incelenmiştir. Çalışmada yetişkin katılımcılardan romantik ilişkilerde kendilerini en iyi tanımlayan bağlanma stilini belirlemeleri istenmiştir. Araştırma sonucunda güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin romantik ilişkilerinde daha yüksek güven, daha fazla yakınlık ve daha yüksek ilişki doyumu yaşadıkları belirlenmiştir. Buna karşılık kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin terk edilme korkusu ve ilişki kaygısı ile daha fazla karşılaştıkları, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ise duygusal yakınlıktan kaçınma eğilimi gösterdikleri tespit edilmiştir. Bağlanma kuramının yetişkin romantik ilişkilerde de benzer biçimde ortaya çıktığı gösterilmiştir.

Sagone vd. (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırmada yetişkin bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. İtalya'da gerçekleştirilen bu araştırmada 18 ile 62 yaşları arasında değişen toplam 393 katılımcı araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmada bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve kişilerarası ilişkiler arasındaki

ilişkiler analiz edilmiştir. Araştırma bulguları güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha yüksek psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerine sahip olduklarını göstermiştir. Buna karşılık kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş ile negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Sümer ve Güngör (1999) bağlanma stillerinin romantik ilişkiler üzerindeki etkilerini incelemiştir. Üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinde yürütülen bu araştırmada güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin romantik ilişkilerinde daha fazla güven, yakınlık ve ilişki doyumu yaşadıkları belirlenmiştir. Araştırma bulguları güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin partnerleriyle daha sağlıklı iletişim kurabildiklerini ve ilişkilerinde daha fazla duygusal paylaşım sergilediklerini göstermiştir. Buna karşılık kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerinde daha fazla terk edilme korkusu yaşadıkları ve partnerlerine karşı daha yoğun bir bağımlılık eğilimi gösterebildikleri belirlenmiştir. Ayrıca kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin romantik ilişkilerde duygusal yakınlıktan kaçınma eğilimi gösterdikleri ve ilişkilerinde daha düşük düzeyde doyum yaşadıkları ifade edilmiştir.

Selçuk ve arkadaşları (2005) tarafından gerçekleştirilen bir diğer araştırmada bağlanma stillerinin bireylerin psikolojik uyumu ve kişilerarası ilişkileri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Türkiye'de üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinde yürütülen bu araştırmada güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin psikolojik açıdan daha sağlıklı ve uyumlu oldukları belirlenmiştir. Araştırma bulguları güvenli bağlanma stilinin yüksek özsaygı, olumlu benlik algısı ve daha güçlü sosyal ilişkiler ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Buna karşılık kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin düşük özsaygı, yüksek kaygı düzeyi ve kişilerarası ilişkilerde yaşanan sorunlarla ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Türkiye'de bağlanma stillerinin psikolojik değişkenlerle ilişkisini inceleyen bir diğer çalışma Kafetsios ve Nezlek (2002) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada bağlanma stilleri ile duygusal deneyimler ve kişilerarası ilişkiler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulguları güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin günlük yaşamlarında daha fazla olumlu duygu deneyimlediklerini ve sosyal ilişkilerden daha fazla tatmin elde ettiklerini göstermiştir. Buna karşılık kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin daha fazla olumsuz duygu yaşadıkları ve sosyal ilişkilerde daha fazla sorun yaşayabildikleri belirlenmiştir. Bu bulgular bağlanma stillerinin bireylerin duygusal deneyimleri ve sosyal ilişkileri üzerinde önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Türkiye'de bağlanma stillerinin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisini inceleyen araştırmalardan biri de Deniz vd. (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinde yürütülen bu araştırmada bağlanma stilleri ile

yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulguları güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Buna karşılık kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin yaşam doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonuçları bağlanma stillerinin bireylerin psikolojik iyi oluşlarını ve yaşamlarından duydukları memnuniyeti anlamlı biçimde etkileyebildiğini ortaya koymaktadır. Yurtiçi ve yurtdışı araştırmalar birlikte değerlendirildiğinde, bağlanma stillerinin bireylerin romantik ilişkileri, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşları üzerinde belirleyici bir rol oynadığı görülmektedir. Bununla birlikte, kültürel bağlamın bu ilişkiler üzerindeki etkilerinin yeterince karşılaştırmalı olarak ele alınmadığı dikkat çekmektedir. Bu doğrultuda, farklı kültürel yapılara sahip Türk ve Koreli yetişkinlerin bağlanma stilleri ve psikolojik değişkenler açısından karşılaştırılması, literatüre önemli katkılar sağlayacaktır.

1.2. Yaşam doyumu

1.2.1. Yaşam doyumu Kavramı

Yaşam doyumu, bireyin yaşamını genel bir bakış açısıyla değerlendirerek mevcut yaşam koşullarından ne derece memnun olduğunu yansıtan bilişsel bir yargı süreci olarak ele alınmaktadır. Bu kavram, bireyin yaşamındaki olumlu ve olumsuz deneyimleri öznel ölçütler doğrultusunda tartarak ulaştığı genel tatmin düzeyini ifade etmektedir (Heller vd., 2004). Yaşam doyumu yalnızca bireyin anlık duygusal durumlarını değil, aynı zamanda yaşamının farklı alanlarına ilişkin uzun vadeli değerlendirmelerini de kapsamaktadır (Diener, 1984). Bu nedenle yaşam doyumu, bireyin yaşam kalitesine ilişkin genel değerlendirmesini ortaya koyan önemli bir psikolojik gösterge olarak kabul edilmektedir (Diener, 1984; Pavot ve Diener, 1993). Yaşam doyumunun oluşumunda bireyin yaşamının farklı alanlarından elde ettiği tatmin düzeyi önemli bir rol oynamaktadır. Araştırmalar, bireyin iş yaşamı, aile ilişkileri ve sosyal çevresinden sağladığı doyumun genel yaşam doyumunu anlamlı biçimde etkilediğini ortaya koymaktadır. Özellikle iş doyumu ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ve bireyin çalışma yaşamından elde ettiği memnuniyetin genel yaşam değerlendirmesine yansıdığı ifade edilmektedir (Judge ve Watanabe, 1993; Bowling vd., 2011).

Psikolojik iyi oluşun temel bileşenlerinden biri olarak değerlendirilen yaşam doyumu, bireyin ruh sağlığıyla da yakından ilişkilidir. Literatürde kaygı, depresyon ve sosyoekonomik koşullar gibi çeşitli değişkenlerin yaşam doyumu üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir. Özellikle olumsuz duygusal deneyimlerin artması bireyin yaşam doyumu düzeyinin azalmasına yol açabilmektedir (Serin vd., 2010).

1.2.2. Yaşam doyumunu etkileyen etmenler

Literatürde yaşam doyumunu etkileyen faktörler arasında bireysel özellikler, sosyal ilişkiler, ekonomik koşullar ve yaşamın farklı alanlarından elde edilen doyum düzeyleri yer almaktadır. Bireyin aile yaşamı, arkadaşlık ilişkileri, iş yaşamı ve kişisel gelişimi gibi alanlarda deneyimlediği memnuniyet düzeyi genel yaşam doyumunu önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Bu doğrultuda bireyin sahip olduğu sosyal ilişkiler, yaşamına anlam yüklemesi ve kişisel hedeflerine ulaşabilmesi yaşam doyumunu artıran unsurlar arasında gösterilmektedir. Bunun yanında bireyin ekonomik koşulları, sağlık durumu ve yaşadığı çevrenin özellikleri de yaşam doyumu üzerinde belirleyici rol oynayabilmektedir (Cutillo-Schmitter vd., 1999).

Yaşam doyumu üzerinde etkili olduğu belirtilen önemli değişkenlerden biri de sosyoekonomik düzeydir. Araştırmalar bireylerin gelir düzeyi ve ekonomik olanaklarının artmasının yaşam doyumu üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Sosyoekonomik düzeyin yükselmesi bireyin fiziksel ve sosyal imkanlara erişimini artırmakta, bu durum bireyin yaşamını daha konforlu ve güvenli biçimde sürdürebilmesine katkı sağlamaktadır. Bu nedenle ekonomik koşulların iyileşmesi yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Budría ve Ferrer-i-Carbonell, 2018; Chow, 2005; Gere ve Schimmack, 2017).

Yaşam doyumunu etkileyen bir diğer önemli unsur ise bireyin yaşamının farklı alanlarından elde ettiği doyum düzeyidir. Yapılan araştırmalar, özellikle iş yaşamından elde edilen doyum ile genel yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. İş doyumunun bireyin genel yaşam memnuniyetini artırabildiği ve iş yaşamından elde edilen tatminin bireyin yaşam doyumuna olumlu biçimde yansıdığı ifade edilmektedir (Judge ve Watanabe, 1993; Bowling vd., 2011).

Bununla birlikte yaşam doyumu yalnızca ekonomik ve sosyal faktörlerle açıklanabilecek bir kavram değildir. Bireyin psikolojik özellikleri ve duygusal deneyimleri de yaşam doyumu üzerinde önemli etkiler yaratabilmektedir. Özellikle kaygı, depresyon ve olumsuz duygusal deneyimlerin artması bireyin yaşam doyumunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu nedenle yaşam doyumu, bireyin psikolojik iyi oluşunun önemli bir göstergesi olarak kabul edilmekte ve bireyin hem içsel psikolojik kaynaklarının hem de sosyal çevresiyle kurduğu ilişkilerin bir sonucu olarak ortaya çıkan çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Serin vd., 2010).

1.2.3. Kuramsal Yaklaşımlar

Yaşam doyumunu açıklayan önemli kuramsal yaklaşımlardan biri aşağıdan yukarıya (bottom-up) yaklaşımıdır. Bu yaklaşıma göre bireyin yaşam doyumu, yaşamının farklı alanlarından elde

ettiği doyum düzeylerinin bir araya gelmesiyle oluşmaktadır. Bireyin iş yaşamı, aile ilişkileri, arkadaşlık ilişkileri, sağlık durumu ve ekonomik koşulları gibi yaşam alanlarından elde ettiği memnuniyet genel yaşam doyumunu şekillendirmektedir. Dolayısıyla bireyin yaşamının farklı alanlarında deneyimlediği olumlu ya da olumsuz durumlar yaşam doyumunun belirlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Diener, 1984; Heller vd., 2004).

Yaşam doyumunu açıklayan bir diğer yaklaşım ise yukarıdan aşağıya (top-down) yaklaşımıdır. Bu yaklaşıma göre bireyin yaşam doyumu yalnızca yaşam koşullarından değil, aynı zamanda bireyin kişilik özelliklerinden ve bilişsel değerlendirme süreçlerinden etkilenmektedir. Bu kuramsal görüşe göre bireyin sahip olduğu kişilik özellikleri, dünyayı algılama biçimi ve olaylara yüklediği anlam yaşam doyumunu belirleyen önemli unsurlar arasında yer almaktadır. Örneğin iyimserlik, özsaygı ve dışadönüklük gibi kişilik özelliklerinin yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmektedir (Diener vd., 1999).

Yaşam doyumunu açıklayan bir diğer kuramsal yaklaşım uyum kuramıdır (adaptation theory). Bu kurama göre bireyler yaşamlarında meydana gelen olumlu ya da olumsuz olaylara zamanla uyum sağlayabilmektedir. Başlangıçta bireyin yaşam doyumunu önemli ölçüde etkileyebilen yaşam olaylarının etkisi zamanla azalmakta ve bireyler belirli bir yaşam doyumu düzeyine geri dönebilmektedir. Bu durum literatürde "hedonik uyum" olarak da ifade edilmektedir. Araştırmalar bireylerin yaşamlarında meydana gelen değişimlere zamanla uyum sağlayarak yaşam doyumlarını yeniden dengeleyebildiklerini göstermektedir (Brickman ve Campbell, 1971; Diener vd., 2006).

Yaşam doyumunu açıklayan bir diğer kuramsal yaklaşım ise sosyal karşılaştırma kuramıdır. Bu kurama göre bireyler yaşamlarını değerlendirirken yalnızca kendi koşullarını değil, aynı zamanda çevrelerindeki diğer bireylerin yaşam koşullarını da dikkate almaktadır. Bireyler kendilerini diğer bireylerle karşılaştırarak yaşamlarından ne ölçüde memnun olduklarına karar verebilmektedir. Eğer birey kendisini başkalarına kıyasla daha avantajlı bir konumda görüyorsa yaşam doyumu artabilmekte, buna karşılık kendisini daha dezavantajlı bir konumda değerlendirmesi durumunda yaşam doyumu azalabilmektedir (Festinger, 1954).

Sonuç olarak yaşam doyumunu açıklamaya yönelik geliştirilen kuramsal yaklaşımlar bireyin yaşamını değerlendirme sürecinin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Bireyin yaşam koşulları, kişilik özellikleri, yaşam olaylarına uyum sağlama kapasitesi ve sosyal karşılaştırma süreçleri yaşam doyumunun oluşumunda etkili olabilmektedir. Bu nedenle yaşam doyumu bireyin hem içsel psikolojik özelliklerini hem de sosyal ve çevresel koşullarını içeren bütüncül bir değerlendirme sürecinin sonucu olarak ele alınmaktadır.

1.2.4. Yaşam Doyumunda Kültürel Farklılıklar

Yaşam doyumu bireyin yaşamını genel bir bakış açısıyla değerlendirmesi sonucunda ulaştığı memnuniyet düzeyini ifade eden öznel bir değerlendirme süreci olarak kabul edilmektedir. Ancak bireylerin yaşamlarından ne ölçüde memnun oldukları yalnızca bireysel özelliklere bağlı değildir; aynı zamanda içinde bulunulan kültürel bağlam da yaşam doyumunun oluşumunda önemli bir rol oynamaktadır. Kültür, bireylerin değer sistemlerini, yaşamdan beklentilerini ve yaşamlarını değerlendirme biçimlerini etkileyen temel faktörlerden biri olarak ele alınmaktadır. Bu nedenle yaşam doyumu farklı kültürlerde farklı biçimlerde algılanabilmekte ve değerlendirilebilmektedir (Diener vd., 1999).

Türkiye'de gerçekleştirilen bir araştırmada Dost (2007) üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerini etkileyen faktörleri incelemiştir. Türkiye'de üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinde yürütülen bu araştırmada bireylerin yaşam doyumunun özellikle sosyal ilişkiler, aile desteği ve psikolojik iyi oluş gibi değişkenlerle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Araştırma bulguları bireylerin sahip oldukları sosyal destek düzeyinin ve kişilerarası ilişkilerden elde ettikleri doyumun yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca araştırmada bireylerin kendilerini psikolojik açıdan daha yeterli ve güçlü hissetmelerinin yaşam doyumunu artıran önemli faktörlerden biri olduğu ifade edilmiştir. Bu sonuçlar Türkiye gibi toplulukçu özellikler gösteren toplumlarda sosyal ilişkilerin ve aile bağlarının yaşam doyumunun oluşumunda önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Güney Kore'de gerçekleştirilen bir araştırmada Kang vd. (2003) kültürel değerlerin yaşam doyumu üzerindeki etkilerini incelemiştir. Koreli ve Amerikalı katılımcıların yer aldığı bu kültürler arası çalışmada bireylerin yaşam doyumunu belirleyen faktörlerin kültürel bağlama göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Araştırma bulguları Koreli bireylerin yaşam doyumunu değerlendirirken sosyal ilişkiler, aile bağları ve kişilerarası uyum gibi faktörleri daha fazla dikkate aldıklarını göstermiştir. Buna karşılık bireyci kültürlerde bireysel başarı ve özsaygı gibi faktörlerin yaşam doyumu ile daha güçlü bir ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Araştırma sonuçları kültürel değerlerin bireylerin yaşamlarını değerlendirme süreçlerinde önemli bir rol oynadığını ve yaşam doyumunun kültürel bağlamdan bağımsız olarak ele alınamayacağını ortaya koymaktadır.

1.2.5. Yaşam doyumu ile İlgili Araştırma Bulguları

Diener ve arkadaşları (1999) tarafından gerçekleştirilen kapsamlı literatür incelemesinde yaşam doyumunun bireyin psikolojik iyi oluşunun önemli bir göstergesi olduğu ifade edilmiştir. Araştırmacılar farklı ülkelerde gerçekleştirilen çalışmaların bulgularını inceleyerek yaşam

doyumunun kişilik özellikleri, sosyal ilişkiler ve ekonomik koşullar gibi çeşitli değişkenlerle ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Araştırma sonuçlarına göre bireylerin sosyal destek düzeyi, gelir seviyesi ve kişilik özellikleri yaşam doyumu ile anlamlı biçimde ilişkili bulunmuştur.

Heller ve arkadaşları (2004) tarafından gerçekleştirilen araştırmada yaşam doyumunun zaman içerisinde değişebilen dinamik bir yapı olduğu belirtilmiştir. Amerika Birleşik Devletleri'nde gerçekleştirilen bu çalışmada bireylerin kişilik özellikleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları özellikle dışadönüklük ve duygusal denge gibi kişilik özelliklerinin yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Judge ve Watanabe (1993) tarafından gerçekleştirilen araştırmada iş doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Amerika Birleşik Devletleri'nde gerçekleştirilen bu çalışmada çalışan bireylerin iş yaşamından elde ettikleri tatminin genel yaşam doyumlarını anlamlı biçimde etkilediği belirlenmiştir. Araştırma sonuçları iş doyumu ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Jiang ve arkadaşları (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada Çin'de öğrenim gören uluslararası öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonuçları bireylerin sosyal destek düzeyi, akademik uyum ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordadığını göstermiştir. Özellikle sosyal destek ve akademik uyumun yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Lyubomirsky ve arkadaşları (2005) tarafından gerçekleştirilen meta-analitik çalışmada mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Farklı ülkelerde gerçekleştirilen çok sayıda araştırmanın bulgularının değerlendirildiği bu çalışmada yaşam doyumu yüksek olan bireylerin sosyal ilişkilerde daha başarılı oldukları, daha yüksek özsaygıya sahip oldukları ve psikolojik açıdan daha uyumlu oldukları belirlenmiştir. Araştırma bulguları yaşam doyumunun bireyin psikolojik iyi oluşu ve sosyal ilişkilerinin niteliği ile yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Gündoğar ve arkadaşları (2007) tarafından gerçekleştirilen araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu etkileyen değişkenler incelenmiştir. Türkiye'de üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinde yürütülen bu araştırmada yaşam doyumunun bireyin psikolojik durumuyla yakından ilişkili olduğu belirlenmiştir. Araştırma bulguları depresyon ve kaygı düzeyi arttıkça yaşam doyumunun azaldığını göstermiştir. Bunun yanı sıra sosyal destek algısının yüksek olmasının yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Türkiye'de gerçekleştirilen bir diğer araştırmada Dilmaç ve Ekşi (2008) üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma

bulguları bireylerin olumlu kişilik özelliklerine sahip olmalarının ve sosyal ilişkilerden elde edilen doyumun yaşam doyumunu artırdığını göstermiştir. Ayrıca bireylerin kendilerini psikolojik açıdan daha güçlü ve yeterli hissetmelerinin yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmalar birlikte değerlendirildiğinde yaşam doyumunun bireyin psikolojik özellikleri, sosyal ilişkileri ve yaşam koşullarıyla yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Uluslararası literatürde gerçekleştirilen araştırmalar yaşam doyumunun bireyin psikolojik iyi oluşunun önemli bir göstergesi olduğunu ve birçok bireysel ve çevresel faktörden etkilendiğini ortaya koymaktadır.

1.3. Mutluluk

1.3.1. Mutluluk Kavramı

Tarih boyunca ve dünyanın farklı bölgelerinde yaşayan insanlar, iyi bir yaşamdan doğan ve geniş anlamda mutluluk olarak nitelendirilebilecek zihinsel durumları değerli görmüş ve bunlara ulaşmayı amaçlamıştır (Lomas, 2021). Mutluluk, bireyin yaşamını olumlu biçimde değerlendirmesi, olumlu duyguları daha sık deneyimlemesi ve olumsuz duyguların görece daha düşük düzeyde olmasıyla ilişkili çok boyutlu bir kavram olarak ele alınmaktadır (Diener, 1984). Bu nedenle mutluluk, yalnızca anlık bir haz ya da geçici bir duygu durumu olarak değil; bireyin yaşam doyumu, psikolojik iyi oluşu ve genel yaşam kalitesiyle ilişkili kapsamlı bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Lyubomirsky vd., 2005). Ayrıca mutluluğun tanımı kültürel, felsefi ve psikolojik yaklaşımlara göre farklılaşabilmekte; kimi yaklaşımlarda haz ve olumlu duygulanım ön plana çıkarken, kimi yaklaşımlarda anlam, amaç ve yaşamdan doyum alma gibi unsurlar vurgulanmaktadır (Haybron, 2020; Veenhoven, 1991). Bu yönüyle mutluluk, bireysel deneyimlerle birlikte kültürel değerler, sosyal ilişkiler ve yaşam koşulları çerçevesinde ele alınması gereken dinamik bir kavramdır.

Mutluluk kelimesi farklı anlamlarda kullanılabilmektedir. Veenhoven'a göre mutluluk, en geniş anlamıyla, olumlu olan tüm unsurları kapsayan bir üst kavramdır (Veenhoven, 2011). Mutluluğun bilimsel bir çerçevede incelenebilmesi amacıyla, kavramın sınırlarını belirleyen açık ve sistematik terimler geliştirilmeye çalışılmıştır. Ed Diener (1984), mutluluk kavramının içerdiği anlamsal belirsizlikler nedeniyle, bu kavram yerine bilimsel bir terim olan *"Öznel İyi Oluşun*" (Subjective Well-Being) kullanılmasını önermiştir (Oishi, 2012). Öznel iyi oluş, bireyin kendi yaşamına ilişkin bilişsel ve duygusal değerlendirmelerini kapsayan çok boyutlu bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1984). Bu yapı, bireyin yaşamından duyduğu genel memnuniyetin yanı sıra, günlük yaşamda deneyimlediği olumlu ve olumsuz duyguların sıklığı ve yoğunluğunu içermektedir. Buna göre, yüksek öznel iyi oluş düzeyi; yüksek yaşam doyumu,

sık yaşanan olumlu duygular ve nadir yaşanan olumsuz duygular ile karakterize edilmektedir (Diener vd., 1999). Öznel iyi oluş kavramı, mutluluğun yalnızca anlık haz ve keyif durumlarıyla sınırlı olmadığını, aynı zamanda bireyin yaşamına yönelik genel değerlendirmelerini de kapsadığını vurgulamaktadır. Bu yönüyle, öznel iyi oluş yaklaşımı, mutluluğu daha ölçülebilir ve bilimsel olarak incelenebilir bir çerçeveye oturtmaktadır (Oishi, 2012).

1.3.2. Kuramsal Yaklaşımlar

Mutluluk, psikoloji alanında farklı kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde ele alınan çok boyutlu bir kavramdır. Mutluluğu açıklamaya yönelik kuramsal yaklaşımlardan biri hazcı yaklaşım (hedonic yaklaşım) olarak adlandırılmaktadır. Bu yaklaşıma göre mutluluk, bireyin yaşamında olumlu duyguların artması ve olumsuz duyguların azalmasıyla ilişkilidir. Hazcı yaklaşımda bireyin mutluluğu, yaşamında deneyimlediği haz verici deneyimlerin sıklığı ve yoğunluğu ile açıklanmaktadır. Bu yaklaşım çerçevesinde mutluluk, bireyin yaşamdan aldığı haz ve yaşamından duyduğu memnuniyet ile ilişkilendirilmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Bu kuramsal görüşe göre bireyler yaşamlarında olumlu deneyimleri artırmaya ve olumsuz deneyimleri azaltmaya çalışarak mutluluğa ulaşmaya yönelmektedir.

Mutluluğu açıklayan bir diğer yaklaşım ise eudaimonik yaklaşım olarak bilinmektedir. Bu yaklaşıma göre mutluluk yalnızca haz verici deneyimlerin artmasıyla değil, bireyin potansiyelini gerçekleştirmesi ve anlamlı bir yaşam sürmesiyle ilişkilidir. Eudaimonik yaklaşım bireyin kendini gerçekleştirmesi, kişisel gelişimi ve yaşamına anlam katabilmesi gibi unsurları mutluluğun temel bileşenleri olarak ele almaktadır. Bu doğrultuda mutluluk, bireyin psikolojik açıdan gelişim göstermesi ve yaşamına amaç yükleyebilmesiyle ilişkilendirilmektedir (Ryff, 1989).

Mutluluğu açıklayan bir diğer kuramsal yaklaşım ise öznel iyi oluş kuramıdır. Bu kuramda mutluluk bireyin yaşamına ilişkin genel değerlendirmelerini ve duygusal deneyimlerini içeren bir yapı olarak ele alınmaktadır. Öznel iyi oluş kuramına göre mutluluk üç temel bileşenden oluşmaktadır: *yaşam doyumu, olumlu duygular ve olumsuz duygular*. Bireyin yaşamından memnuniyet duyması ve olumlu duyguları daha sık deneyimlemesi mutluluk düzeyinin artmasıyla ilişkilendirilmektedir (Diener vd., 1999). Bu yaklaşım mutluluğun bireyin hem bilişsel değerlendirmelerini hem de duygusal deneyimlerini içeren çok boyutlu bir yapı olduğunu vurgulamaktadır. Mutluluğu açıklayan kuramsal yaklaşımlardan biri de kendini belirleme kuramıdır (Self-Determination Theory). Bu kurama göre bireyin mutluluğu üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanmasıyla ilişkilidir: *özerklik, yeterlik ve ilişkililik*. Bireylerin bu temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması psikolojik iyi oluşlarını ve mutluluk düzeylerini

artırmaktadır. Buna karşılık bu ihtiyaçların karşılanmaması bireyin psikolojik iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Ryan ve Deci, 2000).

Sonuç olarak mutluluk kavramı farklı kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde ele alınmakta ve bireyin yaşamını değerlendirme sürecinde hem duygusal hem de bilişsel unsurların etkili olduğu görülmektedir. Hazcı yaklaşım mutluluğu olumlu duyguların artmasıyla açıklarken, eudaimonik yaklaşım bireyin kendini gerçekleştirmesi ve anlamlı bir yaşam sürmesi üzerinde durmaktadır. Öznel iyi oluş kuramı ise mutluluğu yaşam doyumu ve duygusal deneyimlerin birleşimi olarak ele almaktadır. Bu nedenle mutluluk bireyin psikolojik özellikleri, yaşam koşulları ve sosyal ilişkileri ile şekillenen çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir.

1.3.3. Mutluluk Düzeyini Etkileyen etmenler

Mutluluk düzeyi, bireyin yaşamındaki çok sayıda bireysel, sosyal ve çevresel etmenin etkileşimi sonucunda şekillenmektedir. Pozitif psikoloji alanında yaygın olarak kabul gören yaklaşımlardan biri, mutluluğu belirleyen unsurları genetik özellikler, yaşam koşulları ve bireysel etkinlikler olmak üzere üç temel başlık altında ele almaktadır. Sheldon ve Lyubomirsky tarafından geliştirilen bu modele göre, mutluluk düzeyindeki değişimin yaklaşık %50'si bireyin kişilik özellikleri ve genetik yatkınlıklarıyla, %10'u yaşam koşullarıyla, %40'ı ise bireyin bilinçli etkinlikleriyle açıklanmaktadır (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006)

Yaşam koşulları; gelir düzeyi, barınma, sağlık ve fiziksel çevre gibi faktörleri içermekle birlikte, bu değişkenlerin mutluluk üzerindeki etkisinin sınırlı olduğu belirtilmektedir. Örneğin, bireyin ekonomik koşullarının iyi olması her zaman yüksek mutluluk düzeyiyle sonuçlanmamakta; aileden uzak kalma gibi sosyal kayıplar mutluluk üzerinde olumsuz etki yaratabilmektedir (Dreby, 2010). Bireysel özellikler kapsamında ele alınan kişilik yapısı, duygusal eğilimler ve kalıtsal faktörler, mutluluğun sürekliliğinde önemli rol oynamaktadır. Bununla birlikte, bireyin yaşamına aktif olarak yön verdiği alanlar da mutluluk düzeyini anlamlı biçimde etkilemektedir. Özellikle yakın ilişkilerin niteliği, yaşam amaçlarının varlığı ve bireyin kendisi için anlamlı faaliyetlere katılımı mutluluğu artıran önemli unsurlar arasında yer almaktadır (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006).

Göç ve kültürleşme bağlamında yapılan araştırmalar, mutluluğun sosyal uyum ve kültürel aidiyetle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Hendriks ve Bartram (2019), içinde yaşanılan topluma aktif katılım sağlayan ve sosyal ilişkiler geliştiren bireylerin daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olduklarını belirtmektedir. Buna karşılık, sosyal dışlanma, dil yetersizliği ve ayrımcılık deneyimleri mutluluğu olumsuz yönde etkilemektedir.

Ayrıca mutluluğun; eğitim düzeyi, istihdam durumu, sosyal statü ve fiziksel sağlık gibi değişkenlerle de ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Ekonomik güvence ve istikrarlı bir yaşam

koşuluna sahip olmanın mutluluğu desteklediği, ancak temel ihtiyaçlar karşılandıktan sonra maddi faktörlerin etkisinin azaldığı belirtilmektedir (Diener vd., 2018). Bunun yanında, zorunlu göç yaşayan bireylerde ekonomik koşulların mutluluk üzerindeki etkisinin gönüllü göçmenlere kıyasla daha sınırlı olduğu ifade edilmektedir (Hagstrom vd., 2019).

Kültürel bağlam da mutluluğu etkileyen önemli bir unsurdur. Kültürel değerler, toplumsal normlar ve bireyin ait olduğu grubun özellikleri, mutluluğun algılanış biçimini şekillendirmektedir (Inglehart ve Klingemann, 2000). Bu bağlamda mutluluk, yalnızca bireysel bir duygu durumu değil; aynı zamanda sosyal ve kültürel süreçlerin bir ürünü olarak değerlendirilmektedir.

1.3.4. Mutlulukta Kültürel Farklılıklar

Mutluluk, yalnızca bireysel bir duygu durumu değil, aynı zamanda bireyin içinde bulunduğu kültürel bağlamdan etkilenen öznel bir değerlendirme sürecidir. Kültürel değerler, toplumsal normlar ve sosyal beklentiler, bireylerin mutluluğu nasıl tanımladıklarını ve hangi yaşam alanlarını mutlulukla ilişkilendirdiklerini belirlemektedir (Diener vd., 1999).

Kültürlerarası psikoloji literatüründe mutluluk algısının kültürel yapılara göre farklılaştığı belirtilmektedir. Bireyci kültürlerde mutluluk daha çok kişisel başarı, özerklik ve bireysel doyum ile ilişkilendirilirken; toplulukçu kültürlerde kişilerarası uyum, sosyal ilişkiler ve grup içi bağlılık mutluluğun temel belirleyicileri arasında yer almaktadır (Triandis, 1995; Hofstede, 2001). Bu durum, mutluluğun evrensel bir kavram olmasına karşın kültüre özgü anlamlar taşıdığını göstermektedir.

Markus ve Kitayama (1991), bireyci kültürlerde yaygın olan bağımsız benlik yapısının, bireylerin mutluluğu kişisel hedeflere ulaşma ve bireysel yeterlilik üzerinden değerlendirmelerine yol açtığını; toplulukçu kültürlerde yaygın olan ilişkisel benlik yapısının ise mutluluğun sosyal ilişkiler ve karşılıklı bağlılık çerçevesinde algılanmasına neden olduğunu ifade etmektedir. Bu benlik yapılanmaları, bireylerin yaşam doyumlarını ve duygusal deneyimlerini doğrudan etkilemektedir.

Türkiye, kültürel özellikleri bakımından hem bireyci hem de toplulukçu unsurlar barındıran bir yapıya sahiptir. Kağıtçıbaşı (2007), Türkiye'de yaygın olarak görülen özerk-ilişkisel benlik yapısının, bireylerin mutluluğu hem kişisel başarı hem de sosyal ilişkiler bağlamında değerlendirmelerine olanak sağladığını belirtmektedir. Güney Kore ise daha belirgin biçimde toplulukçu değerlere sahip bir kültür olarak tanımlanmakta; bireylerin mutluluk algılarında aile ilişkileri, sosyal uyum ve toplumsal beklentiler önemli bir rol oynamaktadır (Hofstede, 2001).

Bu bağlamda mutluluk, bireyin kişisel özellikleri kadar kültürel yapıdan da etkilenen çok boyutlu bir kavram olarak ele alınmalıdır. Farklı kültürel yapılara sahip toplumlarda

mutluluğun belirleyicileri ve ifade biçimleri değişkenlik gösterebilmektedir. Bu nedenle, kültürel bağlamın mutluluk üzerindeki etkilerinin incelenmesi, mutluluk kavramının daha bütüncül biçimde anlaşılmasına katkı sağlamaktadır.

1.3.5. Mutluluk ile İlgili Araştırma Bulguları

Türkiye'de gerçekleştirilen araştırmalar, mutluluğun psikolojik ve sosyal değişkenlerle anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymaktadır. Eryılmaz (2010), bireylerin mutluluk düzeylerinin umut, öz yeterlik ve yaşam doyumu gibi değişkenlerle pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Gündoğar ve arkadaşları (2007), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, sosyal destek algısı yüksek olan bireylerin mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır (Gündoğar vd., 2007). Benzer şekilde, Doğan ve Sapmaz (2012), mutluluğun psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ile güçlü ilişkiler gösterdiğini ifade etmiştir. Ergenler ve genç yetişkinlerle yapılan çalışmalarda, aile ilişkilerinin ve sosyal bağların mutluluk üzerinde önemli bir etkisi olduğu belirtilmektedir. Ayrıca Türkiye'de yapılan bazı araştırmalar, ekonomik koşulların mutluluk üzerinde sınırlı bir etkiye sahip olduğunu; bireysel ve ilişkisel faktörlerin daha belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır (Eryılmaz, 2010).

Yurtdışında yapılan araştırmalar, mutluluğun bireysel özellikler, sosyal ilişkiler ve kültürel bağlam gibi çok sayıda değişkenle ilişkili olduğunu göstermektedir. Diener (1984), mutluluğu öznel iyi oluş kavramı kapsamında ele alarak, yaşam doyumu ve duygusal deneyimlerin mutluluğun temel bileşenleri olduğunu belirtmiştir. Sheldon ve Lyubomirsky (2006), bireylerin bilinçli etkinliklerinin mutluluk düzeyinde kalıcı değişimler yaratabildiğini; kişilik özellikleri ve yaşam koşullarının ise sınırlı etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Csikszentmihalyi (1990), bireyin anlamlı ve içsel doyum sağlayan etkinliklere katılımının mutluluk düzeyini artırdığını belirtmiştir.

Göç ve kültür bağlamında yapılan çalışmalarda, sosyal uyum ve kültürel aidiyetin mutluluk üzerinde önemli bir rol oynadığı vurgulanmaktadır. Hendriks ve Bartram (2019), yaşanılan topluma sosyal olarak entegre olan bireylerin daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olduklarını belirtmiştir. Ayrıca Hagstrom ve arkadaşları (2019), göçmen bireylerin mutluluk düzeylerinin sosyal destek ve ekonomik güvence ile yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Yurtiçi ve yurtdışı araştırmalar birlikte değerlendirildiğinde, mutluluğun bireysel, sosyal ve kültürel faktörlerin etkileşimi sonucunda ortaya çıkan çok boyutlu bir yapı olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, kültürlerarası bağlamda mutluluğun nasıl deneyimlendiğini inceleyen karşılaştırmalı çalışmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Bu doğrultuda, farklı kültürel yapılara sahip bireylerin mutluluk düzeylerinin incelenmesi, literatüre önemli katkılar sağlayacaktır.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, Koreli ve Türk yetişkinlerde bağlanma stilleri, yaşam doyumu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlayan nicel, kesitsel ve ilişkisel karşılaştırmalı bir araştırmadır. Çalışma, ilişkisel tarama modeli kapsamında yürütülmüş olup, iki kültürel grubun (Koreli ve Türk yetişkinler) bağlanma stilleri, yaşam doyumu ve mutluluk düzeyleri açısından karşılaştırılması hedeflenmiştir. Ayrıca bağlanma stilleri ile yaşam doyumu ve mutluluk arasındaki ilişkiler kültürel bağlam çerçevesinde ele alınmıştır.

2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Türkiye'de ve Güney Kore'de yaşayan 18 yaş ve üzeri yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi, çevrim içi veri toplama yöntemiyle ulaşılan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden bireylerden oluşmuştur. Örneklem belirlemede olasılıksız örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışmaya toplam 312 yetişkin birey katılmıştır. Katılımcıların 158'i Koreli, 154'ü Türk'tür. Katılımcıların yaşları 18 ile 65 arasında değişmekte olup, her iki grubun yaş ortalamaları birbirine benzer düzeydedir. Koreli katılımcıların büyük çoğunluğunu erkekler oluştururken, Türk katılımcıların çoğunluğu kadınlardan oluşmaktadır. Medeni durum, eğitim durumu ve çalışma durumu açısından gruplar arasında bazı değişkenlerde anlamlı farklılıklar bulunmakla birlikte, her iki grup da yetişkin popülasyonu temsil edecek çeşitliliğe sahiptir. Araştırmaya katılım için belirlenen ölçütler; 18 yaş ve üzerinde olmak, Türk ya da – İngilizce bilen- Koreli olmak ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmektir. Eksik ya da hatalı doldurulan ölçekler değerlendirme dışı bırakılmıştır.

2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyodemografik Bilgi Formu ile birlikte üç psikometrik ölçme aracı kullanılmıştır. Katılımcıların bağlanma stillerini değerlendirmek amacıyla Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, yaşam doyumu düzeylerini belirlemek amacıyla Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği ve mutluluk düzeylerini ölçmek amacıyla Mutluluk Ölçeği uygulanmıştır. Tüm ölçme araçları çevrim içi ortamda uygulanmıştır.

2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Sosyodemografik Bilgi Formu, araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Formda katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma durumu, anne ve baba eğitim durumu, anne ve babanın sağ-birlikte olma durumu gibi demografik bilgilere ilişkin sorular yer almaktadır.

Ayrıca katılımcıların kültürel kökenlerine (Türk/Koreli) yönelik bilgi de bu form aracılığıyla elde edilmiştir.

2.3.2. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Bu araştırmada katılımcıların bağlanma stillerini değerlendirmek amacıyla Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, yetişkin bireylerin yakın ilişkilerindeki bağlanma örüntülerini güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanma olmak üzere üç boyutta ölçmek amacıyla Erzen (2016) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 18 maddeden oluşmakta olup, üç alt boyutu kapsamaktadır: güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanma. Maddeler 5'li Likert derecelendirme (*1 = Kesinlikle katılmıyorum, 5 = Kesinlikle katılıyorum*) ile yanıtlanır ve ters maddeler yoktur. Geçerlik ve güvenirlik analizleri sonucunda her bir alt boyut için iç tutarlılık (Cronbach Alfa) katsayıları belirlenmiştir. Buna göre ölçeğin alt boyutları için güvenirlik katsayıları: Kaçınan bağlanma: $\alpha = .80$, Güvenli bağlanma: $\alpha = .69$, kaygılı-kararsız bağlanma: $\alpha = .71$ olarak rapor edilmiştir. Böylece her bir alt boyutun iç tutarlılık düzeyinin kabul edilebilir olduğu gösterilmiştir. Ölçeğin değerlendirilmesinde her bir bağlanma stiline ait puanlar ayrı ayrı hesaplanmaktadır. Bireyin en yüksek puan aldığı alt boyut, baskın bağlanma stili olarak kabul edilebilmektedir. Sürekli değişkenlerle yapılan analizlerde ise her alt boyutun toplam puanı ayrı ayrı kullanılmaktadır. Ölçeğin geliştirildiği çalışmada geçerlik ve güvenirlik analizleri sonucunda ölçeğin psikometrik özelliklerinin yeterli düzeyde olduğu rapor edilmiştir (Erzen, 2016).

2.3.3. Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği

Katılımcıların yaşam doyumu düzeylerini ölçmek amacıyla Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği (YYDÖ) kullanılmıştır. Ölçek, yetişkin bireylerin yaşam doyumunu çok boyutlu olarak değerlendirmek amacıyla Kaba, Erol ve Güç (2018) tarafından geliştirilmiştir. YYDÖ toplam 21 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipi derecelendirme ile yanıtlanmaktadır (1 = Hiç uygun değil, 5 = Tamamen uygun). Ölçek; genel yaşam doyumu, ilişki doyumu, benlik doyumu, sosyal çevre doyumu ve iş doyumu olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 21 ile 105 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar bireyin yaşam doyumunun yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin geliştirme çalışmasında yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda beş faktörlü yapının geçerli olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .89 olarak rapor edilmiş, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .89 bulunmuştur. Elde edilen bulgular, YYDÖ'nün yetişkin bireylerde yaşam doyumunu ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Kaba vd., 2018).

2.3.4. Mutluluk Ölçeği

Araştırmada katılımcıların öznel mutluluk düzeylerini belirlemek amacıyla Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, bireylerin genel mutluluk düzeylerini ölçmek amacıyla Demirci ve Ekşi (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek tek boyutlu bir yapıya sahip olup toplam 6 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 5'li Likert tipi derecelendirme ile yanıtlanmaktadır (1 = Bana hiç uygun değil, 5 = Bana tamamen uygun). Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin mutluluk düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda tek boyutlu yapısının toplam varyansın %54'ünü açıkladığı, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının .83 olduğu ve test-tekrar test güvenirlik katsayısının .73 olduğu bildirilmiştir. Elde edilen bulgular, Mutluluk Ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Demirci ve Ekşi, 2018).

2.4. Verilerin Toplanması ve Analiz Süreci

Araştırmanın verileri çevrim içi ortamda toplanmıştır. Ölçekler Google Forms aracılığıyla dijital forma dönüştürülmüş ve katılımcılara çevrim içi platformlar aracılığıyla ulaştırılmıştır. Koreli yetişkinlerden veri toplarken Kore'de yaşayan Türk arkadaşlarım aracılığıyla katılımcılara ulaşılmıştır. Veri toplama sürecinde katılımcılara araştırmanın amacı, kapsamı, gönüllülük esasları ve gizlilik ilkeleri hakkında bilgilendirme yapılmış; bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Katılımcılar, onam verdikten sonra sırasıyla Sosyodemografik Bilgi Formunu, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğini, Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğini ve Mutluluk Ölçeğini doldurmuşlardır.

Araştırmada elde edilen veriler IBM SPSS Statistics 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analizlere geçilmeden önce verilerin normal dağılım gösterip göstermediği değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş, kabul edilebilir sınırlar arasında olduğu görülmüş ve parametrik yöntemlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Tanımlayıcı istatistikler kapsamında ortalama, standart sapma, medyan, minimum ve maksimum değerleri hesaplanmış; kategorik değişkenler için frekans (n) ve yüzde (%) dağılımları verilmiştir. Kategorik değişkenler arasındaki farklar Ki-kare (χ^2) testi ile değerlendirilmiştir. Gruplar arasındaki anlamlı farklılıkların hangi alt kategorilerden kaynaklandığını belirlemek amacıyla Bonferroni düzeltmeli ikili oran karşılaştırmaları yapılmıştır. Böylece çoklu karşılaştırmalarda tip I hata olasılığı kontrol altına alınmıştır. Sayısal değişkenlerin iki grup arasındaki karşılaştırılmasında Student's t-testi kullanılmıştır. Elde edilen p değerlerinin anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir. Ayrıca, gruplar arasındaki farkların bazı sosyodemografik değişkenlerin etkisinden bağımsız olarak değerlendirilmesi amacıyla çoklu doğrusal regresyon

analizi uygulanmıştır. Bu analizde cinsiyet, medeni durum, anne eğitim durumu, anne-baba birlikteliği ve kardeş sayısı kovaryans olarak modele dâhil edilmiş; bu değişkenlere göre düzeltilmiş p değerleri (Pdüzeltilmiş) hesaplanmıştır. Ölçeklerin iç tutarlılığını değerlendirmek için Cronbach's Alpha (α) güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Araştırmada ilk olarak, katılımcıların sosyoekonomik özelliklere göre incelenmiş ve elde edilen bulgular tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1

Grupların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum ve çalışma durumu bakımından karşılaştırılması

Değişkenler	Grup	Koreli (n=158)	Türk (n=154)	Test ist.	p
		Ortalama±SS	Ortalama±SS	t	
Yaş		32,94 ± 7,86	33,57 ± 10,15	-0,612	0,541
		n (%)	n (%)	χ^2	p
Cinsiyet	Erkek	140 (88,6)	59 (38,3)	85,402	0,001*
	Kadın	18 (11,4)	95 (61,7)		
Eğitim durumu	İlköğretim	3 (1,9)	9 (5,8)	6,451	0,092
	Lise	27 (17,1)	28 (18,2)		
	Üniversite	101 (63,9)	81 (52,6)		
	Yüksek lisans-Doktora	27 (17,1)	36 (23,4)		
Medeni durum	Evli	12 (7,6)	59 (38,3)	57,045	0,001*
	Bekar	129 (81,6)	64 (41,6)		
	İlişkisi var	17 (10,8)	31 (20,1)		
Çalışma Durumu	Çalışıyor	125 (79,1)	118 (76,6)	0,281	0,596
	Çalışmıyor	33 (20,9)	36 (23,4)		

* $p < 0,05$

Katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde, Koreli ve Türk grupları arasında bazı değişkenler açısından anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir (Tablo 1). Katılımcıların yaş ortalamaları incelendiğinde, Koreli grubun yaş ortalaması 32,94 ± 7,86, Türk grubunun ise 33,57 ± 10,15 olarak bulunmuştur. İki grup arasındaki yaş ortalaması farkı istatistiksel olarak anlamlı değildir (t=-0,612; p=0,541). Bu bulgu, Koreli ve Türk katılımcıların yaş dağılımlarının birbirine benzer olduğunu göstermektedir.

Cinsiyet dağılımı açısından iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (χ^2=85,402; p<0,001). Koreli katılımcıların büyük çoğunluğunu erkekler (%88,6) oluştururken, Türk grubunda kadınların oranı daha yüksektir (%61,7).

Medeni durum açısından da gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmıştır (χ^2=57,045; p<0,001). Bonferroni test sonucuna göre evlilerin oranı Türklerde anlamlı yüksek iken (P=0,001), bekarların oranı Korelilerde anlamlı yüksek bulunmuştur (P=0,001). Ayrıca ilişkisi olanların oranı Türklerde anlamlı yüksekti (P=0,022).

Koreli katılımcıların büyük bir kısmı bekâr (%81,6) iken, Türk katılımcılarda evli (%38,3) ve ilişkisi olan (%20,1) bireylerin oranı daha fazladır.

Eğitim durumu değişkeni açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (χ^2=6,451; p=0,092). Koreli katılımcıların %63,9'u üniversite mezunu iken, Türk katılımcıların %52,6'sı bu düzeydedir.

Benzer şekilde, çalışma durumu bakımından da anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (χ^2=0,281; p=0,596). Koreli katılımcıların %79,1'i ve Türk katılımcıların %76,6'sı çalıştığını belirtmiştir.

Tablo 2

Koreli ve Türk Katılımcıların Ebeveynlerine İlişkin Sosyodemografik Özelliklerinin Karşılaştırılması

Değişken	Grup	Koreli (n=158)	Türk (n=154)	χ^2	P
Anne eğitim düzeyi	İlköğretim	27 (17,1)	105 (68,2)	89,374	0,001*
	Lise	61 (38,6)	34 (22,1)		
	Üniversite	54 (34,2)	11 (7,1)		
	Yüksek lisans-Doktora	16 (10,1)	4 (2,6)		
Baba eğitim düzeyi	İlköğretim	17 (10,8)	96 (62,3)	100.415	0,001*
	Lise	57 (36,1)	35 (22,7)		
	Üniversite	56 (35,4)	22 (14,3)		
	Yüksek lisans-Doktora	28 (17,7)	1 (0,6)		
Anne-Baba birlikte mi?	Evet	97 (61,4)	122 (79,2)	11,848	0,001*
	Hayır	61 (38,6)	32 (20,8)		
Babanız Sağ mı?	Evet	139 (88)	125 (81,2)	2,775	0,096
	Hayır	19 (12)	29 (18,8)		
Anneniz Sağ mı?	Evet	150 (94,9)	137 (89)	3,778	0,052
	Hayır	8 (5,1)	17 (11)		

$p < 0,05$

Katılımcıların ebeveynlerine ilişkin demografik özellikleri incelendiğinde (Tablo 2), anne ve baba eğitim düzeyleri ile anne-babanın birlikte olma durumu açısından Koreli ve Türk gruplar arasında anlamlı farklar bulunmuştur ($p<0,001$). Anne eğitim düzeyi değişkenine bakıldığında, Koreli katılımcıların annelerinin büyük bir kısmının lise (%38,6) ve üniversite (%34,2) mezunu olduğu, buna karşılık Türk katılımcıların annelerinin çoğunlukla ilköğretim mezunu olduğu görülmüştür (%68,2). Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($\chi^2=89,374$; $p<0,001$). Baba eğitim düzeyi açısından da benzer bir eğilim gözlenmiştir. Koreli katılımcıların babalarının önemli bir kısmı lise (%36,1), üniversite (%35,4) veya yüksek lisans-doktora (%17,7) mezunuyken; Türk katılımcıların babalarının çoğunlukla ilköğretim mezunu olduğu saptanmıştır (%62,3). Bu fark da istatistiksel olarak anlamlıdır ($\chi^2=100,415$; $p<0,001$). Ki-kare analizi sonucunda anne ve baba eğitim düzeyleri açısından Koreli ve Türk katılımcılar arasında anlamlı farklar saptanmıştır. Bu farkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan

Bonferroni düzeltmeli ikili oran karşılaştırmaları incelendiğinde aşağıdaki bulgular elde edilmiştir:

Anne eğitim düzeyi açısından: Türk grubunda ilköğretim mezunu annelerin oranı Kore grubuna kıyasla anlamlı derecede yüksektir ($p<0,001$). Buna karşılık Kore grubunda lise ($p=0,002$), üniversite ($p<0,001$) ve yüksek lisans-doktora ($p=0,007$) mezunu annelerin oranı Türk grubuna göre anlamlı biçimde daha fazladır.

Baba eğitim düzeyi açısından da benzer bir eğilim gözlenmiştir. Türk grubunda ilköğretim mezunu babaların oranı anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur ($p<0,001$). Kore grubunda ise lise ($p=0,010$), üniversite ($p<0,001$) ve yüksek lisans-doktora ($p<0,001$) mezunu babaların oranı Türk grubuna göre anlamlı olarak daha yüksektir. Anne ve babanın birlikte olma durumu bakımından da iki grup arasında anlamlı fark vardır ($\chi^2=11,848$; $p<0,001$). Koreli katılımcıların %61,4'ünün ebeveynleri birlikteyken, Türk katılımcılarda bu oran %79,2'dir. Babanın hayatta olma durumu açısından fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($\chi^2=2,775$; $p=0,096$). Koreli katılımcıların %88'inin, Türk katılımcıların ise %81,2'sinin babası hayattadır. Annenin hayatta olma durumu değişkeninde ise anlamlılığa yakın bir fark gözlenmiştir ($\chi^2=3,778$; $p=0,052$). Koreli katılımcıların %94,9'unun, Türk katılımcıların ise %89'unun annesi hayattadır.

Tablo 3

Koreli ve Türk Katılımcıların Aile Yapısına İlişkin Özelliklerinin Karşılaştırılması

Değişkenler	Koreli (n=158)	Türk (n=154)	t	p
	Ortalama±SS	Ortalama±SS		
Kardeş Sayısı	1,47 ± 0,96	2,72 ± 3,56	-4.222	0,001*
Ailedeki kişi sayısı	3,1 ± 1,23	3,74 ± 1,36	-4.357	0,001*

$p < 0,05$

Katılımcıların aile yapısına ilişkin veriler incelendiğinde (Tablo 3), Koreli ve Türk gruplar arasında kardeş sayısı ve ailedeki toplam kişi sayısı bakımından anlamlı farklar olduğu belirlenmiştir. Koreli katılımcıların ortalama kardeş sayısı 1,47 ± 0,96, Türk katılımcıların ise 2,72 ± 3,56 olarak bulunmuştur. Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($t=-4,222$; $p<0,001$).

Benzer şekilde, ailedeki toplam kişi sayısı Koreli katılımcılarda 3,10 ± 1,23, Türk katılımcılarda ise 3,74 ± 1,36 olarak saptanmıştır. Bu fark da istatistiksel olarak anlamlıdır ($t=-4,357$; $p<0,001$).

Bu bulgular, genel olarak Türk katılımcıların ailelerinin Koreli katılımcılara kıyasla daha kalabalık olduğunu göstermektedir.

Tablo 4

Çalışmada Kullanılan Ölçeklere Ait Tanımlayıcı İstatistikler ve Güvenirlik Katsayıları

Ölçekler	Ortalama±SS	Medyan (Min-Max)	Cronbach α
Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği			
Güvenli bağlanma stili ölçeği	18,69 ± 3,6	19 (5 -25)	0,607
Kaçınan bağlanma stili ölçeği	15,79 ± 5,58	15 (7 -35)	0,798
Kaygılı-kararsız bağlanma stili ölçeği	17,8 ± 5,49	18 (7 -35)	0,752
Mutluluk ölçeği	21,34 ± 4,79	21 (6 -30)	0,884
Yetişkin yaşam doyum ölçeği	71,60±12,15	72 (25-105)	0,887
Genel yaşam doyumu ölçeği	18,79 ± 4,38	19 (6 -30)	0,816
İlişki doyumu ölçeği	19,29 ± 3,62	20 (5 -25)	0,812
Benlik doyumu ölçeği	15,01 ± 3,14	15 (4 -20)	0,801
Sosyal çevre doyumu ölçeği	9,87 ± 2,69	10 (3 -15)	0,685
İş doyumu ölçeği	8,65 ± 2,99	8 (3 -15)	0,786

Tablo 4'te çalışmada kullanılan ölçeklere ait tanımlayıcı istatistikler ve güvenirlik katsayıları (Cronbach α) sunulmuştur.

Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeğine ilişkin alt boyutlardan güvenli bağlanma stili puan ortalaması 18,69 ± 3,60, kaçınan bağlanma stili puanı 15,79 ± 5,58, ve kaygılı-kararsız bağlanma stili puanı 17,80 ± 5,49 olarak bulunmuştur. Bu alt boyutlara ait iç tutarlılık katsayıları (Cronbach α) sırasıyla 0,607, 0,798 ve 0,752 olup, özellikle kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma boyutlarının güvenirlik düzeyleri yeterli kabul edilebilecek düzeydedir.

Mutluluk ölçeği için Cronbach α değeri 0,884, Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği (YYDÖ) için 0,887 olarak saptanmış, her iki ölçek de oldukça yüksek bir iç tutarlılığa sahiptir. YYDÖ'nün alt boyutlarına bakıldığında; genel yaşam doyumu (α=0,816), ilişki doyumu (α=0,812), benlik doyumu (α=0,801), sosyal çevre doyumu (α=0,685) ve iş doyumu (α=0,786) boyutlarının da genel olarak kabul edilebilir düzeyde iç tutarlılık gösterdiği belirlenmiştir.

Bu sonuçlar, çalışmada kullanılan ölçeklerin genel olarak geçerli ve güvenilir ölçme araçları olduğunu, katılımcıların bağlanma stilleri, mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumu alt boyutlarının istatistiksel analizler için uygun iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 5

Koreli ve Türk Katılımcıların Bağlanma Stilleri Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

Ölçekler	Koreli (n=158)	Türk (n=154)	t	P	$P_{düzeltilmiş}$
Güvenli bağlanma stili ölçeği	18,17 ± 3,54	19,22 ± 3,6	-2,598	0,010*	0,501
Kaçınan bağlanma stili ölçeği	16,04 ± 5,5	15,53 ± 5,65	0,820	0,413	0,913
Kaygılı-kararsız bağlanma stili ölçeği	17,11 ± 5,34	18,51 ± 5,56	-2,255	0,025	0,046*

p < 0,05

$P_{düzeltilmiş:}$ Çoklu doğrusal regresyon ile cinsiyet, medeni durum, anne eğitim durumu, anne baba birlikteliği ve kardeş sayısına göre düzeltilmiş sonuçlar,

Koreli ve Türk katılımcıların bağlanma stilleri, mutluluk ve yaşam doyumu ölçeklerinden aldıkları puanlar Student t testi ile karşılaştırıldığında, bazı ölçeklerde anlamlı farklar olduğu belirlenmiştir (Tablo 5, 6 ve 7).

Güvenli bağlanma stili ölçeği puanı Türk katılımcılarda (19,22 ± 3,60) Koreli katılımcılara (18,17 ± 3,54) göre anlamlı derecede daha yüksektir (t=-2,598; p=0,010). Bu bulgu, Türk katılımcıların daha güvenli bağlanma eğiliminde olduklarını göstermektedir.

Kaçınan bağlanma stili puanları iki grup arasında anlamlı farklılık göstermemiştir (p=0,413). Buna karşın, kaygılı-kararsız bağlanma stili puanı Türk katılımcılarda (18,51 ± 5,56) Korelilere (17,11 ± 5,34) göre anlamlı biçimde daha yüksektir (t=-2,255; p=0,025).

Tablo 6

Koreli ve Türk Katılımcıların Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

Ölçekler	Koreli (n=158)	Türk (n=154)	t	P	$P_{düzeltilmiş}$
Mutluluk ölçeği	20,3 ± 4,95	22,4 ± 4,38	-3,947	0,001*	0,004*

p < 0,05

$P_{düzeltilmiş:}$ Çoklu doğrusal regresyon ile cinsiyet, medeni durum, anne eğitim durumu, anne baba birlikteliği ve kardeş sayısına göre düzeltilmiş sonuçlar,

Mutluluk ölçeği (t=-3,947; p<0,001) puanları Türk katılımcılarda anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 7

Koreli ve Türk Katılımcıların Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

Ölçekler	Koreli (n=158)	Türk (n=154)	t	P	$P_{düzeltilmiş}$
YYDÖ	68,96 ± 12,25	74,32 ± 11,46	-3,986	0,001*	0,001*
Genel yaşam doyumu ölçeği	17,95 ± 4,38	19,65 ± 4,22	-3,489	0,001*	0,002*
İlişki doyumu ölçeği	18,73 ± 3,37	19,86 ± 3,8	-2,783	0,001*	0,125
Benlik doyumu ölçeği	13,82 ± 3,27	16,22 ± 2,47	-7,296	0,001*	0,001*
Sosyal çevre doyumu ölçeği	10,19 ± 2,46	9,55 ± 2,87	2,130	0,034*	0,050*
İş doyumu ölçeği	8,27 ± 2,73	9,04 ± 3,19	-2,301	0,022*	0,001*

$p < 0,05$

$P_{düzeltilmiş:}$ Çoklu doğrusal regresyon ile cinsiyet, medeni durum, anne eğitim durumu, anne baba birlikteliği ve kardeş sayısına göre düzeltilmiş sonuçlar,

Genel yaşam doyumu ölçeği (t=-3,489; p<0,001), ilişki doyumu ölçeği (t=-2,783; p<0,001) ve benlik doyumu ölçeği (t=-7,296; p<0,001) puanları Türk katılımcılarda anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, genel yaşam doyumu ölçeği toplam puanı (YYDÖ) Türk katılımcılarda (74,32 ± 11,46) Korelilere (68,96 ± 12,25) göre anlamlı biçimde yüksektir (t=-3,986; p<0,001).

Buna karşılık, sosyal çevre doyumu puanı Koreli katılımcılarda (10,19 ± 2,46) Türk katılımcılara (9,55 ± 2,87) göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (t=2,130; p=0,034). İş doyumu ölçeği açısından da Türk katılımcılar (9,04 ± 3,19) Korelilerden (8,27 ± 2,73) anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır (t=-2,301; p=0,022).

Student t testine ek olarak Tablo 5,6 ve 7'de Koreli ve Türk katılımcıların bağlanma stilleri, mutluluk ve yaşam doyumu ölçeklerinden aldıkları puanlar, cinsiyet, medeni durum, anne eğitim durumu, anne-baba birlikteliği ve kardeş sayısı değişkenlerinin etkisi çoklu doğrusal lineer regresyon yöntemi ile kontrol edilerek karşılaştırılmıştır. Düzeltilmemiş analizlerde birçok ölçek puanı açısından anlamlı farklar bulunmuş olsa da, kovaryanslar kontrol edildikten sonra (Pdüzeltilmiş) bazı farkların anlamlılığını yitirdiği görülmüştür.

Düzeltme sonrasında, kaygılı-kararsız bağlanma stili (p=0,046), mutluluk ölçeği (p=0,004), Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği (YYDÖ) toplam puanı (p=0,001), genel yaşam doyumu (p=0,002), benlik doyumu (p=0,001), sosyal çevre doyumu (p=0,050) ve iş doyumu (p=0,001) değişkenleri iki grup arasında anlamlı farklılık göstermeye devam etmiştir.

Buna göre, Türk katılımcıların kaygılı-kararsız bağlanma, mutluluk, genel ve benlik doyumu düzeylerinin Korelilere göre daha yüksek olduğu; Korelilerin ise sosyal çevre doyumunun daha yüksek olduğu görülmüştür.

Buna karşılık, güvenli bağlanma, ilişki doyumu ve kaçınan bağlanma alt boyutlarındaki farklar demografik değişkenler kontrol edildiğinde istatistiksel anlamlılığını yitirmiştir ($p>0,05$).

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırmada, Koreli ve Türk yetişkinlerin bağlanma stilleri ile yaşam doyumu ve mutluluk düzeyleri ele alınmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin kültürel bağlamda nasıl farklılaştığını incelemenin yanı sıra; cinsiyet, medeni durum, anne eğitim durumu, anne-baba birlikteliği ve kardeş sayısı gibi sosyodemografik özelliklerin bu değişkenler üzerindeki olası etkileri değerlendirilmiştir. Bu bölümde, araştırma sürecinde elde edilen verilerin istatistiksel analizleri sonucunda ulaşılan bulgular, ilgili alan yazısının ışığında ele alınarak tartışılacaktır.

4.1. Koreli ve Türk Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Açısından Karşılaştırılması

Araştırma bulgularımıza göre güvenli bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanma stilleri açısından iki grup arasında anlamlı farklılıklar bulunurken, kaçınan bağlanma stili açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgular bağlanma stillerinin yalnızca bireysel gelişim süreçleriyle değil aynı zamanda kültürel bağlamla da ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Araştırma bulgularına göre güvenli bağlanma stili puanları Türk katılımcılarda (19,22 ± 3,60) Koreli katılımcılara (18,17 ± 3,54) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($t = -2,598$; $p = 0,010$). Bu sonuç Türk katılımcıların kişilerarası ilişkilerde daha yüksek güven ve duygusal yakınlık eğilimine sahip olduklarını göstermektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin kişilerarası ilişkilerinde daha yüksek güven, daha fazla duygusal yakınlık ve daha sağlıklı iletişim kurma becerileri sergiledikleri literatürde sıklıkla vurgulanmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987). Ayrıca güvenli bağlanma stilinin psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve kişilerarası uyum ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Türk katılımcıların güvenli bağlanma puanlarının daha yüksek bulunması Türkiye'de aile bağlarının güçlü olması ve kişilerarası ilişkilerin önemsenmesi ile açıklanabilir. Kağıtçıbaşı (2007) Türkiye'de bireylerin hem bağımsızlık hem de ilişkisel bağlılık ihtiyaçlarını birlikte deneyimleyebildikleri "özerk-ilişkisel benlik" modelinin yaygın olduğunu belirtmektedir. Bu kültürel yapı bireylerin hem sosyal ilişkilere önem vermelerini hem de kişilerarası güven geliştirmelerini destekleyebilmektedir. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerinde reddedilme korkusu yaşama, partnerlerinden onay bekleme ve yoğun yakınlık arayışı gösterme eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bireylerin romantik ilişkilerde daha fazla ilişki kaygısı ve terk edilme korkusu yaşadıkları da literatürde ifade edilmektedir (Collins ve Read, 1990).

Türk katılımcılarda kaygılı bağlanma puanlarının daha yüksek bulunması, sosyal ilişkilerin yoğunluğu ve kişilerarası beklentilerin yüksek olması ile ilişkili olabilir. Toplulukçu özellikler gösteren kültürlerde bireylerin sosyal ilişkilerden beklentileri daha güçlü olabilmekte ve bu

durum zaman zaman ilişkisel kaygıların ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Markus ve Kitayama (1991) toplulukçu kültürlerde bireylerin kendilerini daha çok sosyal ilişkiler üzerinden tanımladıklarını ve başkalarının değerlendirmelerine daha duyarlı olabildiklerini belirtmektedir.

Araştırmanın dikkat çekici bulgularından biri kaçınan bağlanma stili açısından Koreli ve Türk katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamasıdır ($p = 0,413$). Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler genellikle duygusal yakınlıktan kaçınma, bağımsızlığa önem verme ve kişilerarası ilişkilerde mesafeli davranma eğilimi göstermektedirler (Fraley ve Shaver, 2000). Araştırmada iki kültür arasında anlamlı bir fark bulunmaması kaçınan bağlanmanın kültürel faktörlerden ziyade bireysel gelişim deneyimleriyle daha yakından ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte modern toplumlarda bireylerin kişisel alan ve bireysel sınırlarını koruma eğilimlerinin artması farklı kültürlerde benzer kaçınan bağlanma eğilimlerinin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bu durum kültürel farklılıkların bazı bağlanma stilleri üzerinde sınırlı bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir.

Araştırma bulguları genel olarak değerlendirildiğinde bağlanma stillerinin kültürel bağlamdan tamamen bağımsız olmadığı görülmektedir. Kültürlerarası psikoloji literatüründe toplumlar sıklıkla bireyci ve toplulukçu kültürler olarak sınıflandırılmaktadır. Bireyci kültürlerde bağımsızlık ve bireysel başarı ön plandayken, toplulukçu kültürlerde sosyal ilişkiler ve grup uyumu daha belirleyici olmaktadır (Triandis, 1995; Hofstede, 2001). Güney Kore kültürü genellikle toplulukçu değerlere sahip bir toplum olarak tanımlanırken, Türkiye'nin hem bireyci hem de toplulukçu özellikler taşıyan karma bir kültürel yapıya sahip olduğu ifade edilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2007). Bu kültürel farklılıklar bireylerin kişilerarası ilişkilerden beklentilerini ve bağlanma örüntülerini etkileyebilmektedir. Bu bağlamda araştırmanın bulguları bağlanma stillerinin kültürel değerler ve sosyal ilişkiler bağlamında farklılaşabileceğini göstermektedir. Koreli ve Türk yetişkinlerin bağlanma stillerindeki benzerlik ve farklılıkların incelenmesi bağlanma kuramının kültürlerarası geçerliliğini anlamaya yönelik önemli katkılar sunmaktadır.

4.2. Koreli ve Türk Yetişkinlerin Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması

Bu araştırmada Koreli ve Türk yetişkinlerin mutluluk düzeyleri kültürlerarası bir perspektif çerçevesinde incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre mutluluk düzeyi açısından iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuş ve Türk katılımcıların mutluluk puanlarının Koreli katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bu bulgu araştırmanın temel hipotezlerinden biri olan kültürler arasında öznel iyi oluş düzeylerinin farklılaşabileceği varsayımını destekler niteliktedir. Mutluluk psikoloji literatüründe çoğunlukla öznel iyi oluş kavramı çerçevesinde ele alınmaktadır. Öznel iyi oluş,

bireyin yaşamına ilişkin bilişsel değerlendirmelerini ve günlük yaşamda deneyimlediği olumlu ve olumsuz duyguların dengesini içeren çok boyutlu bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1984). Bu doğrultuda bireylerin mutluluk düzeyleri yalnızca bireysel yaşam koşullarından değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerden, kültürel değerlerden ve bireylerin yaşamlarını değerlendirme biçimlerinden de etkilenebilmektedir.

Araştırmada Türk katılımcıların mutluluk puanlarının daha yüksek bulunması kültürel bağlam çerçevesinde değerlendirildiğinde anlamlı bir sonuç olarak görülebilir. Kültürlerarası psikoloji literatüründe bireylerin duygularını ifade etme biçimlerinin kültürel normlar tarafından şekillendiği belirtilmektedir. Özellikle Doğu Asya kültürlerinde bireylerin duygularını ifade etme biçimlerinin daha kontrollü ve ölçülü olduğu, bireylerin sosyal uyumu koruma amacıyla duygusal ifadelerini sınırlandırabildikleri ifade edilmektedir. Buna karşılık daha bireyci özellikler taşıyan kültürlerde bireylerin olumlu duygularını ifade etmeleri daha fazla teşvik edilmektedir (Markus ve Kitayama, 1991).

Güney Kore kültürü literatürde genellikle toplulukçu özellikler gösteren bir kültür olarak tanımlanmaktadır. Bu kültürlerde bireyler sosyal uyum, grup ilişkileri ve toplumsal beklentiler doğrultusunda davranma eğilimi gösterebilmektedir. Bu durum bireylerin duygularını ifade etme biçimlerini ve öznel iyi oluşlarını değerlendirme süreçlerini etkileyebilmektedir. Buna karşılık Türkiye'nin kültürel yapısının hem bireyci hem de toplulukçu özellikleri bir arada barındıran bir yapı olduğu belirtilmektedir. Kağıtçıbaşı (2007) Türkiye'de özerk-ilişkisel benlik modelinin yaygın olduğunu ve bireylerin hem bireysel hem de ilişkisel ihtiyaçlarını birlikte deneyimleyebildiklerini ifade etmektedir. Bu kültürel yapı bireylerin hem sosyal ilişkilerden hem de bireysel yaşam deneyimlerinden doyum elde edebilmelerine olanak sağlayabilmektedir. Araştırmada Türk katılımcıların mutluluk düzeylerinin daha yüksek bulunması aynı zamanda bireylerin yaşamdan beklentileri ve yaşamlarını değerlendirme biçimleri ile de ilişkili olabilir. Öznel iyi oluş literatüründe bireylerin mutluluk düzeylerini değerlendirirken kültürel normlara göre farklı ölçütler kullanabildikleri belirtilmektedir. Bireyci kültürlerde bireysel başarı ve kişisel hedeflere ulaşma mutluluğun önemli belirleyicileri arasında yer alırken, toplulukçu kültürlerde sosyal uyum ve kişilerarası ilişkiler daha belirleyici olabilmektedir (Diener vd., 2003).

Araştırmanın bulguları literatürde yer alan bazı çalışmalarla da paralellik göstermektedir. (Lyubomirsky vd., 2005) tarafından gerçekleştirilen meta-analitik çalışmada mutluluğun bireylerin sosyal ilişkileri, özsaygıları ve psikolojik uyumları ile yakından ilişkili olduğu belirtilmiştir. Sosyal ilişkilerden yüksek doyum elde eden ve olumlu benlik algısına sahip bireylerin daha yüksek mutluluk düzeyine sahip oldukları ifade edilmektedir. Bu bağlamda

araştırmada Türk katılımcıların daha yüksek mutluluk puanlarına sahip olması sosyal ilişkilerden elde edilen doyum ve yaşamın farklı alanlarına yönelik değerlendirmelerle ilişkili olabilir. Öte yandan bazı kültürlerarası araştırmalar Doğu Asya toplumlarında bireylerin mutluluk düzeylerini değerlendirirken daha temkinli yanıtlar verebildiklerini ve duygusal deneyimlerini daha ölçülü biçimde ifade edebildiklerini göstermektedir. Bu durum kültürel normların bireylerin öznel iyi oluşlarını ifade etme biçimleri üzerinde etkili olabileceğini ortaya koymaktadır (Diener vd., 2003).

Sonuç olarak araştırmanın bulguları Koreli ve Türk yetişkinlerin mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunduğunu göstermektedir. Türk katılımcıların daha yüksek mutluluk puanlarına sahip olmaları, kültürel değerler, duyguların ifade edilme biçimleri ve bireylerin yaşamlarını değerlendirme süreçleri ile ilişkili olabilir. Bu sonuç mutluluk kavramının kültürel bağlamdan bağımsız olarak ele alınamayacağını ve öznel iyi oluşun kültürlerarası araştırmalarla daha kapsamlı biçimde incelenmesi gerektiğini göstermektedir.

4.3. Koreli ve Türk Yetişkinlerin Yaşam Doyumu ve Alt Boyutları Düzeylerinin Karşılaştırılması

Bu araştırmada Koreli ve Türk yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ve yaşam doyumunun alt boyutları kültürlerarası bir perspektif çerçevesinde incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği (YYDÖ) toplam puanı açısından iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Türk katılımcıların yaşam doyumu toplam puanı (74,32 ± 11,46), Koreli katılımcıların puanına (68,96 ± 12,25) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($t = -3,986$; $p < 0,001$).

Yaşam doyumu bireyin yaşamını genel bir bakış açısıyla değerlendirerek yaşamından ne ölçüde memnun olduğunu belirten bilişsel bir değerlendirme süreci olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1984). Bu nedenle bireylerin yaşam doyumu düzeyleri yalnızca bireysel yaşam koşullarıyla değil, aynı zamanda kültürel değerler, toplumsal roller ve bireylerin yaşamdan beklentileri ile de yakından ilişkilidir. Araştırmada Türk katılımcıların yaşam doyumu toplam puanlarının daha yüksek bulunması bireylerin yaşamlarını değerlendirme biçimleri açısından kültürel farklılıklarla ilişkili olabilir. Kültürlerarası psikoloji literatüründe bireylerin yaşam doyumunu değerlendirirken içinde bulundukları toplumun değer sisteminden ve sosyal normlarından etkilendikleri belirtilmektedir. Özellikle bireyci kültürlerde bireysel başarı, kişisel hedeflere ulaşma ve özsaygı yaşam doyumunun önemli belirleyicileri arasında yer alırken; toplulukçu kültürlerde kişilerarası ilişkiler, sosyal uyum ve grup ilişkileri daha belirleyici olabilmektedir (Diener vd., 2003).

Araştırma bulgularına göre genel yaşam doyumu puanları da Türk katılımcılarda Koreli katılımcılara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($t = -3,489$; $p < 0,001$). Genel yaşam doyumu bireyin yaşamını bütüncül olarak değerlendirmesiyle ilişkilidir. Bireyin yaşamındaki farklı alanlarda deneyimlediği memnuniyet düzeyi genel yaşam doyumunu doğrudan etkileyebilmektedir. Türk katılımcıların genel yaşam doyumu puanlarının daha yüksek bulunması bireylerin yaşamlarını değerlendirirken farklı yaşam alanlarından elde ettikleri doyumu daha olumlu biçimde değerlendirmeleri ile ilişkili olabilir. Türkiye'nin kültürel yapısının hem bireyci hem de toplulukçu özellikleri bir arada barındıran karma bir yapı olduğu belirtilmektedir. Kağıtçıbaşı (2007) Türkiye'de özerk-ilişkisel benlik modelinin yaygın olduğunu ve bireylerin hem bireysel başarı hem de sosyal ilişkilerden doyum elde edebildiklerini ifade etmektedir. Bu durum bireylerin yaşamlarını değerlendirirken hem kişisel hem de sosyal faktörleri dikkate almalarına neden olabilmektedir.

Araştırma bulgularına göre benlik doyumu puanları da Türk katılımcılarda Koreli katılımcılara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($t = -7,296$; $p < 0,001$). Benlik doyumu bireyin kendisini nasıl değerlendirdiği, kendisine yönelik algısı ve kişisel yeterlilik duygusu ile ilişkilidir. Benlik doyumu yüksek olan bireyler kendilerini daha yeterli ve başarılı hissedebilmekte ve yaşamlarını daha olumlu değerlendirebilmektedirler. Bu bağlamda Türk katılımcıların benlik doyumu puanlarının daha yüksek olması bireylerin kendilerine yönelik algılarının ve öz değerlendirmelerinin daha olumlu olmasıyla ilişkili olabilir. Literatürde benlik algısı ve özsaygı gibi bireysel faktörlerin yaşam doyumu ile güçlü bir ilişki içerisinde olduğu belirtilmektedir (Diener vd., 1999). Bu nedenle bireyin kendisine yönelik olumlu değerlendirmeleri yaşam doyumunun artmasına katkı sağlayabilmektedir.

Araştırmada ilişki doyumu puanları da Türk katılımcılarda Koreli katılımcılara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. İlişki doyumu bireyin sosyal ve romantik ilişkilerinden elde ettiği memnuniyet düzeyi ile ilişkilidir. Sosyal ilişkilerin niteliği bireyin psikolojik iyi oluşunun önemli belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmektedir. Güçlü sosyal ilişkiler ve destekleyici kişilerarası bağlar bireylerin yaşam doyumunu artırabilmektedir (Lyubomirsky vd., 2005). Türk katılımcıların ilişki doyumu puanlarının daha yüksek bulunması Türkiye'de aile bağlarının güçlü olması ve kişilerarası ilişkilerin önemli bir yer tutması ile açıklanabilir. Türkiye'de aile ve sosyal ilişkilerin bireylerin yaşamında önemli bir rol oynadığı ve bireylerin sosyal destek sistemlerinden yüksek düzeyde fayda sağlayabildiği belirtilmektedir.

Araştırmanın dikkat çekici bulgularından biri sosyal çevre doyumu açısından Koreli katılımcıların Türk katılımcılara kıyasla daha yüksek puan almış olmasıdır ($t = 2,130$; $p = 0,034$). Bu bulgu kültürel bağlam açısından önemli bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Güney

Kore kültürü toplulukçu özellikler gösteren toplumlar arasında yer almakta ve sosyal uyum, grup ilişkileri ve toplumsal bağlılık önemli değerler arasında bulunmaktadır. Bu nedenle Koreli bireylerin sosyal çevreleriyle olan ilişkilerden daha fazla doyum elde etmeleri beklenen bir durum olarak değerlendirilebilir. Toplulukçu kültürlerde bireyler kendilerini daha çok sosyal ilişkiler üzerinden tanımlamakta ve grup içindeki uyum ve bağlılık bireylerin yaşam doyumu üzerinde önemli bir rol oynamaktadır (Markus ve Kitayama, 1991). Bu nedenle Koreli katılımcıların sosyal çevre doyumunun daha yüksek bulunması kültürel değerlerle uyumlu bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Araştırma bulgularına göre iş doyumu puanları Türk katılımcılarda Koreli katılımcılara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($t = -2{,}301$; $p = 0{,}022$). İş doyumu bireyin çalışma yaşamından elde ettiği memnuniyet düzeyini ifade etmektedir. Literatürde iş doyumu ile genel yaşam doyumu arasında güçlü bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Bireylerin iş yaşamından elde ettikleri tatmin genel yaşam doyumlarını da olumlu yönde etkileyebilmektedir (Judge ve Watanabe, 1993). Türk katılımcıların iş doyumu puanlarının daha yüksek bulunması bireylerin çalışma yaşamlarına ilişkin beklentileri, iş ortamındaki sosyal ilişkiler ve çalışma koşulları ile ilişkili olabilir. Ayrıca bireylerin iş yaşamında elde ettikleri başarı ve tatmin duygusu genel yaşam değerlendirmelerine de yansıyabilmektedir.

Sonuç olarak araştırma bulguları Koreli ve Türk yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ve yaşam doyumunun alt boyutları açısından bazı önemli farklılıklar olduğunu göstermektedir. Türk katılımcıların genel yaşam doyumu, benlik doyumu, ilişki doyumu ve iş doyumu puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna karşılık Koreli katılımcıların sosyal çevre doyumu puanlarının daha yüksek bulunması kültürel değerlerin yaşam doyumu üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. Bu bulgular yaşam doyumunun bireysel faktörlerin yanı sıra kültürel bağlam ve sosyal ilişkilerle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

4.4. Sosyodemografik Değişkenler Temelinde Farklılıklara ilişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Koreli ve Türk yetişkinlerin bağlanma stilleri, mutluluk ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki farklılıkların yalnızca kültürel faktörlerden mi yoksa bazı sosyodemografik değişkenlerden mi kaynaklandığını incelemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz kapsamında cinsiyet, medeni durum, anne eğitim durumu, anne-baba birlikteliği ve kardeş sayısı değişkenleri kovaryans olarak modele dahil edilerek elde edilen sonuçların bu değişkenlerden bağımsız olup olmadığı değerlendirilmiştir.

Araştırma bulgularına göre, sosyodemografik değişkenler kontrol edildikten sonra bazı ölçek puanları açısından Koreli ve Türk katılımcılar arasındaki farkların anlamlılığını koruduğu görülmüştür. Özellikle mutluluk düzeyi ve yaşam doyumunun bazı boyutları açısından elde edilen farkların kovaryanslar kontrol edildiğinde de devam ettiği belirlenmiştir. Bu durum, söz konusu farklılıkların yalnızca demografik özelliklerden değil, aynı zamanda kültürel bağlamdan da kaynaklanabileceğini düşündürmektedir.

Öznel iyi oluş literatüründe mutluluk ve yaşam doyumu gibi psikolojik değişkenlerin bireylerin kültürel değerleri, sosyal ilişkileri ve yaşam deneyimleri ile yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir (Diener, 1984). Bu nedenle sosyodemografik değişkenler kontrol edilse dahi kültürel bağlamdan kaynaklanan farklılıkların varlığını sürdürmesi beklenen bir durumdur. Araştırmada özellikle Türk katılımcıların daha yüksek mutluluk ve genel yaşam doyumu puanlarına sahip olması, kültürel yaşam değerlendirmelerinin bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Araştırmada Student t-testi ile yapılan ilk analizlerde bazı ölçek puanları açısından anlamlı farklılıklar bulunmuş olsa da çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda bazı bulguların anlamlılığını yitirdiği görülmüştür. Bu durum söz konusu farklılıkların doğrudan kültürel farklılıklardan değil, bazı sosyodemografik değişkenlerden kaynaklanabileceğini düşündürmektedir.

Literatürde demografik değişkenlerin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde belirli ölçüde etkili olabileceği belirtilmektedir. Özellikle eğitim düzeyi, aile yapısı ve sosyoekonomik koşullar bireylerin yaşamlarını değerlendirme biçimlerini etkileyebilmektedir (Diener vd., 1999). Bu nedenle bazı farklılıkların demografik değişkenler kontrol edildiğinde ortadan kalkması beklenen bir durum olarak değerlendirilebilir.

Araştırmada elde edilen bulgular sosyodemografik değişkenlerin bireylerin mutluluk ve yaşam doyumu düzeyleri üzerinde belirli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte bu değişkenlerin etkisinin sınırlı olduğu ve bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini açıklamada tek başına yeterli olmadığı görülmektedir. Mutluluk ve yaşam doyumu gibi psikolojik değişkenler bireylerin kişilik özellikleri, sosyal ilişkileri, kültürel değerleri ve yaşam deneyimleri gibi çok sayıda faktörün etkileşimi sonucunda şekillenmektedir.

Öznel iyi oluş literatüründe demografik değişkenlerin mutluluk üzerindeki etkisinin görece sınırlı olduğu, buna karşılık sosyal ilişkiler, psikolojik özellikler ve kültürel değerlerin daha güçlü belirleyiciler olduğu ifade edilmektedir (Lyubomirsky vd., 2005). Bu bağlamda araştırmada elde edilen sonuçlar demografik değişkenlerin mutluluk ve yaşam doyumu

üzerindeki etkisinin dolaylı olabileceğini ve kültürel faktörlerin bu değişkenler üzerinde daha belirleyici bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak bu araştırmada sosyodemografik değişkenler kontrol edildiğinde bazı bulguların anlamlılığını koruduğu, bazı bulguların ise anlamlılığını yitirdiği görülmüştür. Bu durum kültürel farklılıkların yanı sıra demografik faktörlerin de bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde belirli ölçüde etkili olabileceğini göstermektedir. Ancak elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde bağlanma stilleri, mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin açıklanmasında kültürel bağlamın önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

Bu araştırmada Koreli ve Türk yetişkinlerin bağlanma stilleri, mutluluk ve yaşam doyumu düzeyleri kültürlerarası bir perspektif çerçevesinde incelenmiştir. Elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, kültürel bağlamın bireylerin kişilerarası ilişkileri ve öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde önemli bir rol oynayabileceği görülmektedir. Araştırma sonuçları Türk katılımcıların güvenli bağlanma, mutluluk ve genel yaşam doyumu puanlarının Koreli katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte sosyal çevre doyumu açısından Koreli katılımcıların daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular bireylerin yaşamlarını değerlendirirken içinde bulundukları kültürel değer sisteminin ve sosyal ilişkiler ağının önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Bağlanma kuramı bireylerin erken dönem bakım veren deneyimlerinin ilerleyen yaşam dönemlerinde kurdukları kişilerarası ilişkilerin niteliğini etkilediğini ileri sürmektedir (Bowlby, 1969/1982). Bu çerçevede güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin sosyal ilişkilerde daha yüksek güven geliştirdikleri ve kişilerarası ilişkilerden daha fazla doyum elde ettikleri belirtilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Araştırmada güvenli bağlanma düzeyinin daha yüksek olduğu gruplarda mutluluk ve yaşam doyumu düzeylerinin de daha yüksek bulunması bu kuramsal yaklaşım ile uyumlu bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu yaşam doyumunun farklı boyutlarının kültürel bağlamdan etkilenebileceğini göstermesidir. Türk katılımcıların genel yaşam doyumu, benlik doyumu, ilişki doyumu ve iş doyumu puanlarının daha yüksek bulunması bireylerin yaşamlarını değerlendirirken bireysel başarı ve kişisel değerlendirmelerin etkili olabileceğini düşündürmektedir. Buna karşılık Koreli katılımcıların sosyal çevre doyumunun daha yüksek olması toplulukçu kültürlerde sosyal ilişkilerin ve grup bağlarının bireylerin yaşam doyumu üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu bulgu kültürlerarası psikoloji literatüründe bireyci ve toplulukçu kültürler arasındaki farklılıkları açıklayan çalışmalarla paralellik göstermektedir (Triandis, 1995; Markus ve Kitayama, 1991).

Araştırmada ayrıca sosyodemografik değişkenler kontrol edildiğinde bazı bulguların anlamlılığını koruduğu, bazı bulguların ise anlamlılığını yitirdiği görülmüştür. Bu durum bireylerin mutluluk ve yaşam doyumu düzeylerinin yalnızca demografik faktörlerle açıklanamayacağını göstermektedir. Öznel iyi oluş literatüründe bireylerin mutluluk ve yaşam doyumu düzeylerinin kişilik özellikleri, sosyal ilişkiler, kültürel değerler ve yaşam deneyimleri gibi çok sayıda faktörün etkileşimi sonucunda şekillendiği belirtilmektedir (Diener vd., 2003). Bu nedenle araştırma bulguları bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamada kültürel ve ilişkisel faktörlerin önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Sonuç olarak bu araştırma bağlanma stilleri, mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin kültürlerarası bağlamda incelenmesinin önemini ortaya koymaktadır. Koreli ve Türk yetişkinler arasında gözlenen benzerlikler ve farklılıklar kültürel değerlerin bireylerin kişilerarası ilişkilerini ve yaşamlarını değerlendirme biçimlerini etkileyebileceğini göstermektedir. Bu bağlamda araştırma bulgularının kültürlerarası psikoloji literatürüne katkı sağlayacağı ve bireylerin psikolojik iyi oluşunu anlamaya yönelik gelecekte yapılacak araştırmalara ışık tutabileceği düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada Koreli ve Türk yetişkinlerin bağlanma stilleri, mutluluk ve yaşam doyumu düzeyleri kültürlerarası bir perspektif çerçevesinde incelenmiştir. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular iki kültür arasında hem bağlanma stilleri hem de öznel iyi oluş göstergeleri açısından bazı farklılıklar bulunduğunu ortaya koymuştur.

Araştırma sonuçlarına göre güvenli bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanma stilleri açısından Koreli ve Türk katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar bulunurken, kaçınan bağlanma stili açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bunun yanı sıra mutluluk düzeyi açısından Türk katılımcıların Koreli katılımcılara kıyasla daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde yaşam doyumu düzeyi açısından da Türk katılımcıların genel yaşam doyumu puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Yaşam doyumunun alt boyutları incelendiğinde ise genel yaşam doyumu, benlik doyumu, ilişki doyumu ve iş doyumu açısından Türk katılımcıların daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Buna karşılık sosyal çevre doyumu açısından Koreli katılımcıların daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür. Bu bulgu toplulukçu kültürlerde sosyal ilişkilerin ve grup bağlılığının bireylerin yaşam doyumu üzerinde önemli bir rol oynayabileceğini göstermesi açısından dikkat çekicidir.

Araştırmada ayrıca bazı sosyodemografik değişkenlerin kontrol edilmesi amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiş ve bazı bulguların anlamlılığını koruduğu, bazı bulguların ise anlamlılığını yitirdiği belirlenmiştir. Bu durum bireylerin mutluluk ve yaşam doyumu düzeylerinin yalnızca demografik faktörlerle açıklanamayacağını ve kültürel bağlamın önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde araştırma bulguları bağlanma stilleri, mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin kültürel bağlam içerisinde ele alınmasının önemini ortaya koymaktadır. Koreli ve Türk yetişkinler arasında gözlenen benzerlikler ve farklılıklar kültürel değerlerin bireylerin kişilerarası ilişkilerini ve yaşamlarını değerlendirme biçimlerini etkileyebileceğini göstermektedir. Bu bağlamda araştırmanın kültürlerarası psikoloji literatürüne katkı sağlayacağı ve bireylerin psikolojik iyi oluşlarını anlamaya yönelik yapılacak gelecekteki araştırmalar için önemli bir temel oluşturacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmada elde edilen bulgular bağlanma stillerinin bireylerin mutluluk ve yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda psikolojik danışmanlar, klinik psikologlar ve ruh sağlığı alanında çalışan diğer uzmanların bireylerin kişilerarası ilişkilerde geliştirdikleri bağlanma örüntülerini dikkate almalarının önemli olduğu düşünülmektedir.

Özellikle güvenli bağlanma örüntülerinin desteklenmesine yönelik psikoeğitim programları ve psikolojik danışma müdahaleleri bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmaya katkı sağlayabilir.

Araştırma bulgularına göre yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinin kültürel bağlamdan etkilenebileceği görülmektedir. Bu nedenle ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların psikolojik değerlendirme ve müdahale süreçlerinde bireylerin kültürel özelliklerini ve sosyal ilişkilerini dikkate almaları önerilmektedir. Kültürel duyarlılığa sahip psikolojik danışma ve terapi yaklaşımlarının bireylerin psikolojik iyi oluşlarının desteklenmesinde önemli bir rol oynayabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada sosyal ilişkilerin ve kişilerarası bağların yaşam doyumu üzerinde önemli bir rol oynadığı görülmüştür. Bu nedenle bireylerin sosyal destek sistemlerini güçlendirmeye yönelik müdahale programlarının geliştirilmesi önerilebilir. Özellikle kişilerarası ilişkileri güçlendirmeye yönelik grup çalışmaları ve psikoeğitim programlarının bireylerin yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerini artırmaya katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Ayrıca bireylerin iş yaşamından elde ettikleri doyumun genel yaşam doyumu ile ilişkili olabileceği göz önünde bulundurularak çalışma yaşamında psikolojik iyi oluşu destekleyici uygulamaların yaygınlaştırılması önerilmektedir. İş ortamlarında çalışanların psikolojik iyi oluşlarını destekleyen programlar ve çalışma koşullarının iyileştirilmesine yönelik uygulamalar bireylerin genel yaşam doyumu düzeylerinin artırılmasına katkı sağlayabilir.

Bu araştırma Koreli ve Türk yetişkinlerin bağlanma stilleri, mutluluk ve yaşam doyumu düzeylerini kültürlerarası bir perspektifle incelemiştir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda farklı kültürlerden katılımcıların dahil edildiği daha geniş örneklemler kullanılarak kültürel farklılıkların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri daha kapsamlı biçimde incelenebilir.

Araştırma kesitsel bir tasarımla gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle ilerleyen araştırmalarda boylamsal araştırma yöntemlerinin kullanılması bağlanma stillerinin ve öznel iyi oluş düzeylerinin zaman içerisindeki değişimini daha iyi anlamaya katkı sağlayabilir.

Bununla birlikte gelecekte yapılacak araştırmalarda bağlanma stilleri, mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin yanı sıra psikolojik sağlamlık, sosyal destek, özsaygı ve stresle başa çıkma gibi farklı psikolojik değişkenlerin de incelenmesi önerilebilir. Bu tür çalışmalar bireylerin psikolojik iyi oluşlarını etkileyen faktörlerin daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

Ayrıca bu araştırmada veriler öz bildirim ölçekleri kullanılarak toplanmıştır. Gelecek araştırmalarda nitel araştırma yöntemleri ya da karma yöntem araştırmaları kullanılarak

bireylerin yaşam doyumu ve mutluluk deneyimlerinin daha derinlemesine incelenmesi mümkün olabilir.

Son olarak, kültürlerarası araştırmaların artırılması bağlanma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin farklı kültürel bağlamlarda nasıl ortaya çıktığını anlamaya katkı sağlayacaktır. Bu nedenle farklı kültürel bağlamlarda gerçekleştirilecek karşılaştırmalı çalışmaların literatüre önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

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

Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness* (2nd ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315812212

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

Bowling, N. A., Eschleman, K. J., ve Wang, Q. (2011). A meta-analytic examination of the relationship between job satisfaction and subjective well-being. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 83*(4), 915–934. https://doi.org/10.1348/096317909X478557

Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *The International Journal of Psycho-Analysis*, *39*(5), 350–373.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. Basic Books.

Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). Basic Books. (Orijinal çalışma 1969 yılında yayımlanmıştır.)

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.

Bowlby, J. (2012). *Bağlanma: Bağlanma ve kaybetme 1* (Çev.). Pinhan Yayıncılık. (Orijinal çalışma 1969 yılında yayımlanmıştır.)

Bowlby, J. (2013). *Güvenli bir dayanak: Ebeveyn-çocuk bağlanması ve sağlıklı insan gelişimi* (Çev.). Psikoterapi Enstitüsü Yayınları. (Orijinal çalışma 1988 yılında yayımlanmıştır.)

Brennan, K. A., Clark, C. L., ve Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson ve W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). Guilford Press.

Brickman, P., ve Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Ed.), *Adaptation-level theory* (pp. 287–302). Academic Press.

Budría, S., ve Ferrer-i-Carbonell, A. (2018). Life satisfaction, income comparisons and individual traits. *Review of Income and Wealth, 65*(2), 337–357. https://doi.org/10.1111/roiw.12353

Chow, H. P. H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city. *Social Indicators Research, 70*, 139–150. https://doi.org/10.1007/s11205-004-7526-0

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

Cooper, M. L., Shaver, P. R., ve Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(5), 1380–1397. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1380

Crain, W. (1992). *Theories of development: Concepts and applications* (3rd ed.). Prentice Hall.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper ve Row.

Cutillo-Schmitter, T. A., Zisselman, M. H., ve Woldow, A. (1999). Life satisfaction in centenarians residing in long-term care. *Annals of Long-Term Care, 7*(12), 437–442.

Demirci, İ., ve Ekşi, H. (2018). Keep calm and be happy: A mixed method study from character strengths to well-being. *Educational Sciences: Theory and Practice,* 18(2), 279–330. https://eric.ed.gov/?id=EJ1201844

Deniz, M. E., Hamarta, E., ve Arı, R. (2005). An investigation of social skills and life satisfaction based on attachment styles in a sample of Turkish university students. *Social Behavior and Personality, 33*(1), 19–32. https://doi.org/10.2224/sbp.2005.33.1.19

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542–575. https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542

Diener, E., Lucas, R. E., ve Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology, 4*(1), 15. https://doi.org/10.1525/collabra.115

Diener, E., Lucas, R. E., ve Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist, 61*(4), 305–314. https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305

Diener, E., Oishi, S., ve Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology, 54*, 403–425. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276–302. https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276

Dilmaç, B., ve Ekşi, H. (2008). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 19*, 159–172.

Doğan, T., ve Sapmaz, F. (2012). Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(37), 31–44.

Doherty, N. A., ve Feeney, J. A. (2004). The composition of attachment networks throughout the adult years. *Personal Relationships, 11*(4), 469–488. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2004.00093.x

Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22*, 132–143.

Dreby, J. (2010). *Divided by borders: Mexican migrants and their children*. University of California Press.

Eryılmaz, A. (2010). Ergen öznel iyi oluşunun öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(33), 76–84.

Erzen, E. (2016). Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 17*(3), 1–21. https://dergipark.org.tr/en/pub/inuefd/article/285352

Feeney, J. A., ve Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(2), 281–291. https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.281

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7*(2), 117–140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202

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. https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132

Gere, J., ve Schimmack, U. (2017). Benefits of income: Associations with life satisfaction among earners and homemakers. *Personality and Individual Differences, 119*, 92–95. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.004

Gündoğar, D., Sallan Gül, S., Uskun, E., Demirci, S., ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri, 10*(1), 14–27.

Hardy, G. E., ve Barkham, M. (1994). The relationship between interpersonal attachment styles and work difficulties. *Human Relations, 47*(3), 263–281. https://doi.org/10.1177/001872679404700302

Hagstrom, P., Pereira, J., ve Wu, S. (2019). The happiness of refugees in the United States: Evidence from Utica, NY. *Journal of Refugee Studies, 34*(1), 614–633. https://doi.org/10.1093/jrs/fez026

Haybron, D. M. (2020). Happiness. In E. N. Zalta (Ed.), *The Stanford encyclopedia of philosophy* (Summer 2020 ed.). Stanford University. https://plato.stanford.edu/entries/happiness/

Hazan, C., ve Shaver, P. R. (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 ve D. Perlman (Eds.), *Attachment processes in adulthood: Advances in personal relationships* (Vol. 5, pp. 151–178). Jessica Kingsley Publishers.

Heller, D., Watson, D., ve Ilies, R. (2004). The role of person versus situation in life satisfaction: A critical examination. *Psychological Bulletin, 130(4)*, 574–600. https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.4.574

Hendriks, M., ve Bartram, D. (2019). Bringing happiness into the study of migration and its consequences: What, why, and how? *Journal of Immigrant ve Refugee Studies, 17*(3), 279–298. https://doi.org/10.1080/15562948.2018.1458169

Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations* (2nd ed.). Sage Publications.

Inglehart, R., ve Klingemann, H.-D. (2000). Genes, culture, democracy, and happiness. In E. Diener ve E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 165–183). MIT Press. https://doi.org/10.7551/mitpress/2242.003.0012

Jiang, Q., Yuen, M., ve Horta, H. (2020). Factors influencing life satisfaction of international students in mainland China. *International Journal for the Advancement of Counselling, 42*(4), 393–413. https://doi.org/10.1007/s10447-020-09409-7

Judge, T. A., ve Watanabe, S. (1993). Another look at the job satisfaction-life satisfaction relationship. *Journal of Applied Psychology, 78*(6), 939–948. https://doi.org/10.1037/0021-9010.78.6.939

Kaba, İ., Erol, M., ve Güç, K. (2018). Yetişkin yaşam doyumu ölçeğinin geliştirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 18*(1), 1–14. https://doi.org/10.18037/ausbd.550232

Kafetsios, K., ve Nezlek, J. B. (2002). Attachment styles in relationships and daily social interaction. *European Journal of Social Psychology, 32*(5), 719–735. https://doi.org/10.1002/ejsp.130

Kağıtçıbaşı, Ç. (2007). *Family, self, and human development across cultures: Theory and applications* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Kang, S. M., Shaver, P. R., Sue, S., Min, K. H., ve Jing, H. (2003). Culture-specific patterns in the prediction of life satisfaction: Roles of emotion, relationship quality, and self-esteem. Personality and Social Psychology Bulletin, 29(12), 1596–1608. https://doi.org/10.1177/0146167203255986

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. https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.367

Lomas, T. (2021). *Happiness: Found in translation*. The MIT Press.

Lyubomirsky, S., King, L., ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin, 131*(6), 803–855. https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803

Markus, H. R., ve Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review, 98*(2), 224–253. https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224

Mikulincer, M., ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.

Oishi, S. (2012). *The psychological wealth of nations: Do happy people make a happy society?* Wiley-Blackwell.

Pavot, W., ve Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment, 5*(2), 164–172. https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164

Richards, D. A., ve Schat, A. C. H. (2011). Attachment at (not to) work: Applying attachment theory to explain individual behavior in organizations. *Journal of Applied Psychology, 96*(1), 169–182. https://doi.org/10.1037/a0020372

Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials. *Annual Review of Psychology, 52*, 141–166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Sagone, E., Commodari, E., Indiana, M. L., ve La Rosa, V. L. (2023). Exploring the association between attachment style, psychological well-being, and relationship status in young adults and adults—A cross-sectional study. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 13*(3), 525–539. https://doi.org/10.3390/ejihpe13030040

Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., ve Uysal, A. (2005). Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri II'nin Türk örnekleminde psikometrik değerlendirmesi. *Türk Psikoloji Yazıları, 8*(16), 1–11.

Seligman, M. E. P. (2007). *Gerçek mutluluk* (S. Kunt, Çev.). Hyb Yayıncılık. (Orijinal çalışma 2002 yılında yayımlanmıştır.)

Serin, N. B., Serin, O., ve Özbaş, L. F. (2010). Predicting university students' life satisfaction by their anxiety and depression level. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 9*, 579–582. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.200

Sheldon, K. M., ve Lyubomirsky, S. (2006). Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances. *Journal of Happiness Studies, 7*(1), 55–86. https://doi.org/10.1007/s10902-005-0868-8

Sümer, N., ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemi üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi, 14*(43), 71–106.

Triandis, H. C. (1995). *Individualism and collectivism*. Westview Press.

Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research, 24*, 1–34. https://doi.org/10.1007/BF00292648

Veenhoven, R. (2011). Happiness: Also known as "life satisfaction" and "subjective well-being." In K. C. Land, A. C. Michalos, ve M. J. Sirgy (Eds.), *Handbook of social indicators and quality of life research* (pp. 63–77). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-2421-1_3

EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

Bu form katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Katılımcılardan aşağıdaki sorulara yanıt vermeleri istenmiştir.

Soru	**Yanıt Seçenekleri**
Cinsiyetiniz	Kadın / Erkek / Diğer
Yaşınız	Açık uçlu
Eğitim Durumunuz	Okur yazar / İlkokul / Ortaokul / Lise / Üniversite / Yüksek Lisans / Doktora
Medeni Durumunuz	Bekar / İlişkisi var / Evli / Boşanmış / Dul
Çalışma Durumunuz	Çalışıyorum / Çalışmıyorum
Kardeş Sayısı (siz hariç)	Açık uçlu
Anne Eğitim Durumu	Okur yazar / İlkokul / Ortaokul / Lise / Üniversite / Yüksek Lisans / Doktora
Baba Eğitim Durumu	Okur yazar / İlkokul / Ortaokul / Lise / Üniversite / Yüksek Lisans / Doktora
Babanız sağ mı?	Evet / Hayır
Anneniz sağ mı?	Evet / Hayır
Anne-baba birlikte mi?	Evet / Hayır
Ailenizde kaç kişi yaşıyor?	Açık uçlu
Ailenizde kimler yaşıyor?	Açık uçlu

Ek 2: Kişisel Bilgi Formu Çevirisi

Question	**Response Options**
Is your nationality Korea?	Yes / No
Gender	Female / Male / Other
Age	Open-ended
Education Level	Literate / Primary School / Middle School / High School / University / Master's Degree / Doctorate
Marital Status	Single / In a Relationship / Married / Divorced / Widowed
Employment Status	Employed / Not Employed
Number of Siblings (excluding yourself)	Open-ended
Mother's Education Level	Literate / Primary School / Middle School / High School / University / Master's Degree / Doctorate
Father's Education Level	Literate / Primary School / Middle School / High School / University / Master's Degree / Doctorate
Is your father alive?	Yes / No
Is your mother alive?	Yes / No
Do your parents live together?	Yes / No
How many people are in your family?	Open-ended
Who lives in your family?	Open-ended

Ek 3: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

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.

1= **Kesinlikle katılmıyorum** 2= **Katılmıyorum** 3=**Kısmen katılıyorum** 4=**Katılıyorum** 5=**Kesinlikle katılıyorum** anlamına gelmektedir.

1. Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller.	1	2	3	4	5
2. Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden kaygılanıyorum.	1	2	3	4	5
3. Karar alırken kimseyi önemsemem.	1	2	3	4	5
4. Sorunu olan birisini gördüğümde kendimi onun yerine koyabiliyorum.	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) iyi anlaşıyorum.	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 olmasıdır.	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 düşünerek kaygılanıyorum.	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 istemiyorum.	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

Ek 4: Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeği(YYDÖ)

YETİŞKİN YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ (YYDÖ)

Sevgili katılımcılar,
Bu ölçek, yaşamınızla ilgili düşüncelerinizi öğrenmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte 21 madde bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz. Okuduğunuz maddeye ne derecede katılıp katılmadığınıza karar veriniz. Seçeneklerinden size uygun gelen seçeneği çarpı işareti (X) ile belirtiniz. Bütün maddelere tepkide bulununuz. Ölçek üzerine adınızı ve adresinizi yazmayınız. Duyarlılığınız için teşekkür ederim.

Cinsiyet: **K( ) E( )** **Yaş: ….....**

No	Madde	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Kısmen Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Hayatımdan memnunum.	( )	( )	( )	( )	( )
2	Hayat şartlarım mükemmel.	( )	( )	( )	( )	( )
3	Hayatım, çoğu arkadaşımın hayatından daha iyidir.	( )	( )	( )	( )	( )
4	Hayattan şimdiye kadar önemli şeyleri elde ettim.	( )	( )	( )	( )	( )
5	İyi bir hayatım var.	( )	( )	( )	( )	( )
6	Hayatımda "keşke"lerim çoktur.	( )	( )	( )	( )	( )
7	Ailemle vakit geçirmeyi severim.	( )	( )	( )	( )	( )
8	Yeterince arkadaşım var.	( )	( )	( )	( )	( )
9	İhtiyacım olduğunda arkadaşlarım bana yardımcı olurlar.	( )	( )	( )	( )	( )
10	Arkadaşlarım bana iyi davranır.	( )	( )	( )	( )	( )
11	Arkadaşlarımdan memnunum.	( )	( )	( )	( )	( )
12	Eğlenceli birisiyim.	( )	( )	( )	( )	( )
13	Kendimi seviyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
14	İyi bir insanım.	( )	( )	( )	( )	( )
15	Kendimi başarılı bulurum.	( )	( )	( )	( )	( )
16	Mahallemden memnunum.	( )	( )	( )	( )	( )
17	Komşularımdan memnunum.	( )	( )	( )	( )	( )
18	Yaşadığım yerde yapılabilecek eğlenceli birçok aktivite var.	( )	( )	( )	( )	( )
19	İşimden memnunum.	( )	( )	( )	( )	( )
20	İşe gitmek için sabırsızlanırım.	( )	( )	( )	( )	( )
21	Hayata tekrar başlama şansı verilse aynı işi yaparım.	( )	( )	( )	( )	( )

Ek 5: Mutluluk Ölçeği

Aşağıdaki ifadelerin her birinin size ne derece uyduğunu, yanındaki kutucuklarda yer alan "1= Bana Hiç Uygun Değil" ile "5= Bana Tamamen Uygun" arasındaki rakamlardan yalnızca birinin üstüne (X) işareti koyarak gösteriniz. *(1) Bana Hiç Uygun Değil (2) Bana Uygun Değil (3) Bana Biraz Uygun (4) Bana Oldukça Uygun (5) Bana Tamamen Uygun*						
1	Günlük yaşamımda genellikle neşeliyimdir.	1	2	3	4	5
2	Hayatta mutlu hissettiğim anlar çoğunluktadır.	1	2	3	4	5
3	Yaşamımda keyif aldığım birçok şey vardır.	1	2	3	4	5
4	Çoğu zaman canlı/enerjik hissederim.	1	2	3	4	5
5	Küçük şeyler bile beni mutlu etmeye yeter.	1	2	3	4	5
6	Hayatımdaki eksiklere rağmen neşeli olabilirim.	1	2	3	4	5

ÖZ GEÇMİŞ

Rojda Sadıkoğlu, lise eğitimini 2013–2017 yılları arasında Mecidiyeköy Anadolu Lisesi'nde tamamlamıştır. 2018 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde lisans eğitimine başlamış ve 2022 yılında Onur derecesi ile mezun olmuştur. Lisans eğitimi süresince şehir hastanesinde ve çeşitli kurumlarda staj yaparak mesleki deneyim kazanmıştır.

Lisans eğitimini tamamladıktan sonra 2024 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı'na başlamıştır ve akademik çalışmalarına bu alanda devam etmektedir. Eğitim süreci boyunca psikoloji alanına yönelik çeşitli eğitim ve sertifika programlarına katılmıştır. Mesleki gelişimi kapsamında psikoloji ve psikoterapi alanında çeşitli eğitim ve sertifika programlarına katılmıştır. Bu eğitimler arasında Bilişsel Davranışçı Terapi ve Süpervizyon (Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur), Bilişsel Davranışçı Terapiler İleri Düzey Eğitimi (DATEM), Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi (Prof. Dr. Özlem Mutlu Tagay), Oyun Terapisi ve Ebeveyn Danışmanlığı Eğitimleri (Boenstitü) yer almaktadır.

Ayrıca psikolojik değerlendirme alanında WISC-R Zeka Testi, Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI), Yetişkin Testler Uygulayıcı Eğitimi, Nöropsikolojik Testler Uygulayıcı Eğitimi ve Çocuk Değerlendirme Testleri eğitimlerini tamamlamıştır. Bunun yanı sıra Projektif Testler Uygulayıcı Eğitimi (C.A.T., T.A.T. ve Louisa Düss.) programına katılmıştır.

Hobileri arasında kitap okumak, film izlemek ve seyahat etmek bulunmaktadır. İyi düzeyde İngilizce ve Almanca bilmektedir.