

ARAŞTIRMA RESEARCH

Bağlanma, Aleksitimi ve Psikolojik Belirtilerin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

Attachment, Alexithymia and Psychiatric Symptoms as Predictors of Subjective Well-Being

Hüseyin Ünübol¹, Gökben Hızlı Sayar¹, Esra Gül Koçyiğit²

Öz

Bu çalışmanın amacı hem kadın hem de erkek örneklerinde bazı sosyo-demografik özelliklerle birlikte, bağlanma, aleksitimi ve psikolojik belirtilerin yordayıcı etkisi olup olmadığını incelemektir. Çalışmanın örneklem grubunu, yaşları 18'den büyük 24494 kişi oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Sosyo-demografik Bilgi Formu, Yakın İlişkiler Yaşantı Formu II, Kısa Semptom Envanteri, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Kişisel İyi Oluş İndeksi Yetişkin Formu kullanılmıştır. Erkek örneğinde, duyguları tanımadaki güçlüğün, kaçınmacı bağlanmanın, depresyon düzeyinin, olumsuz benlik düzeyinin, alkol kullanım miktarının ve yaşın öznel iyi oluş düzeyini düşürdüğü; kadın örneğinde de, duyguları tanıma güçlüğünün, kaçınmacı bağlanmanın, anksiyetenin, depresyonun, olumsuz benliğin, somatizasyonun, eğitim düzeyinin, sigara kullanımının, alkol kullanımının ve yaşın öznel iyi oluşu düşürdüğü belirlenmiştir. Elde edilen verilere göre, aleksitiminin, bağlanma stillerinin ve psikolojik semptomların öznel iyi oluşu yordamada etkili faktörler olduğu ifade edilebilir.

Anahtar sözcükler: Öznel iyi oluş, bağlanma, aleksitimi, psikolojik belirtiler

Abstract

The aim of this study is to examine whether attachment, alexithymia and psychological symptoms have a predictive effect, together with some sociodemographic characteristics, in both male and female samples. The sample group of the study consists of 24494 people over the age of 18. Sociodemographic Information Form, Close Relationships Experience Form II, Short Symptom Inventory, Toronto Alexithymia Scale, Personal Well-Being Index Adult Form were used to collect data. In the male sample, difficulty in recognizing emotions, avoidant attachment, depression level, negative self-level, alcohol consumption and age decreased subjective well-being; In the female sample, difficulty in recognizing emotions, avoidant attachment, anxiety, depression, negative self, somatization, education level, smoking, alcohol use and age decreased subjective well-being. As a result alexithymia, attachment styles and psychological symptoms are effective factors in predicting subjective well-being.

Keywords: Subjective well-being, attachment, alexithymia, psychological symptoms

¹ Üsküdar Üniversitesi, İstanbul

² Altınbaş Üniversitesi, İstanbul

✉ Esra Gül Koçyiğit, Altınbaş Üniversitesi SHMYO Çocuk Koruma ve Bakım Hizmetleri Programı, İstanbul, Turkey
gulkocyigit@gmail.com

Geliş tarihi/Received: 16.11.2020 | Kabul tarihi/Accepted: 01.01.2021 | Çevrimiçi yayın/Published online: 01.01.2021

ÖZNEL iyi olmayı açıklama yönünde yapılan çalışmalara ilk altıncı yüzyılda antik Yunan'da rastlanmıştır. Diener (1984) öznel iyi oluşu üç öğeyle açıklar. Birincisi öznelliktir. İyi olma hali kişinin kişilik özellikleri, yaşamı, algısıyla ile yakından ilişkilidir. İkincisi kişinin olumsuz yaşantılarının olmamasına ek olarak olumlu yaşam deneyimlerinin olması, üçüncüsü de kişinin yaşamının belirli bir alanıyla ilgili değil bütün yönleriyle bilişsel ve duyuşsal olarak değerlendirilmesidir. Öznel iyi oluş düzeyi yüksek insanlar yaşamlarını, olayları, olanaklarını olumlu değerlendirebilen bireylerken, öznel iyi oluş düzeyi düşük insanlar aksine yaşamdan beklentileri karşılanmamış, engellenmiş, zarar görmüş ya da göreceğine inanan kişilerdir (Diener 1994, Diener ve ark. 2003, Lucas ve Diener 2009).

Literatürde öznel iyi oluş üzerine yapılan çalışmalar öznel iyi oluşun çeşitli değişkenlerle ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Öznel iyi oluşu etkileyebileceği düşünülen cinsiyet değişkeniyle ilgili Feist ve arkadaşlarının (1995) yaptığı 93 alan araştırmasını içeren meta-analizde kızların mutluluk düzeyleri erkeklere oranla daha yüksek bulunmuştur. Eryılmaz'ın (2011) ergenlerle yapmış olduğu çalışmada da cinsiyetin öznel iyi oluşu yüzde on oranında açıkladığı sonucuna varılmıştır. Gündoğdu ve Yavuzer'in (2012) yaptığı çalışmada ise kızların öznel iyi oluş düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu yönünde bulgulara ulaşılmıştır. Öznel iyi oluşu etkileyebileceği düşünülen diğer bir demografik değişken olan yaş gruplarında ise bir ilişkiye rastlanmamıştır (Diener ve ark. 1999). Alanda kişilerarası ilişkiler, yaşam doyumu, yaşam amacı belirleme, olumlu ve olumsuz duygulanım, benlik saygısı, kendine ve başkalarına güven, somatik belirtiler, patolojiler gibi pek çok değişken hem öznel iyi oluş hem de bağlanma çalışmaları için gerek ayrı ayrı gerekse beraber incelenmiştir. Örneğin Simpson (1990) güvenli bağlanma stilinin iyi olma halinin, mutluluğun belirleyicisi olduğunu söyler. İyi olma ya da mutluluk düzeyi yüksek kişiler yakın ilişkide oldukları aile ve arkadaşlarıyla birlikte olmaktan büyük zevk alırlar. Hem güvenli bir ortamdaki yakın ilişki hem de onlardan gelen sosyal destek iyi olma halinin belirleyicisidir (Diener ve Seligman 2002). Akbağ ve Ümmet'in (2018) yaptıkları bir çalışmada da yetişkinlerin çocukluk dönemine yönelik ebeveynlerine karşı olumlu bağlanmalarının öznel iyi oluşu arttırdığı sonucuna varmışlardır. Öznel iyi oluşla ilgili değişkenlerden birisi de benlik saygısıdır. Benlik saygısı, bireyin sahip olduğu benlik imgesi ile ideal benlik arasındaki farkın değerlendirilmesidir. Benlik saygısı bireyin erken çocukluk yıllarında gelişir. Olumsuz ve düşük benlik saygısına sahip bireylerde kaygı, depresyon ve somatik belirtiler görülmektedir (Tözün 2010). Öznel iyi oluş düzeyi yüksek insanlar, kişilerarası ilişkileri güçlü, dışadönük, benlik saygısı yüksek kişilerdir (Diener ve Diener 1995, Diener ve Seligman 2002). Öznel iyi oluşu etkileyen diğer bir değişken olan somatizasyon, tıbbi araştırma yöntemleriyle nedenleri bulunamayan ya da açıklanamayan tıbbi yakınmalar ve belirtiler için kullanılan adlandırmalardır (Lipowski 1988). Somatizasyonun yaşantısal, bilişsel ve davranışsal olarak üç ana bileşeni vardır. Kişilerin bedenlerine ilişkin algıladıkları duyumların varlığı; yaşantısal, bunların yorumlanması ve bir fiziksel hastalığa atfedilmesi bilişsel, tıbbi yardım arama çabası da davranışsal boyutları oluşturmaktadır. Buna göre bireyin sahip olduğu olumsuz bilişler, olumsuz duygulara ve bedensel semptomlara yol açmaktadır (Lipowski 1986).

Öznel iyi oluş düzeyi düşük olan bireyler depresyon ve kaygı bozuklukları gibi hastalıklara daha duyarlıdır. Depresyon belirtileri ile kaygı bozuklukları arasında belirgin bir benzerlik bulunmakla birlikte bu iki rahatsızlık sıklıkla bir arada görülmektedir. Bir psikolojik belirti olan depresyon terimi günlük yaşamın üzümlü geçtiği, mutsuzluk ve hüznün egemen olduğu normal bir duygu durumu olarak ifade edilmektedir (Türkçapar 2004). Kaygı ise bir tehlike korkusunun yansıması olarak insanda ortaya çıkan endişe ve

tedirginlik olarak bilinmektedir (Manav 2011). Öznel iyi oluş kavramının tüm unsurları ele alındığında mutlu olan, diğer bir ifadeyle öznel iyi oluş hali yüksek olan kişi, nadiren kaygılı, genellikle yaşamında mutlu ve neşeli bir bireydir. Farklı bir açıdan, pozitif duyguları yoğun, negatif duyguları ise göreceli olarak daha az yaşayan ve yaşamlarında doyum sağlayıcı etkinlikler olan kişilerin öznel iyi oluş düzeyleri artmaktadır (Diener ve Seligman 2002a). Bu durum kaygının, öznel iyi oluşla önemli derecede ilişkisi olabileceğini düşündürmektedir. Benzer şekilde Alim'in (2018) yaptığı çalışmada da depresyon ve öznel iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmış olup öznel iyi oluş düzeyi arttıkça bireyin depresyon belirtileri gösterme ihtimali düşmektedir. Duyguların farkında olmak ve ifade edebilmek ile öznel iyi oluş arasında ilişki olduğu düşünülmektedir (Roysamb ve ark. 2003). Duygularını fark etme, tanımlama, ayırt etme ve ifade etme güçlüğü olarak tanımlanan aleksitimi özelliğine sahip bireyler duygularını sözel olarak ifade etmek yerine bedensel şekilde ifade tarzları ile çocuksu bireyler olarak nitelendirilmektedirler (Sifneos 1988). Bu kişilerin en temel özelliği duygularını fark edip ifade etme güçlüğü çekmeleridir (Koçak 2002). Duyguları ifade edememek bireylerde başarısızlık, acı çekmek, ülser gibi psikosomatik belirtilere neden olmakta ve hatta depresyonu tetiklemektedir (Roysamb ve ark. 2003). Literatür incelendiğinde de olumsuz duygulanım ile de pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuş olan (Taylor ve ark. 1997, Lundh ve Simonsson 2001) aleksitimik bireylerin daha fazla olumsuz duygu yaşıyor olabileceği söylenebilir. Öznel iyi oluşu etkileyen diğer bir psikolojik belirtide hostilitedir (düşmanlık). Aleksitimik özelliklere sahip olan bireylerin genellikle problemlerinin derinine inmediğini ve onlarla sadece yüzeysel bir şekilde baş ettiğini belirtmiştir. Ona göre problemleri derinlemesine, incelemeyen bir yargıya varma, sorunlarla ilgili neden sonuç ilişkisi kuramama ve bu sürece duygularını katamama durumu öfke düzeyini kaçınılmaz bir biçimde arttırmaktadır (Kahramanol ve Dag 2018). Öznel iyi oluşu yüksek olan bireylerin daha az benmerkezci olma ve düşmanlık gösterme eğiliminde oldukları (Diener 2000), mutlu olan insanların ise daha dışa dönük ve daha uyumlu oldukları yapılan çalışmalarda gösterilmiştir (Diener ve Seligman 2002b).

Öznel iyi oluş ile sigara içme sıklığı ile ilgili araştırmalarda, öznel iyi oluşun sigara içme sıklığı ile negatif yönde ve anlamlı düzeyde; alkol kullanım sıklığı ile olumsuz yönde fakat bu ilişkinin anlamsız düzeyde olduğu yönünde bulgulara ulaşılmıştır (İlhan 2013). Diğer yapılan çalışmalarda ise genel olarak sigara kullanmanın yaşam doyumunu azalttığı (Siyez ve Aysan 2007), sigara ve alkol kullanmayan kişilerin kullananlara göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Öztürk ve Siviş-Çetinkaya 2015). Literatür incelendiğinde öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olması bireylerin daha sağlıklı ve daha uyumlu bir yaşam sürdükleri anlaşılmaktadır ve öznel iyi oluşun tek bir faktör tarafından belirlenmediğini iyi oluşa birçok faktörün farklı düzeylerde etki ettiği gösterilmektedir. Bu çalışmada da öznel iyi oluşa etki ettiği düşünülen yaş, cinsiyet, gelir durumu, medeni durum, sigara ve alkol kullanımı gibi demografik faktörlerle birlikte bağlanma, aleksitimi ve psikolojik belirtilerin oluşturduğu faktörlerin incelenmesini amaçlamaktayız.

Yöntem

Örneklem

Türkiye Bağımlılık Risk Profili ve Ruh Sağlığı Haritasının (TURBAHAR) örneklem seçiminde ağırlıklı olarak tabakalı küme örnekleme yaklaşımı kullanılmıştır. Örneklem

26 NUTS3 olarak ifade edilen (Şengül ve diğ.,2013) Akdeniz, Ege, Batı Karadeniz, Doğu Karadeniz, Doğu Anadolu, İç Anadolu, Batı Marmara, Doğu Marmara, İstanbul bölgesinde ikamet eden kişilerin katılımı üzerinden planlanmıştır. Bölgelerden nüfus sayılarına göre en az 200 en çok 2000 kişi dahil edilmiştir. Çalışma için 24990 kişiyle görüşülmüş ve bu kişilerden 24494 kişinin verileri kriterleri karşıladığı, ölçekleri tam olarak doldurduğu için analizleri yapılması uygun görülmüştür. Çalışmanın örneklemini TURBAHAR çalışmasına dahil olan 24494 kişi oluşturmaktadır. Katılımcılar 18 yaş ve üzeri olup %50.7'si kadın ve %49.3'ü erkektir.

Uygulama

Bu çalışma, 2018 yılında gerçekleştirilmiş olan Türkiye Bağımlılık Haritası (TURBAHAR) projesinin bir parçasıdır. Projenin alan çalışması, Temmuz- Ekim 2018 tarihleri arasında, Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi (n = 125) tarafından öğrencilerin kendi buldukları veya ulaşabileceği bölgelerde yaşayan kişilere uygulanmıştır. Katılımcılar okullar, belediye binaları, özel şirketler gibi çeşitli çalışma alanları ve muhtarlık, ortak kamu alanları, kurslar, yardım dernekleri gibi kamu alanlarındaki bireylerden seçilmiştir. Potansiyel katılımcılar, bilgilendirilmiş gönüllü formu imzalamış ve ölçekler kendilerine teslim edilmiştir. Gönüllüler ölçekleri bireysel olarak doldurup araştırmacıya geri teslim etmişlerdir. Ölçeklerle ilgili yönergeler hem sözel olarak hem de yazılı olarak verilmiştir. Dokümanların doldurulması sırasında katılımcılardan gelen sorular cevaplandırılmıştır. Ölçeklerin doldurulması her katılımcı için ortalama 45 dakika sürmüştür. Çalışma, Üsküdar Üniversitesi İnvazif Olmayan Araştırmalar Etik Kurul tarafından onaylanmıştır (B.08.6.YÖK.2.ÜS.0.06/2018/800). Katılımcılar çalışmaya katılmadan önce aydınlatılmış onam vermişlerdir.

Ölçekler

Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu form, katılımcıların yaş, eğitim, medeni durum, cinsiyet, çocuk sayısı, çalışan sayısı, sigara, alkol, madde kullanım özellikleri, psikiyatri tedavisi başvuru öyküleri, silah bulundurma gibi soruları içermektedir.

Kısa Semptom Envanteri

Çeşitli psikolojik belirtileri taramak amacıyla Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiş, Şahin ve Durak tarafından Türkçe'ye uyarlanmış 53 madde ve dokuz alt boyuttan (Obsesif-kompulsif bozukluk, fobik anksiyete, hostile, anksiyete bozukluğu, psikotizm, kişilerarası duyarlılık, depresyon, somatizasyon ve paranoid düşünceler) oluşmaktadır. Faktör alt ölçeğinin alfa katsayıları 0.70 (depresyon için) ile 0.88 (somatizasyon için) arasında değişmektedir. Faktör alt ölçeğinin diğer araçlarla korelasyon katsayıları Türk geçerlilik testi için 0.40 (p < 0.001) ile 0.71 arasında değişmektedir (Hisli-Şahin ve Durak 1994).

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

Brennan ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen bağlanmanın iki boyutu olan, yakın ilişkilerde yaşanan kaygı ve kaçınmayı ölçmek için hazırlanmıştır. Toplam 36 maddeden oluşan ölçekte her bir boyut 18'er madde ile ölçülmektedir. İç tutarlık katsayıları kaçınma boyutu için 0.94, kaygı boyutu için 0.91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlama

çalışmaları Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılmıştır. İç tutarlık katsayıları kaçınma boyutu için 0.90, kaygı boyutu için 0.86 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenirlilik katsayıları kaçınma boyutu için 0.81, kaygı boyutu için 0.82 olarak bulunmuştur.

Kişisel İyi Oluş İndeksi Yetişkin Formu (KİOİ-YF)

Uluslararası İyi Oluş Grubu (International Wellbeing Group) (2006) tarafından geliştirilen kişisel iyi oluş indeksi 11'li Likert tipi bir ölçek olup; öznel iyi oluşu, kavramın yapısına uygun olarak, bireylerin yaşamında yer alan sekiz alan (yaşam kalitesi, bireysel sağlık, hayatta başarı, ikili ilişkiler, kişisel güvenlik, toplumsal aidiyet, geleceğe güvenli bakma ve maneviyat) ile ilgili memnuniyet düzeylerini ölçmeyi hedeflemektedir. Türkçeye Meral (2014) tarafından uyarlanan KİOİ-YF tamamı olumlu 8 maddeden oluşmakta ve ölçeğin puanlamasında en fazla 80 puan alınmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasına, madde-toplam korelasyonunun .42 ile .70 arasında değiştiği; ayrıca Cronbach alfa iç tutarlık katsayısının da .86 olduğu belirtilmiştir.

Toronto Aleksitimi Ölçeği

Ölçek duyguları tanıma ve anlama yetersizliği olarak ifade edilen aleksitimi kavramını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Duyguları tanımlamada zorluk, duyguları ifade etmede zorluk ve dışa yönelik düşünce olmak üzere ölçek 3 alt boyuttan oluşmaktadır. 20 maddeden oluşan 5'li Likert yapıda bir öz bildirim ölçeğidir. İlk olarak Bagby ve arkadaşları (1994) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin Türkçe versiyonu Güleç ve arkadaşları (2009) tarafından yapılmıştır.

İstatistiksel analiz

Öznel iyi oluş ile ilişkili olan değişkenleri incelemeye yönelik bu çalışmada ölçek yoluyla bilgi toplanmıştır. Çalışmanın verileri SPSS- 21 istatistik paket programı ile analiz edilmiş, istatistiki değerlendirmelerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Çalışmada öznel iyi oluş bağımlı değişken, sosyo-demografik özellikler ve üç farklı ölçekten gelen veriler ise bağımsız değişkenler olarak incelenmiştir. Sosyo-demografik verilerin analizinde, frekans ve yüzde dağılımlarından yararlanılmıştır. Öznel iyi oluşa etki edebileceği düşünülen cinsiyet, eğitim, çocuk sayısı, sigara içme adedi, alkol kullanım sıklığı değişkenleri ve çalışmada kullanılan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, Kısa Semptom Envanteri, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Kişisel İyi Oluş İndeksi ilişki büyüklüklerini tahmin edebilmek için (birden fazla bağımsız değişkenin bir bağımlı değişken üzerindeki yordayıcı etkisi) çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Bağımsız değişkenler ve ölçeklerden alınan toplam ve alt ölçek puanları modele dahil edilmiştir. İstatistiksel değerlendirmelerde anlamlılık puanı $p < 0.05$ olan değerler, bağımsız risk faktörü olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Araştırmamanın katılımlarına ilişkin demografik özellikler Tablo 1'de verilmiştir. Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin %50.2'sinin erkek ve %49.8'inin kadın olduğu görülmektedir. Katılımcıların %0,1'i okuryazar değil; %1'i okuryazar; %5,1'i ilköğretim; %6'sı ortaokul; %26.1'i lise; %54.5'i üniversite ve %7.1'i yüksek lisans mezunudur. Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde %43.1'inin evli; %53.3'ünün bekar ve %3.6'sının ayrılmış olduğu görülmektedir. Katılımcıların %60.7'sinin çocuğu yoktur;

%13.9'unun bir; %17.7'sinin iki; %5.7'sinin üç; %2'sinin dört ve dörtten fazla çocuğu vardır. Araştırmaya katılan bireylerden %43.6'sı sigara kullanmakta; %50.7'si sigara kullanmamakta ve %5.7'si sigarayı bırakmıştır. Katılımcılardan %54.7'si hiç sigara içmediğini; %18.5'i günde 0 – 10 adet arasında; %19.8'i 11 – 20 arasında; %5.5'i 21 – 40 arasında; %0.8'i 41'den fazla sigara içtiğini belirtmiştir. Katılımcıların %26.2'si 18 – 23; %26.7'si 24 – 29; %22.4'ü 30 – 38 yaş aralığında ve %24.7'si 39 yaşından fazladır. Öznel iyi oluşun yordayıcılarının değerlendirilmesi için Çoklu Doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır. Analizde, cinsiyet, eğitim, bağlanma, psikolojik belirtiler, aleksitimi, kullanılan sigara adedi, alkol kullanma sıklığı ve yaş bağımsız değişkenleri regresyon modeline alınmıştır. Buna göre modele alınan bağımsız değişkenler ile öznel iyi oluş değişkeninin % 28'ini açıklamaktadır. Ayrıca kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir [$F(15, 24155) = 624.63, p < .001$].

Tablo1: Araştırmaya katılan bireylere ait tanımlayıcı istatistikler

Demografik Özellikler		n	%
Cinsiyet	Erkek	12302	50.2
	Kadın	12191	49.8
Eğitim Durumu	Okuryazar olan ve olmayan	278	1.1
	İlkokul	1247	5.1
	Ortaokul	1465	6.0
	Lise	6398	26.1
	Üniversite	13351	54.5
Medeni Durum	Yüksek Lisans	1740	7.1
	Evli	10554	43.1
	Bekar	13048	53.3
Çocuk Sayısı	Ayrılmış	872	3.6
	0	14866	60.7
	1	3413	13.9
	2	4342	17.7
	3	1399	5.7
Sigara Kullanma Durumu	4 ve daha fazla	471	2.0
	Evet	10672	43.6
	Hayır	12414	50.7
	Bıraktım	1386	5.7
Kullanılan Sigara Adedi	0	13392	54.7
	1-10	4538	18.5
	11-20	4844	19.8
	21-40	1336	5.5
	41'den fazla	190	0.8
Yaş	18-23	6413	26.2
	24-29	6529	26.7
	30-38	5470	22.4
	39'den fazla	6026	24.7

Ayrıca ele alınan bağımsız değişkenlerin hem kadın örnekleminde hem de erkek örnekleminde öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcılığı değerlendirilmiştir. Bu regresyon modelinde cinsiyet bir bağımsız değişken olarak ele alınmamıştır çünkü kadın ve erkek örneklemeleri ayrı birer örneklem olarak değerlendirilmiştir.

Erkek örnekleminde katılımcıların eğitim düzeylerinin, bağlanmalarının, psikolojik belirtilerinin ve aleksitimi düzeylerinin öznel iyi oluşları üzerindeki yordayıcılığının de-

ğerlendirildiği Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucunda, ele alınan bağımsız değişkenlerin erkek katılımcıların öznel iyi oluşlarının yaklaşık % 25'ini açıkladığı belirlenmiştir. Erkek örnekleminde kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu da belirlenmiştir [$F(14, 12137) = 292.64, p < .001$].

Erkek örnekleminde regresyona analizi sonucunda, bağımsız değişkenlerin yordayıcılıklarına ilişkin elde değerler Tablo 2'de verilmiştir. Tablo 2'de verilen analiz sonuçları değerlendirildiğinde, erkek katılımcıların Toronto Aleksitimi Ölçeği Duygu Tanıma Güçlüğü alt boyutundan aldıkları ortalama puanların ($\beta = -.12, p < .001$); Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları İfade Güçlüğü alt boyutundan aldıkları ortalama puanların ($\beta = .02, p < .05$); Toronto Aleksitimi Ölçeği Dışa Dönük Düşünce alt boyutundan aldıkları ortalama puanların ($\beta = .15, p < .001$); Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Kaçınmacı Bağlanma alt boyutundan aldıkları ortalama puanların ($\beta = -.16, p < .001$); Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Kaygılı Bağlanma alt boyutundan aldıkları ortalama puanların ($\beta = .06, p < .001$); Kısa Semptom Envanteri Depresyon alt boyutundan aldıkları ortalama puanların ($\beta = -.25, p < .001$); Kısa Semptom Envanteri Olumsuz Benlik alt boyutundan aldıkları ortalama puanların ($\beta = -.15, p < .001$); Kısa Semptom Envanteri Hostilite alt boyutundan aldıkları ortalama puanların ($\beta = .02, p < .05$); alkol kullanım sıklığının ($\beta = -.03, p < .001$) ve yaşın ($\beta = -.05, p < .001$) öznel iyi oluş üzerinde anlamlı yordama etkisine sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Bağımsız değişkenlerin erkeklerde öznel iyi oluşu yordama katsayıları

Bağımsız Değişkenler		SH	β	t	p
Aleksitimi	Duygu Tanıma Güçlüğü	.04	-.12	-10.54	.00
	Duyguları İfade Güçlüğü	.05	.02	2.15	.03
	Dışa Dönük Düşünce	.03	.15	15.20	.00
Bağlanma	Kaçınmacı Bağlanma	.14	-.16	-17.82	.00
	Kaygılı Bağlanma	.15	.06	6.75	.00
Piskolojik Semptomlar	Anksiyete	.04	.00	.01	.99
	Depresyon	.03	-.25	-17.20	.00
	Olumsuz Benlik	.04	-.15	-9.30	.00
	Somatizasyon	.04	-.01	-.85	.39
	Hostilite	.04	.02	2.19	.03
Demografik Özellikler	Eğitim	.14	.01	1.19	.24
	Kullanılan sigara sayısı	.13	.00	.32	.75
	Alkol kullanım sıklığı	.15	-.03	-4.11	.00
	Yaş	.01	-.05	-5.72	.00

SH: Standart hata, β : Standardize edilmiş regresyon katsayısı.

Erkek örnekleminde gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre, duyguları tanımadaki güçlüğü, kaçınmacı bağlanmanın, depresyon düzeyinin, olumsuz benlik düzeyinin, alkol kullanım miktarının ve yaşın öznel iyi oluş düzeyini düşürdüğü; duyguları ifade güçlüğü'nün, dışa dönük düşüncenin ve hostilitenin ise öznel iyi oluşu arttırdığı ifade edilebilir.

Kadın örnekleminde katılımcıların eğitim düzeylerinin, bağlanmalarının, psikolojik belirtilerinin ve aleksitimi düzeylerinin öznel iyi oluşları üzerindeki yordayıcılığının değerlendirildiği Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucunda, ele alınan bağımsız değişkenlerin kadın katılımcıların öznel iyi oluşlarının yaklaşık % 31'ini açıkladığı belirlenmiştir. Erkek örnekleminde kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu da belirlenmiştir [$F(14, 12004) = 393.62, p < .001$].

Kadın örnekleminde regresyona analizi sonucunda, bağımsız değişkenlerin yordayıcılıklarına ilişkin elde değerler Tablo 3'te verilmiştir. Tablo 3'te verilen analiz sonuçları değerlendirildiğinde, kadın katılımcıların Toronto Aleksitimi Ölçeği Duygu Tanıma Güçlüğü alt boyutundan aldıkları ortalama puanların ($\beta = -.11$, $p < .001$); Toronto Aleksitimi Ölçeği Dışa Dönük Düşünce alt boyutundan aldıkları ortalama puanların ($\beta = .18$, $p < .001$); Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Kaçınmacı Bağlanma alt boyutundan aldıkları ortalama puanların ($\beta = -.14$, $p < .001$); Kısa Semptom Envanteri Anksiyete alt boyutundan aldıkları ortalama puanların ($\beta = -.03$, $p < .05$); Kısa Semptom Envanteri Depresyon alt boyutundan aldıkları ortalama puanların ($\beta = -.18$, $p < .001$); Kısa Semptom Envanteri Olumsuz Benlik alt boyutundan aldıkları ortalama puanların ($\beta = -.19$, $p < .001$); Kısa Semptom Envanteri Somatizasyon alt boyutundan aldıkları ortalama puanların ($\beta = -.03$, $p < .001$); eğitim düzeylerinin ($\beta = -.02$, $p < .001$); kullanılan sigara miktarının ($\beta = -.04$, $p < .001$); alkol kullanım miktarının ($\beta = -.05$, $p < .001$) ve yaşın ($\beta = -.06$, $p < .001$) öznel iyi oluş üzerinde anlamlı yordama etkisine sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Bağımsız değişkenlerin kadınlarda öznel iyi oluşu yordama katsayıları

Bağımsız Değişkenler	SH	β	t	p
Aleksitimi				
Duygu Tanıma Güçlüğü	.03	-.11	-9.81	.00
Duyguları İfade Güçlüğü	.05	.00	-1.10	.92
Dışa Dönük Düşünce	.02	.18	2.47	.00
Bağlanma				
Kaçınmacı Bağlanma	.12	-.14	-17.53	.00
Kaygılı Bağlanma	.13	.00	.05	.96
Psikolojik Semptomlar				
Anksiyete	.03	-.03	-2.00	.04
Depresyon	.03	-.18	-12.32	.00
Olumsuz Benlik	.03	-.19	-12.66	.00
Somatizasyon	.04	-.03	-2.42	.00
Hostilite	.04	.00	.07	.94
Demografik Özellikler				
Eğitim	.13	-.02	-2.93	.00
Kullanılan sigara sayısı	.15	-.04	-4.57	.00
Alkol kullanım sıklığı	.20	-.05	-5.99	.00
Yaş	.01	-.06	-7.01	.00

SH: Standart hata, β : Standardize edilmiş regresyon katsayısı.

Kadın örnekleminde gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre, duyguları tanıma gücünün, kaçınmacı bağlanmanın, anksiyetenin, depresyonun, olumsuz benliğin, somatizasyonun, eğitim düzeyinin, sigara kullanımının, alkol kullanımının ve yaşın öznel iyi oluşu düşürdüğü; dışa dönük düşüncenin ise öznel iyi oluşu artırdığı ifade edilebilir.

Tartışma

Bu çalışma kadın ve erkek örneklemlerinde, sosyo-demografik değişkenler ile (eğitim, yaş, alkol kullanım sıklığı, sigara kullanım sayısı) aleksitimi, bağlanma ve psikolojik belirtilerin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Eğitim seviyesindeki artışın, dolaylı olarak geliri artırdığı düşüncesi, bireylerin daha yüksek ücretli işlerde çalışabilme ihtimali nedeniyle, öznel iyi oluşu pozitif yönde etkilemektedir (Eren 2015). Keyes ve arkadaşlarının (2002) yaptığı çalışmada bireylerin eğitim seviyesi arttıkça kişinin öznel iyi oluşu üzerinde pozitif yönde artış olduğunu göstermiştir. Bu yaptığımız araştırmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Öznel iyi oluşun önemli

bir yordayıcısı da yaştır. Yaşla birlikte öznel iyi oluşta artış olduğu görülmektedir (Diener 1984b, Horley ve Lavery 1995, Mroczec ve Kolarz 1998, Izawa 2004). Yaptığımız çalışma sonucuna göre de yaştaki artış öznel iyi oluşu arttırdığı bilgisini destekler niteliktedir. Diğer demografik değişkenlerimizden alkol kullanımı ve kullanılan sigara sayısının öznel iyi oluşu negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmış ve alkol, sigara kullanmanın bireylerde yaşam doyumunu azalttığı bilgisi diğer çalışma sonuçlarında da (Siyez ve Aysan 2007, Atak 2011, İlhan 2013) benzer şekilde ifade edilmiştir.

Duygusal farkındalık çalışılan alanlardan birisidir ve ön planda aleksitimi vardır. Yapmış olduğumuz bu çalışmada aleksitimi ölçeği alt boyutları olan duyguları tanıma güçlüğü, duyguları ifade güçlüğü ve dışa dönük düşünce ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelendiğinde duyguları tanıma yönünde erkekler ve kadınlarda negatif yönde anlamlı bir ilişki söz konusudur. Kuyumcu ve Güven'in (2012) yaptığı araştırmada da bizim araştırma sonuçlarımıza benzer veriler elde edilmiştir. Bireylerin duygularını sözel ya da sözel olmayan yolla ifade etmelerinin fiziksel ve ruhsal sağlık üzerine etkilerinin olması (Pennebaker 1995); öznel iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğunu düşündürmekte olup yaptığımız çalışma ile dışa dönük düşünce alt boyutunda hem erkekte hem kadında pozitif yönde anlamlı bir sonuca ulaşılmıştır. Aleksitimik bireyler bilişsel olarak somut özellikli ve pratik bir düşünme tarzına sahiptirler. Bu kişiler mekanik düşünme biçimlerinden dolayı sorunlarla karşılaştıklarında somut ve hızlı bir şekilde çözüm yollarına başvururlar (Temiz-Tepeli 2018). Bu uyum sağlamaya yönelik çaba ve istekleri bu kişileri çevreleriyle sorunsuz ve uyumlu bir kişi haline getirmektedir (Taylor ve ark. 1991). Duygusal alana ait bu kısıtlılıklarını zeka ve dış merkezli bilişsel yapılarıyla uyuma çeviren aleksitimik özellikli bireyler, kişilerarası ilişkilerini de bu dinamik üzerinden yürütmektedirler (Krystal 1979). Dolayısıyla bu kişilerin uyuma yönelik çabaları çevreleriyle daha az sorun yaşamasına ve bunun sonucu olarak yaşamdan daha fazla doyum alan bireyler olmasına neden oluyor gibi gözükmektedir. Dışa dönük düşünce ile öznel iyi oluş arasındaki pozitif yönde bulduğumuz anlamlı ilişkide bu bilgileri doğrular niteliktedir.

Bağlanma stillerinden olan kaçınan bağlanmanın öznel iyi oluşu yordayıp yordamadığını incelediğimizde kaçınan bağlanma ile öznel iyi oluş arasında hem kadın hem erkeklerde negatif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Hazan ve arkadaşlarının (1994) yaptığı çalışmada da belirtildiği üzere kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireyler ilişkilerine ve eşlerine karşı en az güven duyan, olumsuz beklentileri en fazla olan ve bu nedenle yakınlık kurmaktan kaçınan bireylerdir. Bu olumsuz etkiler bireylerin yaşamdan keyif almalarının önüne geçerek öznel iyi oluş düzeylerini olumsuz etkileyebilecektir. Erkeklerde, kaygılı bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki pozitif yönde ilişki bu çalışmadan elde edilmiş bir diğer sonuçtur. Erkeklerde, kaygılı bağlanma arttıkça öznel iyi oluş düzeyinin de arttığı görülmüştür. Alanyazında kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin yaşamdaki stres verici olaylarla başa çıkmada, kendine ve başkalarına güvenemedikleri için problemleri inkar etme ve başka şeylerle uğraşma gibi yolları kullanmakta olduğu bilinmektedir (Terzi ve Cihangir-Çankaya 2009). Erkeklerin de bu anlamda olumsuz durumları görmezden gelmeleri yaşam doyumları üzerine olumsuz etkileri ortadan kaldırıyor gibi gözükmekte ise de bu konuda daha detaylı çalışmaların yapılmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde genel olarak öznel iyi oluşun insan yaşamına olumlu katkıları olduğu görülmektedir. Ruh sağlığı sorunlarından biri olan depresyonun, öznel iyi oluşu yüksek bireylerde daha düşük olduğu (Veenhoven 1997, Furr ve Funder 1998) ve benzer şekilde diğer bir ruh sağlığı problemi olan kaygı ile de öznel iyi oluş arasında ilişki olduğu

bilinmektedir. Kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin mutluluk seviyeleri daha düşüktür (Deckers 2018). Yapmış olduğumuz çalışmada her iki cinsiyette depresyon ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuş, kaygı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki değerlendirildiğinde ise yalnızca kadınlarda negatif yönde anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Bu çalışmada kadın örnekleminde somatizasyonun öznel iyi oluş üzerinde yordayıcı etkisi olduğu belirlenmiştir. Somatizasyon kadınlarda öznel iyi oluşu yordarken, erkeklerde somatizasyon ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır. Güven'in (2018) yaptığı çalışmada da kadınlarda somatizasyon ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin erkekler göre negatif yönde daha anlamlı çıktığı görülmektedir. Bedenselleştirme benlik saygısı düşük olan kişilerde daha sıklıkla görülmektedir. Bununla birlikte benlik saygısı ile öznel iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki söz konusudur (Kandemir ve Ak 2013). Paradise ve Kernis (2002) ile Tangör ve Curun (2016) yüksek benlik saygısı olan kişilerin düşük benlik saygısına sahip olan bireylere göre iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Çalışma sonucuna göre her iki cinsiyette benlik saygısı ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik belirtilerinden biri olan hostilete diğer bir ruhsal sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmaya göre hostilete puanları erkeklerde kadınlara göre daha yüksek düzeyde çıkmıştır. Hostilitenin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcılığı değerlendirildiğinde, erkek örnekleminde anlamlı bir yordayıcı iken kadın örnekleminde hostilitenin öznel iyi oluş üzerinde yordama etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Giriş kısmında da belirtilmiş olduğu gibi öznel iyi oluşu yüksek olan bireylerin daha az benmerkezci olma ve düşmanlık gösterme eğiliminde oldukları (Diener 2000) mutlu olan insanların daha dışa dönük ve daha uyumlu oldukları söylenebilir (Diener ve Seligman 2002b). Bu bulgular, öznel iyi oluşun kişiyi patolojilerden uzaklaştırırken diğer yandan da pozitif özellikler sergilemesini sağladığını göstermektedir.

Bu çalışmada kullanılan ölçeklerin her birinin, amaçlarına uygun bir şekilde geçerli ve güvenilir olduğu kabul edilmiştir. Ölçeklerden elde edilen bilgiler kişilerin ölçeklere verdikleri bireysel cevapları ile sınırlıdır. Ayrıca bu çalışma şehirlerde gerçekleştirildiğinden dolayı kırsal bölgelerde yaşayan kişilere genelleştirilemez.

Sonuç

Çalışma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde, aleksitiminin, bağlanmanın ve psikolojik belirtilerin öznel iyi oluş üzerinde hem kadın örnekleminde hem de erkek örnekleminde yordama etkisinin olduğu görülmektedir. Demografik özellikler açısından ise hem alkol kullanımının hem de yaş değişkeninin her iki örnekleminde de yordama etkisinin olduğu belirlenmiştir. Bu bilgidan yola çıkarak öznel iyi oluş düzeyi, kişilerin psikolojik sağlamlıkları üzerine önemli bir katkı sağlamaktadır. Bu nedenle bireylerin tedavisinde öznel iyi oluş düzeylerini arttırmanın yolu üzerinde, daha fazla odaklanmanın fayda sağlayacağı düşünülebilir. Bununla birlikte bulgulara bakıldığında yukarıda belirtildiği gibi demografik bilgiler ve psikolojik belirtiler açısından cinsiyetler arasında benzer sonuçlara ulaşılsa da kaygılı bağlanmanın erkeklerde kadınlara göre öznel iyi oluşu yordama açısından farklılaştığını ve negatif yönde anlamlı bir ilişki çıktığını belirtebiliriz. Bu sonucun alan yazındaki bilgilerden farklılaştığını bu nedenle de bu konu ile ilgili daha ileri çalışmaların yapılmasına ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Kaynaklar

- Akbağ M, Ümmet D (2018) Ana- babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 50:59–85.
- Alim E (2018) Ergenlerde mükemmelliyetçilik, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi). İstanbul, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Atak H (2011) Yetişkinliğe geçiş yıllarında sigara içme davranışının psikososyal belirleyicileri ve sigara içmenin yaşam doyumu ve öznel iyi oluşla ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 14:22–43.
- Bagby RM, Parker JDA, Taylor GJ (1994) The twenty-item Toronto Alexithymia scale-I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *J Psychosom Res*, 38:23–32.
- Brennan KA, Clark CL, Shaver PR (1998) Dimensions of adult attachment: an integrative overview. In *Attachment Theory and Close Relationships* (Eds JAW Simpson, S Rholes):46-76. New York, Guilford.
- Deckers L (2018) *Motivation: Biological, Psychological, and Environmental*. New York, Routledge.
- Diener E (1994) Assessing subjective well-being: progress and opportunities. *Soc Indic Res*, 31:103–157
- Diener E (1984a) Subjective well-being. *Psychol Bull*, 95:542–575.
- Diener E (2000) Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *Am Psychol*, 55:34–43.
- Diener E (1984b) Subjective well-being. *Psychol Bull*, 95:542–575.
- Diener E, Diener M (1995) Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *J Pers Soc Psychol*, 68:653–663.
- Diener E, Oishi S, Lucas RE (2003) Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annu Rev Psychol*, 54:403–425.
- Diener E, Seligman MEP (2002b) Very happy people. *Psychol Sci*, 13:81–84.
- Diener E, Suh EM, Lucas RE, Smith HL (1999) Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychol Bull*, 125:276–302.
- Eryılmaz A (2011) Ergen öznel iyi oluşu ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dusunen Adam*, 24:209–215.
- Feist GJ, Bodner TE, Jacobs JF, Miles MT V (1995) Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *J Pers Soc Psychol*, 68:138–150.
- Furr RM, Funder DC (1998) A multimodal analysis of personal negativity. *J Pers Soc Psychol*, 74:1580–1591
- Güleç H, Köse S, Güleç MY (2009) 20 maddeli Toronto Aleksitimi Ölçeğinin (TAS-20) türkçe versiyonunun güvenilirliği ve faktörel geçerliliği. *Klin Psikofarmakol Bulteni*, 19:215–221.
- Gündoğdu R, Yavuzer Y (2012) Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Derg*, 23:115–120.
- Hazan C, Shaver PR, Dönmez A (1994) Bağlanma (yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve). *Psychol Inq*, 5:1–2.
- Hisli-Şahin N, Durak A (1994) Kısa semptom envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikol Derg*, 31:44–56.
- Horley J, Lavery JJ (1995) Subjective well-being and age. *Soc Indic Res*, 34:275–282.
- İlhan T (2013) Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları ve madde kullanımı. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6:183-196.
- Izawa N (2004) An exploration of subjective well being: A review of empirical factors and paths for the future (Doctoral dissertation). Hartford, University of Hartford.
- Kahramanol B, Dag I (2018) Alexithymia, anger, and anger expression styles as predictors of psychological symptoms. *Dusunen Adam*, 31:30–39..
- Kandemir G, Ak I (2013) Tıbben açıklanamayan belirtilerin psikiyatrik yönü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5:479-506.
- Keyes CLM, Shmotkin D, Ryff CD (2002) Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *J Pers Soc Psychol*, 82:1007–1022.
- Koçak R (2002) Aleksitimi: kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilim Fakültesi Derg*, 35:1–2.
- Krystal H (1979) Alexithymia and psychotherapy. *Am J Psychother*, 33:17–31.
- Kuyumcu B, Güven M (2012) Türk ve ingiliz üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32:589–607.

- Lipowski ZJ (1988) Somatization: the concept and clinical application. *Am J Psychiatry*, 145:1358-1368.
- Lipowski ZJ (1986) Somatization: a borderland between medicine and psychiatry. *Can Med Assoc J*, 135:609-615.
- Lucas RE, Diener E (2009) Personality and Subjective Well-Being. In *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (Ed E Diener):75-102. Dordrecht, Springer.
- Lundh LG, Simonsson SM (2001) Alexithymia, emotion, and somatic complaints. *J Pers*, 69:483-510.
- Manav F (2011) Kaygı kavramı. *Toplum Bilim Dergisi*, 9:201-211.
- Meral BF (2014) Kişisel iyi oluş indeksi-yetişkin Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *J Happiness Well-Being*, 2:119-125.
- Mroczek DK, Kolarz CM (1998) The effect of age on positive and negative affect: a developmental perspective on happiness. *J Pers Soc Psychol*, 75:1333-1349.
- Öztürk A, Siviş-Çetinkaya R (2015) Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilim Dergisi*, 42:335-356.
- Paradise AW, Kernis MH (2002) Self-esteem and psychological well-being: implications of fragile self-esteem. *J Soc Clin Psychol*, 21:345-361.
- Pennebaker JW (1995) Emotion, disclosure, and health: an overview. In *Emotion, Disclosure, and Health* (Ed W Pennebaker). Washington, American Psychological Association.
- Roysamb E, Tambs K, Reichborn-Kjennerud T, et al (2003) Happiness and health: environmental and genetic contributions to the relationship between subjective well-being, perceived health, and somatic illness. *J Pers Soc Psychol*, 85:1136-1146.
- Simpson JA (1990) Influence of attachment styles on romantic relationships. *J Pers Soc Psychol*, 59:971-980.
- Siyez DM, Aysan F (2007) Sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanan ve kullanmayan öğrencilerin öz-yeterlilikleri ve yaşam doyumları ile stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi. *Selçuk Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23:17-34.
- Sümer N, Güngör D (1999) Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 43:71-106.
- Tangör BB, Curun F (2016) Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bireysel farklılıklar:özgünlük, benlik saygısı ve sürekli kaygı. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5:1-13.
- Taylor GJ, Bagby RM, Parker JDA (1997) *Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness*. Cambridge, Cambridge University Press.
- Taylor GJ, Bagby RM, Parker JDA (1991) The alexithymia construct : a potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosom Med Psychosom*, 32:153-164.
- Temiz-Tepeli Z (2018) Bir sınıflandırma çalışması: aleksitimik belirtiler ve bağlanma örüntüleri. *Medeni Araştırmaları Dergisi*, 5:21-42.
- Terzi Ş, Cihangir-Çankaya Z (2009) Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 31:1-11.
- Tözün M (2010) Benlik saygısı. *Aktüel Med*, 52:1-8.
- Türkçapar MH (2004) Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısıl ilişkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4:12-16.
- Veenhoven R (1997) Advances in understanding happiness. *Québécoise Psychol*, 18:29-74.

Yazarların Katkıları: Tüm yazarlar, her bir yazarın çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağladığını ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğunu kabul etmişlerdir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Etik Onay: Araştırma için Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırma Etik Kurulundan onay alınmıştır. Tüm katılımcılar aydınlatılmış onam vermişlerdir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir

Authors Contributions: All authors attest that each author has made an important scientific contribution to the study and has assisted with the drafting or revising of the manuscript.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Ethical Approval: Ethical approval was obtained from Uskudar University Non-interventional Research Ethics Committee for the study. All participants provided informed consent.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared by the authors.

Financial Disclosure: The authors declared that this study has received no financial support.