



T.C.

Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**OLUMLU ÇOCUKLUK YAŞANTILARI VE ÖZNEL İYİ
OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN
ARACI ROLÜ**

Ezgi Dilan YILDIRIM

21999009

Danışman

Dr.Öğr. Üyesi Yunus Emre AYNA

Diyarbakır 2023

T.C.

Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**OLUMLU ÇOCUKLUK YAŞANTILARI VE ÖZNEL
İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK
ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ**

Ezgi Dilan YILDIRIM

21999009

Danışman

Dr.Öğr. Üyesi Yunus Emre AYNA

Diyarbakır 2023

TAAHHÜTNAME
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Dicle Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum “Olumlu Çocukluk Yaşantıları ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü” adlı tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve tez yazım kılavuzuna uygun olarak hazırladığımı taahhüt eder, tezimin/projemin kâğıt ve elektronik kopyalarının Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde saklanmasına izin verdiğimi onaylarım. Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

21/09//2023

Ezgi Dilan YILDIRIM

ÖNSÖZ

Bu tez, olumlu çocuk yaşantıları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü inceleyen nicel bir çalışmadır. Bu amaçla tezimi yazma sürecinin yanı sıra yüksek lisans eğitimimin her aşamasındaki desteği, cesaretlendirmeleri ve bana yön veren, her zaman yanımda olduğunu hissetiren tez danışmanım sayın Dr.Öğr. Üyesi Yunus Emre AYNA'ya değerli katkıları ve emeği için çok teşekkür ederim.

Değerli vakitlerini ayırarak tez jürimde yer almayı kabul eden, önerileriyle bana yol gösteren ve fikirleriyle çalışmama katkıda bulunan değerli jüri üyelerim Doç.Dr.Abdullah ATLI ve Dr.Öğr.Üyesi Fatma KANDEMİR'e teşekkürlerimi sunuyorum.

Hayatım boyunca her zaman desteklerini hissettiğim canım annem Fahriye YILDIRIM ve babam Veli YILDIRIM'a, her zaman yanımda olan biricik kardeşim Cansu YILDIRIM'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Ezgi Dilan YILDIRIM

ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı, olumlu çocukluk yaşantıları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelenmesidir. Araştırmaya Türkiye’de üniversite okuyan 18-50 yaş aralığında 250 kadın, 83 erkek öğrenci olarak toplamda 333 kişi katılmıştır. Katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Öznel İyi Oluş Ölçeği, Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen bulguların analizi için bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi, Pearson korelasyon analizi ve Hayes Process Macro uzantısı aracılığıyla aracı değişken analizi yapılmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre olumlu çocukluk yaşantılarının, psikolojik esneklik ve öznel iyi oluş ile pozitif orta derece bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Olumlu çocukluk yaşantılarının öznel iyi oluş üzerindeki etkisinde psikolojik esnekliğin aracılık etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bulgular ilgili alanyazına göre tartışılmış, sonuç ve gelecek çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: öznel iyi oluş, psikolojik esneklik, olumlu çocukluk yaşantıları,

ABSTRACT

The main purpose of this research is to examine the mediating role of psychological flexibility in the relationship between positive childhood experiences and subjective well-being. A total of 333 people, 250 female and 83 male students between the ages of 18-50, studying at universities in Turkey, participated in the research. Demographic Information Form, Subjective Well-Being Scale, Positive Childhood Experiences Scale and Psychological Flexibility Scale were applied to the participants. To analyze the findings, independent samples t test and one-way analysis of variance, Pearson correlation analysis and mediator variable analysis were performed through the Hayes Process Macro extension. According to the findings of the study, it was determined that positive childhood experiences had a positive moderate relationship with psychological flexibility and subjective well-being. It was concluded that psychological flexibility has a mediating effect on the effect of positive childhood experiences on subjective well-being. The findings were discussed according to the relevant literature, and conclusions and suggestions for future studies were presented.

.Keywords: subjective well-being, positive childhood experiences, psychological flexibility

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
ÖNSÖZ	III
ÖZET.....	IV
ABSTRACT	V
İÇİNDEKİLER	VI
TABLO LİSTESİ.....	IX
ŞEKİL LİSTESİ	X
KISALTMALAR.....	XI
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1.OLUMLU ÇOCUKLUK YAŞANTILARI.....	3
1.1.1. Olumlu Çocukluk Yaşantıları İlgili Alanyazında Yapılan Çalışmalar.....	9
1.2. PSİKOLOJİK ESNEKLİK.....	11
1.2.1.Psikolojik Esnekliğe İlişkin Kuramsal Yaklaşım.....	13
1.2.1.1.İlişkisel Çerçeve Kuramı.....	14
1.2.1.2.İşlevsel Bağlamcılık.....	15
1.2.2.Psikolojik Esneklik Modeli.....	16
1.2.3. Psikolojik Esneklikle İlgili Alanyazında Yapılan Çalışmalar.....	18
1.3.ÖZNEL İYİ OLUŞ.....	16
1.3.1.Öznel İyi Oluşla İlişkin Kavramlar.....	18
1.3.2.Öznel İyi Oluşla İlgili Teorik Yaklaşımlar.....	23
1.3.3.Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler.....	25
1.3.4.Öznel İyi Oluşla İlgili Alanyazında Yapılan Çalışmalar.....	27
1.4.DEĞİŞKENLER ARASI İLİŞKİLER.....	29
1.4.1.Olumlu Çocukluk Yaşantıları ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişki.....	29
1.4.2. Psikolojik Esneklikle Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişki.....	30
1.4.3. Psikolojik Esneklikle Olumlu Çocukluk Yaşantıları Arasındaki İlişki....	31
1.4.4. Olumlu Çocukluk Ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü.....	32

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA VE YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMA.....	33
2.1.1. Araştırmanın Problemi.....	33
2.1.2.Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri.....	34
2.1.3.Araştırmanın Önemi	35
2.1.4.Araştırmanın Sınırlılıkları	35
2.1.5.Sayıtlılar	35
2.2.YÖNTEM	36
2.2.1.Araştırmanın Modeli	36
2.2.2.Araştırmanın Örneklemi.....	36
2.2.3. Veri Toplama Araçları.....	38
2.2.3.1.Demografik Bilgi Formu.....	38
2.2.3.2.Öznel İyi Oluş Ölçeği.....	39
2.2.3.3.Olumlu Çocukluk Yaşantıları.....	39
2.2.3.4. Psikolojik Esneklik Ölçeği.....	40
2.2.4.İşlem.....	41
2.2.5.Verilerin Analizi	41

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1.BULGULAR.....	46
3.1.1. Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	46
3.1.2. Aracı Değişken Analizi Bulguları.....	46

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

4.1. TARTIŞMA.....	48
4.1.1.Öznel İyi Oluş Ölçeğinden Alınan Puanlarının Sosyo-demografik Değişkenler Bağlamında Değerlendirilmesi.....	48
4.1.2.Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi.....	50
4.1.3.Çalışmadaki Değişkenlerin Aracı Rollerinin Değerlendirilmesi.....	52
4.2.SONUÇ.....	53

4.2.1.1.Öneriler.....	54
4.2.1.2.Sınırlılıklar.....	54
KAYNAKÇA.....	57
EKLER.....	82



TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Betimsel İstatistiksel Analiz Sonuçları.....	36
Tablo 2. Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği, Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Normallik Varsayımı Analizi ve Güvenilirlik Analizi Sonuçları.....	42
Tablo 3. Öznel İyi Oluşun Cinsiyet Değişkenine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları Tablosu.....	43
Tablo 4. Katılımcıların Eğitim Durumunun Öznel İyi Oluş Düzeylerine Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü ANOVA Analizi Sonuçları.....	43
Tablo 5. Katılımcıların Gelir Durumunun Öznel İyi Oluş Düzeylerine Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü ANOVA Analizi Sonuçları.....	44
Tablo 6. Olumlu Çocukluk Yaşantıları, Psikolojik Esneklik ve Öznel İyi Oluş Arasında Korelasyon Analizi Sonuçları.....	45
Tablo 7. Olumlu Çocukluk Yaşantıları ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi Tablosu.....	46

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Psikolojik Esneklik Modeli: KKT Altıgeni.....	16
Şekil 2. Öznel İyi Oluş ve Olumlu Çocukluk Yaşantılarının Psikolojik Esneklik Aracı Değişken Analizi Modeli.....	46



KISALTMALAR

ark:	arkadaşları
ANOVA:	Tek Yönlü Varyans Analizi
Bknz.:	Bakınız
çev.:	Çeviren
Ed.:	Editör
p:	anlamlılık değeri
Ort. :	ortalama
SD:	Serbestlik derecesi
SE:	standart hata
SPSS:	Statistical Packet for Social Science
ss.:	sayfa sayısı

GİRİŞ

Alanyazında son 30 yıldır araştırmacılar pozitif psikolojiye odaklanmaktadır ve bu alanda yapılan çalışmalar giderek artmaktadır. Pozitif psikoloji alanyazında özellikle iyi oluş, mutluluk, yaşam doyumu gibi değişkenlerle çalışılmaktadır. İyi oluş kavramı için araştırmacılar iki farklı perspektif belirlemişlerdir. Bunlardan ilki olan hedonizm (Kahneman ve ark., 1999), iyi olma halini keyif veya mutluluk olarak yansıtmaktadır. Bu görüşe göre bireyler iyi olma hallerini öznel olarak değerlendirdiklerinden dolayı subjektif bir unsur olarak kabul edilmektedir (Diener, 1984). Diğer bir görüş olan eudaimonik bakış açısı (Waterman, 1993), iyi olma halini bireyin kendi hayat amacını bulması ve bunu gerçekleştirmesi olarak ele alınmaktadır. Hedonik iyi olma halinin bir parçası olan öznel iyi oluş, bireyin iyi olma halini bilişsel ve duygusal açıdan değerlendirilmesine denilmektedir. Mevcut çalışmada bireylerin hedonik iyi olma durumları üzerinden bir araştırma yapılmıştır. Bireyin yüksek bir öznel iyi oluşa sahip olması için yaşamdan doyum alma, olumlu duyguları sık, olumsuz duyguları ise daha az yaşaması gerekmektedir (Argyle ve ark., 1989). Öznel iyi oluş, duygusal ve bilişsel olmak üzere iki ana bileşenden oluşmaktadır. Öznel iyi oluşun duygusal bileşenlerini olumlu ve olumsuz duygulanımları oluştururken; bilişsel bileşenini ise yaşam doyumu oluşturmaktadır. Yüksek bir öznel iyi oluşa sahip bireyler sadece iyi olma halinde sınırlı kalmamakla birlikte, aynı zamanda kişilerarası ilişkilerinde daha başarılılardır (Diener ve Seligman, 2002) ve iş hayatlarında daha verimlidirler (Lyubomirsky ve ark., 2005). Alanyazına bakıldığında cinsiyet, eğitim durumu, gelir düzeyleri gibi demografik özellikler öznel iyi oluşu etkilese de aynı zamanda genetik ve kişilik özellikleri gibi faktörler de öznel iyi oluş üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, bireylerin düşük bir öznel iyi oluşa sahip olması bireylerde kaygı veya depresyon gibi zihinsel sıkıntılara neden olmaktadır (Maor ve ark., 2014).

Çocukluk deneyimlerinden meydana gelen yaşantılar sadece bireyin çocukluk dönemi için değil, aynı zamanda yetişkinlik dönemi için de oldukça kritik bir değere sahiptir. Çocukluk çağı yaşantılarının daha çok olumlu veya olumsuz olması bireylerin yetişkinlikteki zihinsel ve fiziksel durumlarını belirlemek için son derece

önemlidir. Alanyazındaki pek çok kuramcı da çocukluk döneminin önemini desteklemektedir. Freud'a göre bireylerin ilk çocukluk dönemindeki yaşantıları ve bilinçdışı süreçleri davranışı etkilemektedir (İnanç ve ark., 2012). Sosyal öğrenme kuramına göre de çocuklar anne babalarını görerek onları taklit etmekte ve bu şekilde öğrenmektedirler. Bu kurama göre anne ve babalarını rol model alan çocukların ebeveynlerinin tutumları ve inançları çocuklara da aynı şekilde yansımaktadır. Şefkatli ve güven verici ebeveynlere sahip bir çocuğun gelecek yaşamında kendisinin de öyle olması çok büyük olasıdır (Shaver ve ark., 2016). Olumlu çocukluk yaşantıları, bireyin güvenli bir çevrede büyümesi, sosyal olanakların sağlanması, ebeveynleriyle olan olumlu ilişkilerini kapsayan süreci temsil etmektedir (Çiçek ve Çeri, 2021). Bu yaşantılar, bireyin yetişkinliğe erişmeden önceki deneyimlerini kapsamaktadır (Sege ve Browne, 2017). Bireyin çocuklukta edindiği bu olumlu yaşantılar, yetişkinlikte sağlıklı ilişkiler kurmasına (Narayan ve ark., 2018) veya uyumlu bir karakter (Johnson ve ark., 2005) geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Bunun yanı sıra, çocuklukta edinilen bu deneyimler sayesinde bireyler gelecekte daha az riskli davranışlarda (Merrick ve ark., 2020) bulunmakta ve daha az zihinsel ve sağlık sorunlarına (Bellis ve ark., 2019) yol açmaktadır.

Psikolojik esneklik, bireyin anda bulunarak kendi deneyimlerine yönelmesi ve bu deneyimleriyle oluşan değerlerinin sonucunda eylemlerde bulunmasına denilmektedir (Hayes ve ark., 2006) ve Kabul ve Kararlılık Terapisini (KKT) oluşturan ana bileşenlerden birisidir. Psikolojik açıdan esnek bireyler bilinçli kabullenmesi olan kabul, bireyin deneyimleriyle anda kalması, duruma göre farklılaşan kişiliğinin bilincinde olma, bireyi oluşturan değerlerinin bilincinde olma ve bu değerlerden hareketle hayatını sürdürme ve düşünce tarzlarını değiştirmek için bilişsel ayrışma süreçlerinden geçmişlerdir (Hayes ve Smith, 2005). Bu süreçlerin hepsi birbiriyle ilişkili olmakla birlikte, bazı yaşam olayları sayesinde bu ilişkiler azalmakta veya geliştirmektedir (Hayes ve ark., 2013).

Alanyazında olumlu çocukluk yaşantılarının tam ters kavramı olan olumsuz çocuk yaşantılarının etkileri üzerine çeşitli araştırmalar mevcuttur. Yapılan araştırmalar sonucunda olumsuz çocuk yaşantılarının depresyon, anksiyete, davranış ve kişilik bozuklukları, madde kullanımı ve intihar oranını arttırdığı görülmüştür.

Bunun yanı sıra, olumlu çocukluk yaşantılarının yetişkinlikteki etkileri hala araştırılmaktadır. Alanyazında edinilen bu sonuçları doğrultusunda, mevcut araştırmanın amacı olumlu çocukluk yaşantıları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü araştırmaktır.



BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1.OLUMLU ÇOCUKLUK YAŞANTILARI

Alanyazına bakıldığında, bireylerin çocukluk dönemlerinin önemli olduğunu savunan pek çok kuram ve kuramcı vardır. Psikanaliz kurama göre bireylerin kişilik gelişimi çocukluk dönemlerinin ilk beş yılında gerçekleşmektedir. Bu kuramın öncüsü olan Freud, kişiliğin çocukluk döneminde yaşanan çocuk tarafında belirlenen ve beş dönemde geliştiği ve şekillendiğini öne sürmektedir. Bu beş gelişim dönemi sırasıyla oral, anal, fallik, latent ve genital dönemdir. Bu beş dönemde bireylerin zevk arama dürtüleri belli bir organa ve bu organla ilgili etkinliklerle ilişkilidir (Atkinson ve ark, 2006) ve her dönemin belli özellikleri vardır. Bu dönemlerde bireyin çözmesi gereken çatışmalar vardır. Çocuğun içinde bulunduğu dönemde çocuk aşırı haz alır ya da yeterince haz almaz, yeterince haz almadığı durumlarda veya çatışmayı çözemediği durumlarda bu davranışlar bireyin o dönemde takılmasına (fiksasyon) bir diğer deyişle saplantıya neden olmaktadır. Takılma (fiksasyon) yaşayan çocuklar yaşamlarının gelecek dönemlerinde o döneme ait özelliklerine sahip olmaktadır. Örneğin oral döneminde çocukların saplantısı ya da çatışması süttten kesilmesi ile meydana gelmektedir. Bu dönemde saplantısı olan çocuklar, gelecekte sigara içen, tırnak yiyen veya aşırı beslenme alışkanlığı olan yetişkinler olmaktadır. Bu dönem süreçlerinde çocuk, fiksasyon yaşadığı durumlarda kaygı, yetişkinlik döneminde ise nevroz yaşamaktadır ve bu durum kişiliğin sağlıklı bir şekilde gelişmesine engel olmaktadır (İnanç ve Yerlikaya, 2012). Freud'a göre kişilik gelişimi bu beş dönem sürecinde gelişmekte ve bu dönemdeki deneyimlerin hiçbir zaman yok olmadığını, bireylerin yetişkinlik dönemindeki davranışlarını bile etkilemeye devam ettiğini ifade etmektedir (Erdem ve Akman, 2002). Ayrıca Freud, çocukluk deneyimlerimizin yetişkinlik dönemindeki kişiliği ve davranışları etkilediğini öne sürmektedir. Bunun yanı sıra, psikoseksüel gelişim kuramına göre kişiliğin oluşması için bireylerin ilk 12 yılı çok önemlidir (Corey, 2000). Freud bireylerin çocukluk döneminde kişiliklerini oluşturdıkları ve yaşamının sonraki yıllarında değiştirmek isteseler bile

değiştiremeyeceklerini öne sürmektedir. (Elkind, 1979). Kişiliğin üç ana yapısından biri ve ahlaki yönü olan süperego, çocukluk döneminde geleneksel değerlerin etkileşimi sonucu gelişmektedir. Diğer iki ana yapı olan id ve ego ile birlikte bütünleşerek dinamik bir kişilik yapısı oluşturmaktadırlar (Boeree, 2012; Kılavuz ve Gürses, 2011). Çocuklar kimliklerini bilinçdışına yönelik aldığı mesajlarla geliştirmekte ve ebeveynlerinin bilinçdışına ait gösterdikleri özgü davranışlar, çocuğun kimliğini oluştururken ve davranışlarını şekillendirirken etkili olmaktadır (Habip, 2016). Freud'un kuramına dayanarak Gündoğdu'nun (2016) psikanalitik teoriler çerçevesinde kişilik gelişimi ve değişimin incelendiği çalışmada, çocuğun gelişim sürecinde ailenin rolünün önemli olduğunu ifade etmiştir.

Çocukluk döneminde başlayan başka bir kişilik kuramı sosyal gelişimi esas almaktadır. Bu kuramın öncüsü olan Erikson, Freud'un bireyin kişilik gelişimin sadece çocukluk döneminde oluştuğu görüşünü reddetmekte ve kişiliğin gelişimin bir ömür boyu sürdüğünü öne sürmektedir. Buna rağmen, bireyin çocukluk döneminde oluşturmaya başladığı kişilik gelişimi yetişkinlikteki kimlik gelişimini büyük bir derecede etkilemektedir (Gardiner ve Gander, 2010). Erikson'a göre kişilik gelişimi sadece sosyal çevreyle sınırlı kalmamakta, aynı zamanda doğuştan gelen bazı kişilik özellikleriyle de şekillenmektedir. Freud'un aksine Erikson'un yaklaşımında sadece çocukluk döneminde değil, ölüncüye dek süren sekiz kritik dönem vardır. Çocukluk dönemini kapsayan ilk beş dönem sırasıyla temel güvene karşı güvensizlik, özerkliğe karşı kuşku ve utanç, girişimcilığe karşı kuşku ve utanç, çalışma ve başarılı olmaya karşı aşağılık duygusu ve kimliğe karşı kimlik bocalamasıdır. Her dönemde aşılması gereken bir kriz veya çatışma mevcuttur ve bireyler bu krizlerle başa çıkabildikleri düzeyde daha sağlıklı bir kişilik geliştirebileceklerini öne sürülmektedir.

Bireylerin anne ve babası ile ilişkisi, çocuk yetiştirme tutumları son derece önemlidir. Sosyal öğrenme kuramına göre ise çocuklar anne ve babalarını birer rol gösterici olarak taklit etmekte ve bu şekilde kültürel ve ahlaksal öğrenimlerini gerçekleştirmektedirler. Çocuklar sosyal çevresinin istediği bir davranışı bilinçli bir şekilde yerine getirdiklerinde maddi veya manevi olarak ödüllendirilmektedir. Çocukluk döneminde bireyler sadece anne babanın kişilik özelliklerini taklit etmemekte, aynı zamanda ebeveynlerinin benimsediği ahlaki ve kültürel değerleri de

benimsemektedir (Karakavak, 2006). Bu yüzden toplum sadece bireyin hareket ve davranışlarını etkilemekle kalmamakta, bireyin kimlik, duygu ve düşüncesini de biçimlendirmektedir. Toplumun bilinç yapısı, bireyin kendi bilincin bir yapı parçasına dönüşmektedir (Berger, 1982).

Bireylerin çocukluk çağı yaşantılarının yetişkinlik dönemine etkisi büyüktür. Bireylerin çocukluk döneminde tecrübe ettiği negatif deneyimlerin kişinin ileriki yıllarında etkilerinin ortaya çıktığı görülmüştür (Jay, 2018). Bunun yanı sıra, yapılan araştırmalar sonucunda anne ve babası ile iyi bir ilişkiye sahip olmanın genç ve yetişkin ruh sağlığında önemli bir rol olduğunu ortaya koymuşlardır (Kesebir ve ark., 2011; Türker, 2012). Bu sebeple alanyazındaki pek çok çalışma bireylerin geçirdiği çocukluk çağı travmalarına ve olumsuz çocuk yaşantılarına odaklanmaktadır. Olumsuz çocuk yaşantılarının aynı çocukluk çağı travmaları gibi gelişimsel bir travmaya yol açtığı varsayılmaktadır. Gelişim dönemlerinde travmaya maruz kalan ve ebeveynleri ile güvenli bağlanamayan çocuklar gelişimsel travma yaşamaktadır (Van der Kolk, 2005). Bu olumsuz yaşantılara sahip çocuklar, hayatları boyunca olumsuz sağlık sonuçlarıyla bunun etkilerini görmektedir (Felitti ve ark., 1998; Merrick ve ark., 2017; Riedl ve ark., 2020). Olumsuz çocuk yaşantıları ebeveyn alkolizmi, aile içi şiddet, ihmalkarlık, fiziksel veya cinsel istismar gibi durumları kapsamaktadır (Carlson ve ark., 1989). Olumsuz çocukluk yaşantısına sahip bireylerde; sigara içme, aşırı yemek yeme, birkaç cinsel partner, ergenlik hamileliğin ve cinsel yolla bulaşan hastalıklar gibi sağlıklı olmayan davranışlar daha sık görülmektedir (Felitti ve ark., 1998; Springer ve ark., 2003; Anda ve ark., 2006). Boylamsal çalışmalarda olumsuz çocukluk yaşantılara sahip bireylerinin akranlarına kıyasla daha sık psikiyatrik bozukluklar yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır (Silverman ve ark., 1996 ; Briere ve Elliott, 2003). Olumsuz çocukluk yaşantıları geç başlangıçlı travma sonrası stres bozukluğu (Widom, 1999) , depresyon (Anda ve ark., 2002; Edwards ve ark., 2003), intihar (Edward ve ark., 2003), dissosiyatif belirtiler (Chu ve Dill, 1990) , kişilik bozuklukları (Wilson, 2010) , sınırda kişilik bozukluğu (Herman ve ark., 1989) ve antisosyal davranışlar (Jaffee, 2004) gibi psikiyatrik bozukluklar ile bağlantılıdır. Bunun yanı sıra, olumsuz çocukluk yaşantıları; bağışıklık sistemi hastalıkları (Dube ve ark., 2009), iskemik kalp hastalığı (Dong ve ark., 2004) gibi çeşitli fiziksel sağlık sorunları ile de bağlantılıdır. Bireylerin çocukluk dönemlerinde fiziksel veya psikolojik istismara

maruz kalması sonucunda düşük özgüven, sapkın cinsel davranışlar, öfkeyle baş etmekte güçlük çekmek ve psikososyal zorlanma gibi davranışlarla bağlantılı olduğu da görülmüştür (Briere and Runtz, 1990). Bireylerin hayatlarının erken dönemlerinde yaşadığı travmatik yaşantıları ve tecrübe edinilen kötü davranışlar beyin gelişimini olumsuz etkilediği tespit edilmiştir (Teicher ve ark., 2016). Başka bir araştırmada ise bu travmatik yaşantı ve kötü muamelenin gelecek yıllarda bireyin kansere yakalanma ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Brown ve ark., 2016). Bu sebeple alanyazındaki mevcut çalışmalar daha çok olumsuz çocukluk yaşantıları üzerinde durulmuştur.

Olumlu çocukluk yaşantıları, bireylerin 18 yaş döneminden önceki ebeveynleriyle kurulan olumlu iletişim, ev rutinleri gibi faydalı olduğu düşünülen deneyimlerden oluşmaktadır (Daines ve ark., 2021; Sege ve Browne, 2017). Bu çocukluk yaşantılarını oluşturan deneyimler, gelecekte sosyal deneyimleri geliştirmeye yaramakta ve sağlıklı ilişkiler kurmakta rol oynamaktadır (Narayan ve ark., 2018). Alanyazında olumlu çocukluk deneyimleri veya yaşantıları, avantajlı çocuk deneyimleri, karşıt-ACE'ler gibi terimler sık sık kullanılmaktadır ve bu terimler çocukluk çağındaki olumlu deneyimlerin etkisini incelemek için birbirlerinin yerine kullanılmaktadır (Yu ve ark., 2022).

Olumlu çocuk yaşantıları bireylerde beş yaşından önce başlamaktadır ve bu olumlu çocukluk yaşantıları sayesinde gelecekte daha az riskli davranışlara yönelmekte (örn: istenmeyen ergen hamileliği) ve daha az stresli yaşam olayları yaşamaktadırlar (Merrick ve ark, 2020). Farklı gelişim kuramlarının da desteklediği üzere, bireyin ilk yıllarında ihtiyaçlarının yerinde karşılanması, ebeveyn desteği ve olumlu deneyimlerin, olumsuz deneyimlerden daha çok olması önemlidir (Bethell ve ark., 2019; Doğan ve Yavuz, 2020). Bireyin çocukluk döneminde yaşadığı olumlu deneyimler ve destekleyici sosyal ilişkiler yetişkinlik dönemlerinde yaşadıkları olumsuz durumlara karşı dayanaklılık kazandırmaktadır (Poole ve ark., 2017; Sege ve ark., 2017). Ayrıca, çocukluk döneminde aile tarafından sağlanan aile sıcaklığı ve arkadaşlık ilişkileri gibi sosyal destek, bireyin yetişkinlik döneminde iyimserlik gibi uyumlu karakter özellikleriyle bağlantılıdır (Johnson ve ark., 2005). Yüksek derecede olumlu çocukluk yaşantısına sahip bireylerin yüksek bir psikolojik sağlamlığa sahip oldukları görülmüştür (Doğan ve Yavuz, 2020). Özellikle çocuk sahibi olan bireylerin

bakım verenleri ile ilgili çocukluk yaşantıları kendilerinin hamilelik ve sonraki dönemleri için bir referans kaynağıdır (Lieberman ve ark., 2020; Narayan ve ark., 2019). Yapılan araştırmalarda olumsuz çocukluk çağı yaşantısına sahip bireyler istismar, ihmal ve şiddet gibi unsurları çözümü olmazsa gelecekte kendi çocuklarının da benzer bir biçimde olumsuz çocukluk yaşantısına sahip olma olasılığını arttırdıkları görülmüştür (Fraiberg ve ark., 1975; Slade ve ark., 2009). Bunun aksine, olumlu çocukluk yaşantılarına ve güvenli bağlanmaya sahip ebeveynlerde ise nezaket, şefkat ve güvenlik hissini yeniden yaratmaya daha yatkın olmaktadır (Narayan ve ark., 2019; Shaver ve ark., 2016; Sroufe, 2016). Çocukluk döneminde olumlu yaşantılara sahip olan bireylerin kendi ailelerini kurduklarında da bu destekleyici aile sistemine devam ettikleri görülmüştür (Daines ve ark., 2021). Aile ve çevreden sosyal duygusal destek alan çocuklar büyüdükçe daha iyi bir zihinsel sağlığa ve daha az kronik sağlık sorunlarına sahip olmaktadır (Shaw ve ark., 2003).

Olumlu çocukluk yaşantıları, bireylerde duygu düzenleme kabiliyetini güçlendirmektedir (Kuhar ve Kocjan, 2021) ve empatiyi artırırken (Duarte ve ark., 2021) bireylerde bilişsel, duygusal ve davranışsal öz düzenlemeyi self regulationu olumlu yönde tahmin etmektedir (Rollins ve Crandall, 2021). Olumlu çocukluk yaşantılarına sahip bireyler yetişkinlik dönemlerinde daha az zihinsel ve fiziksel sağlık sorunlarına sahiptirler (Bellis ve ark., 2019). Alanyazında olumsuz çocukluk yaşantılarının aksine olumlu çocukluk yaşantılarının yetişkin depresyonu (Bethell ve ark., 2019) ve kişilik bozuklukları (Gunay-Oge ve ark., 2020) gibi psikiyatrik bozukluklara karşı koruyucu bir etkisi görülmektedir. Bunların dışında olumlu çocukluk yaşantıları azalmış depresyon semptomları ve travma sonrası stres bozukluğu ile ilişkilidir (Bethell ve ark., 2019; Chen ve Harris, 2019; Narayan ve ark., 2018). Bu yüzden olumlu çocukluk yaşantılarına sahip bireyler iyi bir zihinsel sağlığa sahiptirler (Crandall ve ark., 2019). Olumsuz çocukluk yaşantısına kıyasla olumlu çocukluk yaşantıları, çocuk obezitesi (Crouch ve ark., 2022), ergen hamileliği (Hillis ve ark., 2010) ve riskli davranışlar (Kuhar ve Kocjan, 2021) için de koruyucu bir faktör oluşturmaktadır. Bunun yanı sıra, bireyler olumsuz çevre koşullarının etkilerini olumlu çocukluk yaşantıları sayesinde daha az yaşamaktadırlar (Masoom Ali ve ark., 2020). Travma yaşadığına bakılmaksızın olumlu çocukluk yaşantılarının yüksek olduğu durumlarda bireylerin daha sağlıklı ve istikrarlı ilişkilere, daha yüksek bir

özgüvene ve sağlıklı bir aile yapısına sahip oldukları görülmüştür (Leon ve Jacobvitz, 2003). Chopik ve Edelstein'in (2019) büyük bir örnekleme yürüttüğü bir çalışmada ise, çocuklukta ebeveynleri ile ilgili olumlu hatıraları olan yetişkinlerin fiziksel sağlıklarının daha iyi olduğu, depresyona ve kronik hastalıklara yakalanma risklerinin de daha düşük olduğu ortaya konmuştur.

1.1.1.Olumlu Çocukluk Yaşantılarıyla İlgili Alanyazındaki Çalışmalar

Olumlu çocukluk yaşantılarıyla ilgili mevcut çalışmalar ise daha çok mutluluk ve olumlu çocuk yaşantıları ilişkisine odaklanmıştır. Örneğin bir çalışmada olumlu çocukluk yaşantıları ile mutluluk ve öz-saygı pozitif ilişki (Cheng ve Furnham, 2004) bulunurken başka bir çalışmada çocukluk döneminde psikolojik ihtiyaçlarının yeterince karşılanması, sıcak ve güvenli bir ortamda büyümelerinin bireylerde iyi oluş, öz-saygı ve mutluluk gibi olumlu faktörlerle ilişkili olduğu bulunmuştur (Coffey ve ark., 2015). Yapılan mevcut çalışmalar doğrultusunda, olumlu çocukluk yaşantılarının psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu gibi faktörleri pozitif yönde etkilediği bilinmektedir (Cohn ve ark.,2009; Bethell ve ark., 2019; Doğan ve Yavuz, 2020).

Olumlu çocukluk yaşantılarının değişkeni olduğu bir çalışmada pozitif bir iletişim içinde olmak, evdeki yetişkinlerin ikisinden destek ve koruma almak, en az iki yetişkinden destek almak, arkadaşlar tarafından okulda ve sosyal hayatta destek ve kabul görmek gibi yedi deneyimin yetişkinlikte zihinsel sağlıklarında koruyucu etkiler olduğu gözlenmiştir (Bethell ve ark., 2019). Hamile kadınlarla yapılan bir çalışmada olumlu çocukluk yaşantılarına ve şefkat duygusuna sahip kadınların olumsuz deneyimlere sahip kadınlara kıyasla daha düşük bir depresyon seviyesine sahip olduğu görülmüştür (Chung ve ark., 2008).

Almeida ve arkadaşlarının (2013) Portekiz'de yaşayan yetişkin bireylerle yapılan çalışmasında, olumlu çocukluk yaşantıları ve duygusal dengesizlik arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmaya göre olumlu çocukluk yaşantılarının duygu düzenleme üzerinde çok az negatif bir etkisi vardır bu yüzden de bu bireyler düşük bir duygusal dengesizliğe sahiptirler.

Olumlu ve olumsuz çocukluk yaşantılarını birlikte değerlendiren başka bir çalışmada, olumsuz çocukluk yaşantıları bireylerin herhangi bir sağlık sorunuyla ilişkilendirilmediği, olumlu çocukluk yaşantılarının ise bireylerde kaygı dışındaki sağlık sorunlarında pozitif bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra, olumlu çocukluk yaşantıları olumsuzlara kıyasla ne kadar çoksa genç yetişkin sağlığı üzerinde o kadar olumlu bir etkiye sahiptir (Crandall ve ark., 2020).

Çin’de olumlu ve olumsuz çocukluk yaşantılarının uykusuzluk problemi üzerindeki etkisini araştıran bir çalışmada, olumlu çocukluk yaşantılarının uykusuzluk problemine karşı koruyucu bir faktör olduğu bulunmuştur. Yüksek olumsuz çocukluk yaşantılarına sahip bireylerde ise olumlu çocukluk yaşantılarının koruyucu faktörünün zayıfladığı görülmüştür (Geng ve ark., 2021).

Çocuklarla yapılan bir çalışmada ebeveynleriyle güvenli, sıcak ve besleyici ilişkisi olan ve ihtiyaçları karşılanan çocukların yüksek miktarda olumsuz çocukluk çağı deneyimlerine sahip olsalar bile stres, depresyon ya da duygusal problemler gibi zihinsel sıkıntı bildirme durumlarının düşük olduklarını bulmuşlardır (Crouch ve ark., 2019).

Olumlu ve olumsuz çocukluk çağı yaşantılarını arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışmada, olumlu çocukluk yaşantılarının depresyon, yaşam doyumu, yalnızlık ve hayat anlamı gibi önemli zihinsel sağlık belirtileriyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Xu ve ark., 2021). Ancak alanyazından farklı olarak bu çalışmada, olumlu çocukluk yaşantıları riskli davranışlarla daha az ilişkili bulunmamıştır. Her bir olumlu ve olumsuz çocukluk çağı yaşantısı bir veya birden fazla riskli davranış ve zihinsel sağlık göstergesiyle önemli derecede ilişkili bulunmuştur. Aynı çalışmada, olumlu çocukluk yaşantılarının yalnızlık, düşük yaşam doyumu ve düşük hayat anlamı riskini azaltan bir ilişkisi olduğunu ortaya konulmuştur.

Narayan ve arkadaşlarının (2018) hamile kadınlarla yapılan bir çalışmada yüksek bir olumlu çocukluk yaşantısına sahip olmanın daha düşük gebelik depresyonu, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), algılanan stres ve stresli yaşam olayları ile ilişkili olduğu görülmüştür.

1.2.PSİKOLOJİK ESNEKLİK

Psikolojik esneklik, sağlıklı bir işlevsellik için önemli bir yetenektir. Hayes ve arkadaşlarına göre (2004) psikolojik esneklik “anlamli bir hayat sürdürebilmek için işlevsel olarak davranış değiştirme ve bu davranışları sürdürebilme yeteneği” olarak tanımlamıştır. Başka bir tanıma göre psikolojik esneklik, bireyin durumsal tepkileri uygun şekilde davranışlarını adapte edilmesi olarak ifade de edilebilmektedir. (Fujimura ve Okanoya, 2012). Öte yandan, bu esneklik bireylerde düşüncelerin ve kabul etmelerinin yanı sıra genellikle yaşantısal kaçınma ve istenmeyen içsel olayları kontrol etmenin bir yolunu da içermektedir ve uzun vadeli değerler doğrutusunda hareket etmeyi amaçlamaktadır (Hulbert-Williams ve ark., 2015). Psikolojik esneklik bir kavramdan çok bir yetenektir; birey bu yeteneği öğrenmekte ve zamanla geliştirebilmektedir (Boelen ve Reijntjes, 2008). Bu esneklik bireylerde içsel deneyimlerini kontrol etme eğilimlerini azaltmakta ve içsel süreçleri yargılamadan, kontrol etmeden, açık bir şekilde gözlemlemeyi amaçlamaktadır (Bond ve Flaxman, 2006). Bu kontrol eğilimleri kısa zamanda bireyin yaşadığı duygu durumunun getirdiğı sıkıntıyı azaltsa bile zamanla tekrar ortaya çıkmakta ve bireylerin zihinsel durumlarını etkilemektedir. Bireylerin sadece otomatik düşüncelere sahip olması esnek olmadığının bir göstergesidir, psikolojik esnekliğe sahip bir birey eylem ve düşünce çeşitliliği olan, amaç ve değerlere uygun davranışlarda bulunmaktadır (Bond ve ark., 2008).

Psikolojik esneklik, Kabul ve Kararlılık Terapisinin ana bileşenlerinden biridir. Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT), Bilişsel ve Davranışçı Terapinin bir uzantısı olan üçüncü dalga bir terapidir. Bu terapi çeşidi, işlevsel bağlamcılık adlı bir yaklaşımdan ortaya çıkmıştır (Hayes ve ark., 2004). İşlevsel bağlamcılığın temel amacı, bireyin içinde bulunduğu durumu çevresel olarak anlamlandırmasına yardımcı olmaktır (Yektaş, 2020). Bu yaklaşımdan doğan kabul ve kararlılık terapisinin temel amacı ise bireyin psikolojik esnekliklerini düzeltmelerine veya arttırmaya yardımcı olmaktır (Hayes ve ark., 1999). Terapinin kabul, kararlılık ve farkındalık süreçlerinde psikolojik esnekliği arttırmak esas amaçtır (Cullen ve ark., 2011). Bunun yanı sıra, bireylerin hayatlarındaki zorlukları kabul etmelerine ve değiştiremeyecekleri şeylere odaklanmak yerine değiştirebilecekleri şeylere odaklanmalarına olanak sağlamaktadır.

Kabul ve Kararlılık Terapisinde, bilişsel davranışçı tedaviden farklı olarak psikolojik belirtileri azaltmaya odaklanmaktan çok bireye kabul, şefkat, anda kalma veya yüce benlik gibi kavramları geliştirmeye odaklanarak psikolojik belirtileri azaltmayı hedeflenmektedir (Harris, 2006). Bu terapinin ana bileşeni olan psikolojik esneklik; kabul, ayrışma, anda olmak, bağlamsal benlik, değerler ve değerler yönelimine bağlı eylemler olarak altı bileşenden oluşan bir yapıdan oluşmaktadır (Hayes ve ark., 2006). Bu bileşenler bir bütündür ve aralarında her zaman karşılıklı birer etkileşim bulunmaktadır. Alanyazında ise Kabul ve Kararlılık Terapisi ve ilişkili değişkenlerle yapılan pek çok çalışma mevcuttur. Alanyazı incelendiğinde KKT ile (Twohig, Hayes ve Masuda, 2006), yaygın kaygı bozukluğu (Wetherell ve ark., 2011), depresyon (Bohlmeijer ve ark., 2011; Forman ve ark., 2012), obsesif ve kompulsif bozukluklar (Bluett ve ark., 2013) ve yeme yeme bozukluğu (Juarascio ve ark., 2013) gibi psikopatolojik rahatsızlıklarla ilgili çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Bu psikopatolojik rahatsızlıkların yanı sıra kronik ağrı (Graham ve ark.,; Veehof ve ark., 2011), kanser (González-Fernández ve Fernández-Rodríguez, 2019) ve obezite (Kasila ve ark., 2020) gibi sağlık sorunlarıyla da ilişkili çalışmalar yapılmıştır.

Alanyazında psikolojik katılık ise KKT'nin psikopatolojik boyutunu ele alan, psikolojik esnekliğe zıt bir kavram olarak incelenmektedir. Psikolojik katılık bireylerde yaşantısal kaçınma, değerler doğrultusunda davranışta bulunmamasına ve davranışlarının düşünce ve duygu gibi içsel unsurlar tarafından aşırı kontrol edilmesine neden olmaktadır (Uygur, 2017). Aynı psikolojik esneklik gibi psikolojik katılık da altı temel süreçten oluşmaktadır. Bu süreçler bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma, an ile temasın kaybolması, geçmiş ve geleceğe bağlanma, kavramlaştırılmış benliğe bağlanma, değerlerden uzaklaşma, kaçınma/ kaçma ve dürtüselliktir (Hayes ve ark., 2004). Bu süreçler bireye kısa vadede rahatlama hissi verse de uzun vadede uyumsuzluk ve düşük yaşam kalitesi gibi sonuçlar doğurmaktadır (Tavakoli ve ark., 2019). Bireylerin psikolojik katılıklarının artması davranışlarında esneklik olmadığı ve de hedefler konusunda zorlandığını göstermektedir. Örneğin alkol bağımlısı bir bireyin aklına her alkol geldiğinde veya alkolün bulunduğu bir görsel karşısına çıktığında alkol içme davranışında tekrar bulunması davranış çeşitliliğinin daraldığının göstergesidir ve bir psikolojik katılık örneğidir. Bunun sonucunda bireyler ise uzun vadede bireyin psikolojik, sosyal ve iş işlevselliğinde zarar görmesine

neden olacağı beklenmektedir (Yavuz, 2015). Ayrıca psikolojik katılığı olan bireylerde stres, depresyon ve yalnızlığın ile pozitif bir ilişkisi olduğu görülmüştür (Radyani ve ark., 2022). Bunların yanı sıra ise düşük psikolojik esnekliğin psikolojik problemlere (Hayes ve ark., 2006) ve duygusal dengesizlik ile düşük yaşam doyumuna (Oppo ve ark., 2019) neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Boylamsal çalışmalarda ise psikolojik katılığın zamanla ruhsal sağlığı yordadığı bulunmuştur (Bond ve Bunce, 2003).

Alanyazında psikolojik esneklik, psikopatoloji ve iyi oluşla ilişkilendirilmiştir. Psikolojik esneklik, sağlıklı bir birey olmanın temel unsurlarından biridir (Kashdan, 2010). Zihinsel sağlık ve davranışsal işlevselliğin anahtar belirleyicisi olarak kabul edilen psikolojik esneklik, bireylerin içsel deneyimlerini kontrol etmek için harcadıkları enerjiyi azaltmalarını ve çevreleriyle daha sağlıklı iletişim kullanmalarını sağlamaktadır. Bu şekilde, psikolojik sağlıkları da olumlu yönde etkilenmektedir. Lloyd ve arkadaşlarının (2013) belirttiği gibi, psikolojik esnekliğin bu özelliği, kişilerin daha esnek ve uyumlu bir şekilde davranmalarına yardımcı olmaktadır ve bu da hayatlarında anlamlı bir amaç arayışını desteklemektedir. Psikolojik esneklik depresyon (Bond ve ark., 2011), yemek bozuklukları (Bluett ve ark., 2016), stres (Hayes ve ark., 2009), kaygı (Hayes ve ark., 2004) , madde kullanımı (Luoma ve ark., 2011) gibi pek çok patoloji ile ilişkilidir. Bu psikolojik rahatsızlıkların yanı sıra daha iyi bir yaşam doyumu, duygusal iyi oluş ve iş memnuniyetinin de psikolojik esneklik ile pozitif bir ilişkisi vardır (Bond ve Bunce, 2003; Butler ve Ciarrochi, 2007). Bu yüzden psikolojik esnekliğin özellikle genel olarak iyi oluşu etkilediğini söylemek mümkündür (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Psikolojik esnekliğe sahip bireyler, kendi duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol etmede diğer bireylere kıyasla daha fazla kabiliyete sahiplerdir (Kashdan ve Rottenberg, 2010) çünkü psikolojik esneklik farklı koşullarda durumlara uyum sağlama yeteneğini barındırmaktadır (Hayes ve ark., 2006). Bazı araştırmacılar psikolojik problemlerinin temelinde düşük psikolojik esneklik olduğunu savunmaktadır (Masuda ve Tully, 2012).

1.3.1. Psikolojik Esnekliğe İlişkin Kuramsal Yaklaşım

Psikolojik esneklik, Kabul ve Kararlılık terapisinde artırılması amaçlanan ana kavramdır. Kabul ve Kararlılık Terapisi ise iki kurama dayanmaktadır. Bu

kuramlarken ilki ilişkisel çerçeve kuramıdır, diğeri ise işlevsel bağlamcılık kuramıdır (Kuşçu, 2019).

1.2.1.1.İlişkisel Çerçeve Kuramı

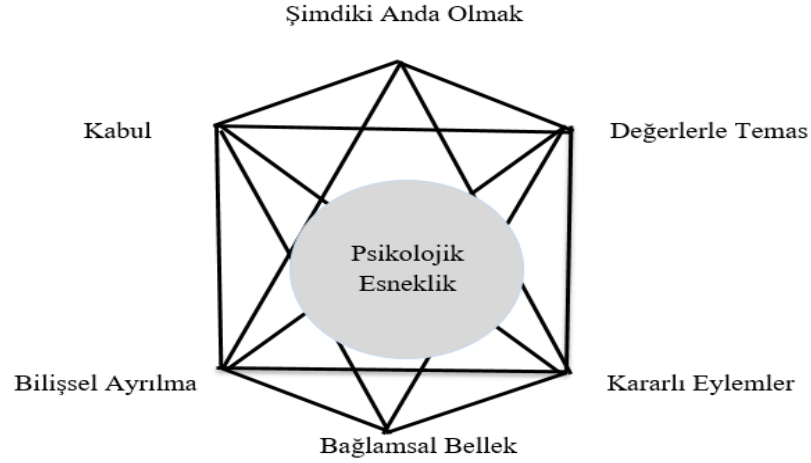
Kabul ve kararlılık terapisinin kuramsal arka planı ilişkisel çerçeve kuramından gelmektedir (Bond ve ark., 2006). İlişkisel çerçeve kuramına göre bireyler bulundukları çevreyi dil ve bilişsel incelemelerden geçirerek algılamaktadır ve dil bu süreçteki en önemli faktörlerden birisidir. Bireylerin bir şeyi öğrenmeleri ve eyleme geçirmeleri, ilişkisel çerçeveler adı verilen soyut ilişkisel kavramlar tarafından oluşmaktadır (Hayes ve Strohsal, 2004). Bireylerin içindeki bulundukları durumlar, olaylar, nesneler ve bu kavramlarla dil sayesinde kurulan ilişki, yaşamları boyunca ilişkisel ağlar çerçevesinde devam etmektedir (Nalbant ve Yavuz, 2019). Kısaca, bireyler dünyayı ilişkisel çerçevesi ile algılamaktadırlar (Aslan ve Türk, 2022). Örneğin bir çocuk arı kelimesini öğrendiği zaman ne zaman arı kelimesini duysa zihninde arı imgesi oluşacak ve arı gördüğü zaman bunu kelimelerle ifade edecektir. Başka bir şekilde çocuk, arı tarafından hiç sokulmamasına rağmen başka birisini soktuğunu duyabilir ve arıdan korkabilir. Bu durumda çocuğun arıdan duyduğu korku semboliktir ve çocuk “arı”, “acı” ve “korku” arasında ilişkisel bir bağ kurduğuna örnektir (Bennet ve Olliver, 2019). Bu kurama göre bireyler sadece dilden dolayı sıkıntılı psikolojik süreçler yaşamakta ve bu durum bireylerde psikolojik katılığa neden olabilmektedir. Kabul ve kararlılık terapisindeki uygulamalar sayesinde bireyler psikolojik esnekliği artmakta ve bu da bireylerin sağlıklarında iyileşmelere yol açmaktadır (Bond ve ark., 2006).

İlişkisel çerçeveler, bireylerin deneyim sonucu öğrenmelerinden oluştuğundan dolayı erken çocuklukta başlamaktadır. Bu öğrenme sürecinde dilin gelişimi önemli bir yere sahiptir. İlişkisel çerçeve bireyin ne düşündüğünü belirlerken, işlevsel bağlam düşüncenin birey üzerindeki etkisini göstermektedir. İlişkisel çerçevede öğrenilen deneyimler bir kere öğrenildikten sonra bir daha bireyin zihninden çıkamamaktadır ancak etkisi zamanla sönebilmektedir.

1.2.1.2.İşlevsel Bağlamlılık

Kabul ve kararlılık terapisi, davranışçılık esas alınarak geliştirilmiştir. Bu kavramın felsefi temeli ise bağlamlılıktır (Hayes, 2005). İşlevsel bağlamlılık, kökenini felsefi yaklaşımdan almaktadır ve Skinner’ın radikal davranışçılık yaklaşımının pragmatist bir yorumuyla geliştirilmiştir (Hayes, 1993) ve kabul ve kararlılık terapisinin deneysel bir terapi çeşididir. İşlevsel bağlamlılığa göre bir davranış analiz edilirken o davranışın meydana geldiği bağlamdan ayrılamayacağını ve bu bağlamdaki devam eden amacına odaklanması gerektiği öne sürmektedir. Bu yüzden bir davranış incelerken o davranışın meydana geldiği bağlamı değerlendirmemek anlamsızdır (Boone ve ark., 2015). Hayes’e (2004) göre işlevsel bağlamlılığın dört temel bileşeni vardır. Bunlar sırasıyla bütün olaya odaklanma, bir olayın doğasını ve işlevini anlamada bağlamın rolüne duyarlılık, faydacı bir doğruluk ölçütüne vurgu yapma ve doğruluk ölçütünü uygulamak için belli bilimsel hedeflerdir. Kabul ve kararlılık terapisinin felsefi temeli olarak işlevsel bağlamlılığın birkaç özelliği vardır. Bu kurama göre mutlak evrensel bir gerçek yoktur ve yapılan analize çok boyutlu bağlam değişkenlerinin dahil edilmesi gerekmektedir. Bağlam değiştirilmediği takdirde psikolojik olaylar üzerinde etki yaratmak mümkün değildir çünkü sadece bağlam değişkenleri doğrudan manipüle edilmektedir (Hayes ve ark., 2012). İşlevsel bağlamlılığa göre “başaramayacağım, değersizim” gibi işlevsiz düşünceleri ele almak yerine bu düşüncelerin nasıl bir bağlamda ortaya çıktığını ve o bağlamda bireyin hangi davranışı ile ilişkili olduğunu ele almak daha önemlidir. Örneğin depresyonu sadece “kimyasal dengesizlik” olarak nitelendirilen bir sorun olarak ele almaz, bunun yerine depresyona neden olan bağlamı geçmişiyle ve durumsallığıyla incelemektedir.

1.3.2.Psikolojik Esneklik Modeli



Şekil 1.Psikolojik Esneklik Modeli: KKT Altıgeni

Harris'in (2006) psikolojik esneklik modeline göre psikolojik esneklik altı temel yapıdan oluşmaktadır. Bu altı yapı bilişsel ayrışma, kabul, şimdiki anda olma, bağlamsal benlik, değerlerle temas ve kararlı eylemlerdir. Psikolojik esnekliğin gelişebilmesi için bu altı temel yapı olmak zorundadır. Bireyler bu altı temel yapıda gelişim gösterdikleri takdirde psikolojik esnekliklerini arttırabilirler.

Bilişsel ayrışma bireyin zihninde sorun yaratan durum ve düşüncelerden tarafsız bir gözle bakması olarak tanımlanmaktadır. Bu süreçte birey düşüncelerin sadece düşünce olduğunu ve bazı düşüncelerin işlevsiz düşünceler olduğunu öğrenmektedir (Deacon ve ark., 2011). Ayrıca bireyler bu sayede düşüncelerinin farkına varmaktadır (Yavuz, 2015). Kişinin “ben değersiz biriyim” gibi eleştirel bir düşünceyi kabul etmek yerine gelip geçici bir fikir olarak görmesi bireylerde bilişsel ayrışmanın bir örneğidir ama birey “ben değersizim diye düşündüğüm için gerçekten değersizim” diye düşündüğü takdirde bu bir sorundur (Bond ve Hayes, 2002). Bunun yerine birey “ben değersizim ama bu sadece bir düşünce” diye düşündüğü takdirde bu düşünceden ayrışır ve düşünce bir sorun olmaktan çıkar. Bilişsel davranışçı terapide ise kabul ve kararlılık terapisinden farklı olarak düşünceyi sorunun kaynağı olarak görmektedir. Bilişsel ayrışma sayesinde bireyler kendilerini kabul etmesi kolaylaşmaktadır (Masuda ve ark., 2009).

Bireyler genelde istenmeyen duygu, düşünce ve davranışlardan kurtulma yolları aramaktadır (Hayes, 2004). Bu duygu, düşünce ve davranışı kontrol etmeye çalışmak daha fazla problem yaratmakta ve zamanla sorun olmaktadır (Bennet ve Olliver, 2019).

Kabul, bireyin kendisine üzüntü, acı veren duygu, düşünce ve anıları bilinçli olarak kabullenmesini içermektedir. Başka bir deyişle bireylerin kaçınma, değiştirme gibi otomatik uyaran işlevlerini değiştirmeden temasa geçmesi (Bond ve ark., 2006) ve bireye özgü deneyimleri ve kontrolünde olmayan durumları kabul etmesidir (Strosahl ve ark., 2004). Kabul boyutunu gerçekleştiren bireyler bu durumlarda zihinsel veya fiziksel kaçınma yapmamaktadırlar (Bond ve ark., 2010). Kabul ve kararlılık terapisinde bireylerin değer odaklı eylemlerini artırabilmek amacıyla kişileri kabule teşvik edilme ve bireylere buna yönelik alıştırmalar yaptırılmaktadır (Luoma ve ark., 2010).

Şimdiki anda olma, bireyin yaşanan anında içinde olmasını, hem iç hem de dış dünyayla temas halinde olmasıdır çünkü bireylerin sürekli geçmişte yaptıkları hataları düşünmesi ve gelecek için kaygı duymasınaneden olmaktadır. Bireyler bu sayede içinde bulundukları durumla yüzleşirken tepki verebilmektedirler (Bond ve ark., 2006). Terapide bireyden çevrelerinde ve deneyimlerinde neler olduğunun gözlenmesi istenmektedir. Bireyler bu şekilde işlevsiz davranış rutinlerini fark edebilirler ve bunu değiştirmek için yeni davranış tutumları üretebilirler.

Bağlamsal benlik, bilincin tehdit olarak algılanmadığı ve bunun yerine bilincin kabulünü destekleyen bir üst benlik türüdür (Harris ve ark., 2004). İnsanlar duyu organları ile algıladığı bir fiziksel benliğe ve hatırlama, yargılama ve düşünme süreçlerini kullandığı düşünsel bir belleğe sahiptir (Harris, 2016). Bağlamsal benlik ise bu iki benliği gözlemleyen bellektir (Hayes ve ark., 2011). Bağlamsal benlik sayesinde birey kendini ve çevresini daha fazla algılamakta ve bu da bireylerin olaylara daha fazla esnek bir şekilde yanıt vermesine yol açmaktadır. Bireyler “ben iyi bir insanım” gibi olumlu benlik kavramlarını benimsediklerinde kendilerine olan güvenleri ve iyi oluşlarını geliştirirken olumsuz bir benlik kavramı ile kendini özleştirmek tam tersi sonuçlara yol açmaktadır (Diener, 2006).

Değerlerle temas, bireyin günlük rutinlerinden uzaklaşarak hayatlarının anlamını sorguladıkları ve “bu hayatı neden yaşıyorum” gibi sorulara verdikleri cevapları ifade etmektedir (Harris, 2009). Bireyler bu sayede hayatlarının önceliklerini belirleyerek hayatlarını daha anlamlı hale getirmeye çalışmaktadırlar. Kabul ve kararlılık terapisinde birey kabul ya da benlik ayrışma süreçlerini yerine getirse bile değerlerine karar vermediği takdirde terapide istenilen sonuca ulaşamamaktadır. Değerler, kişilerin karar verme süreçlerinde de önemli bir rol oynamakta ve bireylerin hayatlarına anlam ve amaç katmaktadır. Bireyde değerlerin belirlenmesi deneyimsel kaçınma davranışlarını azaltmaya, yaşam anlamlarını güçlendirmeye ve psikolojik esnekliklerini arttırmada rol oynamaktadır (Yavuz, 2015).

Son olarak **kararlı eylemler** veya alanyazında başka bir adla değerler doğrultusundaki davranışlar, bireyin değerleri ile örtüşen davranışlarda bulunmasına denilmektedir (Hayes ve ark., 2011). Örneğin sağlıklı bir yaşama sahip olma değerine sahip birey hayatı boyunca beslenmesine dikkat etmekte, düzenli spor yapmaktadır.

1.2.3. Psikolojik Esneklikle İlgili Alanyazındaki Çalışmalar

Psikolojik esneklik ve farklı değişkenlerle yurtiçinde ve yurtdışında çeşitli çalışmalar mevcut olsa da alanyazındaki araştırmaların birçoğu psikolojik esneklikten önce psikolojik katılığa yönelik yapılmıştır. Psikolojik katılık, geçmişte depresyon, kaygı ve yeme bozuklukları olan öğrencilerde (Levin ve ark., 2014) ve şiddetli travmaya maruz kalmış kadınlarda daha yüksek olduğu (Boykin ve ark., 2018) bulunmuştur.

Kronik ağrıda psikolojik esnekliğin rolünü inceleyen bir çalışmada, psikolojik esnekliğin semptomlar ve işlevselliği arasında önemli bir dayanıklılık faktörü olduğu görülmüştür (Gentili ve ark., 2019).

220 obez bireyle yapılmış Usubini ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında psikolojik sağlık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Psikolojik esneklik bu çalışmada psikolojik sağlığının ana bir bileşeni olarak yer almıştır. Araştırma sonucuna göre daha az psikolojik esnekliğin daha düşük bir öznel iyi oluş haliyle bağlantılı olduğu bulunmuştur.

Erken dönem travmatik yaşantılar ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir çalışmada daha fazla erken dönem travmatik geçmişi olan bireyler daha yüksek psikolojik esneklik bildirmişlerdir (Richardson ve Jost, 2019). Ancak travmanın negatif etkisinden daha fazla etkilenen kişilerin daha düşük bir psikolojik esnekliğe sahip olduğu bildirilmiştir. Sonuç olarak travmanın etkileriyle hala uğraşan bireyler travmanın etkisini azaltmak için psikolojik esneklik geliştirememişlerdir.

Şefkat korkusu ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda şefkat korkusu ve psikolojik esneklik arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş, psikolojik esnekliğin şefkat korkusu ve travma sonrası stres belirtileri arasında aracı bir rol oynadığı tespit edilmiştir (Miron ve ark., 2016). Psikolojik katılık ve şefkat korkusu arasında ise pozitif bir ilişki vardır (Miron ve ark., 2015). Bakalım ve Karahan'ın (2022) çalışmasında ise psikolojik esnekliğin şefkat korkusunu yordadığı bulunmuştur.

Ülkemizdeki alanyazına bakıldığında psikoloji esneklik ile ilgili pek çok çalışma olduğu görülmektedir. Ateş ve Sağar'ın (2011) yaptığı bir çalışmada psikolojik esneklik, öz yeterlilik ve iletişim becerilerinin yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duygulanım ile birlikte öznel iyi oluşun ana bileşenlerinden biridir. Bu çalışmada yaşam doyumunu ölçmek için kullanılan değişkenlere göre “psikolojik esneklik”, “öz-yeterlilik” ve “iletişim becerileri”nin sırasıyla anlamlı düzeyde yaşam doyumunu öngördüğü tespit edilmiştir.

1.3.ÖZNEL İYİ OLUŞ

Türk Dil Kurumu (TDK) tarafından mutluluk, bireylerin arzuladıkları şeylere ulaştığında hissettikleri neşeli durum olarak tanımlanmaktadır ancak araştırmacılara göre mutluluk, bireyin öznel iyi oluş durumu olarak ifade edilmektedir (Diener, 2006). Mutluluk, öznel iyi oluş, yaşam doyumu veya psikolojik iyi oluş gibi kavramlar alanyazına bakıldığında birbirleri yerine kullanıldığı görülmektedir (Lu ve Shih, 1997). Bu kavramlar arası farklılık olsa da alanyazında özellikle mutluluk ve iyi oluş kavramları birbirinden çok farklı görülmemektedir. Warner Wilson (1967) mutlu

insanı “genç, sağlıklı, iyi eğitilmiş, dışa dönük, iyimser, endişesiz, dindar, özgüveni yüksek birisiyle evli, yüksek iş ahlakına sahip” birisi olarak tanımlamıştır. Mutlu bir insan, genel yaşam ifadesini olumlu temsil eden bir kavramken iyi oluş, bireylerin yaşamlarında deneyimledikleri iyi olma halinin düzeyleri için daha çok bir şemsiye kavramdır. İyi oluş, bireyin yaşamını bilişsel ve duygusal olarak bir bütün olarak değerlendirmesi olarak da tanımlanabilmektedir (Synder ve ark., 2009). Bu kavram bireylerin mutluluk veya memnuniyetiyle daha çok ilgilidir. Alanyazında iyi oluş ve mutluluğun birbiriyle iç içe geçtiği, anlamdaş oldukları çeşitli kuramcılar tarafından kabul edilse de bu görüşe katılmayan farklı yaklaşımlar vardır (Paschoal ve Tamayo, 2008).

İyi oluş kavramıyla ilgili alanyazı incelendiğinde araştırmacıların iki farklı ana yaklaşım benimsedikleri görülmektedir. Bunlardan ilki öznel (hedonik) iyi oluş kavramıdır, diğer kavram ise psikolojik (eudaimonik) iyi oluş olarak incelenmektedir. İki ana yaklaşımdan biri olan öznel iyi oluş, mutluluk kaynakları olan yaşam doyumu ve olumlu ile olumsuz duygulanım dengesiyle oluşan öznel veya duygusal iyi oluşu kapsamaktadır (Schotanus-Dijkstra ve ark., 2016). Hedonik iyi oluşu, bir diğer adıyla öznel iyi oluşu araştıran araştırmacılar genellikle zihnin tercihlerini ve zevklerini içeren hazcılık kavramına odaklanma eğilimindedirler (Kubovy, 1999). Bu yaklaşıma göre, bireylerin mutlu olması için haz durumunda olmaları gerekmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Diğer bir yaklaşım olan psikolojik iyi oluş ise bireyin anlamlı ve işlevli bir yaşam sürmesi olarak değerlendirilmektedir (Ryff, 1989). Anlam, bağlılık, yaşam anlayışı, kişisel gelişim ve olumlu ilişkiler gibi öğeler, psikolojik ve sosyal iyi oluşun birer parçasıdır (Ryff, 1989; Schotanus-Dijkstra vd., 2016). Bireyin kendini olduğu gibi kabul etmesi, diğer bireylerle iyi ilişkiler kurması veya yaşam amaçlarının olması gibi durumlar psikolojik iyi oluşu oluşturan unsurlardan birkaçıdır (Ryff ve Keyes, 1995).

Mevcut çalışmanın ana değişkenlerinden biri olan öznel iyi oluş, bireylerin hem kendileri hakkındaki hem de başkalarının hayatları hakkındaki değerlendirmelerini içermektedir (Diener, 1989). Bu değerlendirmeler yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duygulanımlara verilen tepkilerden oluşmaktadır. Diener tarafından (2009) yapılan öznel iyi oluş tanımı ise “bir bireyin diğerleri tarafından nasıl

görüldüğüne bakılmaksızın hayatının arzu edilebilir olduğunu hissettiği ve düşündüğü bir durum” olarak tanımlamaktadır. Buna göre hissetme öznel iyi oluşun duygusal boyutunu, düşünme ise bilişsel boyutunu ifade etmektedir. Başka bir tanıma göre ise öznel iyi oluş, bireyin algıladığı yaşam doyumunu ve olumlu ile olumsuz duygulanım arasındaki denge ile olarak görülmektedir (Angrye, 1999; Lucas ve Diener, 1996). Bradburn ve Caplovitz (1965) ise bu “olumlu duygulanım” ve “olumsuz duygulanım” arasındaki ayrım için geniş ölçekli bir araştırma yaparak bu iki duygulanım durumunun sanıldığı gibi birbirine zıt olmadığını bulmuşlardır. Olumlu duygulanım bireylerde neşe, ilgi, heyecan, güven gibi duyguları yansıtmaktadır. Olumsuz duygulanım ise korku, öfke, kıskançlık, suçluluk veya nefret gibi olumsuz duyguları içeren bir kavramdır (Ben-Zur, 2003). Bu iki duygulanım farklı boyutlardır ve farklı faktörlerden etkilenmektedirler. Bazı mutlu insanlar yoğun bir duygulanım yaşarken bazıları da daha az yoğun bir duygulanım yaşamaktadırlar.

Öznel iyi oluşu yüksek bir birey, uzun bir ömre ve sağlıklı bir yaşama sahip olmaktadır (Lyumobirsky vd. 2005). Bireyler eğer yüksek bir öznel iyi oluşa sahiplerse sıklıkla hayattan memnun olmakta ve zevk almaktadırlar, nadiren üzüntü ve öfke gibi olumsuz duygu durumları yaşamaktadırlar. Bunun aksine birey eğer düşük bir öznel iyi oluşa sahipse, hayatından memnun değildir; zevk, sevgi gibi olumlu duyguları daha az yaşar ve sıklıkla anksiyete ve öfke gibi duygular hissetmektedirler (Diener ve ark., 1997). Mutlu bireyler yani yüksek bir öznel iyi oluşa sahip bireyler yansız olayları daha çok pozitif olarak algılamak eğilimindedir (Lyubomirsky ve Ross, 1996). Bu yüzden mutlu insanlar problemlerle başa çıkarken daha çok uyarlanabilir ve yardımcı yollar seçmektedirler ve dua etmek, problemle direk çözmeye çalışmak, başkalarından yardım aramak gibi problem odaklı davranışlarda da bulunmaktadır (McCrae ve Costa, 1986). Veenhoven’a göre (1991) öznel iyi oluş, bireylerin temel evrensel ihtiyaçlarının karşılanmasıyla oluşmaktadır. Bunun yanı sıra, psikolojik ihtiyaçların karşılanması da öznel iyi oluş üzerinde etkilidir (Kocayörük, 2012). Yüksek öznel iyi oluşa sahip bir bireyin pek çok arkadaşı vardır ve çevresindekiler çoğunlukla ondan hoşlanmaktadır (Moore ve ark., 2018). Bu bireylerin aynı zamanda iş yerlerinde iş doyumları da yüksektir, işlerini sevmekte ve yüksek bir iş performans sergilemektedirler (Tenney ve ark., 2016). Yüksek düzey iyi oluşa sahip olmak bireylerde kardiyovasküler sistemdeki işleyişi (örneğin kalp atış hızını) olumlu bir

değişime yol açmaktadır bu da zaman içinde bireylerin daha iyi sağlık sonuçlarına ulaşmasına yol açmaktadır (Howell ve ark., 2007).

1.3.1.Öznel İyi Oluşa İlişkin Kavramlar

Öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve olumlu ile olumsuz duygulanım olmak üzere iki ana bileşenden meydana gelmektedir. Yaşam doyumu, öznel iyi oluşun bilişsel bileşeniyken (Dorathy ve ark., 1998) olumlu ve olumsuz duygulanım ise duygusal bileşenini oluşturmaktadır (Rask ve ark., 2002).

Yaşam doyumu, bireylerin hayatlarından memnuniyet dereceleri ifade eden ve istekleri ile hedeflerinin ne kadarına ulaşıldığına dair bireyin bir değerlendirme yapmasıdır (Şahin, 2008; Vara, 1999). Bu kavram bireyin yaşamının her anlamını kapsamaktadır. Bireylerin öznel iyi oluşu doğrudan yaşam doyumla ilişkilidir (Luhmann ve ark., 2014). Araştırma sonuçlarına bakıldığında yüksek öznel iyi oluşa sahip bireylerin hayatlarından daha çok doyum aldıkları görülmüştür. İnsanların yaşam sürekliliği ise yaşam doyumları için oldukça önemlidir, Bireylerin başından geçen büyük yaşam olayları yaşamaları sonucunda yaşam doyumları eskisi kadar istikrarlı olmamaktadır (Schimmack ve Oishi, 2005). Dolayısıyla bu yaşam değişiklikleri öznel iyi oluşu da etkilemektedir ama bireyler bir süre sonra bu değişikliklere adapte olup biyolojik olarak belirlenmiş mutluluk düzeylerine geri dönebilmektedirler (Headey and Wearing, 1992). Bireyler yaşam doyumları hakkında değerlendirmeler yaparken önemli olan hedonik dengenin yani olumu ve olumsuz duygulanım oranının etkilediği sonucuna ulaşmışlardır (Schimmack ve ark., 2002). 41 ülkede yapılan bir çalışmada, olumlu duygulanımın en az olumsuz duygulanım kadar yaşam doyumuyla güçlü bir ilişkisi olduğunu bulmuşlardır (Suh ve ark., 1988). Lucas ve meslektaşlarının (1996) yaptığı bir çalışmada ise olumlu duygulanım ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin yaşam doyumu ve olumsuz duygulanım arasındaki ilişkiden daha kuvvetli olduğunu görmüşlerdir.

Duygulanım, duygu kavramından farklı olarak bireyin bir neden olmaksızın gerçekleşen içsel hislerini kapsayan bir kavramdır (Gençöz, 2000). Olumlu duygulanım, bireylerin kendilerini iyi hissetmelerini sağlayan, hoşluk hissettiren neşe, heyecan, zevk alma gibi duyguları kapsamaktadır (Burke ve ark, 1993; Diener ve

ark.1997). Olumsuz duygulanım ise kızgınlık, üzüntü, kaygı ve suçluluk gibi duyguları içeren bireyin hoşuna gitmeyen duygularını barındıran duygulanım biçimidir (Bouckenooghe ve ark. 2013; Watson, 2000). Bireyin hayatında olumsuz duygulanım daha çok olabilir ama bu tümüyle olumsuz duygulanım yaşadığı anlamına gelmemektedir. Olumlu ve olumsuz duygulanım iki zıt kutup gibi gözükse de birbirinden bağımsız iki ayrı boyuttur. Olumlu ve olumsuz duygulanım arasında orta derece bir ilişki mevcuttur (Bradburn, 1969). Yüksek bir olumlu duygulanımda bireyde olumsuz duygu bulunmuyorken orta düzey bir olumlu duygulanım durumunda aynı zamanda olumsuz duygulanım da görülebilmektedir (Diener ve IranNejad, 1986). Bireyler daha çok olumlu duygulanıma sahip olduklarında daha sağlam arkadaşlık ve aşk ilişkileri kurmaktadır, bunun yanı sıra daha çok fikirlere ve yeni deneyimlere açık oldukları görülmektedir (Fredrickson, 2001). Yüksek bir öznel iyi oluş için yaşam doyumu, olumlu duygulanımın çokluğu, buna kıyasla olumsuz duygulanımın daha az yaşanma durumu gereklidir. Watson ve arkadaşlarına (1988) göre negatif duygulanım kaygı belirtileriyle ilişkilendirmektedir. Ayrıca negatif duygulanım sadece kaygıyla değil, depresif belirtilerle de ilişkilidir. Depresyon teşhisi ve belirtileri ile olumlu duygulanım arasında ise negatif bir ilişki bulunmuştur. Olumlu duygulanım, bireylerde stres düzeylerinin artmasını önlemekte (Fredrickson, 2001; Ong ve ark., 2006; Steptoe ve Wardle, 2005) ve depresyonun gelişmesinde koruyucu bir rol oynamaktadır (Bos ve ark., 2013; Lindahl ve Archer, 2013). Bu nedenle depresyon belirtileri olumlu duygulanıma daha fazla önem verilerek azaltılabilmektedir (Watson ve ark., 1988).

1.3.2.Öznel İyi Oluşla İlgili Teorik Yaklaşımlar

Alanyazında öznel iyi oluşla ilgili mevcut pek çok teorik yaklaşım mevcuttur. Bunlardan ilki adaptasyon teorisidir. Adaptasyon teorisine göre bireyler hayatlarındaki yeni olay veya durumlara başlangıçta tepki gösterirken zamanla bu tepkiye alışılmakta ve bu tepkiler normal bir tepki haline gelmektedir. Örneğin bir birey piyangoyu kazandığını öğrenir öğrenmez sevinir fakat bir süre sonra ruh hali büyük olasılıkla eski haline geri döner. Bir araştırmada, tekerlekli sandalye kullanan engelli bireylerin sağlıklı insanlar kadar mutlu oldukları görülmüştür (Allman, 1990). Başka bir araştırmada Diener ve Suh (1998) yaptıkları düşük gelirli, daha az algılanan özgürlüğe sahip ve çoğu dul olan yaşlıların genç bireyler kadar hayattan memnun olduklarını

bulmuşlardır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında bireylerin mutluluk düzeylerinin kalıcı bir şekilde değişmemesinin sebebi bu bireylerin içinde bulundukları duruma zamanla adapte olmalarından kaynaklanmaktadır (Diener, 2000).

Bir diğer teorik yaklaşım, bireylerin iyi oluş düzeylerini mizaç ve biyolojik yaklaşımla açıklamaktadır. Genetik, öznel iyi oluşu direk etkileyen bir faktör olmasa da öznel iyi oluşu sürdürebilmek için önemli bir faktördür. Tellegen ve arkadaşları, yaptıkları çalışmada birlikte büyütülen ve ayrı büyütülen tek yumurta ve çift yumurta ikizleriyle bir çalışma yürütmüşlerdir. Yapılan bulgular sonucunda ikizlerinin arasında %40 oranında pozitif duygusal değişkenliği tahmin ederken, %55 oranında ise negatif duygusal değişkenliği tahmin edilebilir olduğunu ortaya koymuştur. DeNeve (1999) de öznel iyi oluşun büyük oranda genetik faktörlere bağlı olduğunu öne sürmüştür. DeNeve ve Cooper (1998), 40.000'den fazla yetişkinin yer aldığı 197 çalışmayı içeren bir meta analiz çalışmasında öznel iyi oluşun çeşitli karakter özellikleriyle ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Beş faktör kişilik özelliği arasından dışa dönüklüğün öznel iyi oluşla pozitif bir ilişkisi varken nevroitiklik karakter özelliğinin ise negatif bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Geri kalan diğer üç karakter özelliği olan sorumluluk, deneyime açıklık ve uyumluluk ise öznel iyi oluşla daha az ilişkilidir çünkü bu karakter özellikleri çevreden daha çok etkilenmektedir (Diener ve Lucas, 1999).

Her bireyin belli bir düzeyde olumlu ve olumsuz duygulanım seviyeleri vardır ve bu da mutluluğun belli bir oranda kalıtsal olduğunun göstergesidir (Lykken ve Tellegen, 1996). Buna bağlı olarak mutluluk ayar noktası ya da hedonik çark olarak bilinen fenomen, bireylerin zaman içinde kendi kalıtsal olarak ayarlanmış öznel iyi oluş düzeylerinin olduğu noktaya geri dönmelerini ifade etmektedir. Bu fenomene göre bireyin öznel iyi oluşu günlük olaylardan kısa süreliğine etkilenmekte ve sonunda kendi kalıtsal çizgisine geri dönmektedir (Suh ve ark., 1996). Piyangoyu kazanan 22 kişiyle yapılan bir çalışmada, piyangoyu kazanan bu kişilerin zamanla başlangıçtaki mutluluk seviyelerine geri döndükleri ve kontrol grubundan daha mutlu olmadıkları görülmüştür (Brickman ve ark., 1987). Araştırmacılar bu fenomenin genetik etkisinin öznel iyi oluş üzerinde bir etkisi olduğu savunsalar da alanyazındaki bazı araştırmacılar bireylerin ciddi olumsuz yaşam olaylarından (işten çıkarılma veya

boşanma gibi) sonra her zaman ayar noktasına geri dönemeyeceklerini savunmaktadırlar (Lucas, 2007; Headey, 2010).

Bireyler ihtiyaçları, arzuları ve hedeflerinden tatmin olursa yaşamlarından memnun olmaktadır (Michalos, 1986). Bunun yanı sıra, bireyler hedeflerini başardıklarında hayatlarından normalden daha fazla memnuniyet duymaya başlamaktadırlar (Judge ve ark.,2005). Bu yaklaşım öznel iyi oluşun ana bileşeni ile olan yaşam doyumu tutarlıdır çünkü bireyler kişisel arzu ve hedeflerini karşılamak için yeterli kaynaklara sahipse yaşamlarından memnunsadırlar (Diener ve Fujita, 1995). Freud'un haz prensibi ve Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi bu teori yaklaşımını temsil etmektedir. Bir bireyin ihtiyaçları ne kadar karşılanırsa, birey yaşamından o kadar memnun olmaktadır (Sheldon ve ark., 2001). İhtiyaç teorisi, temel ihtiyaçların karşılanmasıyla mutluluğa ulaşılabilceğini söylerken; aktivasyon teorisi, kişinin yaptığı faaliyetlere olan bağlılığın mutluluk getireceğini belirtmektedir. Diğer bir yandan önemli bir hedefe sahip olmak ve hedefler konusunda ilerleme sarf etmek öznel iyi oluşun yordayıcılarından biridir.

Hsee ve Zhang'a (2010) göre bir bilginin sunuş şekli kişinin mutluluğunu etkilemektedir. Örneğin aynı gelire sahip bireyler referans noktalarına ve karşılaştırma standartlarına bağlı olarak farklı mutluluk değerlerine sahiptir. Bazı teoriler ise mutluluğun bireyin belirli bir olaya dikkatinden veya bu olayı yorumlama biçiminden etkilendiğini öne sürmektedirler (Kahneman, 1999; Schwarz ve Strack, 1999; Biswas-Diener, 2008).

1.3.3.Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

Öznel iyi oluş, sağlık ve ölüm gibi sebeplerden etkilenebilir ve bu sağlıklı ölüm arasındaki ilişkide sağlıklı davranışlar (iyi beslenme, düzenli egzersiz ve iyi bir uyku gibi), fizyolojik sistemlerin ve stresin birincil arabulucu faktörleridir (Ong, 2010). Sağlıklı bir birey olmak mutlu olmayı etkileme birlikte, aynı zamanda mutlu olmak da sağlıklı olmayı etkilemektedir. Bireylerin mutlu olması, sağlıkları üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır ve bu iyi olma hali bireyin stres durumunu azaltarak bağışıklık sistemlerini güçlendirdiği, hastalıklara karşı koruduğu tespit edilmiştir (Hidalgo ve ark., 2010).

Araştırmalar  znel iyi oluşun %30 ile %40 arasında bir etkiyle genetik faktörüne dayandığını bulmuşlardır (Costa ve McCrae, 1980; Nes ve R ysamb, 2015; R ysamb, 2018). Teorik yaklaşımda hedonik  ark ya da dinamik denge kuramı olarak bilinen bireyler çevrelerinin etkisiyle sürekli olan duygusal durumuna geri dönmesinin genetik nedenlerden kaynaklandığı  ne sürülmektedir (Diener ve ark., 1999). Bu araştırmaları destekleyen benzer başka bir faktör ise, kişiliğin de öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerden birisi olmasıdır. Dışa dönük bireyler, daha mutlu ve daha az endişeli bireylerdir (Costa ve McCrae, 1980) ve dışadönüklük değişkeninin bireylerin mutluluğunu gelecek on yılları boyunca öngörmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2011). Hefferon ve Boniwell'in (2011) yaptığı çalışma sonucuna göre dışadönüklük kişilik haricinde yalnızlık, iyimserlik, girişkenlik, duygusal tutarlılık ve  zg ven gibi kişilik özellikleri de ayrıca öznel iyi oluşla bağlantılı olduğu görülmüştür.

Bireylerin iyi oluşunu etkileyen bir diğer faktör ise bireyin temel fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçları karşılanmasıdır.123 farklı ülke ile yapılan çalışmada, temel fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının öznel iyi oluş ile pozitif etkili olduğu bulunmuştur (Tay ve Diener,2011). Ekonomik gelir, olumlu ve olumsuz duygulanımdan çok yaşam değerlendirilmesiyle ilgili (Diener ve ark., 2010) olsa da gelir faktörü bireylerde belli bir noktaya kadar temel ve psikolojik ihtiyaçları karşılamaktadır. Evli olmak (Diener ve ark., 2000), sabit bir gelirin olması (Diener ve ark., 2010; Howell ve Howell, 2008), bir içe sahip olmak (Lucas ve ark., 2004; Luhmann ve Eid, 2009) gibi bazı yaşam şartları yüksek bir öznel iyi oluşla ilişkilidir. Aynı zamanda yapılan başka bir araştırma sonucunda evliliğin ilk yıllarında yaşam doyumunun yüksek olduğu, çocukla birlikte düşmeye başladığı ve çocukların bağımsızlığını kazanmasıyla bireylerde yaşam doyumunun tekrardan yükseldiği tespit edilmiştir (Hefferon ve Boniwell, 2011).

Öznel iyi oluşu etkileyen başka bir unsur manevi inanç başka deyişle dindir. Maneviyatı yüksek veya dindar insanlar daha yüksek bir öznel iyi oluşa sahiptirler (Biswas-Diener, 2008). Ayrıca, çok dindar veya maneviyatı yüksek olan toplumlarda dindarlık ve öznel iyi oluş düzeylerinin oldukça ilişkili olduğu da gözlenmiştir (Diener ve ark., 1999).

Bireylerde çocuklukta edinilen yaşantılar, ebeveynleriyle ilişkileri, ebeveyn tutumları veya çocuklukta yaşanan sıkıntıların da öznel iyi oluş üzerindeki etkisi yadsınamazdır. Olumlu çocukluk yaşantıları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen doğrudan inceleyen bir çalışma mevcut değildir bu sebeple alanyazında olumsuz çocukluk yaşantıları ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında, olumsuz çocuk yaşantılarının bireylerin öznel iyi oluşları üzerinde negatif bir etkiye sahip oldukları saptanmıştır (Corcoran ve McNulty ; Huang ve ark., 2021). Oshio ve arkadaşlarının (2013) yaptığı çalışmada, çocukluk döneminde sıkıntılar yaşayan bireylerin yetişkin öznel iyi oluşlarını azalttığı bulunmuştur. Ergenlik dönemindeki bireylerle yapılan başka bir çalışmada ise, çocukluk çağında meydana gelen olumsuz yaşantılarla öznel iyi oluş arasında negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Karal, 2023). Bunların yanı sıra anne baba tutumu, bireylerin öznel iyi oluşlarıyla birlikte depresyon, özgüven ve özsaygı ile ilişkisi bulunmuştur (Csikszentmihalyi ve Schneider, 2001). Brannan ve arkadaşlarının (2013) yaptığı çalışmada ise, algılanan sosyal destek olarak aileden alınan sosyal desteğin ise öznel iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu saptanmıştır.

1.3.4. Öznel İyi Oluşla İlgili Alanyazında Yapılan Çalışmalar

Öznel iyi oluşla ilgili çalışmalar son 30 yıldır giderek artmaktadır. Alanyazında öznel iyi oluş ile farklı değişkenlerin birlikte çalışıldığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin akademik performanslarını ve iyi oluşlarının yordayıcı değişkenleri olarak iyimserlik ve umudu ele alan boylamsal ve gözlemsel bir çalışmada, iyi oluşu etkileyen iyimserlik ve umudun yıl boyu değişim gösterdiği ve farklı açılardan yordadığı görülmüştür (Rand ve ark., 2020). Araştırmanın bulgularına göre daha yüksek bir umut olumlu duygulanım ve yaşam doyumunda artışa yol açarken, yüksek bir iyimserliğin ise olumsuz duygulanımda azalmaya yol açtığını sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, mevcut çalışma Gallagher ve Lopez'in (2009) çalışma sonuçlarıyla tutarlı olup umudun öznel iyi oluşun olumlu yönlerini, iyimserliğin ise öznel iyi oluşun olumsuz yönlerini yordadığı desteklenmiştir.

Genç bireylerin çocukluk döneminde algıladıkları anne baba ilgisi ve kontrol davranışı arttıkça öznel iyi oluş düzeyleri de artmaktadır, aynı zamanda temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması da öznel iyi oluşun önemli bir yordayıcısıdır

(Akbağ & Ümmet, 2018). İçsel motivasyon ve öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki vardır, akış deneyimi ise bu ilişkiye aracılık etmektedir (Erceylan ve ark., 2021).

Darvishmotevali ve Ali tarafından 250 otel çalışanına yaptıkları (2020) çalışma bulgularına göre iş güvensizliği, bireylerin iyi oluşlarını azaltarak iş performanslarını olumsuz etkilemektedir. Bunun aksine, çalışanlar işlerinde yeterli doyum ve iş yerlerinde yeterince olumlu duyguları yaşıyorsa iyi oluşları daha yüksektir (Bakker & Oerlemans, 2011). Bryson ve arkadaşları (2017) ise iş doyumunu, iş performansı ve öznel iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğunu, iş doyumunun iş performansını ve öznel iyi oluş düzeylerini geliştirdiğini bulmuşlardır.

Koronavirüs nedeniyle yüksek düzeyde stres yaşayan genç yetişkinlerin daha düşük iyimserliğe ve umuda sahip olduklarının, bunun ise daha düşük bir öznel iyi oluşa yol açtığı bulunmuştur. Bu çalışma sonucuna göre umut ve iyimserlik, öznel iyi oluşun birer yordayıcısıdır. Alanyazıyla uyumlu olarak, COVID-19 pandemisinin yarattığı stres bireylerin iyi oluş halini yordamaktadır (Arslan ve ark., 2020).

Mizah ve iyi oluş arasındaki ilişki incelendiğinde çalışmalar mizahın iyimserlik, yaşam doyumunu, olumlu duygulanım ve iyi sosyal ilişkiler ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Kuipe ve Olinger, 1998; Martin ve Ford, 2018). 85 çalışmanın incelendiği bir meta analiz çalışmasının sonuçlarına göre katılımcı ve kendini geliştiren mizah türlerinin öznel iyi oluşu geliştirdiği, saldırgan ve kendini yıkıcı mizahın ise öznel iyi oluşa zarar verdiği görülmektedir (Jiang ve ark., 2020).

Ergenlerle yapılan bir çalışmada ailelerinin katılımcı, destekleyici, özerkliklerine saygı gösteren ve yakın bir ebeveyn olarak algılandığı durumlarda, kişilerin iyi oluşlarının olumlu yönde etkilendiği gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra ergenler ve ebeveynleri arasında sıcak, ilgili ve yakın bir ilişki olmasının, ebeveynlerin destekleyici olmasının ergenlerin iyi oluşları üzerinde yine olumlu yönde etkilediği görülmüştür (Camoğlu ve Kocayörük, 2019).

1.4.Araştırma Değişkenlerin Birbiri İle İlişkisi

1.4.1.Olumlu Çocukluk Yaşantıları ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişki

Alanyazında olumlu çocukluk çocuk yaşantıları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye bakıldığında mevcut alanyazının oldukça sınırlı olduğu belirlenmiştir. Cheng ve Furnham (2004) tarafından yapılan araştırmada olumlu çocukluk yaşantılarının mutluluk ve benlik saygısı ile pozitif bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Richards ve Huppert (2011) tarafından gerçekleştirilen boylamsal çalışmada ise 13-15 yaş aralığındaki öznel iyi oluş derecelerini değerlendiren çocuklar, 36,43 ve 53 yaş döneminde tekrardan öznel iyi oluşları değerlendirilmiş ve olumlu çocukluk yaşantılarının orta yaş yetişkinlik dönemindeki öznel iyi oluş düzeyleri ile pozitif ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. 18-64 yaş aralığındaki kadınlarla yapılan başka bir çalışmada, kadınlarının mutluluğunu öz şefkat ve olumlu çocukluk yaşantılarının pozitif yönde anlamlı bir yordadığı görülmüştür (Tunca, 2022). Benzer bir çalışmada mutluluğun olumlu çocukluk yaşantıları tarafından pozitif ve anlamlı bir şekilde yordandığı, mutluluk ile yaşam doyumu ve olumlu çocukluk yaşantıları arasında pozitif bir ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir (Doğan ve Aydın, 2021).

Erken çocukluk çağı sıkıntıları ihmalkârlık, kötü muamele, aile işlevsizliği, şiddete tanık olma gibi durumları kapsamakta ve bu durumlar alanyazında olumsuz çocukluk çağı yaşantıları veya çocukluk çağı travmaları olarak yer almaktadır. Olumsuz çocukluk yaşantıları bireylerde depresyon, anksiyete ve intihar riskini (Anderson ve ark., 2022; Chapman ve ark., 2004;Turner ve ark. 2006), kişilik bozuklukları (Afifi ve ark., 2011) ve davranış bozuklukları (McLaughlin ve ark., 2012) görülme riskini arttırmaktadır. Alanyazında olumlu bir iyi oluş, daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlıkla ilişkilendirilmiş ve bireylerin yaşam ömürlerini uzattığı görülmüştür (Chida ve Steptoe, 2008; Diener ve Chan, 2010). Poole ve arkadaşlarının (2017) yaptığı çalışmada, olumsuz çocukluk çağı yaşantılarına sahip bireylerin olumsuz çocukluk çağı yaşantılarına sahip olmayan bireylere kıyasla iki katı daha fazla anksiyete bozuklukları yaşadığı tespit edilmiştir.

Depresyon, kişilik bozuklukları veya anksiyete yaşayan bireylerde daha iyi bir zihinsel sağlık görülmemekte ve bu bireylerin iyi oluşlarını da etkilemektedir.

Alanyazında, bireylerin çocukken yaşadığı olumsuz durumların öznel iyi oluşlarıyla negatif bir ilişkiye sahip olduğu yapılan araştırmalar ile desteklenmiştir (Corcoran ve McNulty; Oshio ve ark., 2013).

1.4.2. Psikolojik Esneklik ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişki

Kabul ve kararlılık terapisinin esas amacı bireylerin psikolojik düzeylerini artırmak ve psikolojik katılığa sahip olduğu takdirde mevcut psikolojik katılıklarını azaltmaktır. Alanyazında yapılan araştırmalar, kabul ve kararlılık terapisinin öznel iyi oluşu geliştirmede etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bohlmeijer ve ark.,2011; Fledderus ve ark.,2010). Psikolojik esneklik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki alanyazında incelendiğinde psikolojik esnekliğin geliştirilebilir ve öğrenilebilir bir yetenek olduğu söylenebilmektedir. Wersebe ve arkadaşlarının (2018) orta düzeyde stres seviyesine sahip bireylerde yapılan araştırmalarda kabul ve kararlılık terapisi aldığı sırada psikolojik esneklikte ve iyi oluşta artışa, stres seviyesinde azalmaya neden olduğu ancak terapiden sonraki dönemde ilişkili olmadığı bulunmuştur. Kabul ve kararlılık terapisi alan bir grupta ise terapi sırasındaki psikolojik esnekliklerin, terapi sonrası iyi oluş düzeyleri ile ilişki olduğu görülmüştür (Fledderus ve ark., 2010).

Psikolojik esnekliği artan bireyler daha az anksiyete, depresyon ve kronik ağrı yaşamakta (Fledderus vd., 2013), bunun sonucunda bireylerin iyi oluşlarında artışa neden olmaktadır. Araştırmalar, depresyon ve öznel iyi oluş arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Cook, 2003; Goldberg ve Harrow, 2005; Ried ve ark., 2003). Bunun yanı sıra gençlerde ve geç yetişkinlerde psikolojik esnekliğe sahip olmanın gelişmiş bir iyi oluşlarıyla ilişkili olduğu görülmüştür (Butler ve Ciarrochi, 2007; Fredderus ve ark., 2010). Psikolojik esnekliğin tam tersi bir kavram olan psikolojik katılık ile yapılan bir çalışmada, düşük bir iyi oluşla ve psikolojik katılık pozitif anlamli ilişkili bulunmuştur (Moran, Almada ve McHug, 2018). Wersebe ve diğerlerinin (2018) Kabul ve Kararlılık Terapisinin (KKT) etkililiğini araştırdığı bir çalışmada, psikolojik esnekliğin bireylerde stresi azalttığı ve iyi oluş halini geliştirdiği sonucuna ulaşılmıştır.

1.4.3. Olumlu Çocukluk Yaşantıları ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişki

Alanyazında olumlu çocukluk yaşantısına zıt bir kavram olan çocukluk çağı travmaları veya olumsuz çocuk yaşantıları ebeveynlerin ayrılması gibi aile içi işlevsizlik, duygusal veya fiziksel çocukluk ihmali ve çocuk istismarı gibi durumları kapsamaktadır (Felitti ve ark., 1998). Meşe'nin (2021) yaptığı çalışmada, çocukluk çağı travmaları ve psikolojik esneklik arasında bir ilişki olduğu; çocukluk çağında istismar ve ihmale maruz kalış bireylerin psikolojik esneklikleri düşük, psikolojik katılık seviyesinin yüksek olduğu bulunmuştur. Psikolojik esnekliğin aracı bir değişken olduğu, olumlu çocukluk yaşantılarının zıt bir kavramı olan olumsuz çocukluk yaşantıları ile iyi oluşlarını inceleyen bir çalışmada, olumsuz çocukluk yaşantılarının psikolojik esnekliği yordamadığı tespit edilmiştir (Browne ve ark., 2022).

Richardson ve Jost'un (2019) erken dönem travmatik yaşam olaylarına maruz kalan bireylerin psikolojik sıkıntıları olup olmadığını belirlemek ve bu ilişkide psikolojik esnekliğin rolünü araştırdığı çalışmada, çocukluk çağında yaşanan travmatik olayların sayısı arttıkça bireylerdeki psikolojik esnekliğin arttığını ve olayların negatif etkisinin azaldığını bulmuşlardır. Bu çalışmada psikolojik esneklik, erken dönem travmatik yaşam olayları ve psikolojik belirtilerin arasında arabuluculuk yapmış ve değişkenler arasındaki etkileşimi azaltmıştır.

Kişinin psikolojik esnekliğinin sınırlı olması anlamına gelen psikolojik katılık, olumsuz çocukluk yaşantılar ve depresyon ile kaygı arasında aracı olarak bulunmuştur (Makriyianis ve ark., 2019). Bunun sonucunda, bireylerin ne kadar olumsuz çocukluk yaşantısına sahipse o kadar psikolojik katılığının arttığı ve bunun sonucunda depresyon ile kaygıyı arttırdığı görülmüştür. Alanyazında öznel iyi oluşun hem kendisi hem de önemli bir bileşeni olan yaşam doyumunun bireylerde depresyon ve kaygı ile negatif ile bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Beutel ve ark., 2009; Maor ve ark., 2014). Dolayısıyla bireylerin psikolojik esneklik veya katılık düzeylerine göre öznel iyi oluşu etkilenmektedir.

1.4.4. Olumlu Çocukluk Yaşantıları ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü

Mevcut çalışmanın esas amacı olan olumlu çocukluk yaşantıları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide bireylerin psikolojik esnekliklerini aracı rolünü inceleyen benzer bir çalışma mevcut değildir. Browne ve arkadaşlarının (2022) COVID-19 pandemi döneminde yaptıkları boylamsal çalışmada, olumsuz çocukluk çağı yaşantılarına maruz kalan bireylerin pandemi sürecinde depresyon düzeylerinin arttırdıkları, çocukluk çağı yaşantılarına maruz kalmayan bireylerin ise anlamlı bir artış olmadığı gözlenmiştir. Bunun yanı sıra olumsuz çocukluk çağı yaşantılarına maruz kalan ve kalmayan bireylerin zaman içerisinde iyi oluşları düştükleri tespit edilmiştir. Aynı çalışmada, psikolojik esnekliğin olumsuz çocukluk çağı yaşantıları etkilerini azalttığı gözlemlendiği halde psikolojik esneklik ve olumsuz çocukluk yaşantıları arasında anlamlı bir ilişki ile birlikte aracılık etkisi bulunamamıştır. Olumsuz çocukluk çağı ve dissosiyasyon arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık etkisinin incelendiği başka bir çalışmada ise psikolojik esnekliğin pozitif bir aracılık etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Parfait ve ark., 2021). Başka bir çalışmada, psikolojik esnekliğin olumsuz çocukluk yaşantıları ve otomatik negatif düşünceler arasındaki ilişkide aracılık etkisine bakılmıştır (Sease ve ark., 2023). Bu çalışmanın sonucunda ise psikolojik katılığın olumsuz çocukluk yaşantılar ve negatif otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi kötüleştirdiği ve yüksek bir psikolojik katılıkla olumsuz çocukluk yaşantılarının daha çok negatif otomatik düşüncelerle ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Crosby, Bates ve Twohig'in (2011) yaptığı çalışmada, psikolojik esneklik sadece iyi oluş geliştirmekte ve stresi azaltmakta etkili bulunmakla kalmamış, aynı zamanda olumsuz olaylar ve iyi oluş sonuçları arasında bir aracı olduğu bulunmuştur. Başka bir araştırmada ise psikolojik esneklik, koronavirüs stresi ile öznel iyi oluş arasında aracı bir rol oynadığı tespit edilmiştir (Arslan ve Allen, 2021).

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA VE YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMA

Bu bölümde öncelikle araştırmanın problemi, amacı, hipotezleri, alanyazındaki önemi ve sayıltıları hakkında bilgi verilmiştir. Daha sonrasında araştırma modeli, araştırmanın evreni ve örnekleme, veri toplama araçları ve veri analizi bilgileri ile çalışmanın araştırma yöntemine yer verilmiştir.

2.1.1.Araştırmanın Problemi

Bireylerin çocukluk dönemleri yaşantıları hayatları için son derece önemlidir. Bu dönemdeki yaşantılar sadece karakter oluşumunu etkilemekle kalmaz, aynı zamanda fiziksel ve zihinsel durumlarını da etkilemektedir.

Araştırmanın temel problemi ile ilgili oluşturulan alt problemler genel olarak şu şekilde sıralanabilir:

1. Öznel iyi oluş demografik değişkenlere (gelir, eğitim ve cinsiyet) göre değişmekte midir?
2. Öznel iyi oluş ve olumlu çocukluk yaşantıları arasında bir ilişki var mıdır?
3. Öznel iyi oluş ve psikolojik esneklik arasında bir ilişki var mıdır?
4. Psikolojik esneklik öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
5. Olumlu çocukluk yaşantıları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolü var mıdır?

2.1.2.Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri

Bu çalışma, temel olarak olumlu çocukluk yaşantıları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemeyi hedeflemektedir. Bireylerin çocukluk dönemindeki yaşantıların gelecekteki yetişkinlik dönemiyle büyük oranda bağlantılı olduğu görülmüştür (Evirgen ve ark., 2010; Vagos ve ark., 2017), ancak alanyazı incelediğinde olumlu çocukluk yaşantıları ile ilgili yeterli çalışmaya rastlanılmamaktadır. Erken dönem travmalarına yaşantılarına sahip bireylerde sadece travmayla başa çıkabilen kişilerin yüksek bir psikolojik esneklik gösterdikleri görülmüştür (Richardson ve Jost, 2019). Bu travmaların negatif etkileri ise bireylerde düşük bir psikolojik esneklikle ilişkili bulunmuştur. Tüm bunlardan hareketle, psikolojik esnekliğin bireylerin iyi oluşları üzerindeki etkisi bilinse de olumlu çocukluk yaşantılarına sahip bireylerde iyi oluşlarını ne düzeye etkileyeceği ise bilinmemektedir. Bu amaçla araştırmanın amacı doğrultusunda ise aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur:

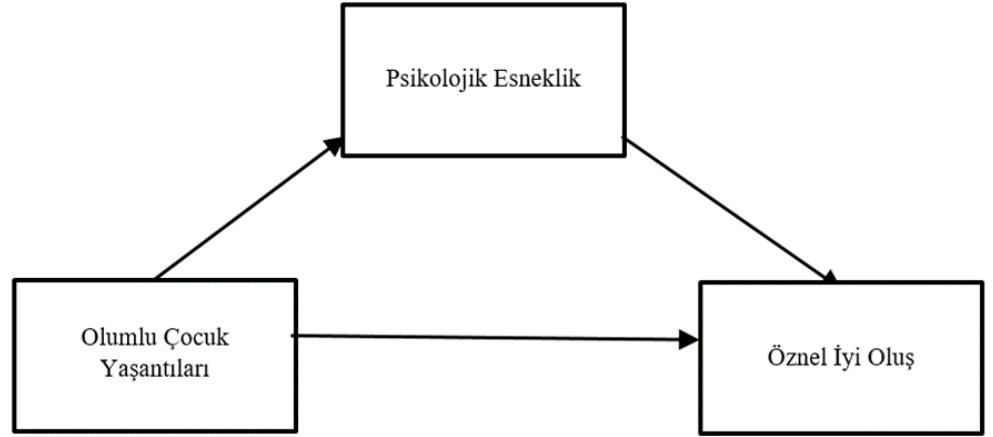
H1: Öznel iyi oluş, sosyo-demografik değişkenlere (gelir, eğitim düzeyi ve cinsiyet) göre farklılık göstermektedir.

H2: Olumlu çocukluk yaşantıları ve öznel iyi oluş arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır.

H3: Psikolojik esneklik ile öznel iyi oluş arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır.

H4: Olumlu çocukluk yaşantıları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü vardır.

Şekil 2. Öznel İyi Oluş ve Olumlu Çocukluk Yaşantılarının Psikolojik Esneklik Aracı Değişken Analizi Modeli



2.1.3.Araştırmanın Önemi

Öznel iyi oluş, bireyin kendisini duygusal, sosyal ve psikolojik iyi olma hali olarak değerlendirilmesine denilmektedir (Diener ve ark., 1999). Öznel iyi oluş hali yaşam boyunca çoğunlukla tutarlı olsa da (DeNeve, 1999) yine de bazı stresli yaşam olaylarından etkilenebilmektedir. Bireylerin yüksek bir öznel iyi oluşa sahipse yaşam doyumları yüksektir, sevgi, neşe gibi olumlu duyguları daha sık yaşarlar ve öfke gibi olumsuz duyguları daha az hissetmektedirler (Diener v ark., 1997).

Alanyazında bireylerin öznel iyi oluşları ve psikolojik sağlamlık, benlik saygısı, çocukluk çağı travmaları gibi değişkenleriyle ilgili araştırmalar mevcuttur ancak olumlu çocukluk yaşantılarına dair araştırmalar çok sınırlıdır. Bu sebeple çalışma, olumlu çocukluk yaşantıları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkisinde psikolojik esneklik aracı rolüne odaklanmaktadır. Özellikle olumlu çocukluk yaşantılarını mevcut değişkenlerle araştırmanın alanyazında gelecekte çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir. Bu noktada olumlu çocukluk yaşantısı ve öznel iyi oluşun psikolojik esneklik ile ilişkisinin araştırılması oldukça önemlidir. Çalışmanın sonucunda mevcut araştırmadaki değişkenler incelenerek alanyazına katkı sunulmuş ve bulgu sonuçlarından yola çıkarak çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

2.1.4.Araştırmanın Sınırlılıkları

1.Araştırma çevrimiçi anketler aracılığıyla Türkiye’de eğitim gören üniversite öğrencileriyle sınırlıdır.

2.Araştırma “Öznel İyi Oluş Ölçeği”, “Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği”, “Psikolojik Esneklik Ölçeği” maddelerinin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

2.1.5.Araştırmanın Sayıtları

Araştırmaya katılan gönüllü katılımcıların ölçekleri doldururken samimi ve dürüst bir şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.

2.2. YÖNTEM

2.2.1.Araştırmanın Modeli

Mevcut araştırmada veri toplama yöntemi olarak nicel bir araştırma yürütülmüştür. Öznel iyi oluş ve olumlu çocukluk yaşantıları arasındaki ilişkide psikolojik esneklik aracı rolünün incelemek amacıyla ilişkisel tarama yöntemi modelinin kullanılması planlanmıştır. Araştırmacılar, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi incelemek ve ne düzeyde olduğunu belirlemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmaktadır (Karasar, 2018).

2.2.2.Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın katılımcıları Türkiye’de okuyan çeşitli üniversitelerden ön lisans, lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencilerinden oluşmaktadır. Veriler, 2023 yılının Mart ve Nisan aylarında toplanmıştır. Mevcut çalışmada, verileri toplamanın daha hızlı olduğu, gönüllü katılımcıların örnekleme dahil edildiği uygun örnekleme yöntemini kullanılmıştır (Johnson ve Christensen, 2014).

Araştırmanın evrenini ise çalışmaya katılmayı kabul eden 250 kadın (%75.1) ve 83 erkek (%24.9) olmak üzere toplam 333 üniversite öğrencilerden meydana gelmektedir. Katılımcıların yaş aralığı 18 ile 50 arası bireyden oluşmaktadır ve yaş ortalaması ise 24.95’dir.

Tablo 1. Katılımcıların Betimsel İstatistiksel Analizi Sonuçları

Değişken	Grup	n	Yüzde(%)
Cinsiyet	Kadın	250	75.1

	Erkek	83	24.9
Tanısı Konmuş Psikiyatrik Rahatsızlık	Evet	41	12.3
	Hayır	292	87.7
Eğitim	Ön lisans	46	13.9
	Lisans	180	54.4
	Yüksek Lisans ve üstü	105	31.7
Yaşanan Yer	Evde (ailemle)	225	67.6
	Evde (arkadaşlarımla)	22	6.6
	Evde (yalnız)	36	10.8
	Yurtta	50	15.0
Ebeveyn Durumu	Birlikte yaşıyorlar	279	83.8
	Boşandılar/Ayrı Yaşıyorlar	30	9.0
	Diğer	24	7.2
Ailenizin ekonomik düzeyi	Düşük	55	16.5
	Orta	215	64.6
	Yüksek	63	18.9
Yerleşim Yeri	Köy	18	5.4
	İlçe	72	21.6
	İl	243	73.0

Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırmanın örneklemini toplamda 333 katılımcıdan meydana gelmiştir. Katılımcıların 250’si kadın (%75.1) ve 83’ü erkek (%24.9) katılımcılardan oluşmaktadır. Katılımcıların eğitim düzeyine bakıldığında ön lisans öğrencisi sayısının 46 (%13.9) olduğu, lisans öğrenci sayısının 180 (%54,4) ve yüksek lisans veya doktora öğrenci sayısının ise 105 (%31.7) bireyden oluştuğu görülmüştür. Ebeveynlerinin durumlarına bakıldığında ise 279 (%83.8) kişinin anne ve babasının hala evli olduklarını, 30 (%9.0) kişinin anne ve babasının ayrıldıklarını ve kalan 24 (%7.2) kişinin ise ailesinin ilişkisinin karışık olduğu sonucuna ulaşılabilmektedir. Katılımcıların 292’sinin (%87.7) bir psikolojik rahatsızlığı yoktur, lakin kalan 41 (%12.3) kişinin bir psikolojik rahatsızlık tanısı mevcuttur. Araştırmaya katılan

katılımcıların büyük bir çoğunluğu, 225 (%67.6) kişi evde ailesiyle birlikte yaşamaktadır. Diğer katılımcılardan 22 (%6.6) kişi evde arkadaşlarıyla, 36'sı (%10.8) evde yalnız, 50'si (%15.0) ise yurttta yaşamaktadırlar. Ailelerin ekonomik düzeyine bakıldığında ise 55'inin (%16.5) düşük, 215'inin (%64.6) orta ve 63'ünün (%18.9) ise yüksek bir gelire sahip olduğu görülmüştür. Katılımcıların 243'ü (%73.0) bir ilde ikamet ederken, 72'si (%21.6) ilçe, 18'i (%5.4) ise köyde ikamet etmektedir. Katılımcıların annelerinin eğitim durumu 137'sinin (%41.4) ilkokul ve altı, 48'inin (%14.4) ortaokul, 89'unun (%26.7) lise ve 59'unun (%17.7) yükseköğretim ve üstü bir eğitim gördüğü görülmektedir. Babaların eğitim durumu ise 81'i (%24.3) ilkokul ve altı, 44'ü (%13.2) ortaokul, 113'ü (%33.9) lise ve 95'i (%28.5) yükseköğretim ve üstü bir eğitim seviyesine sahiptir.

2.2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada katılımcılar hakkında bilgi toplamak amacıyla Demografik Bilgi Formu (bkz. Ek 1), iyi oluş derecelerini ölçmek için Öznel İyi Oluş Ölçeği (bkz. Ek 2), çocukluk yaşantılarını değerlendirmek için Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği (bkz. Ek 3), psikolojik esneklik düzeylerini hakkında bilgi edinmek için Psikolojik Esneklik Ölçeği (bkz. Ek 4) kullanılmıştır.

2.2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından katılımcılar hakkında sosyo-ekonomik düzeylerini belirlemek için oluşturulmuştur. Bu form sayesinde katılımcıların cinsiyeti, yaşı, bölümü, kardeş sayısı, ebeveyn medeni hali, ebeveynlerinin eğitim durumları, gelir seviyesi ve zihinsel sağlık durumu hakkında bilgiler edinilmiştir. 14 sorudan oluşan bu form EK-1'de yer almaktadır.

2.2.3.2. Öznel İyi Oluş Ölçeği

Mevcut çalışmada Tuzgöl-Dost(2005) tarafından geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek, bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini değerlendirmek ve bu alana dikkat çekmek için 5'li likert tipli (1=hiç uygun değil, 5=çok uygun) olarak geliştirilmiştir. 46 maddeden oluşan bu ölçeğin “yaşamını kendi geçmişi ve başkalarının hayatı ile kıyaslama, olumlu ve olumsuz duygular, amaçlar, kendine

güven, iyimserlik, ilgi duyulan etkinlikler, arkadaşlık ilişkileri, geleceğe bakış, aile ilişkileri, başkalarının yaşamına imrenme, yaşamın zorluklarıyla baş etme ve karamsarlık” olmak üzere 12 tane alt boyutu vardır. Her madde için yanıtlar 1’den 5’e kadar “1 = hiç uygun değil, 2 = biraz uygun, 3 = kısmen uygun, 4 = çoğunlukla uygun ve 5 = tamamen uygun” olacak şekilde derecelendirilmiştir. “*Amaçlarıma ulaşmak için çevremdeki olanakları etkili bir şekilde kullanabilirim.*”, “*Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.*” ve “*Yaşamıma beni ona bağlayacak anlamlar katmakta zorlanmam.*” maddeleri ölçeğin örnek maddeleridir. Formun bir örneği EK-2’de yer almaktadır.

Öznel iyi oluş orijinal ölçeğinin maddelerin faktörleri yükleri .30 ile .66 arasında değişmektedir ve yapılan faktör analizi sonrasında değerlerin kabul edilebilir derecede olduğu görülmüştür. Cronbach alfa güvenirlik sayısı .93 olan ölçeğin düzeltildikten sonra madde korelasyon katsayısı .32 ile .63 arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut çalışmada ise Cronbach alfa iç güvenirlik katsayısının .95 olduğu görülmüştür.

2.2.3.3. Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği

Bireylerin çocuklukta edindiği olumlu çocukluk yaşantılarını ölçmek için Doğan ve Aydın (2020) yılında geliştiren ölçek, toplamda 22 madde ve tek faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin örnek maddeleri ise “*Çocukluğum mutlu bir aile ortamında geçti.*”, “*Çocukluğumda ihtiyacım olan duygusal desteği aldığımı düşünüyorum.*” veya “*Çocukken yeterince sevildiğimi düşünüyorum.*” gibi maddelerden oluşmaktadır. 5’li likert tipli olan bu ölçek, “1 = hiç katılmıyorum, 2 = çoğunlukla katılmıyorum, 3 = biraz katılıyorum, 4 = çoğunlukla katılıyorum ve 5 = tamamen katılıyorum” olarak derecelidir.

Ölçeğin orijinal faktör yükleri .40 ve .86 ile değişen bu ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .96’dı ve bileşik güvenirlik katsayısı .97 olarak bulunmuştur. Toplam madde korelasyon değerleri ise .37 ile .83 arasında değişmektedir. Ölçeğin tek faktörlü yapısı, doğrulayıcı faktör analiz yöntemiyle farklı bir örneklem grubunda sınandığında yapının doğrulandığı ve toplanan verilerle örtüştüğü söylenebilmektedir ($\chi^2/df = 822.17/205$, NFI = .98, CFI = .98, IFI = .98, RFI = .97, AGFI = .80, SRMR =

.04). Mevcut çalışmadaki Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .96'dır. Form çalışmanın sonunda EK-3'te sunulmuştur.

2.2.3.4. Psikolojik Esneklik Ölçeği

Francis, Dawson ve Golijani-Moghaddam (2016) tarafından bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini ölçmek için geliştirilen bu ölçek Karakuş ve Albay (2020) tarafından uyarlanmıştır. 28 maddeden oluşan ölçeğin toplamda 5 alt boyutu mevcuttur. Bu alt boyutlar sırasıyla değer ve değer doğrultusuna davranış, an'da olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışmadır. 7'li likert dereceli (1 = hiç katılmıyorum ile 7 = tamamen katılıyorum) bir ölçektir. Ölçekte maddeler *“Olumsuz duygular hissettiğimde dikkatimi dağıtmaya çalışırım.”*, *“Duygu ve düşüncelerimi değiştirmeksizin, onları olduğu gibi kabullenebilirim.”* ve *“Stresli olsa bile, tercihlerimi benim için neyin önemli olduğuna dayanarak yaparım.”* gibi maddelerden oluşmaktadır.

Ölçeğin Francis, Dawson ve Golijani-Moghaddam (2016) tarafından geliştirilmiş halinde faktör yükleri .46 ile .77 arasındadır ve Cronbach Alfa iç tutarlılık sayısı .91'dir. Uyarlanan ölçekte ise alt boyutların Cronbach güvenirlik katsayıları ise değer ve değer doğrultusunda davranış boyutu .84, an'da olma .60, kabul .72, bağlamsal benlik .73 ve ayrışma .59'dur. Ölçeğin faktör yükleri .47 ile .81 arasında sıralanmaktadır ve ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .79 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmadaki Cronbach alfa tutarlılık güvenirlik sayısı ise .86'dır. Form çalışmanın sonunda EK-4'te sunulmuştur.

2.2.4. İşlem

Araştırmanın etik izni, Dicle Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu tarafından 30.01.2023 tarihinde onaylanmıştır. Çevrimiçi 2023 Şubat-Nisan aylarında toplanan veriler Türkiye'de eğitim gören üniversite öğrencileri tarafından doldurulmuştur. Çalışmaya katılan katılımcılara araştırma ve araştırmacı hakkında bilgi verilen bir gönüllü onam formu verilmiştir. Katılımcılar gönüllü onam formundan sonra, Demografik Bilgi Formu, Öznel İyi Oluş Ölçeği, Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği farklı dizilimlerle Google Form aracılığıyla

doldurmuşlardır. Araştırma toplamda on beş dakika sürmektedir ve çeşitli sosyal medya platformları aracılığıyla çevrimiçi olarak toplanmıştır. Çalışma için toplanan tüm veriler SPSS 27 programı kullanarak analiz edilmiştir.

2.2.5.Verilerin Analizi

Mevcut çalışmada betimsel analizler, normallik, korelasyon, regresyon analizleri için SPSS-27 (Statistical Package For Social Sciences) programı kullanılmıştır. Sosyo-demografik sorulara verilen yanıtlar için frekans tablosu (bkz. Tablo 1) oluşturulmuştur. Çalışma bulgularının analizlerine başlanmadan önce verilerin normal dağılıp dağılmadığını görmek amacıyla normallik testi yapılmıştır. Olumlu çocukluk yaşantıları ve öznel iyi oluş ölçeğinin alt boyutları basıklık ve çarpıklık değerleri ± 2 sınırını aşmadığından analizlerde normal olarak kabul edilmiş ve parametrik ölçekler olarak kullanılmıştır (George ve Mallery,2010). Ölçeklerin güvenilirlikleri çalışmayı yapmak için yeterli düzeyde olduğu görülmüştür (Kalaycı, 2006). Değişkenlerin grup ortalamalarındaki farklılıkları görebilmek için iki gruplu değişkenlerde bağımsız örneklem t-test, üç ve daha fazla gruplu değişkenlerde tek yönlü varyans (ANOVA) analizi, ölçeklerin birbirleri arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü tespit edebilmek için pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Bağımsız değişkenlerin, öznel iyi oluş ölçeği üzerindeki etkisini tespit edebilmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Olumlu çocukluk yaşantıları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü inceleyebilmek için Hayes Process Macro uzantısı aracılığıyla basit aracı değişken analizi gerçekleştirilmiştir. Mevcut çalışmada değişkenler arasındaki dolaylı etkilerin anlamlılığını test etmek için ise Model 4, örneklem sayısı 5000, güven aralığı %95 olarak belirlenen bias-corrected bootstrap yöntemi kullanılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde mevcut çalışmanın hipotezlerini doğrulamak için yapılan analiz sonuçlarına yer verilmiş ve sonuçlar yorumlanmıştır. Bu bağlamda olumlu çocukluk yaşantıları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide psikoloji esnekliğin aracı rolü incelenmiş, bunun yanı sıra değişkenler arasındaki istatistiksel ve korelasyonel ilişkiler bu bölümde sıralanmıştır.

Tablo 2. Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği, Psikolojik Esneklik ve Öznel İyi Oluş Ölçeklerinin Normallik Varsayımı Analizi ve Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Ölçe k	Ort.	SS	Kolmogoro v Smirnov (p)	Çarpıklı k	Basıklı k	Cronbac' s Alpha
Öznel İyi Oluş	163. 0	30. 6	.003	-.323	-.467	.954
Olumlu Çocukluk Yaşantıları	75.6	22. 3	.000	-.376	-.855	.967
Psikolojik Esneklik	124. 8	21. 5	.200	.091	-.181	.862

Çalışmada öznel iyi oluş ölçeği, olumlu çocukluk yaşantıları ölçeği ve psikolojik esneklik ölçeğinin normal dağılım gösterip göstermediğini görmek amacıyla normallik analizi yapılmıştır (Tablo 2.). Öznel iyi oluşun toplam çarpıklık -.32 ve basıklık -.47 değerleri, olumlu çocukluk yaşantılarının çarpıklık -.38 ve basıklık -.86, psikolojik esneklik ölçeğinin ise basıklık .09 ve .18 değerlerine sahip olduğu görülmüştür. Normallik varsayımı analizi sonucunda elde edilen basıklık ve çarpıklık katsayılarına bakıldığında, değerlerin -2 ve +2 arasında değiştiği gözlemlenmiş ve normal olarak dağıldığı varsayılmıştır (George and Mallery, 2010).

Tablo 3. Öznel İyi Oluş Değişkeninin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması Sonuçları

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Öznel İyi Oluş	Kadın	250	160.51	30.87	-2.633	331	.009
	Erkek	83	170.61	28.48			

* $p < 0.05$

Tablo 3'te cinsiyet değişkeninin için öznel iyi oluş ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde toplam öznel iyi oluş puanında cinsiyet değişkenine ilişkin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t(331) = -2.633$, $p < .05$). Erkeklerin öznel iyi oluş düzeyleri ($\bar{x} = 170.61$, $SS = 28.48$) kadınlardan ($\bar{x} = 160.51$, $SS = 30.87$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Eğitim Durumunun Öznel İyi Oluş Düzeylerine Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	F	p
Öznel İyi Oluş	Ön lisans	46	154.30	29.93	11.374	.000
	Lisans	180	159.08	30.65		
	Yüksek Lisans/ Doktora	105	174.35	27.10		
	Toplam	331	163.26	30.38		

* $p < 0.05$

Tablo 4'te öznel iyi oluşun eğitim durumu değişkeninde farklılaşıp farklılaşmadığını görmek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları verilmiştir. Eğitim durumu ön lisans, lisans ve yüksek lisans/doktora gruplarına göre öznel iyi oluş ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($F(3,28,2) = 11.374$, $p < .05$).

Yüksek lisans ve üstü öğrencilerin öznel iyi oluş puanı ($\bar{x} = 174.35$, $SS = 27.10$), ön lisans öğrencilerinden ($\bar{x} = 154.30$, $SS = 29.93$) öznel iyi oluş puanlarından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte, yüksek lisans ve

üstü ($\bar{x} = 174.35$, $SS = 27.10$) öğrencilerinin öznel iyi oluş ölçeği puanı ortalaması, lisans ($\bar{x} = 159.08$, $SS = 30.65$) öğrencilerinin öznel iyi oluş ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Tablo 5. Katılımcıların Gelir Durumunun Öznel İyi Oluş Düzeylerine Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	F	p
Öznel İyi Oluş	Düşük	55	148.24	29.34	11.084	.000
	Orta	215	163.63	31.11		
	Yüksek	63	173.87	24.41		
	Toplam	333	163.03	30.56		

* $p < 0.05$

Tablo 5’de öznel iyi oluşun gelir durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ölçmek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları verilmiştir. Gelir durumu değişkeni gruplarına göre öznel iyi oluş ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($F(330,2) = 11.084$, $p < .05$).

Gelir seviyesi orta olan katılımcıların ($\bar{x} = 163.63$, $SS = 31.11$) öznel iyi oluş puanı ortalaması, gelir seviyesi düşük olan katılımcıların ($\bar{x} = 148.24$, $SS = 29.34$) öznel iyi oluş puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur. Gelir seviyesi yüksek olan katılımcıların ($\bar{x} = 173.87$, $SS = 24.41$) iyi oluş puanı ortalaması, gelir seviyesi düşük olan katılımcılardan ($\bar{x} = 148.24$, $SS = 29.34$) iyi oluş puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur. Gelir seviyesi yüksek olan katılımcıların ($\bar{x} = 173.87$, $SS = 24.41$) iyi oluş puanı ortalaması, gelir seviyesi orta olan katılımcıların ($\bar{x} = 163.63$, $SS = 31.11$) iyi oluş puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Mevcut çalışma bulgularının tek yönlü varyans analizi sonucunda öznel iyi oluş cinsiyete, eğitime ve gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bu doğrultuda, birinci hipotezin doğruluğu desteklenmiştir.

3.1.1.Çalışma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 6. Olumlu Çocukluk Yaşantıları, Psikolojik Esneklik ve Öznel İyi Oluş Arasında Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3
1.Öznel İyi Oluş	1		
2.Olumlu Çocuklu Yaşantıları	.421**	1	
3.Psikolojik Esneklik	.734**	.224*	1

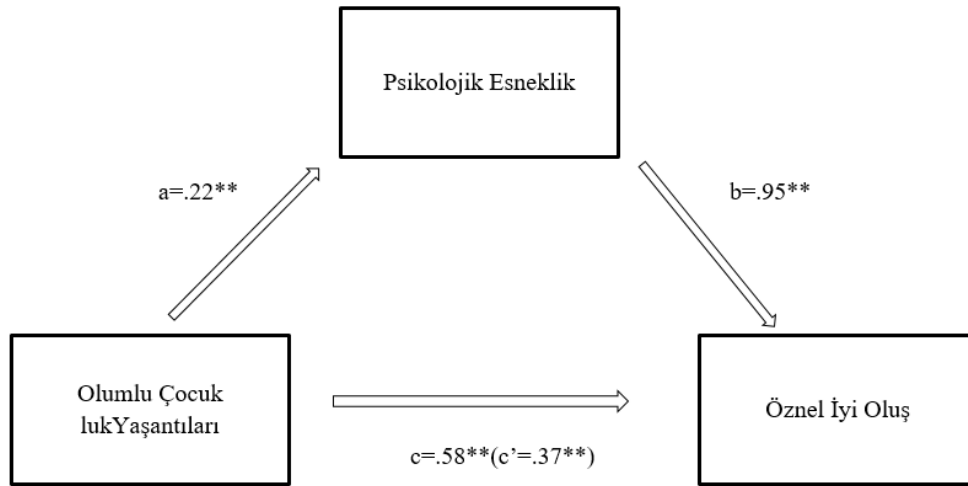
$p < 0.05^*$, $p < 0.01^{**}$

Katılımcıların olumlu çocuk yaşantıları, psikolojik esneklik ve öznel iyi oluş değişkenlerinin puanlarıyla ilgili değerleri belirlemek ve aralarındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır (bknz. Tablo 6).

Olumlu çocukluk yaşantıları ve öznel iyi oluş arasında ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r = .42$, $p < .01$). Bunun yanı sıra, psikolojik esneklik ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = .73$, $p < .01$). Bir diğer değişken olan psikolojik esneklik ve olumlu çocukluk yaşantıları arasında ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = .22$, $p < .05$). Bu bağlamda, mevcut çalışmanın ikinci ve üçüncü hipotezi desteklenmiştir.

3.1.2. Aracı Değişken Analizi Bulguları

Şekil 2. Aracı Değişken Analizi Modeli



Not: (N=333). Tüm değerler standardize edilmemiş regresyon katsayıları ve bunların standart hatalarını temsil etmektedir. ** $p < .001$.

Şekil 2’de öznel iyi oluş ve olumlu çocukluk arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü gösterilmiştir. Şekilde görüldüğü gibi “a” yolu olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik esneklik üzerindeki etkisini, “b” yolu ise psikolojik esneklik ile öznel iyi oluş arasındaki, “c” yolu ise olumlu çocukluk yaşantıları ile öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisini göstermektedir. Şekilde verilen “ab” yolu ise olumlu çocukluk yaşantıları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü temsil etmektedir.

Tablo 7. Olumlu Çocukluk Yaşantıları ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolünün Aracı Değişken Analizi

			%95 Güven Aralığı (CI)	
	b	SE	Alt Limit	Üst Limit
Doğrudan Etki				
Olumlu çocukluk yaşantıları-Öznel iyi oluş	.37*	.05	.275	.446
Olumlu çocukluk yaşantıları-psikolojik esneklik	.22*	.05	.108	.129
Psikolojik esneklik-Öznel iyi oluş	.95*	.05	.104	1.05
Dolaylı Etki				

Olumlu çocukluk yaşantıları – Psikolojik esneklik – Öznel İyi Oluş	.15	.04	.077	.219
Toplam Etki				
Olumlu Çocukluk Yaşantıları - Öznel İyi Oluş	.58	.07	.443	.712

Not: $R^2 = .61$, *: güven aralığında sıfır bulunmayan değerler

Tablo 7’de olumlu çocukluk yaşantıları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü oluşturulan tüm yollara ait yol katsayıları ve Bootstrapping analizi sonuçları incelenmiştir. Olumlu çocukluk yaşantıları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolüne ait model incelendiğinde, olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik esneklik arasındaki “a” yolun anlamlı ve önemli ölçüde pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur ($\beta = .22$, $SE = .05$, $t = 4.19$, $p < .01$). Şekilde “b” yolu olan psikolojik esnekliğin öznel iyi oluş üzerinde anlamlı ve önemli ölçüde pozitif ilişkilidir ($\beta = .95$, $SE = .53$, $t = 19.66$, $p < .01$). Olumlu çocukluk yaşantılarının öznel iyi oluş üzerindeki “c” yolu incelendiğinde ise anlamlı ve önemli ölçüde pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($\beta = .58$, $SE = .07$, $t = 8.44$, $p < .01$). Bootstrap analiz sonuçlarına göre olumlu çocukluk yaşantılarının öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisinin ($\beta = .37$, $SE = .05$, [BC] %95 CI [.275; .446]) anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu sonuçlarına göre, olumlu çocukluk yaşantıları, psikolojik esneklik ve öznel iyi oluş arasındaki pozitif bir aracılık etkisi olduğu görülmüştür ($\beta = .15$, $SE = .04$, [BC] %95 CI [.077; .219]). Modelin toplam değerine bakıldığında ise olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik esnekliğin öznel iyi oluş üzerindeki varyansın %60.8’ini açıklamaktadır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

4.1.1.Öznel İyi Oluş Ölçeğinden Alınan Puanlarının Sosyo-demografik Değişkenler Bağlamında Değerlendirilmesi

Bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyetlerine göre değişiklik gösterip göstermediğini bulmak amaçlanmış ve yapılan analiz sonuçlarına göre öznel iyi oluşun cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur. Mevcut çalışmada, erkeklerin öznel iyi oluş düzeylerinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alanyazındaki araştırmalara bakıldığında, öznel iyi oluş düzeylerin cinsiyete göre dağılımlarının istatistiksel anlamlılığı açısından tutarsızlıklar olduğu görülmüştür. Bazı araştırmalarda erkek katılımcılar daha yüksek bir öznel iyi oluşa sahip olduğu görülmüştür (Stevenson ve Wolfers, 2009), bunun aksine ise kadınların daha yüksek bir öznel iyi oluşa sahip olduğu çalışmalar da mevcuttur (Fujita ve ark., 1991). Bu çalışmaların yanı sıra, bazı araştırmalarda ise kadın ve erkek bireyler arasında anlamlı bir farklılık hiç bulunamamıştır (Diener ve ark., 1999; Okun ve George, 1984; Inglehart, 1990). Klinik alandaki çalışmalar kadınların daha çok depresyon, kaygı bozukluğu ve anksiyete yaşadığını kanıtlanmıştır (Eaton ve ark., 2012) lakin bunu yanı sıra, kadınların daha yüksek düzeyde mutluluk ve pozitif duygular deneyimlediği de görülmüştür (Lee ve ark., 1998). Öznel iyi oluş alanyazında tutarlı bir görüşün olmamasının nedeni katılımcıların yaşadıkları ülkenin toplum ve kültürel yapısından kaynaklanabilir. Cinsiyet eşitsizliğinin olmadığı veya çok az olduğu ülkelerde cinsiyetler arasında öznel iyi oluş farkı daha azdır ancak cinsiyet eşitsizliğin çok olduğu bir yerde ise öznel iyi oluşun cinsiyetler arası farklılığı daha da fazladır (Batz and Tay, 2017). Alanyazındaki çalışmalara bakıldığında ise erkeklerin daha iyimser, mutlu ve özgüven düzeylerinin yüksek olduğu bulunan sonuçlarla desteklenmektedir (Dar ve Wani, 2017; Wilson ve ark., 2002).

Mevcut çalışmada bireylerin geliri söz konusu olduğunda ise öznel iyi oluş düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermektedir. Gelir seviyesi yüksek olan katılımcıların, gelir seviyesi orta ve düşük olan katılımcılara kıyasla daha yüksek bir öznel iyi oluşa sahip oldukları saptanmıştır. Diener ve Diener'in (1995) 31 ülkede

yaptığı bir araştırma sonucuna göre, kişi başına düşen gelirin daha düşük olduğu ülkelerde, gelirin yaşam doyumunu arttırmak için önemli bir faktör olduğu bulunmuştur. Kişi başına düşen gelirin düşük olduğu ülkelerde yaşayan bireyler sadece temel ihtiyaçlarını karşılamakta, ilgi alanlarını arttırma veya hobi aktiviteleri gibi şeyleri yapamamaktadırlar. Bu yüzden gelir seviyesi yüksek bireyler imkânlarla daha kolay ulaşmakta ve arzularını daha çabuk bir şekilde gerçekleştirmektedirler. Gelir seviyesi yüksek bireylerin öznel iyi oluşlarının yüksek olmasının başka bir nedeni, bireyin gerçekleştirdiği sosyal karşılaştırma olabilir. Bireyler belli bir gelir standardının üstündeyse kendilerini bu standartla karşılaştırıp daha mutlu, standardın altındalarsa daha mutsuz hissetme eğilimindedirler (Easterlin, 1974). Diener (1984) bu yaklaşıma “yargılama teorileri” demiştir çünkü bireylerin öznel iyi oluşun mevcut durumlarını bilişsel yargılama ve bireysel olarak değişebilen standartlara bağlı olduğunu öne sürmüştür. Aynı zamanda düşük gelir ve gelir kaybının bireyler zaman zaman psikopatolojik sıkıntılara yol açabileceğinden (Horwitz, 1984; Nazmi ve Nora, 2010) dolayı bireylerin öznel iyi oluş durumlarını da dolaylı olarak etkilediği söylenebilir.

Mevcut çalışmada, yüksek lisans ve üstü öğrenciler, lisans ve ön lisans öğrencilerine kıyasla daha yüksek bir öznel iyi oluşa sahip oldukları tespit edilmiştir. Witter ve arkadaşlarının (1984) yaptığı meta-analiz çalışmasında ise öğrenim deneyimine ne kadar sahip olunursa o kadar öznel iyi oluşu arttırdığı görülmüştür. Hefferon ve Boniwell’in (2011) çalışma bulgularının sonuçlarına göre ise yüksek iyi oluşa sahip kişilerin yüksek bir eğitim seviyesine sahip olduklarına ulaşmışlardır. Bu bulgu, mevcut çalışmanın bulgusunu desteklemektedir. Diener ve arkadaşları ise bunun dolaylı olarak öznel iyi oluşu etkilediği, yüksek eğitime sahip bireylerin daha kolay iş ve gelir elde etme gibi unsurlardan kaynakları olarak dolaylı olarak etkilediğini öne sürmüşlerdir. Mevcut çalışma bulgularına bakıldığında ise, eğitim düzeyinin iyi oluş üzerinde direk bir etkisi olmasa bile iyi oluşu arttırmak için önemli bir unsur olduğunu söylemek için yeterlidir.

4.1.2.Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Mevcut çalışmanın bulguları doğrultusunda, bireylerin ne kadar olumlu çocukluk yaşantıları fazlaysa öznel iyi oluşlarının da bir o kadar yüksek olduğu tespit

edilmiştir. Bireylerin olumlu çocukluk yaşantılarına sahip olmasının yaşamlarında iyi oluşları üzerinde uzun süreli etkileri olduğu bulunmuştur (Richards and Huppert, 2011). Yirmili yaşlarının başındaki yetişkinlerle yapılan bir çalışmada, sıcak ve güvenli bir aile ortamına sahip olmalarının mutluluk ve benlik saygısı ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür (Cheng ve Furnham, 2004). Araştırmalar bireylerin aileleriyle kurulan sağlıklı ilişkilerin öznel iyi oluşları üzerinde belirleyici bir etkili olduğunu bulmuşlardır (Corsana ve ark., 2006; Eryılmaz, 2012). Tüm bu çalışmalar, olumlu çocukluk yaşantıları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi desteklemese bile bireylerin çocukluk yaşantılarının ve çevresiyle ilişkisinin öznel iyi oluş düzeylerini etkisi olduğunu söylemek için yeterlidir. Alanyazına bakıldığında olumlu çocukluk yaşantılarını ele alan yeterli çalışma olmasa da çocukluk çağı travmalarına ilişkin yeterli sayıda çalışmalar mevcuttur. Çocukluğunda cinsel taciz veya ihmalkarlığa maruz kalmış yetişkinlik dönemlerinde depresyon veya travma sonrası stres bozukluğu gibi bazı psikopatolojik rahatsızlıklar yaşamaktadırlar (Afifi ve ark., 2009). Bu rahatsızlıklar da bireylerin öznel iyi oluşlarını etkilemektedir. Ebeveynleriyle sevgi ve güven dolu bir ilişkiye sahip bireyler ise daha yüksek düzeyde benlik saygısına, umuda ve öznel iyi oluşa sahip olmaktadır (Heaven ve Ciarrochi, 2008). Olumlu çocuk hatıraları ile yapılan çalışmalarda, olumlu çocuk hatıralarının ve iyi oluş arasındaki ilişkide kendine şefkatin aracı rol oynadığı (Marta-Simões ve ark., 2018) aynı zamanda bu hatıraların bireylerin olumlu duygulanım yaşama ihtimalini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Richter ve Gilbert., 2009). Olumlu duygulanımın fazla olması ise bireylerde direk yüksek öznel iyi oluşa sahip olmalarının göstergesidir, bu durum olumlu çocuk hatıraları ile öznel iyi oluş arasında bir ilişkiye yol açmaktadır. Bireylerin hatıraları da yaşantılarının bir parçası olduğundan olumlu çocuk hatıralarını ve yaşantılarının birlikte yaşandığı düşünülebilir.

Mevcut çalışmanın sonuçları doğrultusunda psikolojik esneklik ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Alanyazı incelendiğinde bireylerde psikolojik esnekliğe sahip olmanın psikolojik iyi oluş, azalmış stres ve anksiyete gibi olumlu psikolojik sonuçları olduğu görülmektedir (Bardeen ve ark., 2013; Tyndall ve ark., 2020). Ayrıca, düşük psikolojik esnekliğe sahip bireyler kendilerini aynı zamanda mutsuz bir insan olarak değerlendirmişlerdir (Demirci-Seyrek ve Kurtman, 2017). Karakuş (2020) çalışmasında yaşam doyumu ve

psikolojik esneklik arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Psikolojik esnekliğin tam zıt kavramı olan psikolojik katılıkla ilgili benzer çalışmalarda ise psikolojik katılımın psikolojik problemlere (Hayes ve ark., 2006) neden olmakla birlikte duygusal dengesizlik ile düşük yaşam doyumuna (Oppo ve ark., 2019) yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumda öznel iyi oluşun ana bileşeni olan yaşam doyumunu arttıkça bireylerin psikolojik esneklikleri artmaktadır, bu da bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin artmasına yardımcı olmaktadır. Bireyler psikolojik esneklik düzeyleri yüksek olduğunda anda gerçekleşen olumsuz deneyimler konusunda daha açık olurlar ve bu durum sayesinde bireyler bu deneyimleri daha kolay kabullenirler. Psikolojik esnekliği düşük bireyler ise olumsuz duygu ve düşünce durumlarını zorlayıcı ve katlanılmaz bulmaktadırlar (Harris, 2016) ve bu sebeple psikolojik esnekliğin düşük olması bireylerin daha çok olumsuz duygu durum yaşanmasına yol açıyor olabilir.

Yapılan analizlerin doğrultusunda, olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik esneklik arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik esnekliği ele alan bir çalışmanın mevcut olmadığı görülmüştür. Benzer bir çalışmada ise olumsuz çocuk yaşantılarının psikolojik esnekliği anlamlı bir şekilde yordamadığı ve uzun süreli sıkıntı ile aracılık etmediği bulunmuştur (Browne ve ark., 2022). Makriyianis ve arkadaşlarının (2019) psikolojik katılımın olumsuz çocukluk yaşantıları ve ruhsal sağlık arasındaki aracı rolünü incelediği başka bir çalışmada ise psikolojik esnekliğin olumsuz çocukluk yaşantıları ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı ama psikolojik katılımın olumsuz çocukluk yaşantıları ve ruhsal sağlık arasında aracı bir rol üstlendiği tespit edilmiştir.

4.1.3.Çalışmadaki Değişkenlerin Aracı Rollerinin Değerlendirilmesi

Bu bölümde, olumlu çocukluk yaşantıları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü değerlendirilmiştir. Mevcut çalışmada olumlu çocukluk yaşantılarının öznel iyi oluş üzerindeki etkisinde psikolojik esnekliğin aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir. Alanyazında olumlu çocukluk yaşantılarının iyi oluşa etkisi (Cheng ve Furnham, 2004; Coffey ve ark., 2015) ve psikolojik esnekliğin öznel iyi oluşa (Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2020; Rueda ve Valls, 2020) etkisini araştıran çalışmalar mevcut olmasına rağmen olumlu çocukluk yaşantıları ve

öznel iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan aracılık analizi ile özellikle kısıtlı bir alanyazına sahip olumlu çocukluk yaşantıları değişkenine katkı sağlanmak istenmiştir. Psikolojik esneklik, iyi oluşun bir pozitif yordayıcısı olmuş ve çocukluk çağı travmaları üzerindeki etkiyi azaltarak zayıf bir aracı aracılık etkisi göstermiştir (Browne ve ark., 2022). Hostutler ve arkadaşlarının (2023) yaptığı güncel bir çalışmada, psikolojik esnekliğin olumsuz çocukluk yaşantıları ve depresif belirtiler arasında aracı bir rol üstlendiği, yüksek bir psikolojik esnekliğe sahip bireylerin olumsuz çocukluk yaşantılarına sahip olsalar bile daha az depresif belirtiler gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır. Bunun yanı sıra, ortalama bir psikolojik esnekliğe sahip ergenlerin depresif belirtiler ve olumsuz çocukluk yaşantıları arasında bir ilişkisi bulunamamıştır. Aynı şekilde mevcut çalışmada olumlu çocukluk yaşantılarının öznel iyi oluş üzerindeki etkisinde psikolojik esneklik bir aracı rol üstlenmiştir, çünkü bireylerin çocuklukta edindiği olumlu yaşantılar da aynı olumsuz deneyimler gibi psikolojik esnekliği etkileyebilir. Seligman'a (2007) göre çocukluk deneyimlerinin olumlu veya olumsuz olmasının bir önemi yoktur çünkü yetişkin kişiliğinde bunun çok küçük bir etkisi vardır. Alanyazındaki pek çok çalışma ise bunun aksini iddia etmektedir (Elkind, 1979; Jay, 2018; Riedl ve ark., 2020). Çocukların ve bakım verenlerin iletişim kalitesi, aldıkları bakım ve çocukların güven ile özerklik duygusu kazanması sağlıklı birer yetişkin olmaları için yaşamsal öğelerdir (Gardiner ve Gander, 2010). Bu iletişim ve bakım kalitesi, güven gibi öğeler sayesinde çocuklukların anda olma, değerler ve değerler doğrultusunda davranış göstererek psikolojik esneklikleri de geliştirmekte ve bu da öznel iyi oluş düzeylerini arttırmaktadır.

SONUÇ

Mevcut çalışmada Türkiye'de okuyan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş, olumlu çocukluk yaşantıları, psikolojik esneklikleri değerlendirilmiştir. Katılımcılardan alınan demografik bilgiler doğrultusunda cinsiyet, gelir ve eğitim kategorilerine göre öznel iyi oluş düzeylerine bakılmıştır. Bununla birlikte araştırmanın hipotezleri doğrultusunda değişkenlerin korelasyonel, yordama gücü ve aracılık ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışma alanyazında olumlu çocukluk yaşantıları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü inceleyen ilk

çalışmadır. Araştırmanın sonuçları aşağıda sıralanmış olup bu sonuçlara göre son bölümde öneriler ve sınırlılıklara yer verilmiştir.

1. Olumlu çocukluk yaşantıları, psikolojik esneklik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelendiğinde; olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik esnekliğin öznel iyi oluş ile pozitif ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür.

2. Olumlu çocukluk yaşantılarının, öznel iyi oluş üzerindeki etkisinde psikolojik esnekliğin aracılık etkisi olduğu tespit edilmiştir.

3. Mevcut çalışmada öznel iyi oluşun erkeklerde kadınlara kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu, gelir durumu açısından bakıldığında yüksek gelir düzeyinin orta ve düşük gelire sahip bireylere göre daha yüksek bir öznel iyi oluşa sahip olduğu ve yüksek lisans ile doktora öğrencilerinin de daha yüksek bir öznel iyi oluşa sahip olduğu saptanmıştır.

4.2.1.ÖNERİLER VE SINIRLILIKLAR

4.2.1.1.Sınırlılıklar

Bu çalışmada belirli sınırlılıklar ve bazı öneriler mevcuttur. Bunlar sırasıyla şöyle sıralanabilir:

1. Araştırmada örneklemin çevrimiçi veri olarak toplanmıştır ve sadece üniversite öğrencilerini kapsamıştır.
2. Kadın katılımcılar (75.1), erkek katılımcılara (%24.9) kıyasla daha fazla bir oranda katılmıştır.
3. Mevcut çalışmada sadece olumlu çocukluk yaşantılarına odaklanan bir ölçek kullanılmıştır. Gelecek çalışmalarda hem olumlu hem de olumsuz çocukluk yaşantılarına odaklanan bir ölçek kullanıldığı takdirde olumlu çocukluk yaşantıları alanyazına etkisi daha büyük olacaktır çünkü aynı olumsuz ve olumlu duygulanımda olduğu gibi bireylerde olumlu çocukluk yaşantılarının mevcut olması olumsuz çocukluk yaşantılarına sahip olmadığı anlamına gelmemektedir.

4. Çalışmanın örneklemini üniversitede öğrencilerinden oluşmaktadır, bundan dolayı demografik bilgi formunda romantik ilişki ve medeni hal durumuyla ilgili soru sorulmamıştır ama gelecekte yetişkinlerin çalışıldığı bir örnekleimde olumlu çocukluk yaşantılarının ve öznel iyi oluşun psikolojik esneklik düzeylerinin ilişki ve medeni hal durumuyla ilişkisi araştırılabilir.

4.2.1.2.Öneriler

Bu bölümde araştırmacılar ve okuyucular için çeşitli öneriler sunulmuştur:

1. Yapılan çalışmaya göre bireylerin olumlu çocukluk yaşantıları öznel iyi oluş üzerindeki etkisi yadsınmamalı ve ebeveynlere bu konu hakkında bilgilendirici konferanslar verilmelidir. Bireylerin çocukluk yaşantıları sadece olumlu veya olumsuz yaşantılardan oluşmamaktadır. Klinikte tanıma seanslarında bireylerin yaşam öyküleri alınırken özellikle çocukluk yaşantılarının içeriği ve miktarı tespit edilmeli, buna göre bir müdahale programı hazırlanmalıdır. Olumlu çocukluk yaşantıları çok olmasa bile bir birey, kabul ve kararlılık terapisi temelli müdahale ile psikolojik esnekliğini arttırabilir, geçmişini kabullenebilir ve bu da bireylerin öznel iyi oluşlarını arttırmasına yardımcı olabilir. Bu bireyler artan psikolojik esneklikleriyle daha çok anda kalırlar ve geçmişin olumsuz yaşantılarına odaklanmayabilirler.
2. Bunların yanı sıra, lisede ve üniversitelerde kabul ve kararlılık terapisine dayalı psiko-eğitim programları uygulanabilir ve bireylerin psikolojik esneklikleri ile öznel iyi oluşlarını etki edebilirler.
3. Gelecek çalışmalarda olumlu çocukluk yaşantıları ve algılanan ebeveyn tutumunun öznel iyi oluşla ilişkisi araştırılabilir. Bireylerin algıladıkları ebeveyn tutumları veya bağlanma stillerinin yanı sıra olumlu çocukluk yaşantısı üzerinde göreceli bir etkisi vardır.
4. Çalışma sadece 333 üniversite öğrencisiyle sınırlı olduğundan gelecekte daha geniş bir örneklem ve her yetişkin grubuyla incelemeler yapılabilir.

5. Yapılan araştırma ilişkisel bir çalışmadır ancak gelecekte yarı deneysel bir şekilde öznel iyi oluşu arttırma programı veya eğitimi sonrası çalışma ile değişkenler incelenebilir.
6. Chua ve Shorey'in (2022) gelişimsel engelli çocukların ebeveynleriyle yaptıkları çalışmada, bilinçli farkındalık ile kabul ve kararlılık terapi sonrası anksiyete, depresyon ve ebeveyn stresinde düşme olduğu ve zihinsel iyi oluşlarını arttırdığı bulunmuştur. Kabul ve kararlılık psikoeğitim programının uygulandığı başka bir çalışmada ise akran zorbalığını azalttığı görülmüştür (Yalnız, 2019). Kabul ve kararlılık terapisi temelli girişimin uygulandığı çalışmada ise suça bulaşan ergen bireylerin üzerinde empati ve psikolojik esnekliklerini arttırdığı, öfkeyi azalttığı tespit edilmiştir (Genç, 2022). Tüm bunlardan yola çıkıldığında gelecekte kabul ve kararlılık terapisinin klinikte özellikle dezavantajlı veya azınlık bir örneklem ile çalışıldığında bireyler üzerinde olumlu etkileri görülebilir.

KAYNAKÇA

- Afifi, T.O., Mather, A. A., Boman, J., Fleisher, W., Enns, M. W., MacMillan, H. L., & Sareen, J. (2011). Childhood adversity and personality disorders: Results from a nationally representative population-based study. *Journal of Psychiatric Research*, 45(6), 814–822.
- Afshar, H., Roohafza, H., Keshteli, A. H., Mazaheri, M., Feizi, A., & Adibi, P. (2015). The association of personality traits and coping styles according to stress level. *PubMed*, 20(4), 353–358.
- Akbağ, M. & Ümmet, D. (2018). Ana-Babaya Bağlanma İle Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumunun Aracı Rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8(50) , 59-85
- Allman, A. L., Subjective Well-Being of People with Disabilities: Measurement Issues (“Yayınlanmamış yüksek lisans tezi”, University of Illinois, 1990).
- Almeida, T.C., Fernandes, R.M. & Cunha, O. (2023). The role of positive childhood experiences in the link between childhood maltreatment and affective lability in a sample of incarcerated men and women. *Child Abuse & Neglect*, 135, 105-969.
- Anda R.F, Felitti V.J, Bremner J.D, Walker J.D, Whitfield C., Perry B.D, Dube S.R, Giles W.H. (2006). The enduring effects of abuse and related adverse experiences in childhood. A convergence of evidence from neurobiology and

epidemiology. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 256(3),174-86.

Anderson, K. N., Swedo, E. A., Trinh, E., Ray, C. M., Krause, K. H., Verlenden, J. V., Clayton, H. B., Villaveces, A., Massetti, G. M., & Niolon, P. H. (2022). Adverse Childhood Experiences During the COVID-19 Pandemic and Associations with Poor Mental Health and Suicidal Behaviors Among High School Students — Adolescent Behaviors and Experiences Survey, United States, January–June 2021. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 71(41), 1301–1305.

Argyle, M. (1999) *Causes and Correlates of Happiness. In Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (p. 353-373), Kahneman, D., Diener, E., Schwarz, N., Eds., Russell Sage Foundation.

Arslan, G., Yıldırım, M., Tanhan, A., Buluş, M., & Allen, K. (2020). Coronavirus Stress, Optimism-Pessimism, Psychological Inflexibility, and Psychological Health: Psychometric Properties of the Coronavirus Stress Measure. *International Journal of Mental Health and Addiction*.

Arslan, G., & Allen, K. (2021). Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective well-being. *Psychology Health & Medicine*, 27(4), 803–814.

Aslan, Ş., & Türk, F. (2022). Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Esneklik Kavramlarının Karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1): 119-130.

- Aspinwall, L. G., & Brunhart, S. M. (1996). Distinguishing optimism from denial: Optimistic beliefs predict attention to health threats. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 22, 993-1003.
- Ateş, B. & Sağar, M. E. (2022). Öğretmen Adaylarında Psikolojik Esnekliğin, Öz-Yeterliğin ve İletişim Becerilerinin Yaşam Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 11 (1) , 219-227.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Ben, D.J. and Nolen-Hoskema, S. (1996). *Hilgard's introduction to psychology*. Harcourt Brace College Publishers, Fort Worth.
- Avsec, A., Eisenback, N., Carreno, D. F., Kocjan, G. Z., & Kavčič, T. (2022). Coping styles mediate the association between psychological inflexibility and psychological functioning during the COVID-19 pandemic: A crucial role of meaning-centered coping. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 26, 201–209.
- Bakalım, O. & Şanal Karahan, F. (2022). Yetişkinlerde Şefkat Korkusu ve Psikolojik Esneklik. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi* , (12) , 539-559 .
- Bakker, A. B., & Oerlemans, W. (2011). Subjective well-being in organizations. *The Oxford handbook of positive organizational scholarship*, 49, 178-189.
- Baqtayan SMS and Mai MM (2012) Stress, strain and coping mechanisms: An experimental study of fresh college students. *Academy of Educational Leadership Journal*, 16(1): 19.

- Batz, C., & Tay, L. (2018). *Gender Differences in Subjective Well-Being*. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of Well-Being* (pp. 1-15). DEF Publishers.
- Bellis, M.A., Hardcastle, K., Ford, K. *et al.* Does continuous trusted adult support in childhood impart life-course resilience against adverse childhood experiences - a retrospective study on adult health-harming behaviours and mental well-being. *BMC Psychiatry* 17, 110 (2017).
- Bennet R, Oliver JE (2019). *Acceptance and Commitment Therapy*, 1st ed. New York, Routledge.
- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), 67–79.
- Ben-Zur, H. (2009). Coping styles and affect. *International Journal of Stress Management*, 16(2), 87–101.
- Bernstein, D. A. (1994). *Psychology*. New Jersey: Houghton Mifflin Company.
- Bethell C, Jones J, Gombojav N, Linkenbach J, Sege R. (2019) Positive Childhood Experiences and Adult Mental and Relational Health in a Statewide Sample: Associations Across Adverse Childhood Experiences Levels. *JAMA Pediatrics*, 173(11):e193007.
- Biswas-Diener, R. (2008). Material wealth and subjective well-being. *The science of subjective well-being*, 307-322.

- Bluett, E. J., Homan, K. J., Morrison, K. L., Levin, M. E. ve Twohig, M. P. (2014). Acceptance and commitment therapy for anxiety and OCD spectrum disorders: An empirical review. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(6), 612–624.
- Bluett, E., Lee, E., Simone, M., Lockhart, G., Twohig, M., Lensegrav-Benson, T., & Quakenbush-Roberts, B. (2016). The role of body image psychological flexibility on the treatment of eating disorders in a residential facility. *Eating Behaviors*, 23, 150–155.
- Boelen, P. A. and Reijntjes, A. (2008). Measuring experiential avoidance: reliability and validity of the Dutch 9-item Acceptance and Action Questionnaire (AAQ). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 30, 241–251.
- Bohlmeijer, E. T., Fledderus, M., Rokx, T. A. J. J. ve Pieterse, M. E. (2011). Efficacy of an early Intervention based on acceptance and commitment therapy for adults with depressive symptomatology: Evaluation in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49, 62-67.
- Boone, M. S., Mundy, B., Stahl, K. M., & Genrich, B. E. (2015). Acceptance and commitment therapy, functional contextualism, and clinical social work. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 25(6), 643–656.
- Bond, F. W. and Flaxman, P. E. (2006). The ability of psychological flexibility and job control to predict learning, job performance, and mental health. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1-2), 113-130.
doi.org/10.1300/J075v26n01_05

- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A Revised Measure of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676–688.
- Bos, S. C., Macedo, A., Marques, M., Pereira, A., Maia, B., Soares, M., Valente, J., Gomes, A. A., & De Azevedo, M. H. P. (2013). Is positive affect in pregnancy protective of postpartum depression? *Revista Brasileira De Psiquiatria*, 35(1), 5–12.
- Bradburn, N. M., & Caplovitz, D. (1965). *Report on happiness*. Chicago: Aldine
- Braham, B., J. *Stres Yönetimi. Ateş Altında Sakin Kalabilmek*. (Çev.: Vedat G. Diker). İstanbul: Hayat Yayınları, 1998.
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(8), 917–927.
- Briere, J., & Runtz, M. (1990). Differential adult symptomatology associated with three types of child abuse histories. *Child Abuse & Neglect*, 14(3), 357–364.
- Briere J, Elliott DM. Prevalence and psychological sequelae of self-reported childhood physical and sexual abuse in a general population sample of men and women. *Child Abuse & Neglect*, 2003; 27:1205-1222. 2.
- Brougham, R.R., Zail, C.M., Mendoza, C.M. *et al*. Stress, Sex Differences, and Coping Strategies Among College Students. *Current Psychology* 28, 85–97 (2009).

- Brown, M. J., Thacker, L. R., & Cohen, S. A. (2013). Association between adverse childhood experiences and diagnosis of cancer. *PloS One*, 8(6), 1-6
- Browne, A. W., Stafford, O., Berry, A. B., Murphy, E., Taylor, L. K., Shevlin, M., McHugh, L., Carr, A., & Burke, T. F. (2022). Psychological Flexibility Mediates Wellbeing for People with Adverse Childhood Experiences during COVID-19. *Journal of Clinical Medicine*, 11(2), 377.
- Bryson, A., Forth, J., & Stokes, L. (2017). Does employees' subjective well-being affect workplace performance? *Human Relations*, 70(8), 1017–1037.
- Butler, J. and Ciarrochi, J. (2007). Psychological acceptance and quality of life in the elderly. *Quality of Life Research*, 16, 607–615
- Carlson, V., Cicchetti, D., Barnett, D., & Braunwald, K. G. (1989). Disorganized/disoriented attachment relationships in maltreated infants. *Developmental Psychology*, 25(4), 525–531.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267.
- Carver, C.S. (2003). Pleasure as a sign you can attend to some thing else: Placing positive feelings within a general model of effect. *Cognition and Emotion*, 17, 241-261.

Chapman, D. P., Whitfield, C. L., Felitti, V. J., Dube, S. R., Edwards, V. J., & Anda, R. F. (2004). Adverse childhood experiences and the risk of depressive disorders in adulthood. *Journal of Affective Disorders*, 82(2), 217–225.

Chao, R. C. L. (2011). Managing Stress and Maintaining Well-Being: Social Support, Problem-Focused Coping, and Avoidant Coping. *Journal of Counseling & Development*, 89(3), 338–348.

Cheng, H., & Furnham, A. (2004). Perceived parental rearing style, self-esteem and self-criticism as predictors of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 5(1), 1-21.

Chung, E. K., Mathew, L., Elo, I. T., Coyne, J. C., & Culhane, J. F. (2008). Depressive Symptoms in Disadvantaged Women Receiving Prenatal Care: The Influence of Adverse and Positive Childhood Experiences. *Ambulatory Pediatrics*, 8(2), 109–116.

Clement U, Schönnesson LN. Subjective HIV attribution theories, coping and psychological functioning among homosexual men with HIV. *AIDS Care*. 1998 Jun;10(3):355-63.

Coffey, J. K., Warren, M. T., & Gottfried, A. W. (2015). Does infant happiness forecast adult life satisfaction? Examining subjective well-being in the first quarter century of life. *Journal of Happiness Studies*, 16(6), 1401-1421

Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: problems,

progress, and potential in theory and research. *Psychological bulletin*, 127(1), 87.

Cooper, C. L., & Baglioni, A. J. (1988). A structural model approach toward the development of a theory of the link between stress and mental health. *British Journal of Medical Psychology*, 61(1), 87–102. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1988.tb02767.x>

Cook, V. (2003). Subjective well-being: An integration of depression, stress and homeostasis theory. Doctoral thesis, Deakin University, Melbourne.

Corcoran, M., & McNulty, M. (2018). Examining the role of attachment in the relationship between childhood adversity, psychological distress and subjective well-being. *Child Abuse & Neglect*, 76, 297–309.

Corey, G. (2000). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*, Wadsworth Publishing; Sixth edition.

Costa, P. T. & McCrae, R. R. Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*. 38, 668–678 (1980).

Crandall, A., Miller, J. A., Cheung, A. Y. L., Novilla, L. K. B., Glade, R., Novilla, M. L. B., Magnusson, B. M., Leavitt, B. L., Barnes, M. R., & Hanson, C. L. (2019). ACEs and counter-ACEs: How positive and negative childhood experiences influence adult health. *Child Abuse & Neglect*, 96, 104089.

- Crandall, A., Broadbent, E., Stanfill, M., Magnusson, B. M., Novilla, M. L. B., Hanson, C. L., & Barnes, M. D. (2020). The influence of adverse and advantageous childhood experiences during adolescence on young adult health. *Child Abuse & Neglect*, 108, 104644.
- Crosby, J. M., Bates, S. C., & Twohig, M. P. (2011). Examination of the relationship between perfectionism and religiosity as mediated by psychological inflexibility. *Current Psychology*, 30 (2), 117–129.
- Crouch, E., Radcliff, E., Stropolis, M., & Srivastav, A. (2019). Safe, Stable, and Nurtured: Protective Factors against Poor Physical and Mental Health Outcomes Following Exposure to Adverse Childhood Experiences (ACEs). *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 12(2), 165–173.
- Crouch, E.; Radcliff, E.; Kelly, K.; Merrell, M.A.; Bennett, K.J (2022). Examining the influence of positive childhood experiences on childhood overweight and obesity using a national sample. *Prev. Med.* 154, 106907.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Akış: Üst Düzey Yaşantının Psikolojisi*. (S. Kunt Akbaş, Çev.). Ankara: HYB.
- Cüceloğlu, Doğan. *İnsan ve Davranışı. Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1994
- Daines, C., Hansen, D., Novilla, M. L. B., & Crandall, A. (2021). Effects of positive and negative childhood experiences on adult family health. *BMC Public Health*, 21(1).

- Dar, A. A., & Wani, M. A. (2017). Optimism, Happiness, and Self-Esteem among University Students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(3), 300–304.
- Self-compassion: An adaptive link between early memories and women's quality of life
- Darvishmotevali, M., & Ali, F. (2020). Job insecurity, subjective well-being and job performance: The moderating role of psychological capital. *International Journal of Hospitality Management*, 87, 102462.
- Davies, M. I., & Clark, D. M. (1998). Thought suppression produces a rebound effect with analogue post-traumatic intrusions. *Behaviour research and therapy*, 36(6), 571–582.
- Davidson, R. J. (1992). Anterior cerebral asymmetry and the nature of emotion. *Brain and Cognition*, 20(1), 125–151.
- Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 126–134.
- Deacon, B. J., Fawzy, T. I., Lickel, J. J., & Wolitzky-Taylor, K. B. (2011). Cognitive defusion versus cognitive restructuring in the treatment of negative self-referential thoughts: An investigation of process and outcome. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(3), 218–232.
- Deisinger, J. A., Cassisi, J. E., & Whitaker, S. L. (1996). Relationships between coping style and PAI profiles in a community sample. *Journal of Clinical Psychology*, 52(3), 303–310.

- Diener, E. & Fujita, F. Resources, personal strivings, and subjective well-being: a nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 68, 926–935 (1995).
- Diener, E., & Suh, M. E. (1998). Subjective well-being and age: An international analysis. In K. W. Schaie & M. P. Lawton (Eds.), *Annual review of gerontology and geriatrics, Vol. 17. Focus on emotion and adult development* (pp. 304–324). Springer Publishing Company.
- Diener, E. & Seligman, M. (2002). Very happy people. *American Psychological Society*, 13
(1), 81
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth (Blackwell, Malden, MA, 2008)-84
- Diener, E. (2009). Subjective Well-Being. In: Diener, E. (eds) *The Science of Well-Being*. Social Indicators Research Series, vol 37. Springer, Dordrecht.
- Diener, E., Ng, W., Harter, J. & Arora, R. Wealth and happiness across the world: material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology*. 99, 52–61 (2010).
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260.

- Doom, J.R., Seok, D., Narayan, A.J. *et al.* Adverse and Benevolent Childhood Experiences Predict Mental Health During the COVID-19 Pandemic. *ADV RES SCI* 2, 193–204 (2021).
- Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C., & Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(12), 1–11.
- Fariddanesh, M., Rezaei, A.M. Predicting the Happiness of Adolescents Based on Coping Styles and Religious Attitudes. *Journal of Religious Health* 58, 537–553 (2019).
- Easterlin, R. A. (1974). Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence. In *Elsevier eBooks* (pp. 89–125). Eaton, R. J., & Bradley, G. (2008). The role of gender and negative affectivity in stressor appraisal and coping selection. *International Journal of Stress Management*, 15(1), 94–115.
- Eaton, N. R., Keyes, K. M., Krueger, R. F., Balsis, S., Skodol, A. E., Markon, K. E., ... & Hasin, D. S. (2012). An invariant dimensional liability model of gender differences in mental disorder prevalence: Evidence from a national sample. *Journal of Abnormal Psychology*, 121(1), 282.
- Ebata, A. T., & Moos, R. H. (1994). Personal, situational, and contextual correlates of coping in adolescence. *Journal of research on Adolescence*, 4(1), 99-125.
- Edwards, J. (1988). *The determinants and consequences of coping with stress*. In C. L. Cooper, & R. L. Payne (Eds.), *Causes, coping, and consequences of stress at work*. (pp. 233-263)

Erceylan,N. , Öztürk, M., Uludağ, K. , Uzunbacak, H. H. & Akçakanat, T. (2021).

İçsel Motivasyon ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişki: İş Becerikliliği ve Akış Deneyiminin Seri Aracılık Rolü. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 19 (40) , 413-436

.

Elkind, D. & Dönmez, A. (1979). erik erikson : insanda gelişimin sekiz evresi . *Ankara*

University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES) , 12 (1) , 27-38

.

Evirgen, N. (2010). Aile içi örüntülerin çocukların algıları açısından incelenmesi.

Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. P., Spitz, A. M., Edwards,

V. J., Koss, M. P., & Marks, J. G. (2019). REPRINT OF: Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 56(6), 774–786.

Fledderus, M., Bohlmeijer, E.T., Fox, J., Schreurs, K.MG. and Spinhoven, P. (2013).

The role of psychological flexibility in a self-help acceptance and commitment therapy intervention for psychological distress in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 51, 142–151.

Fledderus M., Ernst T. Bohlmeijer, Smit F., and Gerben J. Westerhof (2010)Mental

Health Promotion as a New Goal in Public Mental Health Care: A Randomized

- Controlled Trial of an Intervention Enhancing Psychological Flexibility
American Journal of Public Health **100**, 2372_2372,
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1980) “An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample”, *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219–239.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 745–774.
- Forman, E. M., Shaw, J. A., Goetter, E. M., Herbert, J. D., Park, J. A. ve Yuen, E. K. (2012). Longterm follow-up of a randomized controlled trial comparing Acceptance and Commitment Therapy and Standard Cognitive Behavior Therapy for anxiety and depression. *Behavior Therapy*, 43(4), 801–811.
- Fraiberg S., Adelson E, Shapiro V.. hosts in the nursery: A psychoanalytic approach to the problem of impaired infant-mother relationships. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 14 (1975), pp. 387-421
- Fredrickson BL. The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *Am Psychol*. 2001 Mar;56(3):218-26.
- Fredrickson B.L, Joiner T. Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*. 2002 Mar;13(2):172-5.
- Fteiha, M. A., & Awwad, N. (2020). Emotional intelligence and its relationship with stress coping style. *Health Psychology Open*, 7(2), 205510292097041.

- Galvin, L., Godfrey, H. The impact of coping on emotional adjustment to spinal cord injury (SCI): review of the literature and application of a stress appraisal and coping formulation. *Spinal Cord* 39, 615–627 (2001).
- Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (2009). Positive expectancies and mental health: Identifying the unique contributions of hope and optimism. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 548–556.
- Genç, E., & Arslan, G. (2021). Optimism and dispositional hope to promote college students' subjective well-being in the context of the COVID-19 pandemic. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 87–96.
- Geng, F., Zou, J., Liang, Y., Zhan, N., Li, S., & Wang, J. (2021). Associations of positive and adverse childhood experiences and adulthood insomnia in a community sample of Chinese adults. *Sleep Medicine*, 80, 46–51
- Gentili, C., Rickardsson, J., Zetterqvist, V., Simons, L. E., Lekander, M., & Wicksell, R. K. (2019). Psychological Flexibility as a Resilience Factor in Individuals With Chronic Pain. *Frontiers in Psychology*, 10.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson
- Goldberg, J. F., & Harrow, M. (2005). Subjective life satisfaction and objective functional outcome in bipolar and unipolar mood disorders: A longitudinal analysis. *Journal of Affective Disorders*, 89, 79-89.

González-Fernández S, Fernández-Rodríguez C.(2019) Acceptance and Commitment Therapy in Cancer: Review of Applications and Findings. *Behavioral Medicine*. 45(3):255-269.

Gök, E. & Kocayörük, E. (2019). Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Aile Aidiyeti ve Ebeveyn Algısı Değişkenlerinin Özne İyi Oluş Üzerindeki Etkisi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2 (2) , 21-51.

Graham, C. D., Gouick, J., Krahé, C. ve Gillanders, D. (2016). A systematic review of the use of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in chronic disease and long-term conditions. *Clinical Psychology Review*, 46, 46–58.

Grant, D. M., Wingate, L. R., Rasmussen, K. A., Davidson, C. L., Sligh, M. L., Rhoades-Kerswill, S., ... & Judah, M. R. (2013). An examination of the reciprocal relationship between avoidance coping and symptoms of anxiety and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(8), 878.

Greenberg, J.S. (1990). *Coping With Stress. A Practical Guide*. Dubuque: W.C.Brown Publishers.

Gunay-Oge R, Pehlivan FZ, Isikli S.(2020). The effect of positive childhood experiences on adult personality psychopathology. *Personality Individual Differences*. 158:109862.

Gurvich, C., Thomas, N., Thomas, E. A., Hudaib, A. R., Sood, L., Fabiatos, K., Sutton, K., Isaacs, A. N., Arunogiri, S., Sharp, G. C., & Kulkarni, J. (2021). Coping

styles and mental health in response to societal changes during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(5), 540–549.

Gündoğdu, Y.B. (2016). Psikanalitik kişilik kuramlarına göre gelişim ve değişimin imkanı. *Electronic Turkish Studies*, 11(17), 373-40.

Habip, B. (2016). Psikanalizin içinden (3. Baskı). Ankara: Yapı Kredi Yayınları.

Harris, R. M. (2006). Embracing your demons: an overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12(4), 70.

Harris, R. (2009). *ACT Made Simple*. Oakland: New Harbinger Publications.

Hartley, S. L., & MacLean, W. E. (2008). Coping Strategies of Adults with Mild Intellectual Disability for Stressful Social Interactions. *Journal of Mental Health Research in Intellectual Disabilities*, 1(2), 109–127.

Hayes, S. C., Strosahl, K. and Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York: Guilford Press

Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., Polusny, M. A., Dykstra, T. A., Batten, S. V., Bergan, J., Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., Bond, F. W., Forsyth, J. P., Karekla, M., & McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54(4), 553–578.

Headey, B. (2010). The Set Point Theory of Well-Being Has Serious Flaws: On the Eve of a Scientific Revolution? *Social Indicators Research*, 97(1), 7–21.

- Heaven, P., & Ciarrochi, J. (2008). Parental styles, gender and the development of hope and self-esteem. *European Journal of Personality*, 22(8), 707–724
- Hefferon, K. & Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology: Theory, Research and Applications*. England: Mc Graw Hill
- Herman-Stahl, M., & Petersen, A. C. (1996). The protective role of coping and social resources for depressive symptoms among young adolescents. *Journal of youth and Adolescence*, 25(6), 733-753.
- Herman, J. L., & Tetrick, L. E. (2009). *Problem-focused versus emotion-focused coping strategies and repatriation adjustment*. Human Resource Management: Published in Cooperation with the School of Business Administration, The University of Michigan and in Alliance with the Society of Human Resources Management, 48(1), 69-88.
- Hillis, S. D., Anda, R. F., Dube, S. R., Felitti, V. J., Marchbanks, P. A., Macaluso, M., & Marks, J. G. (2010). The Protective Effect of Family Strengths in Childhood against Adolescent Pregnancy and Its Long-Term Psychosocial Consequences. *The Permanente Journal*, 14(3), 18–27.
- Hodes, M., Jagdev, D., Chandra, N., & Cunliffe, A. (2008). Risk and resilience for psychological distress amongst unaccompanied asylum seeking adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(7), 723-732
- Horwitz, A. V.: 1984, 'The economy and social pathology', *American Review of Sociology* 10,95- 119.

Hobfoll, Stevan E. : *The Ecology of Stress*, Ohio, Hemisphere Publishing Corporation, 1988, p. 10-22 & 186-188.

Hostutler, C. A., Snider, T., Wolf, N., & Grant, R. (2023). ACEs screening in adolescent primary care: Psychological flexibility as a moderator. *Families, Systems, & Health*, 41(2), 182–191.

Howell, R.T., Kern, M.L., & Lyubomirsky, S. (2007). Health benefits: Meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review*, 1, 83– 136.

Hsee, C. K., & Zhang, J. (2010). General Evaluability Theory. *Perspectives on Psychological Science*, 5(4), 343–355.

Hulbert-Williams, N. J., Storey, L., & Wilson, K .G. (2015). Psychological interventions for patients with cancer: psychological flexibility and the potential utility of Acceptance and Commitment therapy. *European Journal of Cancer Care*, 24(1), 15-27.

Inglehart, R. (1990). Culture shift in advanced industrial society. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Işık, E. & Bedel, A. (2015). Ergenlerde Başa Çıkma Stratejileri ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkiler . *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , (34) , 53-60 .

Jiang, F., Lu, S., Jiang, T., & Jia, H. (2020). Does the Relation Between Humor Styles and Subjective Well-Being Vary Across Culture and Age? A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology, 11*

John P. Baker & Howard Berenbaum (2007) Emotional approach and problem-focused coping: A comparison of potentially adaptive strategies, *Cognition and Emotion, 21:1*, 95-118,

Johnson, J. G., Bromley, E., & McGeoch, P. G. (2005). Role of Childhood Experiences in the Development of Maladaptive and Adaptive Personality Traits. In J. M. Oldham, A. E. Skodol, & D. S. Bender (Eds.), *The American Psychiatric Publishing textbook of personality disorders* (pp. 209–221). American Psychiatric Publishing, Inc..

Judge, T. A., Bono, J. E., Erez, A. & Locke, E. A. Core self-evaluations and job and life satisfaction: the role of self-concordance and goal attainment. *Journal of Applied Psychology. 90*, 257–268 (2005).

Kahneman D, Diener E, Schwarz N, eds. 1999. *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Found.

Kalaycı, Ş. (Ed.) *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri* (s.403-419), 4.Baskı, Ankara: Asil Yayın Dağıtım Ltd. Şti

Karakavak ÇG. Üniversite öğrencilerinin ahlakî yargı yetenekleri ve ahlakî yargı yetenekleri ile kendini gerçekleştirme düzeylerinin karşılaştırılması (Yüksek lisans tezi). Adana, Çukurova Üniversitesi, 2006.

Karal, E. (2023). Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Çocukluk Çağı Travmaları İle Öznel İyi Oluşları Arasındaki İlişki . Uluslararası Sosyal Bilgilerde Yeni Yaklaşımlar Dergisi , 7 (1) , 48-63.

Kashdan, T. B. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*,30(7), 865-878.

Kasila, K., Vainio, S., Punna, M., Lappalainen, P., Lappalainen, R., Kaipainen, K. ve Kettunen, T. (2020). Individual differences in process of lifestyle changes among people with obesity: an acceptance and commitment therapy (ACT) intervention in a primary health care setting. *Primary Health Care Research & Development*, 21, 1-7.

Kesebir, S. , Kavzoğlu, S. Ö. , Üstündağ M. F. Bağlanma ve Psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2011; 3(2): 321-342.

Keyes, C.L.M. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of . Health Social Behavior*. 2002, 43, 207–222.

Kubovy, M. (1999). On the pleasures of the mind. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 134–154). Russell Sage Foundation.

Kuhar, M., Kocjan, G.Z. (2021). Associations of adverse and positive childhood experiences with adult physical and mental health and risk behaviours in Slovenia. *European Journal of Psychotraumatology*, 12 (1)

- Kuiper, N. A., and Olinger, L. J. (1998). "Humor and mental health," in *Encyclopedia of Mental Health*, ed H. Friedman (San Diego, CA: Academic Press), 445–458.
- Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process. New York: McGraw Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Coping and adaptation. In W. D. Gentry (Ed.), *The handbook of behavioral medicine*. New York: Guilford Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a CognitiveMotivational-Relational Theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819-834.
- Lee, G. R., Seccombe, K., & Shehan, C. L. (1991). Marital status and personal happiness: An analysis of trend data. *Journal of Marriage and the Family*, 53, 839-844.
- Lefcourt, H. M., Davidson, K. W., Prkachin, K. M., & Mills, D. A. (1997). Humor As a Stress Moderator in the Prediction of Blood Pressure Obtained during Five Stressful Tasks. *Journal of Research in Personality*, 31(4), 523–542.
- Leon K, Jacobvitz DB. Relationships between adult attachment representations and family ritual quality: a prospective, longitudinal study. *Family Process*. 2003;42(3):419–32.

- Lindahl, M., & Archer, T. (2013). Depressive Expression and Anti-Depressive Protection in Adolescence: stress, positive affect, motivation and Self-Efficacy. *Psychology*, 04(06), 495–505.
- Lloyd, J., Bond, F. W., & Flaxman, P. E. (2013). The value of psychological flexibility: Examining psychological mechanisms underpinning a cognitive behavioural therapy intervention for burnout. *Work & Stress*, 27(2), 181-199
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (Eds.). (2009). *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Lu, L., & Shih, J. B. (1997). Sources of Happiness: A Qualitative Approach. *Journal of Social Psychology*, 137(2), 181–187
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. M. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 616–628.
- Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the Set-Point Model of Subjective Well-Being: Does Happiness Change After Major Life Events? *Current Directions in Psychological Science*, 16(2), 75–79.
- Lucas J. J., Moore K. A. (2020). Psychological flexibility: Positive implications for mental health and life satisfaction. *Health Promotion International*, 35(2), 312–320.
- Luoma, J., Drake, C. E., Kohlenberg, B. S., & Hayes, S. C. (2010). Substance abuse and psychological flexibility: The development of a new measure. *Addiction Research & Theory*, 19(1), 3–13.

- Luoma, J. B., Hayes, S. C. ve Walser, R. D. (2010). Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy skills-training manual for therapists. New Harbinger Publications, 60, 549-552.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness Is a Stochastic Phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186–189.
- Lyubomirsky, S., King, L. A. & Diener, E. Te benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological bulletin*. 131, 803–855 (2005).
- Makriyianis, H. M., Adams, E. R., Lozano, L. L., Mooney, T. A., Morton, C., & Liss, M. (2019). Psychological inflexibility mediates the relationship between adverse childhood experiences and mental health outcomes. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 14, 82–89.
- Malkoç, A. (2011). Big five personality traits and coping styles predict subjective well-being: A study with a Turkish Sample. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 12, 577–581.
- Maor, M., Gurion, B., Ben-Itzhak, S., & Bluvstein, I. (2014). The Psychological Flexibility Questionnaire (PFQ): Development, Reliability And Validity. *Webmed Central Psychology*.
https://www.webmedcentral.com/wmcpdf/Article_WMC004606.pdf
- Marinaki M, Antoniou AS and Drosos N (2017) Coping strategies and trait emotional intelligence of academic staff. *Psychology* 8(10): 1455–1470.

- Marta-Simões, J., & Ferreira, C. (2018b). Self-compassion: An adaptive link between early memories and women's quality of life. *Journal of Health Psychology*.
- Martin, R. A., and Ford, T. (2018). *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*. Burlington, MA: Elsevier Academic Press.
- Masuda, A., Price, M. J., Anderson, P. L., Schmertz, S. K., & Calamaras, M. R. (2009). The Role of Psychological Flexibility in Mental Health Stigma and Psychological Distress for the Stigmatizer. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(10), 1244–1262.
- Masuda, A., & Tully, E. C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1), 66–71.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 54(2), 385–404.
- McGrath, Joseph E.: Social and Psychological Factors in Stress, Illinois, Holt Rinehart and Winston Inc., 1970, p. 14-18.
- McLaughlin, K. A., Green, J., Gruber, M. J., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., & Kessler, R. C. (2012). Childhood adversities and first onset of psychiatric disorders in a national sample of US adolescents. *Archives of General Psychiatry*, 69(11), 1151.
- McLaughlin KA, Conron KJ, Koenen KC, Gilman SE. Childhood adversity, adult stressful life events, and risk of past-year psychiatric disorder: a test of the

stress sensitization hypothesis in a population-based sample of adults. *Psychol Med.* 2010 Oct;40(10):1647-58.

Merrick, J. S., Narayan, A. J., Atzl, V. M., Harris, W. W., & Lieberman, A. F. (2020). Type versus timing of adverse and benevolent childhood experiences for pregnant women's psychological and reproductive health. *Children and Youth Services Review*, 114, 105056.

Meşe, H. R. (2021). Çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

Michalos, A. C. An application of multiple discrepancies theory (MDT) to seniors. *Social Indicators Research*. 18, 349–373 (1986).

Mikulincer, M., & Florian, V. (1995). Appraisal of and Coping with a Real-Life Stressful Situation: The Contribution of Attachment Styles. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(4), 406–414

Miller Smedema, S., Catalano, D., & Ebener, D. J. (2010). The Relationship of Coping, Self-Worth, and Subjective Well-Being: A Structural Equation Model. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 53(3), 131–142.

Miron, L. R., Sherrill, A. M., & Orcutt, H. K. (2015). Fear of self-compassion and psychological inflexibility interact to predict PTSD symptom severity. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(1), 37-41.

- Miron, L., Miron, L., Seligowski, A., Boykin, D., & Orcutt, H. (2016). The potential indirect effect of childhood abuse on posttrauma pathology through self-compassion and fear of selfcompassion. *Mindfulness*, 7, 596-605.
- Moore, S. M., Diener, E. & Tan, K. Using multiple methods to more fully understand causal relations: positive affect enhances social relationships. In *Handbook of Well-Being* (eds Diener, E., Oishi, S. & Tay, L.) (DEF Publishers, Salt Lake City, UT, 2018).
- Moran, O.P. Almada, L. McHugh (2018). An investigation into the relationship between the three selves (self-as-content, self-as-process and self-as-context) and mental health in a adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 7, ss. 55-62
- Moran KM, Turiano NA, Gentzler AL(2018) . Parental warmth during childhood predicts coping and well-being in adulthood. *Journal Family Psychology*.;32(5):610-621.
- Nalbant, A. ve Yavuz, K. F. (2019). Dil kozasından çıkış: Bilişsel ayrışma. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 58-62
- Narayan, A. J., Ippen, C. G., Harris, W. W., & Lieberman, A. F. (2017). assessing angels in the nursery: a pilot study of childhood memories of benevolent caregiving as protective influences. *Infant Mental Health Journal*, 38(4), 461–474.
- Narayan, A. J., Rivera, L. M., Bernstein, R. E., Harris, W. H., & Lieberman, A. F. (2018). Positive childhood experiences predict less psychopathology and stress

in pregnant women with childhood adversity: A pilot study of the benevolent childhood experiences (BCEs) scale. *Child Abuse & Neglect*, 78, 19–30

Narayan, A. J., Lieberman, A. F., & Masten, A. S. (2021). Intergenerational transmission and prevention of adverse childhood experiences (ACEs). *Clinical Psychology Review*, 85, 101997

Nazmi, A., & Nora, M. (2010). The relationship between income, socio-economic status, and psychological well-being among Malaysian employees. *International Journal of Business and Social Science*, 1(3), 118-125.

Nes, R. B. & Røysamb, E. in *Genetics of Psychological Well-Being* (ed. Pluess, M.) 75–96 (Oxford Univ. Press, Oxford, 2015).

Nuechterlein, K. H., & Dawson, M. E. (1984). A Heuristic Vulnerability/Stress Model of Schizophrenic Episodes. *Schizophrenia Bulletin*, 10(2), 300–312.

Okun, M. A., & George, L. K. (1984). Physician-and self-ratings of health, neuroticism and subjective wellbeing among men and women. *Personality and Individual Differences*, 5(5), 533-539.

Ong, A.D. (2010). Pathways linking positive emotion and health in later life. *Current Directions in Psychological Science*, 19, 358– 362

Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730–749.

- Oppo, A., Schweiger, M., Ristallo, A., Presti, G., Pergolizzi, F., & Moderato, P. (2019). Mindfulness skills and psychological inflexibility: Two useful tools for a clinical assessment for adolescents with internalizing behaviors. *Journal of Child and Family Studies*, 28(12), 3569-3580.
- Oshio, T., Umeda, M., & Kawakami, N. (2012). Childhood Adversity and Adulthood Subjective Well-Being: Evidence from Japan. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 843–860.
- Parfait, B., Sease, T. B., & Sandoz, E. K. (2021). Psychological inflexibility as a mediator of the relationship between adverse childhood experiences and dissociation. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 23, 92–97.
- Pehlivan, İ. *Yönetimde Stres Kaynakları*. Pegem Yayınları, Ankara: 1995.
- Peker, A., Yalçın, R.Ü. Resilience levels of Turkish adolescents cyber-victims in social networking sites: The mediation roles of cyberbullying and active coping. *Current Psychology* (2022).
- Poole, J. C., Dobson, K. S., & Pusch, D. (2017a). Anxiety among adults with a history of childhood adversity: Psychological resilience moderates the indirect effect of emotion dysregulation. *Journal of Affective Disorders*, 217, 144–152.
- Radyani, A. M., Indra, G. H., & Oriza, I. I. D. (2022). Psychological Inflexibility Moderates Stress and Loneliness in Depression Among Indonesian College Students During the COVID-19 Pandemic. *KnE Social Sciences*, 168-188.

- Rand, K. L., Shanahan, M. L., Fischer, I. S., & Fortney, S. K. (2020). Hope and optimism as predictors of academic performance and subjective well-being in college students. *Learning and Individual Differences, 81*, 101906.
- Richards, M., & Huppert, F. A. (2011). Do positive children become positive adults? Evidence from a longitudinal birth cohort study. *The Journal of Positive Psychology, 6*(1), 75–87.
- Richardson, C. M. and Jost, S. A. (2019). Psychological flexibility as a mediator of the association between early life trauma and psychological symptoms. *Personality and Individual Differences, 141*, 101-106
- Richter A, Gilbert P, McEwan K. Development of an early memories of warmth and safeness scale and its relationship to psychopathology. *Psychol Psychother.* 2009 Jun;82(Pt 2):171-84.
- Ried, L. D., Tueth, M. J., Handberg, E., & Nyanteh, H. (2003). Validating a self report measure of global subjective well-being to predict adverse clinical outcomes. *Quality of Life Research, 15*, 675–686
- Rollins, E. M., & Crandall, A. (2021). Self-Regulation and Shame as Mediators Between Childhood Experiences and Young Adult Health. *Frontiers in Psychiatry, 12*.
- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist, 41*(7), 813–819.

- Rowshan, A. (2000). *Stres Yönetim: Hayatınızın Sorumluluğunu Almak İçin Stresi Nasıl Yönetebilirsiniz* (Çev. Şahin Cüceloğlu). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Røysamb, E. & Nes, R. B. *Te genetics of wellbeing. In Handbook of Well-Being* (eds Diener, E., Oishi, S. & Tay, L.) (DEF Publishers, Salt Lake City, UT, 2018).
- Rueda B., Valls E. Is the effect of psychological inflexibility on symptoms and quality of life mediated by coping strategies in patients with mental disorders? *International Journal of Cognitive Therapy*. 2020;13:112–126.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Sacchi, M., (2000), FX ARMA filters: 70th Annual International Meeting, SEG, Expanded Abstracts, 2092–2095.
- Saima Masoom Ali, Murat Yildirim, Sajida Abdul Hussain & Panos Vostanis (2020) Self-reported mental health problems and post-traumatic growth among children in Pakistan care homes, *Asia Pacific Journal of Social Work and Development*, 30:1, 62-76,
- Schnider, K. R., Elhai, J. D., & Gray, M. J. (2007). Coping style use predicts posttraumatic stress and complicated grief symptom severity among college students reporting a traumatic loss. *Journal of Counseling Psychology*, 54(3), 344–350.

Schotanus-Dijkstra, M.; Tem Klooster, P.M.; Drossaert, C.H.C.; Piterse, M.E.; Bolier, L.; Walburg, J.A.; Bohlmeijer, E.T. Validation of the Flourishing Scale in a sample of people with suboptimal levels of mental well-being. *BMC Psychol.* 2016, 4, 12.

Schotanus-Dijkstra, M.; Pieterse, M.E.; Drossaert, C.H.; Westerhof, G.J.; De Graaf, R.; Ten Have, M.; Walburg, J.A.; Bohlmeijer, E.T. What Factors are Associated with Flourishing? Results from a Large Representative National Sample. *J. Happiness Stud.* 2016, 17, 1351–1370.

Schwarz, N. & Strack, F. in *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology* (eds Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz, N.) 61–84 (Russell Sage Foundation, New York, NY, 1999).

Sege, R., Bethell, C., J. Linkenbach, J. Jones, B. Klika, P. Pacora (2017). Balancing adverse childhood experiences (ACES) with HOPE: New insights into the role of positive experience on child and family development, *The Medical Foundation*, Boston, MA

Sege, R.D.; Browne, C.H. Responding to ACEs with HOPE: Health outcomes from positive experiences. *Acad. Pediatr.* 2017, 17, S79–S85.

Seligman, M.E.P. (2007). *Gerçek Mutluluk*. (S. Kunt Akbaş, Çev.). Ankara: HYB.

Shaver P.R, Mikulincer M., Sahdra B., Gross J.. *Attachment security as a foundation for kindness toward self and others*. K.W. Brown, M.R. Leary (Eds.), *The Oxford handbook of hypo-egoic phenomena*, Oxford University Press, Oxford, U.K. (2016), pp. 223-242

- Shaw B.A, Krause N, Chatters L.M, Connell C.M, Ingersoll-Dayton B. Social structural influences on emotional support from parents early in life and adult health status. *Behav Med.* 2003;29(2):68–79.
- Silverman A.B, Reinherz H.Z, Giaconia R.M. The long-term sequelae of child and adolescent abuse: A longitudinal community study. *Child Abuse & Neglect.* 1996; 20:709-723.
- Slade A., Cohen L.J., Sadler L.S, Miller M.. The psychology and psychopathology of pregnancy: Reorganization and transformation. C.H. Zeanah (Ed.), *Handbook of infant mental health* (3rd ed.), Guilford Press, New York, NY (2009), pp. 22-39
- Springer, K. W., Sheridan, J. G., Kuo, D., & Carnes, M. (2003). The long-term health outcomes of childhood abuse. *Journal of General Internal Medicine*, 18(10), 864–870.
- Sroufe, L.A.. The place of attachment in development. J. Cassidy, P. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed.), Guilford, New York (2016), pp. 997-1011
- Steenhaut, P., Rossi, G., Demeyer, I., & De Raedt, R. (2018). How is personality related to well-being in older and younger adults? The role of psychological flexibility. *International Psychogeriatrics*, 31(9), 1355–1365.
- Steptoe, A., & Wardle, J. (2005). Positive affect and biological function in everyday life. *Neurobiology of Aging*, 26(1), 108–112.

Stevenson, B., & Wolfers, J. (2009). The paradox of declining female happiness (No. w14969). *National Bureau of Economic Research*.

Stowell, J. R., Kiecolt-Glaser, J. K., & Glaser, R. (2001). Perceived stress and cellular immunity: When coping counts. *Journal of Behavioral Medicine*, 24(4), 323–339.

Strosahl, K. D., Hayes, S. C., Wilson, K. G., & Gifford, E. V. (2004). An ACT primer. In *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. (pp. 31-58). Springer.

Suh, E., Diener, E. & Fujita, F. Events and subjective well-being: only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*. 5, 1091–1102 (1996).

Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 482–493.

Sussman, O. (2022, March 14). Diathesis–Stress Model. *Simply Psychology*.

Şahin N. H. & Durak A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10 (34) , 56-73.

Şahin, N.H. (1998). *Stresle Basa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Tavakoli, N., Broyles, A., Reid, E. K., Sandoval, J. R. ve Correa-Fernández, V. (2019). Psychological inflexibility as it relates to stress, worry, generalized anxiety,

and somatization in an ethnically diverse sample of college students. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 11, 1-5.

Tay, L., & Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(2), 354–365.
<https://doi.org/10.1037/a0023779>

Teicher, M. H., Samson, J. A., Anderson, C. M., & Ohashi, K. (2016). The effects of childhood maltreatment on brain structure, function and connectivity. *Nature Reviews Neuroscience*, 17(10), 652–666

Tenney, E. R., Poole, J. M., & Diener, E. (2016). Does positivity enhance work performance?: Why, when, and what we don't know. *Research in Organizational Behavior*, 36, 27–46.

Tink, W., Tink, J. C., Turin, T. C., & Kelly, M. (2017). Adverse Childhood Experiences: Survey of Resident Practice, Knowledge, and Attitude. *Family medicine*, 49(1), 7–13.

Toker T, Tiryaki A, Özçürümez G, Iskender B. The relationship between traumatic childhood experiences and proclivities towards substance abuse, self-esteem and coping strategies. *Turk Psikiyatri Derg.* 2011 Summer;22(2):83-92. PMID: 21638230.

Tunca, A. (2022). Kadınların Mutluluğunun Yordayıcıları Olarak Öz-Şefkat Ve Olumlu Çocukluk Yaşantıları. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 22 (2) , 535-545

- Twohig, M. P., Hayes, S. C. ve Masuda, A. (2006). Increasing Willingness to Experience Obsessions: Acceptance and Commitment Therapy as a Treatment for Obsessive-Compulsive Disorder. *Behavior Therapy*, 37, 3–13.
- Tyndall I., Waldeck D., Pancani L., Whelan R., Roche B., Pereira A. (2020). Profiles of psychological flexibility: A latent class analysis of the acceptance and commitment therapy model. *Behavior Modification*, 44(3), 365–393.
- Usubini, A. G., Varallo, G., Granese, V., Cattivelli, R., Consoli, S., Bastoni, I., Volpi, C., Castelnuovo, G., & Molinari, E. (2021). The Impact of Psychological Flexibility on Psychological Well-Being in Adults With Obesity. *Frontiers in Psychology*, 12.
- Vagos, P., Ribeiro da Silva, D., Brazão, N., Rijo, D., ve Gilbert, P. (2017). The Early Memories of Warmth ve Safeness Scale for adolescents: Cross-Sample Validation of the Complete ve Brief Versions. *Clin. Psychol. Psychother*, 24(3), 793-804.
- Van der Kolk, B.A. (2005). Developmental trauma disorder: Toward a rational diagnosis for children with complex trauma histories. *Psychiatric Annals*, Vol. 35 (5), pp. 401–408.
- Veehof, M. M., Oskam, M. J., Schreurs, K. M. G. ve Bohlmeijer, E. T. (2011). Acceptance-based interventions for the treatment of chronic pain: A systematic review and meta-analysis. *Pain*, 152(3), 533–542.
- Veenhoven, R.: 1984, *Conditions of Happiness* (D. Reidel, Dordrecht).

- Wang Y, Xie G, Cui X (2016) Effects of emotional intelligence and selfleadership on students' coping with stress. *Social Behavior and Personality: An International Journal* 44(5): 853–864.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678–691.
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374–385.
- Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hofer, P., & Gloster, A. T. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18((1)), 60–68.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294–406
- Wilson, G. J., Raglin, J. S., & Pritchard, M. (2002). Optimism, Pessimism, and Precompetition Anxiety in College Athletes. *Personality and Individual Differences*, 32(5), 893–902.
- Witter, R. A., Okun, M. A., Stock, W. A., & Haring, M. J. (1984). Education and Subjective Well-Being: A Meta-Analysis. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 6(2), 165–173.

- Xu, Z., Zhang, D., Ding, H., Zheng, X., Lee, R. C., Yang, Z., Mo, P. K. H., Lee, E. W. M., & Lai, P. B. (2022). Association of positive and adverse childhood experiences with risky behaviours and mental health indicators among Chinese university students in Hong Kong: an exploratory study. *European Journal of Psychotraumatology*, 13(1).
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yektaş, Ç. (2020). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT). *Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi*, 1231-1240.
- Uygur, H. (2017). Madde kullanımı ve psikolojik esneklik modelinin ilişkisi: Kabul ve eylem formu madde versiyonu (KEF-M) Türkçe geçerlik ve güvenirliği. *Sağlık Bilimleri Üniversitesi / Konya Eğitim ve Araştırma Hastanesi: Tıpta Uzmanlık Tezi*.
- Yu, Z., Wang, L., Chen, W., Zhang, J., & Bettencourt, A. F. (2022). Positive Childhood Experiences Associate with Adult Flourishing Amidst Adversity: A Cross Sectional Survey Study with a National Sample of Young Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 149-56.

EKLER

Psikolojik Esneklik Ölçeği

Aşağıda psikolojik esneklik düzeyinizi ölçmeye ilişkin ifadeler yer almaktadır. Sizden, kendi yaşantınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Her bir maddeye katılma durumunuza göre 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

	Hiç Tamamen Katılmıyorum Katılıyorum 1-----2-----3-----4-----5-----6----- ---7	Hiç katılmıyorum						Tamamen katılıyorum
1.	Benim için neyin önemli olduğunu ve hayatımda gelmek istediğim noktayı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasını engellemek için bir şeylerle meşgul olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Olumsuz duygular hissettiğimde dikkatimi dağıtmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Duygu ve düşüncelerimi değiştirmeksizin, onları olduğu gibi kabullenebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Zorlayıcı duygu, düşünce veya hisleri ortaya çıkarabilecek durumlardan kaçınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Üzüntü verici duyguları uzak tutmak için elimden geleni yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Stresli olsa bile, tercihlerimi benim için neyin önemli olduğuna dayanarak yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
8.	İş veya görevlerimi, ne yaptığımın farkında olmaksızın, otomatik bir şekilde yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Yaşamayı seçtiğim önemli değerlere sahibim.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Duygu ve düşüncelerimi kontrol etmek yada onlardan kaçınmak yerine, onları olduğu gibi kabul edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11.	Düşünceler sadece düşüncelerdir- yaptıklarımı kontrol etmezler.	1	2	3	4	5	6	7
12.	Aklıma gelen düşünce, duygu ve hisler ne olursa olsun, onları değiştirmeden ve onlara karşı çıkmadan tam anlamıyla deneyimlemeye razıyım.	1	2	3	4	5	6	7
13.	Kişisel değerlerim doğrultusunda hareket ederim.	1	2	3	4	5	6	7

14	Düşüncelerime öyle takılırım ki en çok yapmak istediğim şeyleri yapamam.	1	2	3	4	5	6	7
15	Düşüncelerimin, yapmak istediğim şeyleri engellemesine izin vermem.	1	2	3	4	5	6	7
16	Yapması zor olsa bile, benim için anlamlı olan şeylerin sorumluluğunu alırım.	1	2	3	4	5	6	7
17	Kendim hakkındaki bir düşüncemetam olarak uymak zorunda değilim.	1	2	3	4	5	6	7
18	Ne yaptığımın pek farkında olmadan otomatik hareket ediyordum gibi görünür.	1	2	3	4	5	6	7
19	Hayatta benim için gerçekten önemli olan şeyleri belirler ve onların peşinden giderim.	1	2	3	4	5	6	7
20	Benim için anlamlı olan etkinlikleri çok dikkatimi vermeden aceleyle yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
21	Bir şey benim için önemli ise onu yapmaya devam edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
22	Şu anda yaşananlara odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
23	Geçmiş ya da gelecek ile çok meşgul olduğumdan, kendimi şu an olanları kaçıırken bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
24	En büyük hedeflerimden biri bana acı veren duygularımdan kurtulmaktır.	1	2	3	4	5	6	7
25	Benim için oldukça önemli olsalarda, kendimi, o işi dikkatimi vermeden yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
26	Değerlerim, davranışlarıma tamamıyla yansır.	1	2	3	4	5	6	7
27	İlerleme yavaş olsa bile, zaman gerektiren uzun vadeli planlarıma sadık kalabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
28	Hayatımı nasıl yaşamak istediğimle uyumlu bir şekilde hareket ederim.	1	2	3	4	5	6	7

Öznel İyi Oluş Ölçeği

1. Geleceğe yönelik planlar yapmaktan hoşlanırım.
2. Yaşamımda zevk alarak yaptığım etkinlik sayısı azdır.
3. Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.
4. Geriye dönüp baktığımda istediklerimin çoğunu elde edemediğimi görüyorum.
5. Kişilik özelliklerimden genel olarak memnunum.
6. İstedğim nitelikte ve sayıda arkadaşım olmamasına üzülüyorum.

7. Günlük yaşamımdaki sorumluluklarımı başarıyla yerine getiririm.
8. Ulaşmak istediğim ideallerim var.
9. İlgi ve yeteneklerime uygun etkinliklerin yaşamımdaki yeri istediğim ölçüdedir.
10. Küçük sorunları bile bytrm.
11. Kendimi genel olarak canlı ve enerjik hissedirim.
12. Yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum.
13. Kişilerarası ilişkilerde sıklıkla hayal kırıklığı yaşıyorum.
14. Yaşamıma beni ona bağlayacak anlamlar katmakta zorlanmam.
15. Beni eğlendiren faaliyetlere yeterince katılamıyorum.
16. Umutlarımın gerçekleşeceğine inanıyorum.
17. Mümkün olsa geçmiş hayatımı değiştiririm.
18. Ailemle olan ilişkilerimden memnunum.
19. Genelde hüzünlü ve dşnceliyim.
20. Yaşamımda yapmam gerekenleri düşünmek hoşuma gider.
21. Kendimi yalnız hissediyorum.
22. Amalarımına ulaşmak için çevremdeki olanakları etkili bir şekilde kullanabilirim.
23. Genel olarak kendimi huzurlu hissediyorum.
24. Başkalarının mutlu göründüğü kadar mutlu olmayı isterdim.
25. Sorunları yaşamın öğretici ve doğal bir parçası olarak görürüm.
26. Çevremdeki insanların yaşamlarına imreniyorum.
27. Amalarımına ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.

28. Yaşamımı genel olarak monoton ve sıkıcı buluyorum.
29. Sosyal ilişkilerimdeki girişkenlik yanımdan hoşnutum.
30. Kendime hedefler koymakta zorlanıyorum.
31. İç dünyamın zaman geçtikçe zenginleştiğini hissediyorum.
32. Tanıdığım insanların çoğundan daha fazla sıkıntım var.
33. Yaşamın zorluklarıyla başetme gücüne güveniyorum.
34. Sevilen ve güvenilen biri olduğumu hissediyorum.
35. Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı yoğun suçluluk duygusu yaşıyorum.
36. Serbest zamanlarımda zevkle vakit geçirecek bir uğraşı bulurum.
37. Yaşamım başarısızlıklarla dolu.
38. Güçlükler karşısında çabuk pes ederim.
39. Çevremde ihtiyaç duyduğumda destek alabileceğim insanlar var.
40. Sıklıkla ümitsiz ve çökkün hissediyorum.
41. Okumak ve çalışmak benim için zevkli uğraşılardır.
42. İsteklerime ve değerlerime uygun bir hayat sürüyorum.
43. Ailemle olan ilişkilerimde sorunlar yaşıyorum.
44. Yaşama iyimser bir açıyla bakabilme yönümden memnunum.
45. Arkadaşlarıma kendimi istediğim gibi ifade edemiyorum.
46. Başkalarına yardım edebilme ve onlara destek olma becerimden hoşnutum.



Ek 1 OLUMLU ÇOCUKLUK YAŞANTILARI ÖLÇEĞİ					
	Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Çocukluğumda bir hata yaptığımda ailem affediciydi.	1	2	3	4	5
2. Çocukken birçok arkadaşım vardı.	1	2	3	4	5
3. Ailem bana önemli ve değerli bir kişi olduğumu hissettirirdi.	1	2	3	4	5
4. Çocukluğumda iyimser birisiydim.	1	2	3	4	5
5. Ailem bana içten bir ilgi gösterirdi.	1	2	3	4	5
6. Çocukluğuma ilişkin anılarım çoğunlukla olumludur.	1	2	3	4	5
7. Çocukluğumda isteklerimin çoğu yerine getirilirdi.	1	2	3	4	5
8. Çocukluğumda neşeli birisiydim.	1	2	3	4	5
9. Çocukluğum mutlu bir aile ortamında geçti.	1	2	3	4	5
10. Akranlarımla karşılaştığımda daha mutlu bir çocuktum.	1	2	3	4	5
11. Çocukluğumda ihtiyacım olduğunda bana destek veren insanlar vardı.	1	2	3	4	5
12. Eğlenceli bir çocukluk geçirdiğimi söyleyebilirim.	1	2	3	4	5
13. Çocukluğumda duygularımı rahatça ifade edebileceğim bir ortam vardı.	1	2	3	4	5
14. Okul yaşamımdan memnundum.	1	2	3	4	5
15. Çocukluğum sevgi dolu bir ortamda geçti.	1	2	3	4	5
16. Aynı çocukluğu bir kez daha yaşamak isterdim çünkü güzeldi.	1	2	3	4	5
17. Çocukluğumda ihtiyacım olan duygusal desteği aldığımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5
18. Çocukluğumda yaşadığım olumlu durumlar, olumsuzlardan daha fazladır.	1	2	3	4	5
19. Çocukluğumda yeterince takdir edildiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5
20. Çocukken yeterince sevildiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5
21. Pek çok açıdan şanslı bir çocuktum.	1	2	3	4	5
22. Çocukluğumda kendimi güvende hissedirdim.	1	2	3	4	5

