

**İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
ANABİLİM DALI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN OLUMLU  
ÇOCUKLUK YAŞANTILARI VE BİLİŞSEL DUYGU  
DÜZENLEME BECERİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ  
OLUŞ ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ETKİSİ**

**NİHAL YARAY**

**TEZ DANIŞMANI  
DR. ÖĞR. ÜYESİ THSEEN NAZIR**

**İSTANBUL, 2023**

**İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
ANABİLİM DALI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN OLUMLU  
ÇOCUKLUK YAŞANTILARI VE BİLİŞSEL DUYGU  
DÜZENLEME BECERİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ  
OLUŞ ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ETKİSİ**

**NIHAL YARAY**

**TEZ DANIŞMANI  
DR. ÖĞR. ÜYESİ THSEEN NAZIR**

**İSTANBUL, 2023**

## TEZ ONAY SAYFASI

Bu tez tarafımızca okunmuş olup kapsam ve nitelik açısından, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında yüksek lisans derecesini alabilmek için yeterli olduğuna karar verilmiştir.

### Tez Jürisi Üyeleri

Unvan – Ad Soyad

Kanaati

İmza

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Bu tezin İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından konulan tüm standartlara uygun şekilde yazıldığı teyit edilmiştir.

Teslim Tarihi

Mühür/İmza



ÖZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN OLUMLU ÇOCUKLUK YAŞANTILARI VE  
BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ  
ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ETKİSİ

Yaray, Nihal

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı

Öğrenci Numarası: 194008003

Open Researcher and Contributor ID (ORC-ID): 0009-0001-0845-5961

Ulusal Tez Merkezi Referans Numarası: 10546086

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Thseen Nazir

Temmuz 2023, 119 sayfa

Bu çalışmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantılarının ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluşları üzerindeki yordayıcı etkisinin araştırılmasıdır. Yapılan araştırma nicel bir araştırma olup betimsel ilişkisel tarama modeli yaklaşımıyla yürütülmüş, olumlu çocukluk yaşantıları, bilişsel duygu düzenleme becerileri, psikolojik iyi oluş ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmaya Türkiye’deki çeşitli üniversitelerde önlisans, lisans ve lisansüstü düzeyde öğrenim görmekte olan 18-70 yaş aralığında 260 kadın ve 102 erkek olmak üzere toplam 362 kişi katılmıştır. Araştırmanın nicel verilerini ölçmek için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların yaş, cinsiyet, okuduğu okul, sınıf düzeyi, kardeş sayısı ve romantik ilişki durumlarına ait veriler ise sosyodemografik bilgi formu aracılığıyla toplanmıştır. Toplanan verilerin analizi neticesinde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin olumlu çocukluk yaşantıları ve bilişsel duygu düzenleme becerileri tarafından %35 oranında açıklandığı anlamlı olan regresyon modelinde tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik iyi oluş ile olumlu çocukluk yaşantıları arasında orta düzeyde olumlu anlamlı ilişki varken, bilişsel duygu düzenleme becerilerinin Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Bakış Açısına Yerleştirmek alt boyutları toplam puanları arasında olumlu anlamlı bir ilişki, Kendini Suçlama ve

Yıkım alt boyutları arasında olumsuz anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Araştırmada katılımcıların cinsiyet, kardeş sayıları, okudukları okul türüne göre psikolojik iyi oluş seviyeleri anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Ancak katılımcılardan 30 yaş ve üzeri olanların 18-20 yaşa göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca bulgulara göre lisansüstü eğitim görmekte olan katılımcı grubun birinci ve ikinci sınıf düzeye göre, evli olanların ise sevgilisi olan veya ilişkisi olmayan gruba göre psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksektir.

**Anahtar Kelimeler:** Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri, Olumlu Çocukluk Yaşantıları, Pozitif Psikoloji, Psikolojik İyi Oluş.



## ABSTRACT

### THE PREDICTIVE EFFECT OF UNIVERSITY STUDENTS' POSITIVE CHILDHOOD EXPERIENCES AND COGNITIVE EMOTION REGULATION SKILLS ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Yaray, Nihal

MA in Guidance and Psychological Counseling

Student ID: 194008003

Open Researcher and Contributor ID (ORCID): 0009-0001-0845-5961

National Thesis Center Reference Number: 10546086

Thesis Supervisor: Asst. Prof. Thseen Nazir

July 2023, 119 Pages

The main goal of this study was to investigate the predictive effect of university students' positive childhood experiences and cognitive emotion regulation strategies on their level of psychological well being. The scientific approach of the current study was a quantitative descriptive relational screening model. Positive childhood experiences and cognitive emotion regulation strategies were examined with some demographic variables. The sample of this study consisted of 362 people, 260 female and 102 male whose ages ranged between 18-70, who studied graduate and undergraduate level at different universities in Turkey. The Psychological Wellbeing Scale, The Positive Childhood Experiences Scale and The Cognitive Emotion Regulation Strategies Scale were used to measure the data. Besides, participants' ages, gender, class level, number of siblings, romantic relationship status and the school they study were collected via The Sociodemographic. In the result of these analyses the regression model was statistically significant, and 35% of psychological well being was predicted by positive childhood experiences and cognitive emotion regulation strategies. Additionally, there were moderately positive significant relationship with psychological wellbeing and positive childhood experiences, and positive relationship between psychological wellbeing and the Positive Refocusing, Refocusing on Plan, Positive Reappraisal, Putting into Perspective subscales of Cognitive Emotion Regulation Strategies, and negative relationship between Self-Blaming and Catastrophizing subscales. There is no significant difference between psychological

wellbeing of university students according to their gender, number of siblings, and their school type. However, the psychological wellbeing scores of participants over 30 years were significantly different from and more than the scores of 18-20 aged group. The undergraduate students' psychological wellbeing level was significantly higher than the freshman and sophomore students. According to the romantic relationship status, the married students' psychological wellbeing scores were significantly different from the single and partnered students and higher than them.

**Keywords:** Cognitive Emotion Regulation Strategies, Positive Childhood Experiences, Positive Psychology, Psychological Well Being.



## TEŞEKKÜR

Bu alıŐma için beni ynlemdiren, kıymetli vaktini ayıran, bilgi birikimi ile yol gösteren ve zorlu zamanlarımda tüm içtenliği ile beni motive eden tez danıŐmanım sayın Dr. Thseen Nazir'e özellikle olmak üzere, akademik hayatım boyunca eğitimim, mesleğim ve dünyaya bakış aıma katkılarından dolayı tüm hocalarıma, akademik rehberliğiyle çalıŐmama dair kaygılarımı yatıŐtıran yreklendirmeleri için de Behmen elikbaŐ'a teşekkür ediyorum.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca her zaman yanımda olan, her daim birbirimize destek olabildiğimiz için kendimi çok Őanslı hissettiren en eski ve kıymetli dostlarım Elifnur Asılkefeli, Kübra Kaya ve Meryem Beyza Aydın'a teŐekkürlerimi ifade etmek isterim. Gözlerimin içine bakarak, can kulağıyla hznme ve neŐeme ortak olan, fikirleri, duyguları ve idealleriyle bende farklı pencereler aan, yalnızlıkla baş başa kaldığım zorlu zamanlarda duygularımızı paylaŐtıĐımız, bana yeni ve çok değerli bir dost olan sevgili Nurbanu Yurdusever'e en içten teŐekkürü bir borç bilirim.

Çocukluğum üzerinde emeği olan her Şeye ve herkese minnettarım. Çocukluğumdan yetiŐkinliĐime kadar her zaman benim sağlığım, mutluluğum, iyiliğim ve geleceğim için çabalayan, emek veren, yanımda olan canım annem Neriman nlsoy ve canım babam Muammer nlsoy'a, oyun arkadaŐlarım olan canım kardeŐlerim Feyza nlsoy, Őeyda nlsoy ve Nihat Sami nlsoy'a varlıkları ile yanımda oldukları için özellikle teşekkür ederim.

Ve son olarak hayatıma girdiği andan itibaren geçmiş, Şimdi ve gelecek ile ilgili ksknliklerimi, endiŐelerimi ve ırpınıŐlarımı sonlandıran, o yıldızlı gözlerinden kalbime büyük bir umut doldurarak ellerimden tutup kendime inanmamı sağlayan, zor soruların cevaplarını ve anlamını bulmama yardım eden, benim en yakın arkadaŐım, sığınağım, yoldaŐım, sevgili eŐim Yakup Yaray'a en derin muhabbetlerim ve teŐekkürlerimi sunuyorum.

Nihal YARAY  
İSTANBUL, 2023

## İÇİNDEKİLER

<b>ÖZ</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	<b>viii</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>ix</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>xii</b>
<b>BÖLÜM I GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Problem Durumu .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	5
1.3. Araştırma Problemi .....	8
1.4. Varsayımlar .....	9
1.5. Sınırlılıklar.....	9
1.6. Tanımlar .....	10
1.6.1. Psikolojik İyi Oluş.....	10
1.6.2. Olumlu Çocukluk Yaşantıları.....	10
1.6.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri .....	10
<b>BÖLÜM II LİTERATÜR TARAMASI</b> .....	<b>11</b>
2.1. Psikolojik İyi Oluş.....	11
2.1.1. Pozitif Psikoloji .....	11
2.1.2. İyi Oluş .....	13
2.2. Çocukluk Yaşantıları .....	23
2.2.1. Otobiyografik Bellek.....	23
2.2.2. Çocukluk Yaşantıları ile İlgili Kuramlar .....	24
2.2.3. Olumsuz Çocukluk Yaşantıları .....	30
2.2.3.1. Olumsuz Çocukluk Yaşantılarının Kavramsal Boyutu .....	30
2.2.3.2. Olumsuz Çocukluk Yaşantılarının Psikolojik ve Fiziksel Sağlığa Etkisi	33
2.2.4. Olumlu Çocukluk Yaşantıları.....	36

2.3. Duygu Düzenleme .....	42
2.3.1. Bilişsel Duygu Düzenleme .....	48
2.3.2. Bilişsel Duygu Düzenlemeyle İlgili alışmalar .....	51
<b>BÖLÜM III YÖNTEM .....</b>	<b>55</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	55
3.2. Evren ve �rneklem.....	55
3.3. Verilerin Toplanması.....	57
3.4. Veri Toplama Araçları.....	58
3.4.1. Sosyodemografik Bilgi Formu .....	58
3.4.2. Psikolojik İyi Oluş �leği .....	58
3.4.3. Olumlu ocukluk Yaşantıları �leği .....	59
3.4.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri �leği .....	59
3.5. Verilerin Analizi .....	60
<b>BÖLÜM IV BULGULAR.....</b>	<b>61</b>
4.1. Ölçek Puanlarının Betimleyici İstatistik Sonuçlarına Dair Bulgular .....	61
4.2. �lme Araçlarının İç Tutarlılık Güvenirlik Analizi Sonuçlarına Dair Bulgular .....	62
4.3. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular .....	63
4.4. Psikolojik İyi Oluşun Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri ve Olumlu ocukluk Yaşantıları ile Yordanmasına Dair Bulgular .....	65
4.5. Psikolojik İyi Oluşun Cinsiyet ve Okul Türü Açısından İncelenmesine Dair Bulgular .....	66
4.6. Psikolojik İyi Oluşun Yaş, Kardeş Sayısı, Sınıf Düzeyi ve Romantik İlişki Durumu Grupları Açısından İncelenmesine Dair Bulgular .....	67
<b>BÖLÜM V SONUÇ, TARTIşMA VE ÖNERİLER .....</b>	<b>69</b>
5.1. Sonuç .....	69
5.2. Tartışma.....	71
5.2.1. Psikolojik İyi Oluş ile Olumlu ocukluk Yaşantıları Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma.....	71

5.2.2. Psikolojik İyi Oluş ile Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma.....	72
5.2.3. Bilişsel Duygu Düzenleme ile Olumlu Çocukluk Yaşantıları Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma.....	74
5.2.4. Olumlu Çocukluk Yaşantıları ve Bilişsel Duygu Düzenleme Becerilerinin Psikolojik İyi Oluşu Yordayıcı Etkisine Dair Tartışma .....	76
5.2.5. Cinsiyet ve Okul Türüne Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşuna İlişkin Tartışma .....	79
5.2.6. Yaşa ve Sınıf Seviyelerine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşuna İlişkin Tartışma .....	81
5.2.7. Kardeş Sayısına Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşuna İlişkin Tartışma.....	82
5.2.8. Romantik İlişki Durumuna Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşuna İlişkin Tartışma .....	83
5.3. Öneriler.....	85
<b>REFERANSLAR.....</b>	<b>87</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>110</b>
<b>EK A .....</b>	<b>110</b>
<b>EK B .....</b>	<b>111</b>
<b>EK C .....</b>	<b>112</b>
<b>EK D .....</b>	<b>113</b>
<b>EK E .....</b>	<b>114</b>
<b>EK F .....</b>	<b>115</b>
<b>EK G.....</b>	<b>117</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>119</b>

## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Sosyodemografik Değişkenlerin Sayı ve Yüzde Dağılımları .....	56
Tablo 4.1. Ölçek Puanlarının Betimleyici İstatistik Sonuçları.....	61
Tablo 4.2. Ölçme Araçlarının İç Tutarlılık Güvenirlik Analizi Sonuçları.....	62
Tablo 4.3. Çalışmada Kullanılan Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları .....	63
Tablo 4.4. Psikolojik İyi Oluşun Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri ve Olumlu Çocukluk Yaşantıları ile Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları .....	65
Tablo 4.5. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanının Cinsiyet ve Okul Türü Grupları Açısından Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları.....	66
Tablo 4.6. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanının Yaş, Kardeş Sayısı, Sınıf Düzeyi ve Romantik İlişki Durumu Grupları Açısından Karşılaştırılmasına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	67

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Çalışmanın bu bölümünde problem durumu, araştırmanın amacı, önemi ve alt problemleri, araştırma varsayımları, sınırlılıkları ve bahsi geçen temel kavramların tanımlarına yer verilmektedir.

### 1.1. Problem Durumu

Geçmişten günümüze Psikoloji Bilimi pek çok farklı ekol geliştirerek insan davranışına çeşitli açıklamalar getirmeye çalışmıştır. Bu ekollerden biri de son 20 yıldır varlığını alanyazında hissettirmeyi başaran Pozitif Psikoloji ekolüdür. Pozitif Psikoloji, Amerikan Psikologlar Birliği'nin 107 numaralı toplantısı sırasında Martin Seligman'ın İkinci Dünya Savaşı sonrası psikoloji araştırmalarının daha çok ruhsal hastalıklar üzerine olmasına dikkat çekmesiyle gündeme gelmiştir (Bulut, 2020). Seligman bu toplantı sırasında meslektaşlarıyla insandaki iyi erdemler ve güçlü potansiyele odaklanmak gerektiği fikrini paylaşmıştır. Daha sonra pozitif psikoloji insanı tüm yönleriyle ele alan, geçmişteki deneyimlerden yola çıkarak iyi oluş, hoşnutluk ve tatmin, geleceğe dönük olarak umut ve iyimserlik, şimdide ise akışta olmak ve mutluluğu deneyimlemeye odaklanan, bireylerin, toplulukların ve kurumların gelişimlerini amaçlayan bir çalışma alanı olarak tanımlanmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Gable ve Haidt, 2005). İnsanı, yetenekleri, ihtiyaç ve istekleri doğrultusunda temele alan yaşam doyumu, yaşam amacı ve olumlu olma hallerini gerçekleştirmek isteyen Pozitif Psikoloji araştırmacıları, bütün bunlarla yakından bağlantısı olan psikolojik iyi oluş kavramı üzerine çalışmıştır. Kişinin yaşamında amaçlar edinmesi, mümkün olan en iyi benliğini hedeflemesi, başkalarından ayırt edici özelliklerini fark etmesi, olumlu yaşantılar için minnettarlık duyup affediciliği geliştirmesi azimli, umutlu, cesur bir şekilde travma sonrasında dahi büyümeyi yakalamasını misyon edinmiş bir anlayışı kapsar (Wood vd., 2021). İyi oluş kavramı ise tarihsel süreçte Antik Yunan'dan günümüze kadar tanımlanması epey zor, geniş bir kavram olarak alanyazında ele alınmıştır. Ancak ruh sağlığının önemli bir

noktası olan psikolojik iyi oluş, bireyin hayattan haz alabilmek dışında, amaçlı ve farkındalıklı bir biçimde, içsel erdemleriyle, değerleriyle, çevresindekilerle uyumlu olarak, olumlu duygulanım beraberinde potansiyelini gerçekleştirerek mutluluğu araması, yaşamından doyum alması, kişisel ve toplumsal rollerde işlevsel olabilmesi olarak tanımlanabilir (Seligman, 2011; Diener ve Ryan, 2009; Ryff ve Keyes, 1995). Öyle ki, önemli yordayıcıları olumlu sosyal davranış, evlilik, iş doyumunu, sosyal destek ve yaşam anlamı olan iyi oluş bilişsel süreçler yoluyla kişinin öz yetkinliği sağlaması açısından da dikkate değer bir kavram olmuştur (Jebb vd., 2020; Mohammadi vd., 2023). Zor zamanlarda stres, kaygı ve depresyonun semptomlarını azaltmak ve mutluluğu, umudu, olumlu duygulanımı artırmak için yaşam amacı edinmek iyi oluşu da beraberinde getirir (Yıldırım, Çiçek ve Şanlı, 2021).

Bireylerin kişiliklerinin, çevreye karşı tutumlarının, kişilerarası ilişkilerinin, benlikleriyle kurdukları ilişkinin, hayattaki seçimlerinin ve en önemlisi iyi oluş durumlarının büyük bir kısmı çocukluk çağı ile bağlantılıdır. Öyle ki, çocukluk çağındaki yaşantılar bireylerin kişisel ve sosyal gelişiminde önemli mihenk taşlarını oluşturur. Bireyin yetişmesinde başarılı bir gelişimin olasılığını azaltan riskler olduğu kadar başarılı ve sağlıklı gelişimi destekleyen imkanlar ve fırsatlar çocukluk çağında ortaya çıkmaktadır. Bu yüzden psikoloji biliminin üzerinde durduğu en önemli konulardan biri bireylerin yaşam boyu gelişimlerini çeşitli faktörlerle ele almak olmuştur. Öyle ki psikoloji biliminin öncülerinden olan Sigmund Freud'un Psikanalitik Kuramı da insanın kişilik gelişimi, çevresini algılayış biçimi, davranışındaki çeşitlilikler, seçimleri ve etrafındaki olan olaylar ve kişiler ile baş etme mekanizmalarına dair cevaplar ararken kişinin çocukluk yaşantılarını irdelemek gerektiğini vurgular (Freud, 1935). Benzer şekilde kişilik ve gelişim kuramlarına önemli bir bakış açısı getirmiş olan Erik Erikson da psikososyal gelişim kuramında bireyin bebeklikten yetişkinliğe giden yolculuğunda pek çok psikososyal kriz yaşadığını, sekiz adet kategoriye ayırdığı bu krizleri başarıyla atlattıktan sonra sağlıklı bir kişilik gelişimine ve kendilik duygusuna ulaştığını öne sürmüştür (Maree, 2022). Adler'in Bireysel Psikoloji Kuramı, Bowlby'nin Bağlanma Kuramı ve Young'ın Şema Terapi Yaklaşımı gibi kuramlar da çocukluktan itibaren ebeveynlerle, kardeşlerle ve sosyal çevreyle kurulan ilişkinin temel ruhsal ihtiyaçlardan dolayı açığa çıktığını öne sürer (Allen, 2015). Psikoloji bilim insanları tarafından geliştirilen kuramlar bağlanma, fiziksel yakınlık, ruhsal ve maddi açıdan doyurulmak, çevredeki uyaran

çeşitliliğin fazla olması, sosyal çevre ile yakınlık ihtiyacının karşılanması vb. olarak sıralanabilecek bu ihtiyaçlar karşılanmasının kişisel gelişim açısından önemli olduğunu temellendirmişlerdir. Kendilik bilinci oluşturmak, özgüven ve özdenetim kazanmak, sağlıklı savunma ve problem çözme stratejileri geliştirmek gibi kişisel gelişim amaçlarının sağlanması noktasında çocukluk yaşantılarının ise kritik bir öneme sahip olduğunu ifade etmeleri ortak özellikleridir (Crittenden, 2017; Boeree, 2006; Young, Klosko, Weishaar, 2006).

Çocukluk çağında olumlu veya olumsuz olarak deneyimlenen her detayın, çevreyle kurulan her bağlantının, kişinin şimdiki ve geleceği konusundaki etkisi alanyazında birçok farklı başlıkla incelenmiştir. Fakat yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırmaların daha çok ihmal ve istismarın türlerini kapsayan olumsuz çocukluk çocukluk yaşantıları ağırlıklı olduğu görülmektedir (Doğan ve Yavuz, 2020). Olumsuz çocukluk yaşantılarını daha çok yaşamış bireylerde kalp rahatsızlıkları, tansiyon, diyabet ve daha fazla fiziksel rahatsızlıkların daha sık görüldüğü, bunlara ek olarak madde kullanım bozukluğu, kaygı depresyon gibi duygu durum bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu, yeme bozuklukları, sosyal kaygı, ve öfke denetim bozuklukları gibi içselleştirilmiş ve dışsallaştırılmış ruhsal rahatsızlıkların daha sık görüldüğü yapılan araştırmalarca ortaya konmuştur (Juwariah vd., 2022; Sahle vd., 2021; Parnes, 2022, Wade Jr vd., 2016; Chang vd., 2019; Merrick, 2017; Bijlsma vd., 2022). Çocukluktaki ebeveyn yaklaşımı, olumsuz çevre koşulları, sosyal imkansızlıklar ve travmalar gibi olumsuzlukların psikolojik ve sosyal iyi oluşla olumsuz bir ilişkisi olduğu yaşam amacı ve bu bireylerin stresi fazla hissederken yaşam amacı ve doyumunu daha az deneyimledikleri görülmüştür (Huang vd., 2021; Laurinaitytė vd., 2022).

Yani aslında çocukluk çağının psikopatolojik bozukluklar, stres, kaygı gibi olumsuz deneyimlerle olduğu kadar mutluluk, öznel iyi oluş, yaşam doyumunu gibi olumlu kavramlarla da yakından bağlantısı olduğu bilinmektedir. Alanyazında olumsuz çocuklukla ters yönde ilişkisi olan (Narayan vd., 2018; Merrick et al., 2019) olumlu çocukluk yaşantıları üzerine yapılan çalışmaların her ne kadar az olduğu görülse de bu konuda araştırmacıların katkıları artıyor. Olumlu çocukluk yaşantıları çocuğun on sekiz yaşına kadar genel olarak, fiziksel bakımının sağlanmış olması, sevilerek büyütülmüş olduğunu, sevgi, takdir, mutluluk, başarı gibi psikolojik ihtiyaçlarını

tatmin etmiş olması olarak tanımlanır (Doğan ve Yavuz, 2020; Narayan vd., 2018). Olumlu bir aile ve okul iklimi, destek sağlayan bir sosyal çevre, güvenli bir barınak ve erişilebilir maddi olasılıkların daha fazla olması bireylerin stresi, yalnızlığı ve kaygıyı daha az deneyimlemesi (Wang vd., 2021; Xu vd., 2022; Crandall vd., 2019), daha az fiziksel ve psikopatolojik rahatsızlıklar geliştirmesi (Bellis vd., 2018), psikiyatrik kişilik bozuklukları gösterme olasılığının daha az olması (Gunay-Oge vd., 2020) araştırmalarca ortaya konmuştur. Olumlu çocuklukla ilgili çalışmaların bir kısmı yaşam, iş doyumu, mutluluk, iyimserlik gibi kavramlar üzerine olsa da (Doğan ve Aydın, 2021; Coffey vd., 2015; Xu vd., 2022; Tunca, 2022) bunlardan sınırlı bir kısmının öznel ve psikolojik olmak üzeri iyi oluş kavramını ele aldığını görüyoruz. Bu çalışmalar daha fazla olumlu çocukluk yaşantısının daha fazla iyi oluş ihtimalini artırdığını ortaya koymuştur (Bethell vd., 2019; Kelifa vd., 2021; Shaw vd., 2023). Dolayısıyla bu çalışma alanyazındaki bir eksikliğin ve boşluğun doldurulmasına katkı sağlamak istemiştir.

Psikolojik iyi oluşun geçmişe dönük çocukluk yaşantılarıyla bağlantısı olduğu kadar kişinin şimdiki duygularının ortaya konuş biçimiyle de bağlantısı olduğu düşünülmektedir. Kişi hem geçmişte, çocukluğunda hem de şimdi ve yarınında olumsuzluklarla karşılaşabilir. Günümüzde en bilindik psikoloji ekollerinden Bilişsel Davranışçı Ekol'e göre yaşananların algılanması, yorumlanması ve değerlendirilmesi gibi bilişsel süreçlerin sonunda duygular ortaya çıkar (Beck, 2014). Bu duyguların düzenlenmesi çocukluktan itibaren edinilen yaşantılar sonucunda öğrenilmiştir ve kişinin daha iyi hissetmesi bakımından önemlidir. Var olan duygu düzenleme modellerinin ışığında bilişsel düzeyde çalışacak bir model olan Bilişsel Duygu Düzenleme kişinin tehdit edici veya stresli durumlar gibi dışsal veya içsel koşullar bağlamında bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde bilişsel eylemler ortaya koymasını olarak tanımlanmıştır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Geliştirilen bu kavramın alt başlıkları *Kendini Suçlama, Kabul, Düşünceye Odaklanma (Ruminasyon), Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Bakış Açısına Yerleştirmek, Yıkım, Diğerlerini Suçlama* olarak isimlendirilmiş, bunlar uyumlu ve uyumsuz stratejiler olarak ikiye ayrılmıştır. Yine burada da yapılan kısıtlı araştırmaların daha çok olumsuz ve psikopatolojik semptomlar üzerine yapıldığına rastlıyoruz (Liu vd., 2023; Ludwig vd., 2019; Garnefski vd., 2001, 2002, 2004, 2006). Bilişsel duygu düzenlemenin olumlu duygulanım ile ilgili yapılan çalışmaların yanı

sıra yukarıda sıralanan alt boyutlarının psikolojik iyi oluş ile ilişkisini inceleyen çalışmalar ise geçmişten günümüze sınırlı sayıda olmuştur (Shiota, 2006; Karademeas, 2007; Mc. Rae, 2012; Balzarotti, 2016; Panahi vd., 2018; Extrema vd., 2020).

Sonuç olarak kişinin psikolojik iyi oluş hali olumlu duygulanım içinde amaçlı bir hayat sürdürmesi hem bireysel hem de toplumsal rolleri bakımından işlevsellik göstermesi için oldukça önemlidir. Bunun sağlanması için toplumun temel taşı olan ailenin yetiştirdiği çocukların, olumlu yaşantılar geçirerek, duyguları kapsanmış ve kabullenilmiş bir biçimde, duygularını yönetebilme becerilerini geliştirerek, sosyal destek görerek yetişkinliğe adım atmaları gerekir. Araştırmaların da bunu artırmaya ve mümkün kılmaya dönük olması bilimsel çalışmaların katkısı bakımından önemli olacaktır.

## **1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantılarının ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluşları üzerindeki yordayıcı etkisini incelemektir. Bu çalışmada demografik veriler karşılaştırılmış, değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir.

İyi oluş çalışmalarının önemi üzerinde son yıllarda özellikle durulmuştur. Bireyin toplum içinde ve bireysel olarak üretken hissetmesi halinde yaşamdan daha fazla doyum alması, psikolojik olarak iyi hissetmesi ve bu iyi hissetmenin getirdiği enerji ile daha fazla işlevsellik göstermesi beklenir (Kardas vd., 2019). Dolayısıyla psikolojik iyi oluşu yüksek bireylerin doğal olumlu bir döngü içinde yaşamlarını sürdürmesi olasıdır. Pozitif Psikoloji'nin de üzerinde durduğu gibi kişinin ruhsal olarak sağlıklı olması, bütüncül bir iyi hali deneyimliyor olması potansiyelini gerçekleştirmek, kişilik gelişimi ve sosyal ilişkilerinde tatmin duygusunu hissetmek, topluma karışmak ve toplumda işlevsellik göstermek açısından çok önemlidir.

Bireylerin çocukluklarında yeterli maddi ve manevi beslenmeyi sağlayamamış olması veya istismarı deneyimlemiş olmasıyla psikolojik ruh sağlığındaki tahribatların varlığı yapılan çalışmalarda ortaya konulmuştur (Nurius vd., 2015; Mosley- Johnson vd., 2019, Laurinaitytė vd., 2022). Bunun yanı sıra kişinin erken dönem çocukluk ve

ergenliğini kapsayan sürede olumlu uyaranlara maruz kalması, olumlu yaşantılar deneyimlemesi ve olumsuz yaşantılardan uzak kalması koruyucu faktörlerin varlığını hissettiği ve risk faktörlerinden uzak olduğu anlamına gelir (Narayan vd., 2018). Koruyucu faktörler içinde olumlu deneyimlerle büyüyen çocukların toplum içinde daha işlevsel oldukları, daha üretken ve sosyal (Almeida vd., 2021), çocuklarına daha olumlu bir aile iklimi imkânı sağlayabilecek ebeveyn adayları oldukları (Schofield vd., 2014) yapılan araştırmalarda ispatlanmıştır. Bu bakımdan iyi oluş ile olumlu çocukluk yaşantılarının arasındaki bağlantının tespit edilmesi, farklı değişkenler ve farklı örneklem gruplarıyla çalışmaların alanyazına katkısı önemlidir.

Nitekim alanyazında çocukluk çağı yaşantılarının farklı değişkenlerle ilgisi daha çok olumsuz çocukluk çalışmaları ile ilgili olmuştur. Olumlu çocukluk yaşantıları olumsuz çocukluk yaşantılarının bir karşıtı olarak ele alınmış fakat bununla ilgili doğrudan çalışmalara pek rastlanılmamıştır. Zira olumsuz yaşantılardan uzak bir çocukluk geçirmiş bireyin olumlu çocukluk yaşantısının varlığından kesin olarak emin olamayız. Bu bağlamda literatürde geniş yer kaplayan olumsuz çocukluk yaşantıları sonuçlarına ek olarak olumlu çocukluk yaşantılarının ruh sağlığındaki önemli diğer değişkenlerle ilişkisinin aydınlatılması bu alanda katkıda bulunmayı sağlayacaktır. Yurt dışında yürütülmüş olan sınırlı sayıda çalışmaya ek olarak bugüne kadar Türkiye’de çeşitli üniversitelerde yüksek lisans tez çalışması olarak olumlu çocukluk yaşantıları ele alınmıştır (Demir, 2021; Yılmaz, 2022; Ergül-Havan, 2022; Üstün, 2022; Toraman, 2022; Tekay-Kara, 2022). Fakat bunların hiçbiri psikolojik iyi oluş veya bilişsel duygu düzenleme becerileriyle doğrudan ilgili olmamıştır. Psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş ve mutluluk gibi olumlu kavramların ise olumlu çocukluk ile anlamlı bir ilişki olduğu varsayılarak ve alandaki eksikliği doldurmaya katkı amaçlanarak bu çalışma yürütülmüştür. Ayrıca bahsedilen çalışmalara kullanılan ölçek bakımından Doğan ve Aydın (2020)’in geliştirdiği ve 11 yaş öncesi yaşantıları kapsayan Olumlu Çocukluk Yaşantıları ölçeği kullanılmıştır. Günümüzde Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesi’nde ifade edildiği gibi 18 yaşının altında her bireyin çocuk olduğu kabul edilmiştir (Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, 2013). Bu sebeple bu çalışmanın verileri Çiçek ve Çeri (2021)’nin Türkçe’ye uyarlamış olduğu 18 yaş öncesindeki yaşantıları kapsayan ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Ayrıca söz konusu ölçeğin güvenilirlik ve geçerliği mevcut olup yürütülen bu çalışmanın örnekleme üzerinde de test edilecektir. Bu yeni ölçeğin geliştiricilerinin olumlu çocukluk

yaşantılarının psikolojik iyi oluş, depresyon, anlamlı yaşam gibi değişkenlerle incelenmesi tavsiyesi üzerine bu çalışmanın amaçlarından biri de olumlu çocukluğun psikolojik iyi oluşu ne düzeyde yordadığını tespit etmek olmuştur (Çiçek ve Çeri, 2021).

Psikolojik iyi oluşun yordayıcılarından biri olduğu varsayılan Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri ise son yirmi yılda araştırmaların konusu olmuştur. Ondan önce yapılan çalışmalar daha çok diğer duyu düzenleme becerileri kuramları ve ölçeklerini kullanarak yapılmış ancak Garnefski ve diğerlerinin (2001) bilişsel seviyede duyu düzenlemeyi ele almasıyla gündeme gelmiştir. Bilişsel modelde alt boyut olarak ifade edilen uyumlu (adaptive) ve uyumsuz (maladaptive) duyu düzenleme becerileri ile ilgili pek çok çalışma daha çok bunların psikopatolojik semptomlarla ilişkisi üzerine olmuştur (Liu vd., 2023; Ludwig vd., 2019; Aldoa ve Nolen-Hoeksema, 2010; Mc.Rae, 2016; Domaradzka ve Fajkowska, 2018). Fakat mevcut çalışma pozitif psikoloji literatürüne de katkı sağlayacak boyutta bu becerilerin olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik iyi oluş ile ilgisini vurgulamaktadır. Dolayısıyla bu çalışma daha önce yapılmış çalışmalardan farklı olarak bilişsel duyu düzenleme becerilerinin olumlu çocukluk yaşantısı ile birlikte ele alınıp psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini araştırmak üzere yürütülmüştür. Alanyazındaki çalışmalarda bilişsel duyu düzenleme becerilerinin birçok farklı katılımcı grupla ve birçok farklı değişkenlerle birlikte araştırıldığı görülmüştür. Ancak mevcut çalışma ölçeğin geliştiricisi Garnefski ve diğerlerinin (2001) bilişsel duyu düzenleme becerilerinin farklı örneklem gruplarında araştırılması yönündeki tavsiye doğrultusunda yapılmıştır. Nitekim bu yüzden bu çalışma Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinden, çeşitli bölümlerde ve sınıf düzeylerinde eğitim gören farklı yaş gruplarını kapsayan bir katılımcı grup ile gerçekleştirilmiştir. Kişi bireysel olarak mutlu, kaygıdan uzak ve iyimser olduğunda topluma karışma ve çevresiyle yakınlık kurma olasılığı da artar. Özellikle henüz çocukluktan çıkmış üniversite öğrencileri için yetişkinlik dönemi tüm duygular ve yaşantılardaki çeşitlilik sebebiyle önemlidir. Araştırmalara göre hayatlarında yeni bir şeyler öğrendikleri ve akademik ve diğer stres alanlarından baskı gördükleri bir dönem olarak üniversite yılları, diğer yetişkin topluluklarına göre hayattaki en yüksek kaygının ve en az psikolojik iyi oluşun saptandığı zaman dilimidir (Stallman, 2010; Morales-Rodríguez vd., 2020). Üniversite öğrencilere çeşitlik farklı kişilerarası ilişkiler, farklı stres ve problem durumları, bunlarla baş etme yollarını görme, kimlik oluşturma gibi imkanlar

sağlayan bir yer olmuştur. Kişi üniversitede bir programa devam ederken kendini gerçekleştirme ve başarı güdüsü ile kendisi ve çevresi ile bilişsel ve sosyal bir uyum içinde olmalıdır (Parvizi ve Özabacı, 2022). Bu yüzden ergenlikten yetişkinlik dönemine üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını çeşitli değişkenler yardımıyla incelemek genç nesillerin toplumda etkin rol alması bakımından önemli olacaktır.

### 1.3. Araştırma Problemi

Bu çalışmada olumlu çocukluk yaşantılarının ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kişinin psikolojik iyi oluşunu ne düzeyde yordadığı sorusuna yanıt aranmaktadır. Demografik form aracılığıyla elde edilmiş olan bazı kategorik değişkenler ile psikolojik iyi oluşun, olumlu çocukluk yaşantılarının ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı da bu çalışmanın kapsamındadır.

#### Alt Problemler

1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşu ile olumlu çocukluk yaşantıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşu ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Olumlu çocukluk yaşantıları puanları ve bilişsel duygu düzenleme becerileri alt boyutları puanları psikolojik iyi oluşu yordamakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları
  - Yaşa
  - Cinsiyete
  - Kardeş sayılarına
  - Romantik ilişki durumlarına
  - Sınıf düzeylerine
  - Öğrenim gördükleri okul türüne (Devlet/ Vakıf Üniversitesi)göre anlamlı olarak farklılık gösterir mi?

#### 1.4. Varsayımlar

- Yapılan araştırmaya katılım sağlayan yetişkinlerin Sosyodemografik Bilg Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği olarak sıralanan ölçme araçlarını içtenlik, dürüstlük ve objektif olarak cevapladıkları varsayılmaktadır.
- Yürütülen çalışmaya katılan katılımcıların çalışmanın sonuçlarını önemli derecede etkileyecek herhangi bir psikolojik rahatsızlıkları olmadığı varsayılmıştır.
- Kolay seçkisiz örnekleme yöntemiyle belirlenen örneklemin evreni yeterli derecede temsil edebildiği varsayılmıştır.

#### 1.5. Sınırlılıklar

- Bu çalışmada kullanılan veriler çoğunlukla Türkiye'nin çeşitli illerinde kısıtlı bir zaman dilimi olan 2022-2023 eğitim öğretim döneminde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin yanıtları ile sınırlıdır. Bu bakımdan kesitsel ve belli bir zaman dilimiyle kısıtlı bir çalışmadır. Katılımcıların öğrenim gördüğü üniversiteler çeşitli vakıf ve devlet üniversitelerinden oluşmaktadır, araştırmada elde edilen bilgilen yalnızca katılımcılarla nitelik ve nicelikte benzer özellikler gösteren kişilere genellenebilir.
- Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş değişkeni yalnızca bilişsel duygu düzenleme becerileri ve olumlu çocukluk yaşantıları düzeyleri ile sınırlıdır.
- Araştırmanın amacına uygun olarak kullanılan Psikolojik İyi Oluş, Olumlu Çocukluk Yaşantıları ve Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri ölçekleri öz bildirim yöntemiyle hazırlanmıştır. Bu çalışmanın bulguları bahsedilen ölçeklerin değişkenleri ölçme özellikleri ile ilgili ve sınırlıdır.
- Çalışmanın verileri Türkiye'de büyük bir afet olarak meydana gelen 6 Şubat 2023 depremi sonrası 2023 Mart ve Nisan aylarında toplanmıştır. Bu, katılımcılar öz bildirim yoluyla psikolojik iyi oluşuna dair maddeleri seçerken kendilerini ifade etmelerine etkisi olmuş olabilir.

## **1.6. Tanımlar**

### **1.6.1. Psikolojik İyi Oluş**

Psikolojik iyi oluş kişinin içsel erdemlerini gözeterek tam potansiyelini gerçekleştirmesi, kişisel gelişim ve farkındalıkla yaşam amacını oluşturabilmesi, yaşamdan doyum olarak onunla bilişsel ve duygusal düzeyde bir ilişki kurması, olumlu duygulanım geliştirmesi, kişisel ve toplumsal anlamda işlevsel olabilmesi şeklinde tanımlanmıştır (Diener ve Ryan, 2009; Ryff ve Keyes, 1995).

### **1.6.2. Olumlu Çocukluk Yaşantıları**

Olumlu çocukluk yaşantıları çocuğun gerekli olan fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimini sağlaması için çocuğun kendisi, ebeveynleri ve çocuk -ebeveyn ilişkisinin ilgilendiren birbirleriyle ilişkili deneyimler olarak tanımlanmıştır (Sege ve Browne, 2017, sy. 81). Bu deneyimler algılanan güvenlik hissi, olumlu ve istikrarlı yaşam kalitesi, kişilerarası sağlıklı önemseyen ilişkiler (anne baba, öğretmen, akranlar, komşu vb), keyifli vakit geçirmeye ve potansiyeli gerçekleştirmeye imkân sağlayan bir okul yaşantısı, ferahlık veren inançlar, içsel ve dışsal motivasyonlar şeklinde örneklendirilmiştir (Sege ve Browne, 2017; Narayan vd., 2018).

### **1.6.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri**

Bilişsel duygu düzenleme becerileri, kişinin tehdit edici veya stresli durumlar gibi dışsal veya içsel koşullar bağlamında bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde bilişsel eylemler ortaya koyması olarak tanımlanmıştır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

## BÖLÜM II

### LİTERATÜR TARAMASI

Bu bölümde çalışmanın değişkenleri olan Psikolojik İyi Oluş, Olumlu Çocukluk Yaşantıları ve Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri hakkında alanyazında yapılmış çalışmalar kuramsal çerçevede incelenmekte ve gerekli açıklamalar yapılmaktadır.

#### 2.1. Psikolojik İyi Oluş

##### 2.1.1. Pozitif Psikoloji

Pozitif Psikoloji'nin temelleri 1999 yılında 107.si düzenlenen Amerikan Psikoloji Derneği toplantısı sırasında ortaya atılmıştır. Martin E.P. Seligman'ın Amerikan Psikoloji Derneği başkanlık yaptığı yıllara kadar dayanır. Seligman bu toplantı sırasında psikoloji araştırmalarının savaş sonrasındaki insan ruhunu ele alış şeklindeki değişime vurgu yapmıştır. İnsan ruhunun yalnızca hastalıklar ve psikolojik aksaklıklar olarak incelenmesi yerine bireylerin bu rahatsızlıklarını iyileştirmek, üretmek hayata anlamlandırabilmelerine destek olmak gerektiğini belirtmiştir (Bulut, 2020). İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra Psikoloji araştırmacıları çoğunlukla iyileştirme fikrine adanmış ve insanın işlevselliğinin hastalık modelini kullanarak zararın tamir edilmesine odaklanmıştır. Bu durum bireylerin kendini gerçekleştirme ve toplulukların gelişmesi konusuna odaklanmanın ihmal edilmesine yol açmışken, Pozitif Psikoloji bu bilimin meşguliyetini hayattaki en kötü şeyleri tamir etmekten hayattaki en iyi özellikleri inşa etmeye doğru bir değişime sürüklemeyi amaçlamıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). 1960 yılından sonra ülkenin sahip olduğu güvenlik ve lüks ortamı insanlar için bir tatmin sebebi olmaya yetmemiş, refaha olan bu ilgi patlaması kültürel bir fazlalık olarak açığa çıkarak ruhsal refah, sağlık, mutluluk, hayat kalitesi gibi olumlu psikoloji literatüründe olan kavramlar tartışılmıştır (Ryan ve Deci, 2001). Seligman o yıllarda 2. Dünya Savaşı'ndan sonra psikolojinin zihinsel hastalıkları tedavi etmesi, insanları daha üretken olmaya ve tatmin verici bir hayat yaşamaya yönlendirmesi, yeteneklerinin farkına varıp onları

beslemesi gibi amaçlardan uzaklaştığını fark edip bunun üzerine çeşitli yerlerde toplantılar yapmış, çeşitli komisyonlar oluşturmuş, kurumlar kurmuş, sayısız kitap yazmış ve alanyazına Pozitif Psikoloji konusunda katkıları bulunmuştur (Alex Linley et.al., 2006).

Pozitif Psikoloji'nin son yüzyılda geliştirilmesinde o zamana kadar psikoloji biliminin mağduriyeti, yaşanan olumsuzlukları temele alıyor oluşu, dolayısıyla bu bilimin önlem geliştirmekten çok sorunlara klinik tedavi müdahaleleri ile düzeltmeye çalışıyor olması, insan organizmasının tüm yönleriyle ele alınmaması gibi gerekçeler rol oynamaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon ve King, 2001; Linley vd., 2006; Peterson ve Park, 2003).

Pozitif Psikoloji insanların, grupların ve kurumların kendilerini en iyi şekilde geliştirmeleri ve işlevsel hale gelmeleri için katkıda bulunan ve uygun koşullar sağlayan çalışmalara odaklanmıştır (Gable ve Haidt, 2005). Bu yeni ekol ruh sağlığı çalışanlarının insan doğasında bulunan güdüler, potansiyeller ve kapasiteleri göz önünde bulundurup daha açık ve kadirşinas bir yaklaşım benimsemesini teşvik eder (Sheldon ve King, 2001). Meyer ve diğerleri (2013) bu tanımlar kapsamında öznel her deneyimin işlenmesi, olumlu bireysel özelliklerin, olumlu toplumsal erdemlerin ve kurumların geliştirilmesi, bunların tanımlanması ve müdahaleler geliştirilmesi açısından pozitif psikolojinin gerekli olduğunu savunmuşlardır. Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) öznel düzeyde Pozitif Psikoloji'yi iyi oluş, hoşnutluk, geçmişten doyum, gelecek için umut ve iyimserlik ve şimdi için akış ve mutluluk gibi değerli öznel deneyimlerle bağdaştırmıştır. Bireysel düzeyde ise Pozitif Psikoloji bireyin sevgi, kabiliyet, cesaret, kişilerarası beceriler, estetik duyarlılık, sebat, bağışlayıcılık, özgünlük, ileri görüşlülük, maneviyat, yüksek yetenek ve bilgelik gibi pozitif özelliklerinin kapasitesiyle ilgilenirken; grup düzeyinde ise bireylerin toplum içinde daha iyi yurttaşlar olmaları için benimseyecekleri sorumluluk, bakım, özgecilik, nezaket, ılımlılık, hoşgörü ve iş ahlakı gibi sivil erdemlerle ilgilenir.

Seligman (2002) Pozitif Psikolojinin amacının üç temel düzeyde olduğunu aktarmıştır. Birincisi kişinin olumlu özelliklerini belirli kültür ve politikaları aşan bir evrensellekle tespit etmek ve ölçmektir. Bu amaç sevgi, cesaret, şefkat, yılmazlık, yaratıcılık, merak, bütünlük, öz değerlendirme, öz kontrol, bilgelik ve çalışma kapasitesi gibi güçlü

yanları anlamayı kapsar. İkinci amacı ise geçmişle barışık olarak, şimdiyle mutlu olarak ve geleceğe umutla bakarak olumlu yaşantıları ve duyguları desteklemektir. Son olarak pozitif psikolojinin adalet, hoşgörü, gaye, sorumluluk, uygarlık, ebeveyn yetkinliği, fiziksel/duygusal doyurulma, iş ahlakı, liderlik, takım çalışması gibi toplumsal erdemleri yetiştirecek pozitif kurum ve yapılanmalar oluşturmak gibi bir amacı da vardır.

Pozitif Psikoloji'nin öncülerinden Seligman (2002) Otantik (Gerçek) Mutluluk adlı kitabında mutluluğun unsurlarını ele almış, bunları olumlu duygu, bağlılık (katılım) ve kişinin kendinin daha önce olduğundan daha büyük olduğuna inandığı bir şeye hizmet etmesi ve ona ait olması şeklinde tanımlanabilecek hayatın anlamı olarak üç başlık altına toplamıştır. Böylece Pozitif Psikoloji'nin amacının mutluluk, öncelikli ölçütünün ise yaşam doyumu olduğunu ifade etmiştir. Daha sonra pozitif psikolojinin amacı olarak tanımladığı bu kavramları “iyi oluş” ve “flourishing” yani gelişme olarak düzenlemiştir. Otantik Mutluluk teorisindeki ilk iki unsuru sabit bırakıp üçüncü unsuru olumlu ilişkiler olarak ifade etmiş, dördüncü ve beşinci unsurları hayatın anlamı ve başarı olarak belirlemiştir (Seligman,2010). Pozitif Psikolojinin amacının ve önceliğinin iyi oluşu sağlamak, “gelişme”yi (flourishing) artırmak olduğunu vurgulamıştır (Seligman, 2012).

Pozitif psikoloji kavramını ilk kullanan psikologlardan olan Abraham Maslow aynı zamanda hümanist psikoloji ekolünün de öncülerindendi. Hümanist psikoloji pozitif psikolojide de büyük yer tutan bireyin potansiyeline, kişisel anlam arayışına ve fenomenolojik varlığına değer verir (Hefferon ve Boniwell, 2014). Maslow bu sebeple psikolojinin olumluya daha fazla odaklanması gerektiğini, eksiklikler, zayıflıklar, hastalıklardan daha çok insanın erdemleri, elde edilebilecek hedefleri ve psikolojik iyi oluşu hakkında çalışmalar yapmanın daha faydalı olacağını vurgulamıştır (Maslow, 1954).

### **2.1.2. İyi Oluş**

İyi oluş kavramının ruhsal sağlık, mutluluk, gelişim gibi kavramlarla ilişkisi ve ayrımı literatürde işlenmiştir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sağlık kavramını ilk kez, 1995 yılında yalnızca güçsüzlük veya hastalıkların mevcut olmaması değil aynı zamanda

fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan bütün olarak iyi olma hali olarak tanımlamıştır (World Health Organization, 1995). Ruh sağlığı kavramına olan tanımlamasını ise insanın yalnızca ruhsal hastalıklarının olmaması değil aynı zamanda etrafındaki stres faktörleriyle baş edebilme, yeteneklerini fark edebilme, yeterince öğrenmek ve topluluğuna katkı sağlayarak yeterince çalışmak şeklinde detaylandırmıştır. Kişinin ruhsal olarak sağlıklı olduğunun göstergeleri olarak topluma entegre olabilmesi, diğerleri ile esnek sosyal ilişkiler içinde olması, kendisiyle ilgili kabullere, farkındalıklara ve değerlendirmelere sahip olması, yaşam ile ilgili çeşitli planlar doğrultusunda üretken bir tavır içinde olması ve psikolojik dayanıklılığın olmasını sunulmuştur. (World Health Organization, 2022). Gross (1995) yetişkinler için ruh sağlığı tanımını kişinin yaratıcı ve üretici bir biçimde çalışması, kendinden başkalarıyla ortak bir tatmin hissi yaratacak şekilde ilişki içinde olması ve kendiyile baş başa kaldığında zengin ve dolu bir iç huzur ve rahatlık hissedebilmesi kriterlerine bağlar.

İyi oluş kavramı öznel ve psikolojik olarak iki farklı yaklaşım ile ele alınmıştır. Öznel olan yaklaşım, olumlu ve olumsuz etkilerine göre ayrıştırarak kişinin bütüncül olarak yaşam doyumunu ve mutluluğunu ele alırken, psikolojik olan iyi oluşu kişinin kendi potansiyelini gerçekleştirme yönüyle ele almış, bireyin varoluşsal mücadelelerine ve insan gelişiminin formülasyonuna dikkati çekmeyi amaçlamıştır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Aslında bu iki farklı yaklaşım tarihsel süreçteki *hedonik* ve *ödomonik* felsefenin temellerini yansıtır biçimdedir. Nitekim tarihsel olarak incelediğimizde iyi olma, iyi oluş gibi kavramlarla da bağdaştırılacak olan bahsedilen *gelişme* (*flourishing*) kavramının temelleri Antik Yunan'a kadar dayanır. Gelişmenin Aristotle tarafından insan varlığının nihai amacı olarak tanımlandığı tespit edilmiştir (Adler vd., 2017). Gelişme kelimesiyle daha sonra bağlantı kurulan psikolojik iyi oluşun ise hedonik ve ödomonik olarak iki yaklaşımın izinde tanımlanmaya çalışıldığını görüyoruz (Ryan ve Deci, 2001). Aristotle Nikomakhos'a Etik adlı eserinde *hedonizmi* hayattaki keyif için arayış olarak tanımlarken *ödomaniyi* (eudomania) iyi işlerle gerçekleşen mutluluk olarak tanımlamıştır. (Ameriks ve Clarke, 2000). Aristotle'in ödomani olarak isimlendirdiği mutluluk, yaşamın yaratılıştan gelen içsel erdemler ile uyumlu ya da tam potansiyelini gerçekleştirilerek yaşanması, insan eylemleriyle başarılacak en yüksekteki nihai hedef olarak kavramsallaştırılmıştır (Ryff, Boylan, Kirsch, 2021; Huta ve Waterman, 2014; Kashdan, Biswer-Diener, King, 2008). Ödomoni kavramı

çağdaş psikoloji bilim insanlarının bu ayırmadan yola çıkarak iyi oluşu tanımlamaları açısından yol gösterici nitelikte olmuştur. Aristotle’ın bu mutluluk anlayışı objektivist mutluluk tanımının temellerini atmıştır. Mutluluk; haz gibi öznel hislerdense bilgi, arkadaşlık ve etik gibi sosyal değerlerin nesnel bir yansıması olarak görülmüştür (Brulde, 2007; McMahan, 2004; Huta ve Waterman, 2014). Bu tarihsel izler takip edilerek hedonizmin hislerle oluşan keyif ve mutluluğa dayalı bir deneyim olduğu ortaya konulmuş, daha sonra bugün de geçerli bir görüş olarak iyilik halinin ise böyle bir mutluluktansa davranışla gelen işlevselliğin bir yolu, potansiyelin gerçekleştirilmesi olduğu fikri güçlenmiş ve bu ödomani (eudaimonism) olarak tanımlanmıştır. Böylece bu iki kavram ayrıştırılmıştır (Ryan ve Deci, 2001; Huta ve Waterman, 2014). Psikolojik iyi oluş insanın doğası gereği yansıtıcı ve etkisel öğelerin oluşmasına istekli olması durumudur. Yansıtıcı öğeler kişinin hayatının birçok yönü açısından ne kadar tatmin olduğuyla ilgiliyken, etkisel öğeler duygular ve hisler ile yönlendirilen hedonik değerlendirmeleri kapsar (Adler vd., 2017). Psikolojik iyi oluşa dair erdem kaynaklı olan ödomanik görüş kişisel gelişim ve farkındalık, otantiklik ve kişisel dışavurumculuk ve yaşam anlamının peşinde olma ile ilintilidir (Ryff,1995; Waterman, 1993). Heintzelman (2018) ödomanik yaklaşımdan yola çıkılarak psikoloji biliminde iyi oluş çalışmaları şekillendiğini, Psikolojik İyi oluş, Öz Belirleme ve Yaşamın Anlamı Kuramlarının bu doğrultuda yapılaşştıklarını vurgulamıştır.

Bradburn (1969) tarihsel birikim ile birlikte iyi oluşu Aristotle’ın ödomani kavramının hayattaki en öncül hedef olduğu fikriyle de ilişkilendirmiştir. Bradburn (1969) ‘un eğitim, istihdam, şehirleşme gibi sosyolojik birçok seviyeden değişimin kişinin yaşam deneyimlerini nasıl etkilediğini araştırdığı çalışmasında psikolojik iyi oluş kavramını ilk kez bireyin olumlu duygulanımının ve yaşam doyumunun olumsuz duygulanımlarından ve yaşam doyumundan daha fazla olması hali olarak tanımlamıştır. Duygulanım kavramı kişinin ruh hali değişimleri, yaşam doyumunu ise yaşam ile bilişsel düzeyde bir tatmin ilişkisi içinde olmaktır (Diener ve Suh, 1997). Bu kavram kişinin fiziksel ve psikolojik sağlığı, sosyal ilişkileri ve çevresi bağlamında amaçlarını, ilgileri ve beklentilerini algılaması yani hayat kalitesi ile doğru orantılı olarak ilişkilendirilmiştir (Shin ve Johnson, 1978; Rees, Goswami ve Bradshaw 2010; Stratham ve Chase, 2010). Böylece Bradburn iyi oluşun olumlu ve olumsuz duygulanımın seviyesinin birbiriyle ilişkisi üzerinden belirlendiğini “Hedonik Denge” adını verdiği modelinde ortaya koymuştur (Bradburn,1969).

Seligman ve diğçerlerine göre (2006) ise mutluluk, eğer üç koşul sağlanırsa gerçekleşebilir. Bunlardan ilki mutluluğun hedonik bir boyutu olan yaşam doyumudur. İkincisi kişinin yaşadığı hayatta akışta hissetmesi ve bunu benimsemesidir. Üçüncüsü ise anlamlı bir hayat sürdürmesidir. Son iki yol mutluluğun ödömanik boyutunu ifade eder. Yani Seligman mutluluğun hem hedonik hem de ödömanik yönünün bir araya gelmesiyle oluşan katışık bir kavram olduğunu ifade eder.

Son dönemde araştırmacılar psikolojik iyi olma halini depresyon, kaygı, öfke, korku gibi insana ait yaralayıcı bileşenlerin yokluğu ile olumlu duygular, anlam, sağlıklı ilişkiler, çevresel hakimiyet, bağlılık ve kendini gerçekleştirme gibi imkân sağlayan elementleri eş zamanlı olarak var olması olarak tanımlamışlardır (Trudel-Fitzgerald vd., 2019). İyi olma hali kişinin medikal anlamda sağlıklı olması, hastalıklardan uzak olarak bedensel anlamda işlevsel kalabilmesi ve böylece özgürlük duygularını duyumsaması olarak da yorumlanmıştır fakat bu normallik ve iyi oluşun iyi bir tanımı açısından yeterli bulunmamıştır (Stratham ve Chase, 2010; Herzlich, 1973). Hayal kırıklıkları, başarısızlıklar, yas, umutsuzluk gibi zorlu koşulların yarattığı olumsuz duyguların aşırılığı ve uzun sürmesi durumunda dahi kişinin günlük hayatında olumlu işlevsellik gösterebilmesi iyi oluşu sürdürülebilirliği ile ilgilidir. Bu sürdürülebilir iyi oluş hali yalnızca mutluluk ve ferahlık gibi olumlu duyguların varlığı değil, ona eşlik eden ilgi, bağlılık, güven ve eğilimleri de içine alır. Kişinin psikolojik bağlamda bahsedilen olumlu işlevselliği gösterebilmesi ise belirlenmiş amaçlara, kendi hayatının kontrolünü ele alma kararına ve olumlu kişilerarası ilişkiler kurmasına bağlıdır (Huppert, 2009). Dolayısıyla iyi oluş üzerine çalışan araştırmacılara göre iyi oluş hasta olmaktan çok daha ötede geniş bir yelpaze içinde değerlendirilebilecek bir kavramdır. (Adler vd., 2017; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu kavram bilişsel düzeyde de sağlıklı olmakla ilişkilidir (Edwards vd., 2005).

Olumlu kişisel ve sosyal işlevsellik göstermeyi ifade eden çok boyutlu bir kavram olan psikolojik iyi oluşun yapılan araştırmalar neticesinde cinsiyet, stres, yılmazlık, özgüven, bilinçli farkındalık, umut, minnet, iyimserlik, aile ve arkadaşlık desteği, nevrotik kişilik, romantik ilişkiler gibi birçok değişken tarafından yordandığını görmekteyiz (Matud vd., 2022; Kardas vd., 2019; Harding, Lopez ve Klainin-Yobas, 2019; Gómez-López, Viejo ve Ortega- Ruiz, 2019; Cheng ve Furnham, 2003). Tüm bu araştırmalar psikolojik iyi oluşun tanımını çeşitli modellerle ele almış ve bu

tanımlama doğrultusunda çalışmalarını yürütmüşlerdir. Ancak yukarıda bahsedildiği şekilde de Antik Yunan'dan günümüze kadar tartışılan iyi oluş ile ilgili kesin tanımlamalar yapmak epey zor olmuş bu yüzden bununla ilgili bazı araştırmacılar tarafından bazı modeller geliştirilmiştir.

- **Öznel İyi Oluş**

Öznel iyi oluş kavramının şekillendiricisi Ed Diener bu alanda sayısız çalışmalar yapmış, konferanslar vermiş ve çeşitli bilim insanlarıyla iş birlikleri içinde olmuş ve pozitif psikoloji ekolüne de katkıları olmuştur. Diener yüksek seviye yaşam doyumu, yüksek olumlu hisler ve düşük olumsuz hisler şeklinde üç bölümden oluşan iyi oluş modelini kurarken haz odaklı yaklaşmış ve bu kavramı “öznel iyi oluş” olarak adlandırmıştır (Diener,1984). Daha sonra Diener bu modelin hiyerarşik bir şeklini öne sürmüştür, en tepede kişinin öznel iyi oluşu olmak üzere, bunun hoş olan/olmayan duygulanım ve yaşam doyumunu da içine alan global yaşam yargıları ve etki alanı doyumu basamaklarından bahsetmiştir. Sonradan modeline eklediği etki alanı doyumu evlilik, iş, sağlık ve eğlence gibi alt başlıklardan oluşmaktadır (Diener, 2009).

Diener'in iyi oluş üzerine kendinden önceki psikologlardan farklı yaptığı şey öznel iyi oluşu tanımlaması ve geçerli ve güvenilir bir ölçme değerlendirme sunmasıdır (Larsen ve Eid, 2008). 1980 yılında ekibiyle mutluluk ve onun yapılandırılması üzerine katılımcılarla anket araştırması yürüten araştırmacı, çalışmalarını 1982 yılında öznel iyi oluşun ölçülmesi üzerine çevirmiştir. Diener (1984) öznel iyi oluşu, iyi oluş kavramı ile birbirinin yerine geçecek şekilde kullanmış ve öznel iyi oluşu sağlık, konfor, varlık ve erdem gibi sosyal ve ekonomik somut objektif koşullarla değil de öznel deneyimlerle tanımlanacak bir deneyim olduğunu ileri sürmüştür. Öyle ki, iyi oluş hali insanların hedonik hisleri veya bilişsel doyumları açısından bilinçli bir şekilde deneyimlenir, hayatı yaşayış biçimleri ve kendi standartları doğrultusunda şekillenir. Bu yüzden iyi oluşun olumlu ve olumsuz duygulanım deneyimleri ve bilişsel yargılarla ortaya çıkan öznel bir kavram olduğu, öz bildirim yoluyla ölçülmesi gerektiği vurgulanmıştır (Diener ve Suh, 1997; Diener, 2009). Öznel iyi oluş Bradburn ve Caplovitz (1965) tarafından da olumlu duygulanım ve hayat doyumu ile ilişkilendirilmiş, bu iki bileşen dışında olumsuz duygulanımın da eksikliğinin bu kavramı oluşturan ayrılmaz parçalardan biri olduğu öne sürülmüştür. Olumlu

duygulanım bileşeni kişinin neşe, heyecan, güven, ümit, ilgi ve gurur gibi duygularını yaşamasıdır. Olumsuz duygulanım ise göreceli bir stres ve tatminsizlikle ortaya çıkan üzüntü, nefret, öfke, suçluluk gibi hislerle kendini gösterir. Bunlar öznel iyi oluşun duyuşsal boyutu iken kişinin kendi yaşam doyumuna dair değerlendirmeleri ise bilişsel boyutu olarak tanımlanmıştır (Myers ve Diener, 1995).

Haz ile ilgili hedonik boyutta kişi kısa süreli olumlu tatmin edici duygulara erişir, olumlu duygulanımın yükselmesi, olumsuz hislerin ise azalması ile ilişkilidir. Fakat ödomanik boyutta ise kişi iyi oluşu daha uzun sürede elde edilebilecek, amaçlar edinip, çevresiyle iyi ilişkiler kurup özerklik geliştirerek ve hayata anlam katarak bunu başarabilecektir. Öznel iyi oluş mutluluğun hedonik tarafındayken, psikolojik iyi oluş daha kapsamlı boyutları olan yönüyle ödomanik boyutta olduğu ifade edilmiştir (Diener vd., 2018; Demir ve Fulya, 2020).

Ancak Diener ve Ryan (2009), mutluluk ve öznel iyi oluş kavramlarını birbirinden ayırmıştır. Mutluluğu herhangi bir anda olumlu hisler şeklinde tecrübe etmek, öznel iyi oluşu ise insanların yaşamlarındaki öznel değerlendirmeleri sonucuna göre iyi oluş seviyelerini belirlemeleri şeklinde tanımlamıştır. Bireyin bu değerlendirmeleri, iş, ilişkiler, yaşam anlamı, yaşam doyumunu gibi çeşitli konularda olumlu ve olumsuz şekillerde olabilir. Öznel iyi oluş her ne kadar kişiye özgü öznel olarak tanımlansa da davranışlar, bellek ve dikkat bakımından gözlenebilir ve somutça ölçümlenebilir. Öznel iyi oluş yaşam kalitesiyle doğrudan bağlantılı olduğu için insanların daha iyi bir yaşam sürmesi bakımından araştırılmaya değer bulunmuştur (Diener ve Ryan, 2009).

Diener (2005) insanların hayatının olumlu ve olumsuz yönleriyle değerlendirmelerle dolu olduğunu, bu değerlendirmelerin yaşam doyumunu, iş doyumunu, ilgiler ve bağlılıklar, hayattaki deneyimlere neşe ve üzüntü gibi duygusal tepkileri de kapsadığını öne sürmüştür. Bu yüzden öznel iyi oluşun insanların kendi hayatlarında geçirdikleri yaşantıları, olan olayları, bedenleri ve zihinleri ve içinde buldukları durumları kapsayan bir şemsiye olarak nitelendirmiştir (Diener, 2005; Diener ve Suh, 1997).

- **Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Modeli**

Psikolojik iyi oluşa dair pek çok çalışma ortaya koyan Carol Ryff, psikolojik iyi oluş modelini oluştururken felsefi temellendirmesini Aristotle'nin ödömani kavramına dayanarak oluşturmuştur. Ryff'in Eski Yunan çalışmalarından aktardığı şekliyle ödömani (eudaimonia) insanın erdemleriyle uyumlu eylemleriyle, potansiyelinin tamamını kullanarak elde edebileceği en üstün şey olarak tanımlanmış ve mutluluk ile eş tutulmuştur (Ryff,1989; Ryff ve Singer 2008, Ryff, 2014). Ryff ruh sağlığını anlamlandırma adına modelini kuramsal bazda tutmuş, öznel iyi oluşun daha önce belirtilmiş bileşenleri olan olumlu duygulanım ve yaşam doyumunu sağlıklı bireyin olumlu işlevselliğini tanımlamada yetersiz olduğunu ileri sürerek sorgulamıştır ve buna eklemeler yapmıştır (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2008).

Rogers (1961) iyi oluşu bireyin yeni yaşantılar deneyimlemeye tamamen açık olması, kendi organizmasına güvenmesi ve giderek artan bir varoluşsal farkındalıkla "iyi bir hayat" yaşaması ile ilişkilendirmiş, onun bu görüşü Ryff'in psikolojik iyi oluş tanımının boyutlarını oluştururken etkilendiği çalışmalardan biri olmuştur. Olumlu psikolojik işlevselliği altı bileşen ile tanımlayan Ryff bu bileşenleri Rogers'ın Hümanistik Benlik Kuramı (Rogers, 1961), Jung'u Bireyselleşme ve Kompleksler kavramları (Jung, 1969), Psikososyal Gelişim Evreleri (Erikson, 1959), Bühler'ın Temel Yaşam Eğilimleri (Buhler,1959) ve diğer varoluşsal ve hümanistik kuramların da etkisiyle (Allport, 1961; Frankl and Lasch, 1959/1992; Maslow, 1968; Rogers, 1962) faktörlere ayırmıştır (Ryff ve Singer, 2008; Ryff, 2014).

Ryff Psikolojik İyi Oluş Modeli'ni 1989'daki çalışmasıyla işlevsel bir biçimde altı boyuta ayırmış her birini tek tek tanımlamıştır (Ryff,1989). Bu tanıma göre kişinin çeşitli boyutlarda yüksek işlevsellik gösteriyor olması, psikolojik olarak iyi oluşunu ve yaşamda yüksek işlevsellik göstereceği anlamına geliyor. Bahsedilen alt boyutları Psikoloji kuramlarının çeşitli kavramlarıyla bağdaştırarak Kendini Kabul (Öz-Kabul), Diğer İnsanlarla Olumlu İlişkiler, Otonomi (Özerklik), Çevresel Hakimiyet (Kuşatıcılık), Yaşam Amacı ve son olarak Kişisel Gelişim şeklinde başlıklarla ortaya koymuştur (Ryff,1989; Ryff ve Keyes, 1995, 1999; Ryff ve Singer, 2008).

*Kendini Kabul (Öz-Kabul).* Bu bileşen kişinin ruh sağlığının en merkezi özelliği (Jahoda), kendini gerçekleştirmenin bir belirtisi (Maslow), olgunluk (Allport) ve en iyi düzeyde işlevsel olmak anlamlarını taşır. Kişi yaşam boyunca gösterdiği gelişimde (Erikson) kendine dair olumlu değerlendirmeler elde etmeyi amaçlar. Daha önce Jung'un Bireyselleşme ve Erikson'un da benlik bütünlüğü olarak ifade ettiği, öz saygıdan daha geniş bir kavram olan kendini kabul kişisel zayıflıklar ve güçleri de içeren uzun bir sürece yayılmış bir farkındalık ve kabul hali olarak tanımlanır.

*Diğerleriyle Olumlu İlişkiler.* Diğerleriyle sıcak bir ilişki kurmak kendini kabulün kişilerarası boyutunu kapsar (Ryff ve Keyes, 1999). Başkasını sevme yetisi ile doğrudan ilişkisi olan bu bileşen diğerleriyle derin bir bağlantı kurmak anlamına gelir ve ruh sağlığının önemli öğelerinden biridir. Kendini gerçekleştirmiş kişiler olgunluğun da bir göstergesi olarak tüm insanlara karşı şefkat ve empati duygusu güderler ve psikososyal gelişimlerinin bir gereği olarak (Erikson,1994) diğerlerine karşı yakınlık ve dostluk kurmaya, derin sevgi bağları ve özdeşleştirmeler oluşturmaya yetenekli oluşlarıyla ayırt edilirler.

*Otonomi (Özerklik).* Sağlıklı insanlar kendi standartlarının farkında olup, bunları göz önünde bulundurup, körü körüne itaat ve boyun eğmenin tam tersi şekliyle özerk olup kendini gerçekleştirmenin bir yolunu sergilerler. Özerklik kişinin toplumun kalıplarından ve dayatmalarından bağımsız şekilde kendi içsel standartları ve tercihlerine göre nasıl düşüneceğine ve davranacağına karar vermesi anlamına gelir. Özerklik noktasında daha az varlık gösteren kişiler başkalarının değerlendirmeleri, yargıları ve beklentilerine göre hareket ederler (Ryff ve Keyes, 1999).

*Çevresel Hakimiyet (Çevresel Kuşatıcılık).* Bu modele göre kişinin çevresindeki ortamı yaratması, seçmesi ve düzenlemesi yine ruhsal sağlığı açısından önemlidir. Psikolojik açıdan iyi oluş gösteren bir birey çevresini yönetebilir yetkinlikte ve ustalıktadır. Kendi değerleri ve ihtiyaçlarına göre çevresini düzenler, çevresindeki fırsatları yaratıcı zekasını kullanarak kendisi için birer fırsat haline getirebilir.

*Yaşam Amacı.* Modelin bu alt boyutu Frankl'ın (1985) yaşamın amacına yönelik varoluşsal bir açıdan getirdiği yorumların katkısıyla da oluşturulmuştur. Acı çekerek veya deneyimleyerek yaratılan anlam iyi oluşun da bir göstergesidir. Hem varoluşsal

hem de gelişimsel kuramların da ortaya koyduğu gibi olgunluğun bir gereği olarak insan hayatında anlamlara ve fiziksel veya duygusal olarak üretken olmaya ihtiyaç duyar. Psikolojik iyi oluş seviyesi kişinin doğrudan yaşam amaçları, şimdi, geçmiş ve gelecekteki anlam arayışı ve hedeflerinin varlığı ile yükselir (Ryff, 2014).

*Kişisel Gelişim.* Kişisel gelişim Aristotle’In Ödomani kavramına en yakın anlamıyla kişinin kendinin farkına varması, potansiyelini geliştirecek devamlı bir sürece dahil olması anlamına gelir (Ryff,1989; Ryff ve Singer, 2008). En iyi düzeyde psikolojik işlevsellik gösterebilmesi için kişinin yaşanabilecek çeşitli deneyimlere açık olması, tüm problemlerin çözülmüş olduğu bir durumda yerinde saymaktan öte sürekli gelişim içinde olması gereklidir (Ryff,1989). Kişi zaman içinde kendiliğinde ve davranışlarında ilerleme kaydeder, kendine dönük değerlendirmelerle de gelişir.

Ryff’in bu modeli psikolojik iyi oluş kavramını daha yapısal hale getirmiş ve diğer çalışmalar için yol gösterici olmuştur.

- **Seligman’ın Perma İyi Oluş Modeli**

İyi oluşa dair ortaya konmuş olan modellerden bir diğeri Pozitif Psikolojinin katkı sağlayıcılarından Martin Seligman’ın PERMA modelidir. Seligman (2002), önce otantik mutluluğun olumlu duygular, katılım (engagement) ve anlam olan üç bileşeni ile tanımlamış, ilerleyen zamanda bu bileşenlere pozitif ilişkiler ve başarı bileşenlerini ekleyip Flourish adını verdiği iyi oluş kuramını oluşturmuştu (Seligman, 2011). Yani Seligman PERMA olarak kısalttığı bu modelin 5 faktörünü, Positive Emotions (olumlu duygular), Engagement (Bağlılık, katılım), Relationship (İlişkiler), Meaning (Anlam) ve Achievement (Başarı) olarak birbirinden bağımsız olarak tanımlamış ve bağımsız olarak ölçülebilir olduğunu belirtmiştir (Seligman,2011). Modeldeki her bir bileşen iyi oluşa katkı sağlayan bütüncül yapının ayrı çalışan bir parçasıdır. Aralarında sıralı ve hiyerarşik bir bağlantı yoktur. Birey herhangi bir bileşene ulaşmak için diğer bir bileşene sahip olmak istemez, bileşeni tek başına elde etmelidir (Seligman,2012). Bu modeliyle hem hazların tatmini ve olumlu duygu durumları ile hedonizmin, kişinin potansiyelini gerçekleştirilmesi ve anlamın varlığı ile de ödomaninin entegrasyonunu sağlamıştır (Seligman,2011; Coffey vd., 2016).

*Olumlu Duygular.* Neşe, mutluluk, haz, konfor gibi insanı davranışlarında motive eden keyif veren fiziksel ve duygusal sağlığını artıran duygulardır. Geleceğe dair umut yaratır, ilişkileri güçlendirir ve üretkenliği ve çalışma performansını artırır.

*Katılım (Bağlılık).* Tam olarak ilgilenmek, önemsemek, duygusal olarak kapsamak, bağlılık duyulması gibi derin bağlantıları içerir. Bağlılık hobiler, iş ve meşguliyetlerde derin bir konsantre olma hali ve zamanın durduğu hissi ile kişi aslında akışta hissediyordur. Bu katılım sayesinde kişi kendini yapılan işte ve o anda hisseder. Gerçekten sevdiğimiz ve ilgimizi çeken bir şeyleri yaparken tam olarak odaklanırsak, şu anki ana katılır, bağlılık gösterir ve akışta kalırız.

*İlişkiler.* Kişinin sosyal ağları ile ilişkide olması onu sevildiği ve önemsendiği hissini verir. Fiziksel ve duygusal olarak diğerleriyle ilişki kurmak kişinin desteklendiği, bir yere ait olduğu hissini dolayısıyla iyi olma halini de kuvvetlendirir.

*Anlam.* Anlam kişi için kendiliğinden daha büyük bir şeye inanması ve onun için hizmet etmesi olarak tanımlanmıştır (Seligmani 2011). Anlam tamamen kişisel ve öznel bir olgudur, bazıları için ilişkiler kurmakla doğrudan ilgili olabilir. Kişinin kendisi için anlamlı olan şey ile olumlu duygular, katılım ve başarı elementleriyle de ölçülebilir.

*Başarı.* Her ne kadar objektif olarak tanımlanabilse de başarı kişinin içsel motivasyonu, kişisel farklılıkları, hırsları ve dürtüleri ile ilgilidir. Başarmış olmak kişinin iyi oluşuna katkı sağlar. Ancak başarı her zaman diğer elementler olan bağlılık, amaç ve olumlu duygularla birlikte gelmeyebilir. Kişi bağlılık duymadığı bir işte başarılı olabilir, başarılı olduğunda olumsuz duygular beraberinde gelebilir veya kişi amaçlarından farklı başarılar veya başarısızlıklar elde etmiş olabilir.

Görüldüğü gibi tarihsel süreçte tartışılan bir kavram olan iyi oluşun mutluluk, huzur, yaşam amacı, yaşam doyumu, olumlu duygulanım gibi diğer kavramlardan ayırarak tanımlamak oldukça zor olmuştur. Ancak genel hatlarıyla iyi oluş kişinin maddi hazları duyumsamak dışında hayatı amaçlı ve farkındalıklı olarak, içsel erdemlerle, çevreye ve toplumun kurallarına uyum sağlayarak yaşaması olarak tanımlanabilir. Öyle ki psikolojik olarak iyilik hali olan kişi potansiyelini gerçekleştirmek ve mutluluğu

bulabilmek için arayış içindedir, yaşamdan doyum alır ve toplumsal rollerde işlevselliği yüksektir (Diener ve Ryan, 2009; Ryff ve Keyes, 1995; Seligman,2011).

## **2.2. Çocukluk Yaşantıları**

### **2.2.1. Otobiyografik Bellek**

İnsanlar erken çocukluk veya ergenliğe dair bazı anıları hatırlayabilir veya herhangi bir tetikleyici olmadıkça unutulmuş olarak hafızasının derinliklerinde saklıyor olabilir ve bu bellek ile ilgilidir. Tulving (2002) belleği semantik (anlamsal) ve epizodik (anısalsal) olarak iki şekilde tanımlamıştır. Buna göre anısalsal bellek iki önemli bileşeni kapsar. İlki anının spesifik olarak ne olduğu nerede ve ne zaman gerçekleştiği bilgisi, ikincisi ise otonoetik olarak adlandırdığı zihinsel bir yolculuk olarak geçmişte yaşadığı olayı yaşamının getirdiği farkındalıktır. Yaşananların kelimelerle ifade edilemeyen sesler, kokular o anda hissedilen duygular gibi duyuşsal ve duygusal boyutunu içeren kısım epizodik bellek sistemine aitken, kelimelerle belli bir oluş sırasına göre anlatılabilir kısmı otobiyografik bellek ile ilişkilendirilir (Conway ve Pleydell-Pearce, 2000). Bu öyküsel sistemde özgül olandan (event- specific knowledge) genel olana (general events) bir hiyerarşik düzen söz konusudur ve böylece yaşam öyküsü şeması oluşur. Örneğin kişi hayatının çoğunda annelik yaptığını ifade edip hayatını özetleyebilir (Conway, Singer, Tagini, 2004). Otobiyografik bellek de bu öz farkındalığı içerir, geçmiş şimdi ve gelecekte yaşanmış veya yaşanacak olanlarla birleştirip kişinin öyküsel yaşamını oluşturur (Fivush, 2011). Otobiyografik bellek kişinin nerede doğduğu ve öz benliği ile ilgili anlamsal bilgiler ve okuduğu okuldaki ilk gününde olanlar gibi anısalsal bilgilerden oluşur (Holland ve Kensinger, 2010).

Otobiyografik bellek bilgisinin üç seviyesi vardır. Birincisi hayatboyu süreçleri, ikincisi genel olayları, üçüncüsü ise spesifik bir olayın bilgisini kapsar. Hayatboyu süreçler üniversiteye gitmek gibi çok daha uzun süreçlerde oluşan genel anılardır. İkinci seviye olan genel olaylara örnek olarak kişinin okulda bir dönem boyunca basketbol maçına katılması verilebilirken, spesifik olaylar saniyeler, dakikalar içinde gerçekleşen öznel bireysel anıları kapsar. Örneğin okulun ilk günü kalabalığın önünde düşmek gibi. İkincisi orta seviyedir ve haftalar, aylar, yıllar boyunca olan genel bileşik olayları içerir ve birincisi tarafından kapsanır, aynı zamanda özel spesifik olayları da

kapsar (Dade, 2011). Çocukluğun en erken dönemleri olan ilk üç ve beş yıl arası genel olarak yetişkin bireyler tarafından hatırlanamaz. Fakat on yaş ile yirmiler arası yaşantıların bilgisine ulaşmak mümkündür ve bu literatürde hatıra tümseği (reminiscence bump) olarak bilinir. Ergenlik dönemini de kapsayan bu aralıkta bireyin kendiliğe ve hayattaki istikrara dair algıları oluştuğu için önemli olduğu düşünülmektedir. (Schacter ve Squire, 1996). Çocuklukta maruz kalınan ihmal istismar gibi olumsuz yaşantıların da otobiyografik hafızada karışıklığa sebep olduğu, yani bireylerin çocukluğa dair bazı yaşantıları hatırlamakta zorlandıkları uzun soluklu boyutsal araştırmalarda ortaya konmuş bir gerçekliktir (Brown vd., 2007).

### 2.2.2. Çocukluk Yaşantıları ile İlgili Kuramlar

- **Psikanalitik Kuramlar**

Psikanalitik ekolün en bilindik isimlerinden Freud (1917), bilinç ve bilinçdışı kavramlarından bahsetmiş, bilinçaltının insanın düşünceleri, duyguları ve davranışları üzerinde etkisi olduğunu, davranışların bilinçdışı etkilerle açıklanabileceğini savunmuştur. Daha çok yetişkin hastalarla çalışmış olan Freud yetişkinlikteki birçok çözülmesi gereken problemin temelini erken çocukluk yaşantılarına bağlamış, bu doğrultuda kişilik gelişiminde psikoseksüel aşamaları yapılandırmıştır. Bu aşamalar oral (0-1 yaş), anal (1-3 yaş), fallik (3-7 yaş), latent (7-12 yaş), genital (12-18 yaş) olarak dönem dönem ayrılır (Freud,1935).

Freud Psikanalitik Kuramını oluştururken kişilik gelişiminde kültürün etkisini dahil etmemiş olduğundan Erik Erikson ego ve kültür kavramlarını da içine alan Psikososyal Gelişim Aşamalarını detaylandırmıştır (Saracho, 2023). Erikson'a göre (1950), çocuklar bebeklikten yetişkinliğe kadar gelişimlerini 8 aşamadan geçerek tamamlar. Bireyin kişilik gelişimini kurarken ikilemlerle baş etmeye çalıştığı bu psikososyal aşamaların her birinde birey kazanması gereken gelişim değeri için mücadele eder, kazandığında ise bir diğerine geçer. Bu aşamalar sırasıyla;

- 0-1 yaş, Güvene karşı güvensizlik,
- 1-3 yaş, Bağımsızlığa karşı utanç,
- 3-6 yaş, Girişkenliğe karşı suçluluk,

- 7-11 yaş, Başarıya karşı aşağılık
- 11-17 yaş, Kimlik oluşturmaya karşı kimlik karmaşası
- 17-30 yaş, Yakınlık kurmaya karşı soyutlanma
- 30-60 yaş, Üretkenliğe karşı durgunluk
- 60+ yaş, Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk duygusudur.

Alfred Adler bireyin ruh sağlığının niteliğinin yeterince anlaşılabilmesi için bireyin erken çocukluk yaşantıları, doğum sıralaması, çocuklukta geçirdiği hastalıklar ve rüyaları gibi önemli noktaların incelenmesi metodunu kullanmıştır (Boeree, 2006). Bireysel Psikoloji Kuramı ile birlikte yalnızca anne ve babanın değil aile içinde kardeşlerin de kişisel gelişimdeki katkılarını vurgulayan ilk bilim insanlarından biri olmuştur (Boeree, 2006). Ona göre ilk çocuk çok alışıldık bir biçimde tüm ilgiyi üzerine almış, şımarık, baskın, dışadönük alfa bir karakterdir. İkinci çocuk ise her zaman büyük çocukla ilgiyi paylaşmak zorunda kalmış, hızını ilk çocuğa göre ayarlayan, onu izleyen ve her daim onunla bir yarışta olan çocuktur. En küçük çocuk ise en çok ilgiyi alması ve şımartılması sebebiyle üstünlük duyguları en fazla olan ve ileride en çok sorun çıkarma ihtimali olandır (Adler, 1963).

- **Bilişsel Kuramlar**

#### *Piaget'in Bilişsel Gelişim Kuramı*

Bireyin çeşitli dönemlerde çevresini ve dünyayı algılayış biçimine dair bilişsel gelişim kuramını geliştiren Jean Piaget çocuğun zihin gelişim evrelerini duyuşsal hareket dönemi, işlem öncesi dönem, somut işlem dönemi ve soyut işlemler dönemi olarak dört başlığa ayırmıştır. Çocuğun fiziksel ve sosyal bağlamda dış dünyayı keşfetmek için somut ve soyut zihinsel bir süreç içinde geliştirdiği şemalar yeni yaşantılarla birlikte genişleyen çerçevelerdir ve çocuk bahsedilen dört döneme özel oluşturulması gereken şemaları tamamlamadan bir diğer döneme geçemez (Senemoğlu, 2010). Bilişsel gelişimin dört dönemi aşağıdaki gibidir:

*Duyuşsal Hareket Dönemi.* Doğumdan yaklaşık 2 yaşına kadar olan süreyi kapsayan bu dönemde çocuk daha sonraki dönemlerde gerek duyacağı duyu motor gelişimini tamamlar. Bu dönemde çocuklar dış dünyayı algılama

işlemini fiziksel hareket ve işitme, görme gibi duyuşsal algılamalar yoluyla yaparlar. Çocuk bu dönemde reflekslerini kullanır, refleksleriyle kendi eylemlerini bağdaştırır, dikkatini çevresine vermeye, neden sonuç ilişkilendirmesini yapmaya ve yeni davranışlarını deneysel yollarla oluşturmaya başlar, sezgisel ve yaratıcı yönü oluşur (Piaget, 1929; Sanghvi, 2020).

*İşlem Öncesi Dönem.* 2-7 yaş arası dönemi kapsayan işlem öncesi dönemde çocuğun zihinsel gelişiminde en öne çıkan özellik sembolik düşünmenin gelişmesidir. Çocuk bu dönemde olan olayların veya fikirlerin zihinsel temsillerini oluşturur. Dil gelişiminin de sözcükler, jestler ve mimikler ile birlikte gelişmesiyle çocuk artık yalnızca duyumsadıkları değil zihinsel imgelerle olan biteni kavrar. Çocuk bu dönemde benmerkeziyetçilik geliştirir, nesnenin korunumunu kavrar, sembolik oyun oynamaya, sezgisel düşünceyle problemleri çözmeye, artan ve azalan sayı kavramını oturtmaya, arkadaşlarındansa kendi kendine oynamayı tercih etmeye başlar (Piaget, 1929; Solso, Maclin ve Maclin, 2011).

*Somut İşlemler Dönemi.* Mantıksal zihinsel işlemler ile karakterize olan bu dönem 7- 12 yaşları arasını kapsar. Çocuk bu dönemde benmerkeziyetçilikten uzaklaşır, matematiksel işlemleri yapabilir ve onları geriye çevirebilirler, uzunluk, ağırlık ve hacim kavramlarını kavrayabilirler (Sanghvi, 2020). Bu dönemde çocuk işlem öncesi dönemde yapamadığı çevresindeki nesnelere, kavramları veya olayları renkleri, biçimleri, oluş şekilleri gibi farklı yönleriyle gruplandırmaya başlar, bu nedenle çeşitli genellemeler yapar ve tümevarımsal teknikleri kullanarak zihinsel işlem yapabilir (Piaget, 1929).

*Soyut İşlemler Dönemi.* Soyut işlemler dönemi 11 veya 12 yaşlarında giren çocuk artık soyut olarak düşünmeyi öğrenir. Nedenselleştirme ve mantıksallaştırma ile tümevarımsal ve tümdengeliş yollarıyla çevresini değerlendirebilir. Ergenlikle birlikte tekrar benmerkeziyetçi düşünmeye dönen birey çeşitli karşılaştırmalar yaparak toplumsal ilişkiler geliştirebilir ve toplumdaki unsurların kendisi hakkındaki algılarını önemser, toplumsal kurallar, politikalar hakkında görüşler benimsemeye başlarlar. Bu dönemde içebakış,

mantıksal ve hipotetik düşünme stratejileri geliştiren bireyler somut işlemler döneminde kalıp somut deneyimlerden çıkamayıp, tam olarak yapamadıkları esnek algılayış ve davranış biçimlerini geliştirir (Piaget, 1929; Solso, Maclin ve Maclin, 2011).

### *Vygotsky'nin Sosyo Kültürel Bilişsel Kuramı*

Erikson gibi Vygotsky de bireye gelişimi boyunca dil, teknoloji ve toplum içinde kullandığı bazı stratejileri kazandıracak, çocuklara bilgi ve beceriden üst bilişsel seviyeye ulaştıracak kültür faktörünü işaret etmiştir (Miller, 2016).

Vygotsky'e göre gelişim sosyal bağlamdan ayrı değildir. Ona göre toplumda yetişkinler ve çocuklar arasında bir usta çıraklık ilişkisi vardır. Vygotsky bu etkileşimi düşünmede çıraklı olarak adlandırmış, amacının çocuklara kültürü aktarmak ve yaşamda rehberlik ettiğini öne sürmüştür. Öyle ki çocuklar hem terzilik öğrenmek, balık tutmak gibi pratik becerilerde hem de kendini toplumda ifade edebilmek, yaşlılara hürmet göstermek gibi toplumsal anlamda veya merak ettiği konuları araştırmak, dil becerisi geliştirmek gibi zihinsel anlamda çeşitli yetileri bu yolla kazanır. Vygotsky öğrenmeyi bilişsel bir keşif sorunu yerine etkileşimli toplumsal bir eylem olarak nitelmiştir. Çocuk bazı işlemleri kendi bağımsız şekilde keşfederek yapabilecekken, bazı işlemleri yetişkinlerden ustaca bir yardım alarak yapabilir. Çocuğun rehberlik olmadan beceriler geliştiremeyeceği bu alana Vygotsky Yakınsak Gelişim Bölgesi adını vermiştir (Zone of Proximal Development). Çocuğun çevresindeki, ebeveyn veya öğretmenler gibi eğiticiler çocuğa yaptığı açıklamalar, örnekler ve ipuçları verme, soru sorma, görevi basit parçalara bölme, yaparak göstermeler ve teşvikler sonucu çeşitli beceriler elde etmiş olur (Santrock, Mondloch, Mackenzie-Thompson, 2014). Vygotsky çocuğun öğrenme sürecindeki bu yöntemi sembolik bir terim kullanarak yapı iskelesi kavramını geliştirmiştir. Çocuk böylece yanında aldığı yetişkin desteği ile öğrenme sürecini tamamlar, kendisi bireysel ve toplumsal anlamda işlevsel hale gelir ve problem çözme becerileri geliştirir (Hamamcı ve Hamamcı, 2015).

- **Etolojik Kuram ve Bağlanma Kuramı**

Davranışın nedenlerini embriyolojik ve biyolojik evrimsel süreçlerle açıklayan Etolojik kuramın öncülerinden Lorenz'in 1935 yılında kazlarla olan deneysel çalışması sosyal bağ kurma ve bağlanmaya dair ilk araştırmalardan biri olarak kabul edilir (Lorenz, 1937). Lorenz yumurtlama makinesinden çıkan kazların ilk defa kendisini gördükten sonra içgüdüsel bir şekilde takip edildiğini gözlemledikten sonra sosyal bağın yalnızca beslenme ile oluşmayacağını öne sürdü. Bağlanmanın içgüdüsel ve insan doğasına genetik olarak kodlanmış olduğu savunuldu.

Etoloji kuramından da etkilenen başlangıçta John Bowlby tarafından temel taşları oluşturulan bağlanma kuramı Mary Ainsworth'un katkılarıyla genişletilmiş ve geliştirilmiştir. Bu kurama göre bebek dünyaya gelmeden önce hayatta kalabilmek amacıyla başkalarına bağlanmak üzere önceden programlanmıştır. Bahsedilen bağlanma çocuğun temel ihtiyaçlarının karşılanması ile değil çocuğa bakım vermek ve sorumluluk göstermekle ilgilidir. Bowlby'e göre çocuk dünyayı keşfedebilmesi için ona güvenli bir dayanak sağlayacak olan yalnızca bir bağlanma (monotropy) geliştirir (Bowlby, 1982). Bebek bağlandığı kişiden ayrılmaya dair "ayrılık kaygısı" geliştirir.

Ainsworth bakımverenlerinden ayrılan bebeklerle yaptığı deneyin sonucuna göre bağlanma türlerini A, B, C olarak üç gruba ayırmıştır. Bunlardan A grubu bağlananlar kaçınan bağlanıp, ebeveynlerinden ayrıldıklarında herhangi bir tepki vermeyip onlar geri geldiklerinde yakınlık göstermeyen ve aslında yakınlık ihtiyacı karşılanmadığında bununla kaçınmacı davranış göstererek baş etmeye çalışan gruptur. B grubu bağlananlar ise bakımverenleri ortamdan ayrıldığında stresli olup onlar döndüğünde onlara neşeli davranan gruptur. Bu gruptakiler güvenli bağlananlar dolayısıyla da yetişkinlikteki ilişkilerinde daha sağlıklı ilişki kuracak olanlardır. C grubu bebekler ise yakınlık kurulmuş ama ihtiyaçlarına gerektiğinde cevap verilememiş kaygılı bağlanan bebeklerdir. Nitekim deneyde de anneleri yanlarından ayrıldıktan sonra stres belirtileri gösterip onlar geri geldiklerinde ise yakınlık kurup kurmama konusunda hem istekli hem de reddedici bir tutum sergilemektedirler. Bağlanma kuramı çocukluk yaşantılarının ve çocuk gelişiminin bakımverenin çocuğun güvenlik ve yakınlık ihtiyacına karşılık verebilmesi açısından önemli olduğunu, çocukların dünyayı güvenilir ve keşfedilmesi gereken bir yer olarak algılaması için güvenli bağlanmanın

kurulması gerektiğini öne sürmüştür (Bowlby ve Ainsworth, 2013; Crittenden, 2017; Öztürk, Türel, Oğur, 2020).

- **Bronfenbrenner’ın Ekolojik Perspektifi**

Bronfenbrenner (2005) bireysel karakteristik özellikler dışında insanların yaşadığı çevre ve çevresel etmenlerin bireyin gelişiminde büyük etkisi olduğunu savunur. Bu sosyal çevreyi dört ana kategoriye ayırır. Bu iç içe geçmiş dairesel sınıflamanın ilk halkası bireyin çekirdek ve geniş ailesini akran ve arkadaş gruplarını içine alan mikrosistemdir. İkinci halka olan mezosistem ise birinci halkadaki unsurların birbirleriyle etkileşiminden oluşur. Örneğin akran grupları ve ailesi arasındaki etkileşim bu halkanın içine dahil edilir. Üçüncü kategori sosyal politikalar, ekonomi ve kültür gibi geniş bağlamda ele alınabilecek sistemleri barındıran makrosistemdir. Son olarak bu bahsedilen ekolojik sistemin en dış halkası olan kronosistem insan gelişimine katkısı olan tarihsel süreçler ve değişen zaman faktörlerini kapsar. Bu yüzden bu yaklaşım olumlu ve olumsuz çocukluk yaşantılarını da bu sistem ışığında değerlendirir.

- **Şema Terapi Yaklaşımı**

Şema Terapi modeli üç ana yapıdan bahseder. Bireyin zihninde çekirdek psikolojik temalar olan “şemalar” bunlardan ilki, şemalara yanıt olarak gelişen karakteristik davranışsal karşılıklar olan “baş etme stilleri” ikincisi ve söz konusu durumu işleyen şemalar ve baş etme stillerinden oluşan “modlar” bunlardan üçüncüsüdür. Şema terapi çocukluk ve ergenlik döneminde bireyin karşılanmamış ihtiyaçları ile ortaya duygusal zorlantıların ve dolayısıyla uyumsuz (maladaptive) şema ve baş etme stillerinin çıkacağını öne sürer. Çocuğun ilk şemaları çevresiyle olan gerçekliğe dayalı temsillerle oluşturulur. Çocuğun doğuştan gelen mizacı ile olan etkileşim ve temel çocukluk ihtiyaçları ile gelişirler. Toksik ve olumsuz çocukluk yaşantıları ile erken uyumsuz şemalar gelişme imkânı bulur. Çocukluk yaşantılarında çocuğun ebeveynleri, okulu ve sosyal çevresi çok önemli bir noktadadır. Şema terapi çocuk gelişiminde beş temel çekirdek ihtiyaçtan bahseder. Bunlar başkalarına güvenli bağlanma (güvenlik, istikrar, bakım ve kabulü içerir); kimlik hissi, özerklik, sorumluluk duygusu ve yeterlilik; meşru ihtiyaçlar ve duyguların ifade edilmesi

özgürlüğü; kendiliğindenlik (spontanite) ve oyun ve son olarak gerçekçi sınırlar ve özdenetim olarak belirtilmiştir (Young, Klosko, Weishaar, 2006).

Yukarıda bahsedilen gelişim kuramlarında da görülebileceği gibi bireyin çocukluktan yetişkinliğe giden serüveninde çevre ile etkileşimi ve deneyimlediği yaşantıların onun kişiliğinde, bireysel, fiziksel ve sosyal gelişiminde oldukça etkilidir.

### **2.2.3. Olumsuz Çocukluk Yaşantıları**

#### **2.2.3.1. Olumsuz Çocukluk Yaşantılarının Kavramsal Boyutu**

Kaiser Permanent adlı büyük bir sağlık organizasyonu ile 1994 yılında Hastalık Kontrol Merkezi (Center for Disease Control) 'nde yapılan epidemiyolojik çalışmada olumsuz çocukluk yaşantıları ve yetişkin ruh sağlığı ve hayat boyu iyi oluşu hakkında kayda değer sonuçlara ulaşılmıştır. (Larkin vd., 2014). Bu çalışmada olumsuz çocukluk yaşantıları 10 farklı kategoriye ayrılmıştır. Olumsuz çocukluk yaşantıları çocukluk döneminde ihmal ve istismar, ebeveynlerin ruh sağlığı bozuklukları (depresyon ve intihar), aile içinde destek/yakınlık eksikliği, madde kullanımları, aile içi şiddet, suça yönelim (infaz), sosyo ekonomik yoksunluk gibi aile ile ilgili işlev bozukluklarına maruz kalmakla ilişkilendirilmiştir (Felitti vd., 1998; Karatekin ve Hill, 2019).

Dünya Sağlık Örgütü (2022) çocuklara yönelik kötü muameleyi 18 yaşından küçük çocukların ihmal ve istismarı olarak nitelendirmiştir. Fiziksel, psikolojik, cinsel olarak veya ticari amaçla sömürülen, ihmal ve istismar edilen çocuklar için bu kötü muamelenin sağlıkları, saygınlıkları, güven ilişkileri üzerinde oldukça olumsuz sonuçları vardır. Kişilerarası mağdur etmenin bir türü olan çocuk ihmal ve istismarı kategorisinde aile içi şiddete tanıklık da bulunmaktadır. İhmal ve istismarın yalnızca çocuğa yönelik olması dışında ebeveynler ve diğer aile üyeleri arasında olan aile içi şiddete maruz kalan çocuklarda da olumsuz çocukluk yaşantılarının varlığından söz edilebilir (Turner vd., 2017). Dünya Sağlık Örgütü'ne göre çocuğa karşı kötü muamele ihmal, fiziksel istismar, duygusal istismar ve cinsel istismar olarak dört ana kategoriye ayrılır. Dünyada en yaygın görülen biçimi duygusal istismar iken, fiziksel istismar, duygusal ve fiziksel ihmal sırayla takip eder (Stoltenborgh vd., 2015).

*İhmal.* Birleşmiş Milletlerce yapılan Çocuk Hakları Sözleşmesi'nin 18 ve 19. maddesi gereği çocuklar yasal varisleri ve bakımverenleri tarafından korunmak zorundadır. Bu bakımverenler çocuğun bedensel, zihinsel veya duygusal bütünlüğüne zarar verecek her türlü ihmal, istismar, şiddet veya zorlamadan kötü muameleden çocuğu uzak tutmak, bunları engellemeye yönelik önlemler almak durumundadır (United Nations Children's Fund [UNICEF], 2022). Ağırlıklı olarak fiziksel ve duygusal biçimleriyle olan ihmal giyinme, barınma, beslenme gibi temel fiziksel ihtiyaçların, eğitim sağlık, duygusal destek gibi gelişimsel bakım unsurlarının eksik olması ve çocuğun potansiyel zarar görme durumu olarak tanımlanır (Dubowitz ve Bennett, 2007). İhmal çoğu zaman istismarın diğer türleriyle birlikte de görülür (Brown vd., 2019). Çevik-Durmaz ve diğerlerinin (2022) çalışmasına göre yetişkinlerin %20 si fiziksel, duygusal veya cinsel istismara uğramadan önce ailesi tarafından ihmal edilmiştir. Diğer kötü muamele türlerine kıyasla ihmalin görülme olasılığı daha çok duygusal biçimiyle olmak kaydıyla daha fazladır, bu yüzden aile içinde en yaygın görülen biçimdir (Allnock, 2015). Çocukluklarında ihmalin türlerine maruz kalmış ebeveynlerin çocuklarında da kendilerinininkine benzer depresyon ve kaygı gibi duygudurum bozukluklarına rastlanıyor ve duygu düzenlemede zorluklara sebep oluyor (Zhang vd., 2022).

Türkiye'de ihmal ve istismara dair yeterince veritabanı oluşturulmadığı için çocuk ihmalinin boyutuna karar verilemiyor. Fakat 2017 yılında 7,450 ergen ile yapılan Balkan Çocuk İstismarı ve İhmaline İlişkin Epidemiyolojik Çalışma'ya göre Türkiye'de çocukların %42,4 ü ihmale maruz kalıyor (Cevik-Durmaz, 2022).

*Fiziksel İstismar.* Dünya Sağlık Örgütü'nün Çocuk İstismarını Önlemeye Dair Müzakere Raporu'na (1999) göre fiziksel istismar çocuğa bakımverenin çocukla etkileşimindeki eksiklikler sebebiyle çocuğa potansiyel olarak veya fiili bir biçimde fiziksel olarak zarar vermek olarak tanımlanır. Öyle ki çocuğa yönelik vurma, dövme, sarsma ısırma, cimcikleme, yakma, zehirleme, boğma, zorla besleme gibi şekillerde kaza dışı ve daha çok cezalandırma amacıyla görülür (Gonzalez vd., 2022; Kara, 2004).

*Duygusal İstismar.* Duygusal istismar çocuğun büyüdüğü sosyal çevre koşulları bağlamında, çocuğun kişisel potansiyelini göz ardı etmeden, tam ve istikrarlı bir

biçimde duygusal ve sosyal yetkinlikleri edinmesi için çocuğun gelişimine uygun destekleyici koşulları sağlamadaki başarısızlık durumu olarak tanımlanır (World Health Organization [WHO], 1999). Çocuk duygusal istismara sözel olarak yargılanıp aşağılanarak, korkutulup bağırılarak, gereksinim duyduğu ilgi ve sevgiden mahrum bırakılarak maruz kalır fakat bu fiziksel istismara kıyasla daha az fark edilir biçimdedir (Gonzalez vd., 2022; Kara, 2004). Çocuk düşmanca bir tavırla reddedilir, tehdit edilir ve davranışları kısıtlanarak psikolojik hasara uğratılır. Çoğunlukla çocuğun üzerinde güç sahibi olan yetişkinler tarafından çocuk yalnızlaştırılır. Böylece çocukta aileden uzaklaşma, çevreye uyum sağlayamama, değersizlik ve yetersizlik duyguları, gergin ve stresli ruh hali, bağımlılıklar geliştirme gibi bazı sonuçlar görülebilir (Kara,2004).

*Cinsel İstismar.* Cinsel istismar bakım verene bağlı olan olgunlaşmamış çocuk ve ergenlerin tam olarak anlayamadıkları ve rıza gösteremeyecekleri, aile rollerinin ve kanunların sosyal tabularını ihlal eden cinsel faaliyetlere dahil edilmesi olarak tanımlanır (WHO,1999). Bu bir çocuk ve yetişkin veya çocuğun yaşı gereği sorumluluk, güven ve güç ilişkisinde olduğu başka bir çocuk arasında diğer kişiyi tatmin etmek amaçlı yapılan bir faaliyettir. Çocuğu yasadışı cinsel faaliyet zorlamak, fuhuş gibi sömürücü faaliyetler için, pornografik malzemeler için kullanmak şekliyle sınırlı olmasa da bunlar cinsel istismarın yaygın görülen şekilleridir. Psikososyal gelişimini tamamlamamış çocuğu oral veya genital temasa veya penetrasyona zorlanması şekliyle olabileceği gibi cinsel istismar olarak adlandırılması için penetrasyon bu şart değildir. Oral-genital temas, genital-genital, veya anal-genital şeklinde temas, genital organ okşama veya okşamaya zorlama, cinsel içerikli materyallere maruz kalma gibi yollarla çocuğun fiziksel ve duygusal bütünlüğüne zarar verilir (WHO,1999; Kara,2004; Gonzalez vd., 2022).

Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2021 verilerine göre güvenlik birimine getirilen 499,319 çocuğun %41,7'si (207 bin 999'u) mağdur çocuk, 132 bin 943'ü suça sürüklenmiş çocuklardır (Türkiye İstatistik Kurumu [TUİK], 2021). Suça sürüklenen bu çocukların %5,1'i uyuşturucu madde kullanmak veya satmak, %3,8'i ise cinsel suçlar sebebiyle kayda alınmıştır.

*Ekonomik İstismar.* Çocukların bedensel, bilişsel ve duygusal bütünlüğünü tehdit edecek, çocuk haklarını ihlal edecek biçimde ekonomik kar sağlama amaçlı olarak

ücretli veya ücretsiz işlerde çalışması ve çalıştırılması olarak tanımlanır (Aktay, 2020). Bu sömürü hali çocuğun yalnızca fiziksel veya ruhsal sağlığını olumsuz etkilemez aynı zamanda ahlaki, etik, manevi psikososyal gelişimi açısından da yıpranmalara sebep olur (WHO, 1999). Çocukların ağır işlerde çalıştırılması, ekonomik çıkar nesnesi haline getirilmesinin risk faktörleri olarak işsizlik, göç, yoksulluk ve eğitimsizlik gösterilebilir. Çalıştırılan bu çocuklar kaçırılma, şiddete maruz kalma, çeşitli istismarlara uğrama gibi risklerle başbaşadır (Aktay, 2020).

Günümüzde sosyal ağların toplumun hemen her noktasında kullanılması ve yaygınlaşmasıyla kitle iletişim unsurlarını da çocukların fiziksel, psikolojik ve sosyal bütünlüğüne tehdit olduğunu gözlemlemekteyiz. Özellikle instagram gibi görsel uyarıların çokca servis edildiği sosyal medya platformlarında ebeveynlerin “social-mom, insta-mom” olarak kendilerini tanımlayıp kendi çocuklarını reklam ve iş birliği yoluyla ticari kazanç unsuru olarak kullanılmasına rastlanıyor. Bu annelerin çocuk bakımı, çocuk modası ve sağlığı konularında takipçilerine sosyal medya üzerinden tavsiye vererek danışmanlık hizmeti verdiği görülüyor. Ancak bu yapılırken çocuklar yetişkin gibi giydirilip makyaj yaptırılabilir. Banyo yaparken, yatakta uyurken, kimi zaman mahremiyet sınırları aşılabilir, bedenleri fotoğraflanıp sosyal ağlara servis edilen çocuklar ekonomik istismarın bir türüne maruz kalmış oluyor (Parsa ve Akmeşe, 2019).

### **2.2.3.2. Olumsuz Çocukluk Yaşantılarının Psikolojik ve Fiziksel Sağlığa Etkisi**

Kessler ve diğerlerinin 2010 yılında yaptığı sistematik kıyaslama olumsuz çocukluk yaşantıları yaşama oranlarının yüksek orta ve düşük gelirli ülkeler arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Olumsuz çocukluk deneyimlerinin en çok olumsuz aile yaşantılarıyla bir bağlantısı olduğu görülmektedir. Bu çalışmada olumsuz çocukluk yaşantılarının bireyin yetişkinliğinde nüfusun %22,9 oranında duygudurum bozuklukları, %31 oranında kaygı bozuklukları, %41,6 oranında davranış bozuklukları, %27,5 oranında madde kullanım bozuklukları, %29,8 oranında ise DSM IV'te bulunan tüm bozukluklarla kendini gösterdiği ortaya konmuştur (Kessler vd., 2010). Anne baba kaybı yaşayan çocuklarda kaybı olmayanlara göre benzer şekilde kaygı bozuklukları görülmüştür (Sahle vd., 2021). Fakat Dünya Sağlık Örgütü

raporuna göre doğu Avrupa ülkelerinde batı Avrupa ülkelerine kıyasla daha fazla olumsuz çocukluk yaşantılarına rastlanıyor (Sethi vd., 2013; Bellis vd., 2014).

Yetişkinliğe giden süreçte olumsuz çocukluk yaşantılarının yaşanma olasılığı oldukça yüksek. Amerika ve Avrupa ülkelerinde yapılan çalışmalara baktığımızda her iki çocuktan biri olumsuz çocukluk yaşantılarından en az birini deneyimlemiş ve bunlardan en az bir veya iki tanesini hala deneyimliyor (Bellis vd., 2019). Covid 19 sonrası eğitimdeki ve diğer toplumsal kurumlardaki aksamalar sebebiyle de olumsuz çocukluk yaşantıları risk faktörleri artmış, kısıtlamalarla çocuklar travmatik yaşam alanlarına daha çok maruz kalmışlardır (Hughes vd., 2021).

Günümüzde giderek artan boşanmalar, aileden birinin engellilik durumu, sakat kalması, kaybı veya istismarı, gibi aile içi olumsuzlukların yetişkinlikte bireyde kendine zarar verme ve intihar girişimleri, depresyon, madde kullanım gibi ruh sağlığı bozukluklarıyla ve yüksek tansiyon, felç, diyabet gibi fizyolojik bozukluklarla da kendini gösterdiği yapılan bilimsel çalışmalarda görülmektedir (Juwariah vd., 2022; Sahle vd., 2021; Parnes, 2022, Wade Jr vd., 2016).

Olumsuz çocukluk yaşantılarına maruz kalmış kişilerde alkol ve sigara bağımlılığı, kronik hastalığın varlığı, travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon, riskli davranışlarda bulunma seviyelerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Yetişkinlikte görülen kronik rahatsızlıkların duygusal istismar, fiziksel, ailede madde kullanımı gibi faktörlerle bağlantısı varken travma sonrası stres gibi patolojik bozuklukların duygusal ihmâl ve istismardan daha çok, doğrudan cinsel istismar, fiziksel istismar ve aile içi şiddet gibi gizli olmayan yıkıcı yaşantılarla ilişkisi olduğu biliniyor. Öyle ki fiziksel olarak şiddete maruz kalmış kişilerde saldırganlık gibi dışsallaştırılmış tepkilerin duygusal olarak istismar edilmiş olanlara göre daha çok görüldüğü ifade ediliyor (Bijlsma vd., 2022). Alkol kullananlar kullanmayanlara göre çocukluklarında aile içi şiddete daha çok maruz kalmışken, fiziksel ihmâl, fiziksel istismara ve cinsel istismara maruz kalanların tütün kullanma olasılıklarının daha fazla olduğu belirtilmiştir (Chang vd., 2019). Sonuç olarak fiziksel ve duygusal kötü muameleye aynı anda maruz kalmış çocuklarda depresyon, sosyal kaygı, intihara teşebbüs, madde kullanım gibi içselleştirilmiş; öfke ve davranım bozuklukları, suça meyil gibi dışsallaştırılmış problemler yalnızca duygusal yoksunluk veya istismarı yaşamış

çocuklara kıyasla daha fazladır ve bunların arasında dışsallaştırılmış olanların semptom olarak görülme durumu daha fazladır.

Anne baba ayrılığı sonrası ile depresyon prevalansı arasındaki ilişkide cinsiyetin anlamlı bir farklılık oluşturmadığı fakat şiddete tanıklık etmiş kız çocuklarında depresyon riskinin erkeklere göre fazla olduğu görülmüştür (Sahle vd., 2021). Çocukluğunda ihmal edilmiş, fiziksel ve duygusal istismara uğramış ebeveynlerin anne olanlarında doğum sonrası depresyon görülmenin daha olası olduğu, anne ve babalarda ise kendi çocuklarına gösterdikleri ebeveynlikte otoriter bir tutum sergiledikleri, stres kaynaklı düşmanlık duyguları beslediğini, fiziksel olarak cezalandırma yöntemini daha çok tercih ettikleri görülmüştür (Rowell ve Neal-Barnett, 2022; Zhang vd., 2023).

Çocukluğunda olumsuz yaşantılara maruz kalmış yetişkinlerin psikolojik iyi oluşunun, sosyal iyi oluşunun ve yaşam doyumunun daha düşük olduğu ve ruh sağlığı bozukluklarının da artma riskinin yüksek olduğu yapılan çalışmalarda tespit edilmiştir (Nurius vd., 2015; Mosley- Johnson vd., 2019, Laurinaitytė vd., 2022). Ayrıca psikolojik iyi oluşla anlamlı bir pozitif ilişkisi olan bilinçli farkındalık ile olumsuz çocukluk yaşantıları arasında da negatif bir ilişki de yapılan çalışmalarda görülmektedir (Huang vd., 2021). Yani olumsuz deneyimlerinden dolayı psikolojik iyi oluş seviyeleri azalan kişilerin bilinçli farkındalığında da azalma tespit edilmiştir. Erken dönem olumsuzlukları yaşayan yetişkinlerde bireysel esneklikte de azalma görüldüğü, yetişkinlikte karşılaştıkları durumları mücadele edilebilir olmaktan çok kontrol edilemez buldukları, algılanan stresin daha fazla olduğu ve duygu düzenleme becerisi olarak bastırmayı daha çok kullandıkları görülmüştür (Kalia ve Knauft, 2020).

Olumsuz çocukluk yaşantılarının kişinin üzerindeki fiziksel ve ruhsal olumsuz işlevsellik örnekleri dışında bazı çalışmalar kişinin baş etme becerilerine katkısından bahseder. Olumsuz çocukluk yaşantılarına maruz kalmış bireyler maruz kalmayanlara göre tehdit ve tehlike içeren durumlar karşısında bilişsel becerileri daha kolay geliştirdiği ve bağımsız duygu düzenleme becerilerini daha hızlı kullandıkları ortaya konmuştur (Callaghan ve Tottenham, 2016; Frankenhuis ve de Weerth, 2013). Deneysel çalışmada bu bireylerin duygu okuma becerisi diğerlerine göre nispeten daha gelişmiş bulunmuş, örneğin fiziksel istismara maruz kalmış çocuklarda öfke gibi

olumsuz hislerin yüze yansımaları daha kolay tespit ettikleri görülmüştür (Frankenhuis ve de Weerth, 2013).

#### **2.2.4. Olumlu Çocukluk Yaşantıları**

Psikoloji alanının baskın olarak patolojileri odak noktası haline getirmesi fikrine alternatif olarak 1970'lerde ortaya atılan yılmazlık kavramıyla araştırmacılar risk grubundaki çocukların nasıl gelişim gösterdiklerini incelemek istemişlerdi (Wright, Masten, Narayan, 2013). Olumsuzluklarla karşılaşan dezavantajlı gruplarda olumlu gelişim gösterme yollarının tespiti ve anlaşılması problemlerin önlenmesi açısından da önemli bulunmuştur. Yılmazlık gelişim ve uyuma yönelik ciddi tehditler ve risklere rağmen kişinin iyi sonuçlar elde edebilmesi, dinamik bir baş etme kapasitesinin mevcudiyeti şeklinde tanımlanan bir fenomendir. Öyle ki, ailesinde şiddet olan bir çocuğun derslerinde başarılı olması, okula uyum sağlaması, arkadaş çevresi edinmesi gibi olumlu davranışlar veya bir depremden sonra deprem sonrası normal gelişim ve işlevselliğini tekrar kazanması bir yılmazlık örneğidir.

Yılmazlıkla ilgili yapılan çalışmalar bu iyi sonuçları içeren süreçleri tam olarak anlamak ve ortaya koymak ister. Burada kişi eğer gelecekte onu kötü etkileyebileceği potansiyeli olan hiçbir risk faktörü ile karşılaşmamışsa yılmaz olarak nitelendirilemez. (Masten, 2001; Wright, Masten, Narayan, 2013). Yılmazlıkla ilgili yapılan çalışmaların ikinci dalgasında bazı koruyucu faktörlerin yılmazlıkla ilişkisi üzerinde durulmuştur. Yılmazlığı artıracak koruyucu faktörlerin erken çocuklukta olumlu yaşantılarla ortaklığı dikkat çeker (Merrick vd., 2019). Çocuğun bilişsel, duygusal ve sosyal kişisel özelliklerinin yanı sıra sabit ve destekleyici aile ortamı, olumlu kardeşlik ilişkileri, yetkili (authoritative) ebeveyn stili, çocuklarının eğitimiyle ilgilenen eğitilmiş ve şefkatli aile modeli, sosyo ekonomik avantajlar, güvenli komşuluk, öğretmenlik, akran ilişkileri barındıran sosyal çevre, erişilebilir sağlık ve vatandaşlık hizmetleri gibi ailevi ve toplumsal birçok unsur olumlu koruyucu faktörler olarak listelenir (Wright, Masten, Narayan, 2013). Zimmerman (2013)'ın yılmazlık modeline göre travmatik yaşantılar sonrası bile kişinin bilişsel ve sosyal gelişim gösterip baş etme becerilerini oluşturması, öz değer, öz saygı, optimizm gibi değerlerle donanımlı olması sözkonusudur. Bu yüzden yılmazlık modeli kişinin gelişiminde risk faktörlerinin etkisini azaltıp daha sağlıklı koşullara imkân hazırlayacak destekleyici (promotive)

faktörlere odaklanır. Daha iyi aile üyeleri, daha iyi yaşam alanları, rol modeller gibi çevresel ilişkilerde iyileşme olasılığını artıracak destekleyici faktörlerden biri de olumlu çocukluk yaşantılarıdır (Daines vd., 2021).

Sege ve Browne (2017) çocuk sağlığını ve gelişimini, iyi oluşu destekleyecek ve artıracak; aynı zamanda olumsuz çocukluk yaşantılarını ve olumsuz çevresel etkenleri önleyecek bütüncül bir çerçeve olan HOPE-Health Outcomes From Positive Experiences 'u yapılandırmıştır. Olumlu yaşantıların bir sonucu olarak bireylerin güçlü öğrenme becerileri, üretken davranışlar, fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı olması ihtiyacına vurgu yapar. Bu çerçevede olumlu çocukluk yaşantıları dört alt başlığa ayrılır. İlki bakımverene veya yakın ilişkilere güvenli bağlanma olarak örneklendirilen koruyucu ve destekleyici ilişkiler kategorisidir. İkincisi komşuluk ve toplumsal unsurları içeren güvenle oynanabilen sabit, koruyucu ve eşitlikçi ortamlardır. Üçüncü olarak çocuğun okula ve gruba ait olması ile kendini gösteren geliştirici sosyal katılım ve bağlılıktır. Son olarak çocuk olumlu bir kendilik imajı ve farkındalığı geliştirmek için sosyal ve duygusal yetkinliklere ihtiyaç duyar. Bu dört kategori çocuğa sağlandığında çocuğun bilişsel, duygusal ve sosyal gelişiminde birçok sağlam karakteristik özellik ortaya çıkacaktır.

Olumlu çocukluk yaşantıları aynı zamanda bireyin yetişkinliğe giden gelişiminde koruyucu faktörler olarak da kendini gösterir. Olumlu çocukluk yaşantıları ile ilgili çalışmaların geliştirilmesi erken çocuklukta koruyucu faktörleri vurgulayan önceki çalışmalardan, yılmazlık kuramlarından ve gelişimsel psikopatolojik bakış açısından faydalanarak yapılmıştır (Narayan vd., 2018). Narayan ve diğerleri (2018) tarafından geliştirilen olumlu çocukluk yaşantıları ölçeği bireyin hayatının ilk 18 senesinde deneyimlediği pozitif unsurları inceler. Bu çalışmada aslında olumlu çocukluk yaşantıları hem yılmazlığın işlevselleştiricilerinden biri hem de sonuçlarından biri olarak tanımlanır. Ardından kategorize edilerek ölçülebilir hale getirilir.

Olumlu çocukluk algılanan ilişkisel ve içsel güvenlik, olumlu ve tahmin edilebilir yaşam kalitesi ve kişilerarası destek başlıklarıyla üç kategoriye ayrılır. On maddeden oluşan bu ölçekte bireyin çocuklukta güvenli bir yerde büyümüş olması, en azından bir bakımveren veya dost tarafından destek görmüş olması, önemseyen bir komşu, öğretmen gibi, keyifli vakit geçirmeye imkân tanıyan okul veya ferahlık veren inançlar

gibi içsel ve dışsal motivasyonların olup olmamasını dikkate alır (Narayan vd., 2018). Lee ve diğerlerinin (2022) olumsuz çocukluk yaşantıları ve onun karşıtı olarak olumlu çocukluk yaşantılarıyla aynı amaçla kullandıkları çocuklukta sosyal destek değişkenlerinin yetişkinlerin genel sağlık ve ruh sağlığı durumu üzerindeki etkisini araştırdıkları bir çalışması bulunmaktadır. Bu çalışmada sosyal desteğin bileşenleri arkadaşlar ve aile ile ilişkiler, ailenin duygusal desteği, ebeveyn dışındaki destek, toplum katılımı, okula ait hissetme gibi faktörlerden oluşur. Çalışmanın bulgularına göre çocukluğunda sosyal desteği düşük olan bireylerin yüksek olanlara göre daha az sağlıklı oldukları, daha fazla kronik hastalıklar ve depresyon yaşadıkları, çocuklukta yoksulluk gibi olumsuz çocukluk yaşantılarına daha büyük ihtimalle maruz kalmış oldukları ortaya konmuştur (Lee vd., 2022).

Düzenli beslenme, yemek ve uyku zamanları olumlu ve tahmin edilebilir bir yaşam kalitesinin örnekleridir. Çocuklukta adil davranılmış olma, kültüre bağlı kalma, güven veren, rol model olan yetişkine erişim ve destekleyici arkadaşlar gibi yılmazlık unsurları sayılacak olumlu yaşantıları olan yetişkinlerin alerjiler, baş ağrıları, sindirim sorunları gibi sağlık zafiyetlerini gösterme riskleri daha düşüktür (Bellis vd., 2018). Aynı zamanda bu kişilerin hayatları boyunca madde, alkol ve sigara bağımlılığı gösterme olasılıkları daha az olumlu çocukluk deneyimleri olanlara göre daha düşük bulunuyor (Graupensperger vd., 2022). Burada çocukların koruyucu ve duygusal sosyal anlamda besleyici bir okul ortamının olmasının etkisi mevcut. Kişilik bozuklukları, alkol madde kullanım bozuklukları, affektif bozuklukları, şizofreni gibi patolojiler geliştirmiş yetişkinlerin güvenli koşullarda yetişmiş olma olasılıklarının daha düşük olduğu, daha çok ihmal, istismar ve olumsuz yaşantılara maruz kaldıkları ortaya konuluyor (Salepsi vd., 2004). Türkiye’de yürütölen önemli bir çalışmadaki bulgulara göre olumsuz çocukluk yaşantısına maruz kalma ve olumlu çocukluk yaşantılarına sahip olmanın antisosyal, kaçınan, bağımlı, obsesif kompulsif, paranoid, şizoid, şizotipal, öz savunmacı, pasif agresif, depresif ve sınırda kişilik bozukluğu tanılarıyla doğrudan bir bağlantısı vardır. Fakat bu ilişki histrionik, sadistik veya narsistik kişilik bozukluklarının semptomlarıyla kurulamamıştır (Gunay-Oge, Pehlivan ve Isikli, 2020).

Portekizli katılımcı grubuyla yapılan bir araştırmada yaşı daha büyük olan katılımcıların küçük olanlara göre, evli olanların bekar veya ilişkisi olmayanlara göre,

işli olanların (çalışan, öğrenci veya emekli) işsiz olanlara göre daha fazla olumlu çocukluk yaşantısı skoru gösterdiği, olumlu çocukluk yaşantıları fazla olanların ise yetişkinlikte daha az travmatik stres ve kurban olma duygusu yaşadıkları sonucu ortaya konmuştur (Almeida, Guarda ve Cunha, 2021). Bu sonuçlar ise bireylerin kişilerarası ve hayatla olan ilişkisinde kaynaklarının var oluşuyla bağdaştırılmıştır.

Kaiser Permanente araştırmacıları koruyucu, sevgi, şefkat dolu bir ailede sağlık ihtiyaçları göz ardı edilmeden, yakınlık duygusuyla büyümüş çocuklarda ergenlik gebeliği riskinin daha az olduğunu ortaya koymuşlardır (Felitti vd., 1998). Alanyazında birçok çalışmada sevgi ve güven duygusu hissettiren bakım verenler, yakın arkadaşlar, eğitimle ilgili kaynaklar, sosyal çevre ve hobiler gibi destekleyici öğeleri içine alan olumlu çocukluk yaşantıları daha çok olan bireylerde yetişkinlikte depresyon ve intihar riskini daha az gösterdikleri belirtilir (Cárdenas, Kujawa, Humphreys, 2022; Bethell vd., 2019; Crandall vd., 2019; Wang vd., 2021). Bu kişilerde daha az yalnız hissetme, kaygı duygulanımı daha az yaşama (Wang vd., 2021), daha sağlıklı hissetme, uyku sorunlarında azalma, daha az riskli davranışta bulunma gibi ruh sağlığı göstergeleri tespit edilmiştir (Xu vd., 2022; Crandall vd., 2019).

Daha önce yapılmış çalışmalar her ne kadar doğrudan ilişki kurmasa da olumlu çocukluk yaşantılarının iyi oluşta artış olasılığını artırdığından bahseder. Olumsuz çocukluk yaşantıları ve depresyon pozitif anlamda ilişkiliyken, öznel iyi oluşla negatif yönde anlamlı bir ilişki ortaya koyar. Ayrıca depresyon ve yılmazlığın hem bağımsız olarak hem de birlikte, olumsuz çocukluk yaşantılarının öznel iyi oluş üzerindeki etkisine arabulucu bir etkisi vardır (Kelifa vd., 2021; Bethell vd., 2019). Nitekim son zamanlarda İngiltere’de yetişkinlerin katılımıyla yürütülen çalışmada yüksek olumlu çocukluk yaşantıları veya düşük olumsuz çocukluk yaşantılarının yüksek iyi oluşla anlamlı ilişkisini açıklar (Shaw, Hansen ve St. Clair Thompson, 2023).

Daha önce erken çocukluk yaşantılarının yetişkinliğe kadar olan boylamsal çalışmada ortaya konulan verilere göre erken dönem çocukluk ve ergenlik dönemi olumlu duygulanım ve yaşantıların kişinin yetişkinliğindeki yaşam doyumu, iyi oluş, umut, optimizm, iş doyumu düzeyinde olumlu ilişki vardır (Coffey, Warren, Gottfried, 2015; Xu vd., 2022). Yetişkinlerle yapılan çalışmada olumlu çocukluk yaşantılarının

mutluluk ile anlamlı bir ilişkisi olduğu ve yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir (Doğan ve Aydın, 2021). Bu bulgular cinsiyete göre anlamlı farklılıklar göstermemiştir. Zhan ve diğerlerinin (2021) Çinli katılımcı grupla yürüttüğü çalışmada olumlu çocukluk yaşantıları travma sonrası stres bozukluğu şiddeti ve depresyon ile ters orantı gösterirken, olumlu sosyal davranışlar (prosocial behaviors) ile olumlu bir ilişki gösteriyor. Olumlu çocukluk yaşantıları ve çocukluk travmaları değişkenleri ise prososyal davranışları olumsuz yönde tahmin edebilmiştir.

Crouch ve diğerleri (2021) Çocuk Sağlığı Ulusal Anketi'nde yer alan okul çağındaki çocukların hayatındaki olumlu çocukluk yaşantılarının okul sonrası aktiviteler yapmak, toplumsal dernek, vakıf kurum gibi yerlerde gönüllü olarak çalışmak, aile ile düşüncelerini paylaşmakta özgür hissetmek, güvenli ve destek verici bir çevrede ve yılmazlığı olan bir ailede yaşamak şeklinde sıralamışlardır. Bu çalışmada okul sonrası aktiviteler yapan veya güvenli bir çevrede yaşayan çocukların devamsızlık sorunlarının ve sınıf tekrarı yapma olasılıklarının diğerlerine göre daha az olduğu, okul başarılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Crouch vd., 2021; Almeida, Guarda ve Cunha, 2021). Aynı zamanda çocukluğunda okul yaşantısı olumlu olan yetişkinlerde kaygı ve depresyon görülmesi olasılığı da daha az (Wang vd., 2021). Kolombiya'da yürütülmüş başka bir araştırma ise kırsal ve şehirde yaşayan çocuklar arasında olumlu çocukluk yaşantıları açısından bir fark olup olmadığını test etmiştir. Sonuçlarına göre okul sonrası aktivitelerinde kırsaldaki ve şehirdeki çocukların skorları arasında bir fark bulunmamıştır. Fakat kırsalda yetişmiş çocukların toplumsal sorumluluk ve gönüllülük faaliyetlerinde daha çok yer aldığı, bir mentor veya rehber daha çok ihtiyaç duydukları gözlemlenmiştir (Crouch vd., 2021).

Narayan ve diğerlerinin dar gelirli, etnik azınlık konumunda olan hamile kadınlarla gerçekleştirdiği çalışmada katılımcılardan olumlu çocukluk yaşantıları daha yüksek olanların hamilelikte algılanan stres seviyelerinin, hamilelik öncesi travma sonrası stres bozukluğu semptomlarının ve psikopatoloji geliştirmelerinin daha az görüldüğü tespit edilmiştir (Narayan vd., 2018). Çalışmalar gösteriyor ki çocukluklarında olumlu yaşantıları fazla olan ebeveynlerin kendi çocuklarını yetiştirdikleri ailede daha olumlu bir ortam sağlayabiliyor (Schofield, Conger ve Neppl, 2014), aile bağlarının daha sıkı, genel sağlık durumlarının, aile sosyal ve duygusal sağlığının, sosyal çevrelerin katkısının ise olumlu çocukluk yaşantısı daha az olanlara göre daha fazla olduğu

görülüyor (Daines vd., 2021; Paclikova vd., 2019; Taylor vd., 2012). Yukarıda bahsedilen koruyucu faktörlerin çocuk iyi oluşunda olumsuz çocukluk yaşantıları arasında arabulucu (mediator) olduğu ortaya konmuştur. Yani aile ve çevrede olumlu deneyimleri, koruyucu faktörleri artan çocuklarda iyi oluşta da anlamlı bir artış tespit edilmiştir (Moore ve Ramirez, 2016).

Richard ve Huppert'in (2011) doğumdan yaşlılığa kadar takip ettiği 13-15 yaş aralığındaki katılımcılarla sürdürdüğü boylamsal çalışmada katılımcıların öğretmenleri tarafından algılanan olumlu çocukluk yaşantıları ve orta yaştaki iyi oluş durumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Olumlu çocukluk davranışları gösteren bireyler yetişkinliklerinde duygusal problemleri ve ruhsal hastalıkları daha az gösteren, çalışma hayatından tatmin duyan, kişilerarası sık ilişkileri olan, sosyal aktivitelere ilgi gösteren iyi oluşu yüksek bireyler olarak tespit edilmişlerdir.

Doğan ve Yavuz (2020) olumlu çocukluk yaşantılarının genel olarak çocuğun sevildiğini hissetmesi, mutluluk, sevgi, ilgi takdir görmesi, psikolojik ve genel ihtiyaçlarının karşılandığını düşünmesiyle ilgili olduğunu söyler. Bu kavramın mutluluk ve psikolojik sağlamlıkla arasındaki ilişkiyi incelediği yetişkinlerle yürüttüğü çalışması için 22 maddeden oluşan bir ölçek geliştirmiştir. Araştırmanın bulguları cinsiyet faktörüne göre değişiklik göstermiş, cinsiyetin orta düzeyde etkili olduğu saptanmış, erkek katılımcıların olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik sağlamlık seviyeleri kadınlarınkine göre anlamlı düzeyde daha yüksek çıkmıştır. Olumlu çocukluk yaşantılarının psikolojik sağlamlığı olumlu yönde anlamlı derecede yordadığı saptanmış, olumlu çocukluk deneyimleri artan katılımcıların psikolojik sağlamlık seviyelerinin de artmış olduğu bulunmuştur. Ancak İrlanda'da yapılan bir çalışmaya göre kadın katılımcıların olumlu çocukluk yaşantılarının anlamlı derecede daha fazla olduğu görülmektedir (Redican vd., 2023).

Bilgin ve diğerlerinin (2021) yaş ortalaması 22 olan bir katılımcı grupla yürüttüğü çalışmada katılımcıların cinsiyet, anne baba eğitim durumu, algılanan ebeveyn tutumu ve algılanan sosyoekonomik durumlarına göre olumlu çocukluk yaşantılarının değişkenlik gösterip göstermediği incelenmiştir. Olumlu çocukluk yaşantıları cinsiyete göre değişiklik göstermezken, anne babası ilköğretim mezunu olan yetişkinlerin diğerlerine göre daha az olumlu çocukluk yaşantısı skorları olduğu kaydedilmiştir.

Yani ebeveynlerin eğitim düzeyi arttıkça olumlu yaşantıların da arttığı tespit edilmiştir (Bilgin vd., 2021; Redican vd., 2023). Benzer şekilde sosyo ekonomik durumunu yüksek algılayan ve ebeveyn tutumunu demokratik olarak algılayanların olumlu çocukluk yaşantıları ortalaması daha fazladır (Bilgin vd., 2021).

Bazı çalışmalar kadın ve erkek gruplar arasında olumlu çocukluk yaşantısı puanları arasında bir fark olduğunu ortaya koymuş, kadınların erkeklerden daha çok olumlu çocukluk yaşantıları deneyimlediğini belirtmiştir (Redican vd., 2023). Türkiye’de yalnızca yetişkin kadınlarla yapılan bir çalışmada ise kadınların mutluluk düzeyleri ile olumlu çocukluk yaşantıları ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Kadınların mutluluğu hem özşefkat hem de olumlu çocukluk yaşantılarıyla bağımsız ve birlikte olarak olumlu yönde anlamlı bir ilişki gösterirken, özşefkat ve iyi oluş arasındaki kanıtlanmış ilişkiye de vurgu yapılmıştır (Tunca, 2022).

### **2.3. Duygu Düzenleme**

William James duyguları, gerekli durumlarda doğrudan evrimsel bir gerekliliğin sonucu olarak uyumlu davranışsal ve fizyolojik bir karşılık verme eğilimleri olarak tanımlar (James, 1894). Onun kuramına göre duygular bedensel değişimler odaklı incelenmelidir. Uyarının kişi tarafından algılanması sonrası bedende ortaya çıkan değişimlerle oluşan hislere duygu adını vermiştir. Ona göre duygu ve davranışla ilgili öne sürülen sıralama yanlıştır; önce duygular oluşup bedensel tepkiye yol açmıyor, onun yerine bedensel tepkilerle birlikte duygular oluşuyordur. Örneğin kişinin bedeni titrediği için korkuyor, ağladığı için üzülme duygusu açığa çıkıyordu (James, 1894).

Bu eğilimler her insanda her duruma karşı aynı olmak zorunda değildir. Kimisi korku duyarken kimisi ıslık çalabilir. Bu yüzden duyguların açığa vurulma şekli ve davranışa dökülmesi arasındaki farklılıklar da duygu düzenleme kavramının gerekliliğini ortaya çıkaran noktalardan biridir (Gross, 1998).

Thompson (1994) ’ın tanımına göre duygu düzenleme kişinin bir amaç doğrultusunda duygularını gözlemlemesi, değerlendirmesi ve eğer özellikle yoğun ve geçici duygularsa bunları değiştirmesi ile ilgili içsel ve dışsal süreçlerdir. Duyguları sürdürmek, artırmak şeklinde olabilirken aynı zamanda onları hizaya getirmek veya

yok etmek şeklinde de olabilir. Duygu düzenleme kişinin yalnızca kendi kendine yaptığı bir yönetim biçimi değil, dışarıdaki sosyal bağlam içinde yakından veya çevresel müdahalelerle de şekillendirdiği, öğrenilmiş bir süreçtir. Öyle ki ebeveynler bebekliklerinden itibaren çocuklarında açığa çıkan duyguları gözlemler ve onları yönetmeleri için kimi zaman doğrudan kendi duygularıyla müdahale eder, kimi zaman da bunu dolaylı yollarla yapar (Thompson, 2011).

Duygu düzenleme alanının en önemli çalışmalarından biri Gross'un Süreç Duygu Düzenleme Modeli'ni ortaya koymasıdır (Gross,1998). Duygu düzenleme tanımı Gross (1998) tarafından bireylerin hangi duyguya sahip olup, ne zaman onların açığa çıktığını, onları nasıl deneyimleyip ne şekilde ifade ettiklerini değerlendirdikleri süreçler olarak yapılmıştır. Bu düzenleyici süreçler otomatik, kontrollü, bilinçli veya bilinçsiz olabilir. Duygu düzenlemenin bir diğer özelliği içsel veya dışsal süreçlere tekabül edip etmediğidir. Kişi kendi duygularını düzenleyebilir ve bu içsel bir süreç olabilir (Amy kendi duygularını düzenler: kendinde düzenleme), veya duygu düzenleme dışarıdan gelebilir (Amy bebeği Bob'un duygularını düzenliyor: diğerlerini düzenleme) (Gross ve Thompson, 2007). Genellikle gelişimsel psikologların dışsal duygu düzenleme ile ilgilendikleri bilinirken ikisi de oldukça önemlidir. Çünkü örneğin Amy bebeğinin öfke duygusunu düzenlemeye çalışırken aslında kendini de sakinleştirip daha iyi hissedip kendi duygularını da düzenleyebilecektir. Ancak yalnızca olumsuz duygular değil olumlu duygular da düzenlenir. Örneğin kazanmaya yakın olduğumuz bir tenis maçında aşırı olan sevincimizi daha az gösteririz, ya da karşı cinse yönelik duyduğumuz çekim duygularını daha kabul edilebilir biçimiyle düzenleyerek yansıtırız (Gross, 2008).

Gross'a göre duyguların üretimi (emotion generation) çizgisel bir süreç içinde olur. Duygu üretimi sırasıyla (a) ilgili durumlarla karşılaşmak, (b) bu durumların kilit noktalarıyla ilgilenmek, (c) amaçlar doğrultusunda durumları değerlendirmek, (d) ve deneyimsel, fizyolojik ve davranışsal tepkiler göstermek (Gross, 2015). Örneğin bir kişi bir iş görüşmesine gidebilir (a), karşısına çıktığı jürinin soğuk tavrını algılar (b), değerlendiricinin soğukkanlılığını olumsuz bir kanı olarak algılar (c), ve soruları cevaplarken korku ve nefes darlığı yaşayabilir (d) (Mc. Rae ve Gross, 2020). Bütün bunları Süreç Modeline göre düzenlemenin de yolları vardır.

Organizma ve çevre etkileşimine verilen bir tepki olarak ortaya çıkan duyguların belli bir zaman çizelgesinde düzenlenmesi söz konusudur. Gross'un (1998) süreç modeline göre duygu beş belirgin noktada düzenlenebilir, bu noktalar aileler olarak adlandırılmışlardır. Birincisi duygusal tepkiler hangi potansiyel duruma yaklaşılabileceği veya kaçınılabileceğine göre açığa çıkar ve düzenlenir, yani durumlar seçilir (durum seçimi- situation selection). İkincisi kişi duygularını etkilemek için mevcut durumunu değiştirebilir, durum değişimi sağlar (durum değişimi- situation modification). Üçüncüsü kişi dikkatini potansiyel duygusal uyarana veya ondan başka bir uyarana çevirebilir (dikkat açılımı- attentional deployment). Dördüncüsü kişi belirli bir duruma verdiği tepkiyi değiştirmek için duygusal uyarıları veya durumları değerlendirir (bilişsel değerlendirme-cognitive change). Ve son olarak kişi tecrübeye dayalı, fizyolojik veya davranışsal karşılıkları doğrudan değiştirir (tepki değişimi- response modulation) (Gross,1998; Gross ve Thompson. 2007). Bu modelde duygu düzenleme becerileri *öncül odaklı (antecedent focused)* ve *tepki odaklı (response- focused)* olmak üzere iki şekilde gruplandırılmıştır. Duyguların tam anlamıyla ortaya çıkmadığı, yoğun yaşanmadığı andan önce kişinin duygu düzenleme becerilerini kullanması öncül odaklı düzenleme yaptığını gösterir. Durum seçimi, durum değişimi, dikkat açılımı ve bilişsel değişim bu kategoride yer alırken tepki değişimi tepki odaklı duygu düzenleme kategorisinde yer alır, öncül odaklı beceriler tepki odaklı olanlara göre daha işlevseldir (Gross, 1998; 2013).

*Durum Seçimi.* Kişinin maruz kaldığı durumu etkilediğinden dolayı duygu yörüngesini şekillendiren başlangıç noktasıdır. Durum seçimi kişinin kendisinin açığa çıkmasını istediği veya istemediği duyguların olma olasılığını artırmak için eyleme geçmesidir. Örneğin kişi karşılaştığında olumsuz hissedeceğine dair bir öngörüyle eski sevgilisi ile karşılaşmaktan kaçınabilir. Ya da iş çıkışı arkadaşlarıyla eğlenip olumlu duygular geliştireceği bir akşam yemeği organizasyonu yapabilir (Gross, 2008).

*Durum Değişimi.* Ailecek güzel bir film izlenilmeye karar verilen bir akşamda televizyon bozulduğu zaman kişi bunun yerine ailecek oyun oynamayı koyabilir. Ortaya çıkacak muhtemel olumlu hisleri durumu değiştirerek tekrar yaşayabilir. Duygu düzenlemenin ikinci noktası olan durum değişimi aslında bir stresle baş etme ve problem çözme becerisini içerir. Burada “durum” dan kasıt hem içsel hem de

dışsaldır. Kişi içsel olarak kendi bilişlerini değiştirip duyguyu düzenleyebilir, hem de dışarıdaki fiziksel duruma müdahale edebilir (Gross, 2008).

*Dikkat Açılımı.* İlk iki stratejideki gibi yalnızca durumu şekillendirmek değil dikkati tekrar durum üzerine çekmekle ilgilidir. Kişi değiştirilmesi mümkün olmayan durumlarda durumu içsel olarak değiştirir. Özellikle bebeklik döneminden yetişkinliğe kadar geliştirilir. Örneğin çocuk istediği ödüle kavuşmayı erteleyip hazzın ertelenmesini de kendi içinde başarmış olur. Dikkat açılımı bazen gözlerin, kulakların kapanması, dikkatin başka bir şeyle dağıtılması gibi dışsal fiziksel yöntemlerle olabilir. Kişi onda olumsuz duygular uyandıracak durumdan uzaklaşabilir ya da o duygu üzerine yoğun bir düşünme çalışmasına girebilir. Örneğin kişi işyerinde yapacağı sunumu düşünmeyerek ondan uzaklaşırken, iş arkadaşlarıyla geçirdiği süreye odaklanıp olumlu duygular geliştirebilir (Gross, 2008).

*Bilişsel Değerlendirme.* Bazen bazı duygular tahmin edildiği şekliyle durumların arkasından gelmeyebilir. Bu kişinin durumun arkasındaki anlamı idrak edebilmesiyle ilgilidir. Kişi durumu anlamlandırmak için tüm yönleriyle yeniden değerlendirir. Örneğin büyük bir salonda gördüğü tanıdığı onun el sallayışını görmediğinde bunu o kişinin dalgın oluşuna verebilir. Burada öfkenin açığa çıkması engellenmiş olur. Kişi düşünme biçimiyle farklı duygular açığa çıkarabilir, bu duyguların yoğunluğunu da belirleyebilir.

*Tepki Değişimi.* Duygu oluşturma sürecinin son kısmında yer alır. Görece doğrudan olacak şekilde fiziksel, deneyimsel ve davranışsal tepkilerin etkilenmesi anlamına gelir. Örneğin spor yapmak veya esnemek olumsuz duyguların oluşturduğu deneyimleri ve fizyolojik sonuçlarını düzenleyerek azaltabilir. Duyguyu ifade ediş biçiminin davranışsal olarak değiştirilmesi olarak görülebilir ki bu dışavurumun bastırılması olarak adlandırılmıştır. Bazen açığa çıkan duygunun tam tersi ifade edilebilir. Örneğin sevmediğimiz birinin yaptığı bir şaka karşısında öfkemizi bastırıp gülerken karşılık verebiliriz (Gross, 2008).

Bu duygu düzenleme stratejileri kişilerin amaçlarına göre farklılık göstermektedir. Kişi olumlu duyguları artırmak isteyip durumu yeniden değerlendirebilir (reappraisal), veya olumsuz duyguların önüne geçmek için bastırmayı (expressive suppression) aktif

hale getirebilir. Bastırmakta duyguların ifadesi mümkün olmayacak, fizyolojik uyarılma hali devam edecektir. Bu yüzden bastırma işlevsel bir duygu düzenleme becerisi değildir (Gross, 1998; Gross ve Thompson, 2007). Yeniden değerlendirme olumsuz duygulanımda azalma, daha fazla yaşam doyumu, optimizm ve öz saygı, kişilerarası ilişkilerde işlevsellikle olumlu sonuçlar sağlayabilecek, bastırma tam aksine duygunun olumsuzluğunu azaltmayıp ancak duygusal yanıt verme eğiliminin davranışsal yanını değiştirebilir (Gross, Richards ve John, 2006). Kişi olumlu düşünme biçimini değiştirerek olumlu duyguları artırmayı hedefliyorsa pozitif yeniden gözden geçirme, olumsuz duyguları azaltmaya çalışıyorsa olumsuz yeniden değerlendirme yapmış olur.

Duygu düzenleme ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde bunların daha çok yeniden değerlendirme ve bastırma stratejileri üzerinden yapıldığı görülüyor. Nezlek ve Kuppens (2008) 'nın çalışmasına göre olumlu duyguların yeniden değerlendirilmesi ile iyi oluş arasında olumlu anlamlı bir ilişki varken, olumsuz duyguların yeniden değerlendirilmesi ile aralarında bir ilişki tespit edilememiştir. Ayrıca daha sonra yapılan diğer çalışmalara benzer şekilde (Brans vd., 2013; Heiy ve Cheavens, 2014; Newman ve Nezlek, 2022; Can, Candemir ve Satıcı, 2022) bu çalışmada duygu düzenlemede olumlu duyguları bastırma stratejisini daha çok kullananların iyi oluşlarının daha az olduğu, yeniden değerlendirme ve iyi oluş arasında olumlu bir ilişki ve bastırma ile olumsuz bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Yine benzer şekilde iyi oluş ile ruminasyon ve kaçınma stratejileri arasında olumsuz bir ilişki mevcutken, yeniden değerlendirme ve kabul arasında olumlu bir ilişki tespit edilmiş, ayrıca duygu düzenlemedeki genel puanlama ile iyi oluş arasında olumsuz bir ilişki ortaya konmuştur (Kraiss vd., 2020). Katılımcılarının 14-18 yaş arasındaki ergenlerden oluştuğu bir çalışmada da bilişsel yeniden değerlendirme daha fazla iyi oluşla, özellikle yaşam doyumu, olumlu duygulanım, sosyal destek ile ilişkilendirilirken, bastırma ise daha fazla olumsuz duygulanım, duygusal yalnızlık gibi iyi oluş öğeleriyle ilişkilendirilmiştir (Verzeletti vd., 2016).

Duygu düzenleme becerilerinin kaçınma, bastırma, problem çözme ve yeniden değerlendirme kabul ve ruminasyon olarak belirtilen alt grupları ile psikopatolojiler arasındaki ilişkiyi inceleyen metaanaliz çalışmada önemli bulgular kaydedilmiştir (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010). Bunlardan kaçınma ve bastırma ile

psikopatoloji arasında orta düzeyde anlamlı olumlu bir ilişki varken, ruminasyon ile psikopatolojiler arasında güçlü olumlu bir ilişki tespit edilmiştir. Tam tersi olarak yeniden değerlendirme ve problem çözme ile psikopatoloji arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki görülürken, kabul ile arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır. Her bir hastalık baz alındığında ise kaygı bozukluğu, depresyon ve yeme bozuklukları olan kişilerin ile kaçınma, ruminasyon ve bastırma stratejilerini daha sık kullandıkları; madde kullanım bozukluğu olanların ruminasyonu daha çok yaptıkları tespit edilmiştir. Buna karşılık problem çözme stratejisinin depresyon, kaygı ve yeme bozukluğu ile olumsuz bir ilişkisi olduğu, benzer şekilde yeniden değerlendirmenin de depresyon ve kaygı ile olumsuz anlamlı bir ilişkisi olduğu bulgular arasındadır (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010; McLafferty vd., 2020). Uyumsuz (Maladaptive) olarak kategorize edilen ruminasyon, kaçınma, bastırma stratejileri travma sonrası stres bozukluğu göstergeleri ile kabul ve yeniden değerlendirme gibi uyumlu stratejilerden daha çok olumlu bir ilişki göstermektedir (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010; Seligowski vd., 2015). Kraaij ve Garnefski (2019) uyumlu beceriler geliştirmenin depresif duygulanım ve kaygıyı azaltacağını belirtmişler bunları geliştirmeyi tavsiye etmişlerdir.

Duygu düzenleme becerileri çocukluktan itibaren yetişkinleri gözlemlemek, model almak ve sosyal referanslar ile oluşturulduğu için (Morris vd., 2007) çocukluk ve aile yaşantılarının bu beceriler üzerine etkisi olduğu bilinir. Duygu düzenlemenin çocukluk yaşantıları ile ilgisine baktığımızda çocukluktaki olumsuz yaşantıların duygu düzenlemede eksiklik ile aralarında olumlu bir ilişki olduğunu görüyoruz. Aynı zamanda psikopatolojiye sahip olma olasılığını da artıran duygu düzenleme eksikliği daha çok ruminasyon ve bastırma stratejilerinin fazla, yeniden değerlendirmenin daha az kullanılmasıyla ilişkilendirilmiştir (Miu vd., 2022). Öyle ki olumsuz çocukluk yaşantıları yaşayan kişilerin yeniden değerlendirme, problem çözme ve kabul gibi işlevsel (adaptive) duygu düzenleme becerileri gösterdikleri takdirde kaygı, major depresyon, kendine zarar verme intihara teşebbüs gibi ruh sağlığı problemlerini yaşama olasılıklarının daha az olduğu gözlenmiştir (McLafferty vd., 2020).

### 2.3.1. Bilişsel Duygu Düzenleme

Daha önce yapılmış duygu düzenleme tanımları kişinin kendi duygularının kendisini veya duygularının altındaki özellikleri anlamasını, kendisine ait veya başkasına ait duyguları düzenleyici birçok süreçten bahsetmiştir (Thompson,1994; Thompson ve Calkins, 1996; Gross, 1998). Lazarus (1993) insanın olumsuz ve stresli duygularla ve durumlarla başa çıkmasının iki yolu olduğunu öne sürmüştür: problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma. Kişi kendisi veya çevresiyle ilgili bir şeyleri değiştirdiğinde problem odaklı başa çıkmış olurken stresli olayların kendisi için zihinsel anlamını değiştirip ardından gelen duygusal gerginliği azaltarak duygusal odaklı başa çıkma stratejisini uygulamış olur. Yani duygusal duygu yönetimini bilişsel süreçlere bağlamıştır.

Garnefski ve diğerleri (2001) bu tanımlardan ve sınıflamalardan yola çıkarak duygu düzenlemenin bilinçli veya bilinçsiz biyolojik, sosyal veya davranışsal birçok bilişsel sürece tekabül ettiğini öne sürmüştür. Örneğin duygu düzenlemenin fizyolojik bir yolu olarak bedende hızlı nabız, kısa nefes alışverişi, terleme gibi duygusal uyarımlar olabilir. Sosyal anlamda kişi maddi veya manevi bir destek arayışına girebilir. Davranışsal olarak ise kişi bir stres yaratan durum veya objeye karşı bağırma, ağlama, çığlık atma gibi tepkilerle baş etme yolu olarak gösterebilir. Öyle ki duygu düzenleme, kişinin değer biçtiği ve algıladığı kendi isteklerini en iyi hale getirmenin baş etme yolu olarak da görülmüş ve bu yüzden duygu düzenlemenin bilişsel baş etme yönüne odaklanılmıştır. Bu yüzden bilişsel baş etme ve bilişsel duygu düzenleme birbirinin yerine geçecek kavramlar olarak kullanılmıştır. Duygular çok çeşitli bilinçdışı bilişsel süreçlerle yönetilebilir. Bu bilinçdışı süreçler seçici dikkat süreçleri, belleksel çarpıtmalar, inkâr veya yansıtma şeklinde kendini gösterebilir. Duygular aynı zamanda kendini suçlama, başkalarını suçlama, düşünceye odaklanma (ruminasyon) veya felaketleştirme gibi bilinçli süreçlerle de düzenlenebilir. Yani bilişsel duygu düzenleme kişinin tehdit edici veya stresli durumlar gibi dışsal veya içsel koşullar bağlamında bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde bilişsel eylemler ortaya koymasını olarak tanımlanmıştır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

Bilişsel duygu düzenleme becerilerine dair ölçeği dörder maddeden oluşan dokuz alt başlık başlıkla oluşturan Garnefski ve diğerleri (2001), stresli veya tehdit edici bir

durum karşısında kişinin ne düşünüp ne düşünmediği sonucuna göre bilişsel duygu düzenleme becerisini ölçmüştür. Bu alt başlıklar *Kendini Suçlama, Kabul, Düşünceye Odaklanma, Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Bakış Açısına Yerleştirmek, Yıkım, Diğerlerini Suçlama* şeklinde isimlendirilmiştir. Bunlardan kabul, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirmek stratejileri uyumlu ve işlevsel iken, kendini suçlama, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama uyumsuz stratejilerdir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001; Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010). Yeniden gözden geçirme ve problem çözme gibi uyumlu bilişsel duygu düzenleme becerileri kaygı, depresyon ve duygu durum bozuklukları ile olumsuz anlamlı bir ilişki gösterdiği; uyumsuz olanların ise bu psikopatolojik semptomlarla olumlu bir ilişki gösterdiği çalışmalarca ortaya konmuştur (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001; Garnefski ve Kraaij, 2006; Aldao, Nolen-Hoeksema, Schweiser, 2010; Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010).

***Kendini Suçlama.*** Kişinin deneyimledikleri sebebiyle kendini suçlayıcı düşünceler içinde olması anlamına gelir. Karar Meşrulaştırma Kuramına göre daha çok kişinin kötü sonuçları olan yanlış bir seçim yaptığına inanmasıyla, sonuçların değerlendirilmesi ile açığa çıkar (Connolly ve Zeelenberg, 2002). Kendini suçlamanın davranışsal olarak açığa çıkma olasılığı insanların geçmişte yaptıkları davranışları değiştiremediklerinde ya da gelecekteki tehditler ve stres faktörleri üzerinde kontrol hissini hissedemediklerinde daha yüksektir. Kendini suçlama bir karakteristik kişilik özelliği olarak kişide sabit kalabilir, utanç, suçluluk gibi olumsuz hisler ve depresif semptomları artırabilir (Janoff- Bullman, 2010; Connolly ve Zeelenberg, 2002).

***Kabul.*** Kabul ve Kararlılık Terapisi kabul kavramını bir olayı veya durumu olduğu gibi almaya gönüllülük olarak tanımlamışlardır (Hayes vd., 1999). Birçok durumda olanı kabul etmek, durumla mücadele etmeye girişim ve işlevsel bir baş etme yoludur (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Kişi önceden kaçındığı veya bastırıldığı bilişsel malzemeyi gözleyip, üstünde durup, onunla mücadele ederek bilişsel olarak yeniden yapılandırır. Bu bağlamda kişi ilgili durumları duygusal olarak yeniden değerlendirir ve duygusal bir uyarana uyumsuz tepki vermeyi önlemenin ve değerlere ulaşmanın bir yolu olarak kabullenir. Duygu ve düşünceleri ile ilişkilendirdiği bir noktada durup kaçındığı durumları değiştirmeye çalışmaz (Hofmann ve Asmundson, 2008). Kabul

eğer kişi olumsuz olaylara teslim olursa etkisiz bir kabul (edilgen kabul), eğer zihinsel ve davranışsal değişimi içeren öz değer içeren bir kabulse etkin ve işlevsel bir kabul süreci (etkin kabul) geçiriyor demektir (Wilson, 1996).

***Düşünceye Odaklanma (Ruminasyon).*** Olumsuz olay ile ilgili düşünceler ve duygular üzerine düşünme anlamına gelir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Stres verici olayın veya durumun semptomlarına, sürekli tekrarlayıcı olacak ve edilgen bir biçimde tepki vermektir. Öyle ki kişi sürekli bu semptomların muhtemel nedenleri ve sonuçları üzerine odaklanır. Fakat bu semptomlar çevresindeki, şartları değiştirebilecek aktif problem çözüm stratejilerine değil, problemin kendisine ve ruh halinde yarattığı olumsuz duygular üzerinde durur. Bu yüzden ruminasyon birçok psikopatolojik gösterge, depresyon, kaygı ve duygu durum bozuklukları, umutsuzluk, karamsarlık, öz şefkatsizlik ve bağımlılık gibi olumsuz bilişsel içeriklerle ve mükemmeliyetçilik ile de bağlantılıdır (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008; Nolen-Hoeksema, 2000).

***Pozitif Tekrar Odaklanma.*** Aslolan olayın kendisini düşünmektense eğlenceli ve memnun edici hususlar üzerine düşünmektir. Odağı olayın rahatsız edici tarafıyla bağlantıyı zihinsel olarak kesip tüm dikkatini olumlu hususlara çevirme halidir. Kısa vadede olumlu ve işlevsel bir baş etme yoluken, uzun vadede bu zihinsel uzaklaşma hali kaçınmaya dönebilir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

***Plana Tekrar Odaklanma.*** Olumsuz olayı yönetebilmek adına hangi adımları atmak gerektiğine dair düşünmektir. Eylem odaklı davranışların bir parçası olan plana odaklanma kişinin zihninde ve davranışlarında karşılaştığı olayla başa çıkması için geliştirmesi gereken baş etme becerileriyle ilgilidir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

***Pozitif Yeniden Gözden Geçirme (Olumlu Yeniden Değerlendirme).*** Kişisel gelişim için kişinin olan veya geçmişte olmuş bir olaydaki iyi ve olumlu durumlara bağlandığı bilişsel bir süreçtir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Kişi olan olaydaki olumlu kısma ve olaya yüklediği anlam ile kendisinde olumlu duygulanımların ortaya çıkmasına sebep olur, kişisel gelişimine ve iyi oluşuna katkıda bulunur (Folkman ve Moskowitz, 2000). Pozitif yeniden gözden geçirme stratejisini aktif kullanan kişilerin

kullanmayanlara göre depresyon ve kaygı düzeyleri daha azdır (Aldao, Nolen-Hoeksema, Schweiser, 2010).

**Bakış Açısına Yerleştirmek.** Kişi olumsuz olayla ilgili ciddiyeti ve karmaşıklığı, söz konusu olay dışındaki olaylarla kıyas ederek ve onlarla bağlantılarını kurmaya çalışarak zihinsel olarak azaltmaya çalışır. Bu aslında sosyal kıyasın bir örneği olarak gösterilebilir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

**Yıkım (Felaketleştirme).** Felaketleştirme bir deneyimin özellikle dehşet verici olacağına dair düşünceler üzerine eğilmektir. Bilişsel modele göre felaketleştirme sürekli devam eden bir önyargıya hizmet eden, olası en kötü senaryolara odaklanan hatalı bir şemadır. Öyle ki kişi “ya böyle olursa” endişelerini takip ederek, kendini gelecekle ilgili kontrol etmeye gücünün yetmeyeceği durumlar içinde görür (Chan, Chan, Kwork, 2015). Araştırmalar patolojik kaygının daha çok felaketleştirme, depresyonun ise ikisi ile ilgili de bir bağlantısı olduğu fakat daha çok ruminasyonla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Weems vd., 2001).

**Diğerlerini Suçlama.** Kişinin kendi yaşadığı deneyimin sonuçları üzerinden, kendi hatalarına rağmen başkalarını suçlayıcı düşüncelere kapılmasıdır. Psikanalitik kurama göre diğerlerini suçlama başa çıkması zor olan dürtüler, duygular ve düşünceler sebebiyle kişinin savunma mekanizmalarından biri olan projeksiyon ile isimlendirilmiş ve açıklanmıştır (Freud, 1936). Masum bir başka insanı kişinin kendi yanlış eylemleri sebebiyle suçlamak öz duygu düzenleme becerilerinde bir eksiklik olduğuyula ilişkilendirilmiştir (Kauffman, Quirin, Baumann, 2022).

### 2.3.2. Bilişsel Duygu Düzenlemeyle İlgili Çalışmalar

Bilişsel duygu düzenleme becerileri ile ilgili ölçeğin geliştiricisi de olan Garnefski ve diğerlerinin çalışmaları daha çok depresif semptomlar üzerinedir. Bu araştırmalara göre pozitif yeniden gözden geçirme, plana odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, bakış açısına yerleştirmek ve kabul gibi uyumlu olarak nitelendirilebilecek becerilerin duygusal stres, depresyon ve kaygı semptomlarıyla; yıkım, düşünceye odaklanma, diğerlerini ve kendini suçlama gibi uyumsuz becerilerden daha az ilişkisi vardır ve bu ergen ve yetişkin örneklem için de geçerlidir (Garnefski vd., 2001, 2002, 2004,

2006). Bu becerilerden kendini suçlama, yıkım, düşünceye odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme psikopatolojik semptomlarla diğerlerine göre daha güçlü bir şekilde bağlantılıdır. Bahsedilen uyumsuz becerilerden farklı olarak pozitif yeniden gözden geçirmeyi daha çok yapan kişilerin daha az psikopatolojik semptom gösterdikleri belirlenmiştir (Garnefski vd., 2002).

Alanyazında yapılan çalışmalar daha çok bilişsel duygu düzenleme becerilerinin psikopatolojiler ile ilgisini araştırmışken bazı çalışmalar bu becerilerin bir kısmının olumlu duygulanım ve iyi oluşla ilişkisini tespit etmeye yönelik olmuştur. Shito (2006) olumsuz durumlar karşısında pozitif yeniden gözden geçirme stratejisini kullanan ve çevresinde güzel nesnelere görmek, hoş kokular hissetmek gibi duyuşsal olayları takip edenlerin öznel iyi oluş seviyelerinin, problem çözme odaklı olanlar ve sosyal destek arayanlara göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Daha sonra yapılan diğer çalışmalar da planlama, problem çözme ve pozitif yeniden gözden geçirme gibi stratejileri daha çok kullananların dikkat dağıtma gibi stratejileri kullananlara göre olumlu duygulanımlarının, yaşam doyumlarının ve iyi oluşlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Karademas, 2007; McRae, 2012).

Martin ve Dahlen (2005) yaşları 18-55 yaş arasında değişen çeşitli etnik gruplarla stres, depresyon ve kaygının yordayıcıları olarak bilişsel duygu düzenlemenin becerilerinin etkisi üzerine bir çalışma yürütmüştür. Bu çalışma olumsuz duygulanımın en önemli yordayıcıların bilişsel duygu düzenleme becerilerinden kendini suçlama, düşünceye odaklanma (ruminasyon), yıkım (felaketleştirme) ve pozitif yeniden gözden geçirme olduğunu göstermiştir.

Li ve diğerlerinin (2015) Çinli kanser teşhisi almış kadınlarla yaptığı çalışmada hastalığı teşhis edilmiş kadınların sağlıklı kadınlara kıyasla daha çok uyumsuz duygu düzenleme becerilerini kullandıkları görülmüştür. Hasta katılımcıların en çok kullandığı bilişsel duygu düzenleme becerisinin özellikle kabul ve yıkım (felaketleştirme) olduğunu, tüm alt boyutların hayat kalitesiyle anlamlı ilişkide olduğunu saptamışlardır. Bunlardan kendini suçlama, düşünceye odaklanma (ruminasyon) ve yıkımın yaşam kalitesini olumsuz etkilerken, kabul ve pozitif yeniden gözden geçirmenin olumlu bir etkisi yapılan yordama çalışmasında tespit edilmiştir.

Malezya'da yaş ortalaması 27 olan bir katılımcı grupta yapılan çalışma iyi oluşun en iyi yordayıcısının pozitif yeniden gözden geçirme olduğunu, planlama, yıkım, pozitif yeniden gözden geçirme, kabul, bakış açısına yerleştirmek, kendini ve başkalarını suçlama stratejilerinin iyi oluşu %41 oranında açıkladığını ortaya koymuştur. Yine bu çalışmada iyi oluş ile kabul olumsuz anlamlı bir ilişki gösterirken, planlama ile olumlu anlamlı ilişki göstermiştir (Panahi, Yunus ve Panahi, 2018).

Balzarotti ve diğerlerinin (2016) yetişkinlerle yaptığı çalışmaya göre de pozitif yeniden gözden geçirme ve plana tekrar odaklanma stratejisi olumlu duygulanım ile anlamlı doğrusal bir ilişki içindedir. Bu stratejiyi hayatlarında daha çok kullanan kişilerin kişisel gelişim, yaşam amacı, çevresel hakimiyet, olumlu ilişkiler ve kendini kabul gibi iyi oluşun diğer alt bileşenlerinin seviyelerinde de artış gözlenmiştir. Yani bilişsel duygu düzenleme becerilerinin uyumlu olanlarının psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluşla olumlu anlamlı bir ilişkisi olduğu tekrar ortaya konmuştur. Kendini suçlama, yıkım ve düşünceye odaklanma gibi stratejiler olumsuz duygulanıma daha çok hizmet ederken, bu stratejileri daha çok kullanan kişilerde kendini kabul, çevresel hakimiyet ve özerklik gibi boyutlarda da daha az seviye gösterdikleri belirtilmiştir (Balzarotti, 2016).

Türkiye’de 2020 yılında yapılan bir çalışmaya göre (Akfırat, 2020) katılımcıların umutsuzluk seviyeleri yükseldikçe uyumlu bilişsel duygu düzenleme becerilerinin de azaldığı tespit edilmiştir. Bu araştırmanın sonuçları detaylı incelendiğinde genel öz yeterlilik ve özgüven puanlarının, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar odaklanma ve yeniden değerlendirme, bakış açısına yerleştirmek strateji puanlarının artmasıyla artış gösterdiği görülmüştür. Ayrıca bu değişkenlerin kabul, kendini suçlama, başkalarını suçlama ve yıkım boyutlarıyla olumsuz bir ilişkisi olduğu ortaya konmuştur. Bu çalışmanın istatistik sonuçlarına göre psikolojik iyi oluşun uyumsuz duygu düzenleme becerileri ile genel olarak olumsuz bir ilişkisi olduğu gözlenmektedir. Yani psikolojik iyi oluş puanları düştükçe uyumsuz bilişsel duygu düzenleme becerileri puanları artmaktadır. Katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları arttıkça pozitif yeniden gözden geçirme, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, bakış açısına yerleştirmek de aynı şekilde artarken kabul, kendini ve başkalarını suçlama puanları da azalmaktadır (Akfırat, 2020). Daha sonra bu değişkenlerin öznel iyi oluş ile ilişkisini araştıran bir çalışmada da yukarıda bahsedilen uyumlu bilişsel duygu düzenleme

becerilerinin öznel iyi oluşla olumlu, aralarına düşünceye odaklanmaun da eklendiği uyumsuz olanların ise öznel iyi oluşla olumsuz anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (Extrema, Sánchez-Álvarez, Rey, 2020).



## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve olumlu çocukluk yaşantılarının incelendiği bu çalışma nicel bir araştırmadır. Bu bölümde araştırma modeli, örneklem, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve verilerin analizinden bahsedilecektir.

#### 3.1. Araştırma Modeli

On dokuzuncu yüzyılın sonu ve yirminci yüzyıl boyunca postpozitivist dünya görüşüyle birlikte daha çok kullanılmaya başlanan nicel araştırmalar deneysel, yarı deneysel, anket gibi yöntemleri içerebilir. Bu çalışmada nicel ve betimsel araştırma modellerinden biri olan ilişkiyel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkiyel tarama modelinde iki veya birden fazla değişkenin arasındaki ilişki, var olanı değiştirmeye çalışmadan değişkenlerin birlikte değişip değişmediğini, değiştiyse nasıl bir değişim olduğunu tespit etmek amaçlanır (Karasar, 2009; Creswell, 2017). Nitekim bu çalışmada da üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ilişkisi araştırılmıştır.

Araştırmanın bağımlı değişkeni psikolojik iyi oluş iken, olumlu çocukluk yaşantıları ve bilişsel duygu düzenleme becerileri bağımsız değişkenlerdir.

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni ön lisans, lisans veya lisansüstü alanlarda değişiklik göstermekle beraber ortak olarak üniversitede eğitim gören yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Örneklem ise araştırmacının çalışma yapmayı hedeflediği grubu ve evreni temsil edici bir alt grubudur (Creswell, 2017). Bu çalışmadaki örneklem bireylerin örneklemde olma olasılıklarının eşit olduğu kolay seçkisiz örnekleme yöntemiyle (simple random sampling) seçilmiş üniversite öğrencilerini kapsamaktadır (Creswell, 2017). Örneklem

grubunu daha iyi temsil etmesi açısından çeşitli şehirlerde çeşitli devlet ve vakıf üniversitelerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerine ulaşılmış ve heterojenlik sağlanmaya çalışılmıştır. Araştırmaya 260 kadın ve 102 erkek olmak üzere 362 kişi katılmış, 1 kişinin yaş kriterine uymamasına rağmen ölçekleri doldurması sebebiyle sonuçları analize dahil edilmemiş ve örneklem 361 kişiden oluşmuştur. Katılımcıların yaşları en düşük 18 ve en yüksek 70 olmak üzere yaş ortalaması 23 ve standart sapması 5,27 yıldır.

**Tablo 3.1. Sosyodemografik Değişkenlerin Sayı ve Yüzde Dağılımları**

Değişken	Gruplar	n	%
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	260	72,0
	Erkek	101	28,0
	Toplam	361	100,0
<b>Yaş</b>	18-20 Yaş Arası	105	29,1
	21-29 Yaş Arası	207	57,3
	30 Yaş ve Üzeri	49	13,6
	Toplam	361	100,0
<b>Kardeş Sayısı</b>	Tek Çocuk	16	4,4
	İki Çocuk	83	23,0
	Üç Çocuk	106	29,4
	Dört Çocuk	68	18,8
	Beş Çocuk	36	10,0
	6 Çocuk ve Üstü	52	14,4
	Toplam	361	100,0
<b>Sınıf Düzeyi</b>	Hazırlık	14	3,9
	Birinci Sınıf	106	29,4
	İkinci Sınıf	56	15,5
	Üçüncü Sınıf	34	9,4
	Dördüncü Sınıf	33	9,1
	Lisans Üstü	118	32,7
	Toplam	361	100,0
<b>Okul Türü</b>	Vakıf Üniversitesi	99	27,4
	Devlet Üniversitesi	262	72,6
	Toplam	361	100,0

**Tablo 3.1. (devamı)**

	İlişki Yok	227	62,9
	Sevgili	73	20,2
<b>Romantik İlişki Durumu</b>	Evli	51	14,1
	Sözlü/Nişanlı	10	2,8
	Toplam	361	100,0

Çalışmanın sosyo-demografik değişkenleri sayı ve yüzde dağılımları Tablo 1’de incelenmiştir. Buna göre katılımcıların 260’ı kadın ve 101’i erkektir. Katılımcıların 105’i 18-20 yaşları arasında, 207’si 21-29 yaşları arasında ve 49’u 30 yaş ve/veya üzerinde olduğunu bildirmiştir. Katılımcıların 16’sı tek çocuk olduğunu, 83’ü iki kardeş olduklarını, 106’sı üç kardeş olduklarını, 68’i dört kardeş olduklarını, 36’sı beş kardeş olduklarını ve 52’si 6 ya da daha fazla kardeş olduklarını belirtmiştir. Ayrıca Katılımcıların 14’ü hazırlık sınıfında, 106’sı birinci sınıfta, 56’sı ikinci sınıfta, 34’ü üçüncü sınıfta, 33’ü dördüncü sınıfta olduğunu ve 118’i lisansüstü düzeyde okuduğunu bildirmiştir. Katılımcıların 99’u vakıf üniversitesi ve 262’si devlet üniversitesinde eğitim aldığını belirtmiştir. Son olarak katılımcıların 227’si romantik bir ilişkisinin olmadığını, 73’ü sevgilisi olduğunu, 51’i evli olduğunu ve 10’u sözlü/nişanlı olduğunu bildirmiştir (Tablo 3.1).

### **3.3. Verilerin Toplanması**

Araştırmanın veri toplama evresine 22.12.2022 tarihinde 2022/08-5 karar numarası ile İbn Haldun Üniversitesi Etik Kurulu’na verilen etik izin sonucundan sonra geçilmiştir. Veri toplama araçları Sosyodemografik Bilgi Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği’nden oluşmakta ve yanıtlanması gereken toplam 59 sorudan oluşmaktadır. Araştırma yürütücüsünün Türkiye’nin küçük bir şehrinde ikamet ediyor olması dolayısıyla elden kâğıt formlar aracılığıyla verilerin toplanması halinde araştırma çok küçük ve kısıtlı bir örneklemden oluşacaktır. Bu nedenle Türkiye’deki bütün üniversitelerde öğrenim görmekte olan birçok farklı katılımcıya ulaşmak, araştırmanın kapsayıcılığı bakımından önemli olduğu için çevrimiçi yöntemlerle verilerin toplanması tercih edilmiştir. Bu yüzden Türkiye’de 2022-2023 bahar döneminde eğitim gören ön lisans, lisans veya lisansüstü üniversite

öğrencilerinin araştırma yanıtlarına söz konusu veri toplama araçlarıyla hazırlanan Google Forms platformu üzerinden ulaşmak amaçlanmıştır. Hazırlanan araştırma anketi öncelikle araştırmacının öğrenim gördüğü İbn Haldun Üniversitesi bölümü öğrencilerine öğretim görevlileri vasıtasıyla ulaştırılmış, daha sonra daha fazla veri toplamak amacıyla bu bağlantı araştırmacının sosyal çevresindeki kişilere ulaştırılmıştır. Whatsapp, Facebook ve Instagram gibi sosyal medya hesapları ve mail grupları aracılığıyla paylaşılan anket bağlantısı ile öncelikle katılımcıların araştırmaya katılmak isteyip istemediklerine dair bilgilendirilmiş onam alınmıştır, tüm sorulara dürüstlikle cevap vermeleri istenmiştir.

### **3.4. Veri Toplama Araçları**

#### **3.4.1. Sosyodemografik Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından oluşturulan bu formda yaş, cinsiyet, okuduğu okul, bölüm ve sınıf, kardeş sayısı, çoğunlukla çocukluğunu geçirdiği şehir, romantik ilişki durumları (medeni hal) hakkında bilgi toplanmıştır. Ancak çoğunlukla çocukluklarını geçirdikleri şehir ve okudukları bölüm değişkenleri araştırma sorularında yer almadığı için kullanılmamıştır.

#### **3.4.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği**

Diener ve diğerlerinin (2009) tarafından geliştirilen tek boyut ve 8 maddeden oluşan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Telef (2011; 2013), tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Çalışma 539 öğretmen adayı ile yapılmış 7'li Likert tip ile (1: Kesinlikle katılmıyorum, 7: Kesinlikle Katılıyorum) derecelendirilerek hazırlanan ölçekten en düşük alınacak puan 8 iken en yüksek alınacak puan 56'dır. Ölçekten yüksek puan alınması katılımcının psikolojik iyi oluşunun daha iyi olduğunu ifade eder. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

Katılımcılarını 529 öğretmen adayının oluşturduğu ölçekte açıklanan varyansın %42 olduğu açımlayıcı faktör analizi sonucunda ortaya çıkmıştır. Maddeler tek bir faktör altında toplanmış, ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Güvenirlik araştırmaları kapsamında yapılan test-tekrar testlerde ise ölçeğin ilk ve

ikinci uygulaması arasında pozitif, anlamlı ve yüksek düzey ilişki gözlemlenmiştir ( $r=.86$ ,  $p<.01$ ). Ölçeğin madde toplam korelasyonlarının  $.41$  ve  $.63$  arasında değişkenlik gösterip  $t$  değerlerinin anlamlı olduğu bulunmuştur ( $p<.001$ ).

### **3.4.3. Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği**

Katılımcıların 18 yaşından önceki olumlu çocukluk yaşantılarını ölçmeyi amaçlayan Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği (OÇYÖ) Bethell ve diğerleri (2019) tarafından geliştirilmiştir. 5’li Likert tipi (1: Hiçbir zaman, 5: Her zaman) ile oluşturulan ve 7 maddeden oluşan ölçek Çiçek ve Çeri (2021) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Yaşları 18 ve 56 aralığında 450 yetişkinin katıldığı uyarlama çalışmasında yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Bunun sonucunda Cronbach alfa katsayısının  $.78$  ve toplam varyansın da  $\%45,22$ ’sinin açıklandığı ve Spearman- Brown güvenirlik katsayısının ise  $.71$  olduğu tespit edilmiştir.

### **3.4.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği**

Garnefski ve diğerleri (2001) insanların kasıtlı duygularını düzenlemede kullandıkları zihinsel stratejileri ve başa çıkma becerilerini ölçmek amacıyla Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği’ni geliştirmişlerdir. Ölçek Onat ve Otrar (2010) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. 18-33 yaş aralığında 466 üniversite öğrencisinin katıldığı bu araştırmada Bahadır (2006) tarafından uyarlanan Olumsuz Duygu Durumunu Düzenleme Ölçeği ile ölçüt bağımlı geçerlik çalışması yapılmış ve aralarında istatistik olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur ( $r=-.572$ ).

Ölçeğin güvenirlik çalışmaları iç tutarlık katsayısını belirleyen Cronbach Alpha değeri  $\alpha=.784$  olarak saptanmıştır. Bunun yanında split half güvenirlik katsayıları da ayrıca hesaplanmış olup Spearman değeri (Equal-length Spearman-Brown)  $S=.754$  ve Guttman değeri (Guttman split-half) ise  $G=.752$  olarak belirtilmiştir. Yapılan madde ayırt edicilik testlerinde her bir maddenin yüksek ayırt ediciliği olduğu görülmüş, test tekrar test güvenirlik katsayısı “ $r=. 1,00$ ” olarak hesaplanıp ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

Ölçek 5’li Likert tipi (1: Bana hiç uygun değil, 2: bana birazcık uygun, 3: bana kısmen uygun, 4: bana çok uygun, 5: bana tamamıyla uygun) ile oluşturulup 9 alt boyuta ayrılmakta ve toplamda 36 madde içermektedir. Alt boyutlar ise kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirmek, yıkım ve diğerlerini suçlama olarak sıralanmıştır.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Verilerin analizinde katılımcılara ait sosyo-demografik özelliklerin sayı ve yüzde dağılımlarını belirlemek için frekans analizi, ölçme araçlarının betimleyici istatistikleri ve iç tutarlılık güvenirlik katsayılarını belirlemek için madde analizi Spss 21 paket program aracılığıyla yapılmıştır. Bunun dışında değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson korelasyon analizi ve psikolojik iyi oluşun bilişsel duygu düzenleme ve olumlu çocukluk yaşantıları ile yordanması için kademeli (stepwise) çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Ayrıca sosyo-demografik değişken gruplarının psikolojik iyi oluş düzeylerini karşılaştırmak için bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Ölçme araçlarından elde edilen puanların normallik değerleri incelenmiş ve ölçme araçlarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında değiştiği görülmüştür. Bu doğrultuda da verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığı görülerek parametrik testlerin kullanılması uygun bulunmuştur.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde sırasıyla ölçme araçlarından elde edilen puanların betimsel istatistik ve iç tutarlılık güvenirlik katsayısı sonuçlarına, değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik bulgulara ve sosyo-demografik değişkenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılmasına yönelik bulgular sunulmuştur.

#### 4.1. Ölçek Puanlarının Betimleyici İstatistik Sonuçlarına Dair Bulgular

Tablo 4.1. Ölçek Puanlarının Betimleyici İstatistik Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyut Puanları	n	En	En	$\bar{x}$	S	Çarpıklık	Basıklık
		Küçük Değer	Büyük Değer				
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	361	9,00	56,00	41,360	8,316	-0,992±0,128	1,215±0,256
Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği	361	7,00	35,00	23,249	5,566	-0,266±0,128	-0,368±0,256
Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kendini Suçlama	361	4,00	20,00	12,509	3,025	0,068±0,128	-0,093±0,256
Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kabul Etme	361	4,00	20,00	13,326	3,090	-0,309±0,128	0,050±0,256
Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Düşünceye Odaklanma	361	4,00	20,00	15,091	3,339	-0,609±0,128	0,153±0,256
Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Pozitif Tekrar Odaklanma	361	4,00	20,00	12,512	2,871	0,019±0,128	-0,242±0,256
Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Plana Tekrar Odaklanma	361	4,00	20,00	15,376	3,228	-0,766±0,128	0,668±0,256
Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Pozitif Yeniden Gözden Geçirme Alt Boyutu	361	4,00	20,00	15,205	3,256	-0,623±0,128	0,292±0,256
Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Bakış Açısına Yerleştirmek	361	4,00	20,00	13,482	2,986	-0,353±0,128	0,073±0,256
Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Yıkım	361	4,00	20,00	10,108	3,660	0,243±0,128	-0,607±0,256
Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Diğerlerini Suçlama Alt Boyutu	361	4,00	20,00	11,091	3,142	0,112±0,128	-0,140±0,256
Yaş	361	18,00	70,00	23,753	5,271	-	-

Çalışmada ölçme araçlarından elde edilen toplam puanların betimleyici istatistikleri hesaplanmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanından en düşük 9, en yüksek 56 ( $\bar{x}=41,360\pm 8,316$ ) ve Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği toplam puanından en düşük

7, en yüksek 35 ( $\bar{x}=23,249\pm5,566$ ) puan alınmıştır. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kendini Suçlama alt boyutundan en düşük 4, en yüksek 20 ( $\bar{x}=12,509\pm3,025$ ), Kabul Etme alt boyutundan en düşük 4, en yüksek 20 ( $\bar{x}=13,326\pm3,090$ ), Düşünceye Odaklanma alt boyutundan en düşük 4, en yüksek 20 ( $\bar{x}=15,091\pm3,339$ ), Pozitif Tekrar Odaklanma alt boyutundan en düşük 4, en yüksek 20 ( $\bar{x}=12,512\pm2,871$ ), Plana Tekrar Odaklanma alt boyutundan en düşük 4, en yüksek 20 ( $\bar{x}=15,376\pm3,228$ ), Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt boyutundan en düşük 4, en yüksek 20 ( $\bar{x}=15,205\pm3,256$ ), Bakış Açısına Yerleştirmek alt boyutundan en düşük 4, en yüksek 20 ( $\bar{x}=13,482\pm2,986$ ), Yıkım alt boyutundan en düşük 4, en yüksek 20 ( $\bar{x}=10,108\pm3,660$ ) ve Diğerlerini Suçlama alt boyutundan en düşük 4, en yüksek 20 ( $\bar{x}=11,091\pm3,142$ ) puan alınmıştır. Ayrıca katılımcı yaşları en düşük 18 ve en yüksek 70 ( $\bar{x}=23,753\pm5,271$  yıl) olarak gerçekleşmiştir (Tablo 4.1).

#### 4.2. Ölçme Araçlarının İç Tutarlılık Güvenirlik Analizi Sonuçlarına Dair Bulgular

**Tablo 4.2. Ölçme Araçlarının İç Tutarlılık Güvenirlik Analizi Sonuçları**

Ölçek Puanları	n	k	$\alpha$
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	361	8	0,865
Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği	361	7	0,754
Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kendini Suçlama Alt Boyutu	361	4	0,700
Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kabul Etme Alt Boyutu	361	4	0,660
Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Düşünceye Odaklanma Alt Boyutu	361	4	0,795
Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Pozitif Tekrar Odaklanma Alt Boyutu	361	4	0,540
Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Plana Tekrar Odaklanma Alt Boyutu	361	4	0,821
Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Pozitif Yeniden Gözden Geçirme Alt Boyutu	361	4	0,801
Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Bakış Açısına Yerleştirmek Alt Boyutu	361	4	0,603
Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Yıkım Alt Boyutu	361	4	0,750
Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Diğerlerini Suçlama Alt Boyutu	361	4	0,762

n: kişi sayısı, k: madde sayısı,  $\alpha$ : Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı

Ölçme araçlarının Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Analiz sonuçlarına göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği için 0,865 ve Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği için 0,754 Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları elde edilmiştir. Ayrıca Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kendini Suçlama alt boyutu için 0,700, Kendini Suçlama alt boyutu için 0,660, Düşünceye Odaklanma alt boyutu için 0,795, Pozitif Tekrar Odaklanma alt boyutu için 0,540, Plana Tekrar Odaklanma alt boyutu için 0,821, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt boyutu için 0,801, Bakış Açısına Yerleştirmek alt boyutu için 0,603, Yıkım alt boyutu için 0,750 ve Diğerlerini Suçlama alt boyutu için 0,762 Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır (Tablo 4.2).

### 4.3. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

**Tablo 4.3. Çalışmada Kullanılan Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları**

	Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
<b>Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği</b>	-	0,408***
<b>Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kendini Suçlama Alt Boyutu</b>	-0,152**	-0,144**
<b>Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kabul Etme Alt Boyutu</b>	0,053	-0,049
<b>Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Düşünceye Odaklanma Alt Boyutu</b>	0,027	0,069
<b>Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Pozitif Tekrar Odaklanma Alt Boyutu</b>	0,326***	0,243***
<b>Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Plana Tekrar Odaklanma Alt Boyutu</b>	0,275***	0,483***
<b>Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Pozitif Yeniden Gözden Geçirme Alt Boyutu</b>	0,310***	0,466***
<b>Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Bakış Açısına Yerleştirmek Alt Boyutu</b>	0,171*	0,229***
<b>Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Yıkım Alt Boyutu</b>	-0,134*	-0,225***
<b>Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Diğerlerini Suçlama Alt Boyutu</b>	-0,112*	-0,039

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde öncelikle araştırmanın bağımlı değişkeni olan Psikolojik İyi Oluş ile Bilişsel Duygu Düzenleme ve Olumlu Çocukluk Yaşantıları arasındaki korelasyon analizi sonuçları incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı ile Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır; ( $r=0,408$ ;  $p<0,001$ ). Buna göre Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği toplam puanı arttıkça Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı da artmaktadır.

Ayrıca Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kendini Suçlama alt boyutu toplam puanı arasında negatif yönde ( $r=-0,144$ ;  $p<0,01$ ), Pozitif Tekrar Odaklanma alt boyutu toplam puanı arasında pozitif yönde ( $r=0,243$ ;  $p<0,001$ ), Plana Tekrar Odaklanma alt boyutu toplam puanı arasında pozitif yönde ( $r=0,483$ ;  $p<0,001$ ), Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt boyutu toplam puanı arasında pozitif yönde ( $r=0,466$ ;  $p<0,001$ ), Bakış Açısına Yerleştirmek alt boyutu toplam puanı arasında pozitif yönde ( $r=0,229$ ;  $p<0,001$ ) ve Yıkım alt boyutu toplam puanı arasında negatif yönde ( $r=0,225$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Buna göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı arttıkça Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kendini Suçlama alt boyutu toplam puanı azalmakta, Pozitif Tekrar Odaklanma alt boyutu toplam puanı artmakta, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt boyutu toplam puanı artmakta, Plana Tekrar Odaklanma alt boyutu toplam puanı artmakta, Bakış Açısına Yerleştirmek alt boyutu toplam puanı artmakta ve Yıkım alt boyutu toplam puanı azalmaktadır. Buna karşın Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kabul Etme alt boyutu toplam puanı arasında ( $r=-0,049$ ;  $p>0,05$ ), Düşünceye Odaklanma alt boyutu toplam puanı toplam puanı arasında ( $r=0,069$ ;  $p>0,05$ ) ve Diğerlerini Suçlama alt boyutu toplam puanı arasında ( $r=-0,039$ ;  $p>0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir (Tablo 4.3).

Bilişsel Duygu Düzenleme ve Olumlu Çocukluk Yaşantıları arasındaki korelasyon analizi sonuçları da incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği toplam puanı ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kendini Suçlama alt boyutu toplam puanı arasında negatif yönde ( $r=-0,152$ ;  $p<0,01$ ), Pozitif Tekrar Odaklanma alt boyutu toplam puanı arasında pozitif yönde ( $r=0,326$ ;  $p<0,001$ ), Plana Tekrar Odaklanma alt boyutu toplam puanı arasında pozitif yönde ( $r=0,275$ ;  $p<0,001$ ), Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt boyutu toplam puanı arasında pozitif

yönde ( $r=0,310$ ;  $p<0,001$ ), Bakış Açısına Yerleştirmek alt boyutu toplam puanı arasında pozitif yönde ( $r=0,171$ ;  $p<0,05$ ), Yıkım alt boyutu toplam puanı arasında negatif yönde ( $r=-0,134$ ;  $p<0,05$ ) ve Diğerlerini Suçlama alt boyutu toplam puanı arasında negatif yönde ( $r=-0,112$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir.

Bu sonuçlara göre Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği toplam puanı arttıkça Kendini Suçlama alt boyutu toplam puanı azalmakta, Pozitif Tekrar Odaklanma alt boyutu toplam puanı artmakta, Plana Tekrar Odaklanma alt boyutu toplam puanı artmakta, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt boyutu toplam puanı artmakta, Bakış Açısına Yerleştirmek alt boyutu toplam puanı artmakta, Yıkım alt boyutu toplam puanı azalmakta ve Diğerlerini Suçlama alt boyutu toplam puanı da azalmaktadır. Ancak Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği toplam puanı ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Düşünceye Odaklanma alt boyutu toplam puanı arasında ( $r=0,027$ ;  $p>0,05$ ) ve Kabul Etme alt boyutu toplam puanı arasında ( $r=0,053$ ;  $p>0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir (Tablo 4.3.).

#### 4.4. Psikolojik İyi Oluşun Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri ve Olumlu Çocukluk Yaşantıları ile Yordanmasına Dair Bulgular

**Tablo 4.4. Psikolojik İyi Oluşun Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri ve Olumlu Çocukluk Yaşantıları ile Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları**

Puanlar	B	S.h.	Beta	t	R <sup>2</sup>	s.d.	F
(Sabit)	20,050	2,832		7,079***			
<b>Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Plana Tekrar Odaklanma Alt Boyutu</b>	0,731	0,165	0,284	4,438***	0,347	5,355	37,717***
<b>Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği</b>	0,381	0,069	0,255	5,556***			
<b>Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Yıkım Alt Boyutu</b>	-0,175	0,105	-0,077	-1,663*			

**Tablo 4.4. (devamı)**

<b>Bilişsel Duygu Düzenleme</b>				
<b>Ölçeği Pozitif Yeniden</b>	0,410	0,167	0,161	2,450*
<b>Gözden Geçirme Alt Boyutu</b>				
<b>Bilişsel Duygu Düzenleme</b>				
<b>Ölçeği Kendini Suçlama Alt</b>	-0,261	0,125	-0,095	-2,077*
<b>Boyutu</b>				

\*p<0,05; \*\*\*p<0,001

Çalışmanın temel amacı doğrultusunda psikolojik iyi oluş, bilişsel duygu düzenleme ve olumlu çocukluk yaşantıları ile yordanmıştır. Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre psikolojik iyi oluşun, bilişsel duygu düzenleme ve olumlu çocukluk yaşantıları ile yordanmasına yönelik kurulan model istatistiksel olarak anlamlıdır;  $F(5,355)=37,717$ ;  $p<0,001$ . Ayrıca Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği toplam puanı ( $t=5,556$ ;  $p<0,001$ ), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Plana Tekrar Odaklanma alt boyutu toplam puanı ( $t=4,438$ ;  $p<0,001$ ), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Yıkım alt boyutu toplam puanı ( $t=-1,663$ ;  $p<0,05$ ), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt boyutu toplam puanı ( $t=2,450$ ;  $p<0,05$ ) ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kendini Suçlama alt boyutu toplam puanı ( $t=-2,077$ ;  $p<0,05$ ) Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Diğer taraftan bu değişkenler psikolojik iyi oluşu %35 oranında açıklamaktadır (Tablo 4.4).

#### **4.5. Psikolojik İyi Oluşun Cinsiyet ve Okul Türü Açısından İncelenmesine Dair Bulgular**

**Tablo 4.5. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanının Cinsiyet ve Okul Türü Grupları Açısından Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları**

<b>Değişken</b>	<b>Gruplar</b>	<b>n</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>S</b>	<b>s.d.</b>	<b>t</b>
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	260	41,292	8,224	359	-0,248
	Erkek	101	41,534	8,587		
<b>Okul Türü</b>	Vakıf Üniversitesi	99	42,646	7,636	359	1,812
	Devlet Üniversitesi	262	40,874	8,522		

\*p<0,05

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı hem cinsiyet grupları hem de okul türü grupları açısından bağımsız örneklem t testi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre cinsiyet gruplarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında ( $t(359)=-0,248$ ;  $p>0,05$ ) ve okul türü gruplarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında ( $t(359)=1,812$ ;  $p>0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir (Tablo 6).

#### 4.6. Psikolojik İyi Oluşun Yaş, Kardeş Sayısı, Sınıf Düzeyi ve Romantik İlişki Durumu Grupları Açısından İncelenmesine Dair Bulgular

**Tablo 4.6. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanının Yaş, Kardeş Sayısı, Sınıf Düzeyi ve Romantik İlişki Durumu Grupları Açısından Karşılaştırılmasına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

Değişken	Gruplar	n	$\bar{x}$	S	s.d.	F
Yaş	18-20 Yaş Arası	105	39,990	9,017	2, 358	4,456*
	21-29 Yaş Arası	207	41,372	8,266		
	30 Yaş ve Üzeri	49	44,244	6,053		
	Toplam	361	41,360	8,316		
Kardeş Sayısı	Tek Çocuk	16	44,125	5,643	5, 355	1,189
	İki Çocuk	83	41,771	8,289		
	Üç Çocuk	106	42,217	7,037		
	Dört Çocuk	68	40,588	8,677		
	Beş Çocuk	36	40,138	8,767		
	6 Çocuk ve Üstü	52	39,961	10,327		
	Toplam	361	41,360	8,316		
Sınıf Düzeyi	Hazırlık	14	39,857	9,678	5, 355	3,478**
	Birinci Sınıf	106	40,320	8,210		
	İkinci Sınıf	56	38,571	11,022		
	Üçüncü Sınıf	34	41,264	7,951		
	Dördüncü Sınıf	33	42,575	6,514		
	Lisans Üstü	118	43,483	6,737		
	Toplam	361	41,360	8,316		
Romantik İlişki Durumu	İlişki Yok	227	40,233	8,99278	3,357	8,360**
	Sevgili	73	40,958	6,941		

**Tablo 4.6. (devamı)**

Evli	51	45,941	5,088
Sözlü/Nişanlı	10	46,500	4,972
Toplam	361	41,360	8,316

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Psikolojik iyi oluş düzeyi yaş gruplarına, kardeş sayısı gruplarına, sınıf düzeyi gruplarına ve romantik ilişki durumu gruplarına göre tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçlarına göre yaş gruplarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır;  $F(2,358)=4,456$ ;  $p<0,05$ . Tukey post-hoc çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre yaşı 30 ve üzerinde olan grubun Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puan ortalaması ( $\bar{x}=44,244$ ), yaşları 18-20 arasında olan gruptan ( $\bar{x}=39,990$ ) daha yüksektir. Diğer yaş gruplarının psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında herhangi bir farklılık yoktur. Bu sonuçlara benzer olarak sınıf düzeyi gruplarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır;  $F(5,355)=3,478$ ;  $p<0,01$ . Tukey post-hoc çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre sınıf düzeyi lisansüstü olan grubun Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puan ortalaması ( $\bar{x}=43,483$ ), birinci sınıf grubunun ( $\bar{x}=40,320$ ) ve ikinci sınıf grubunun ( $\bar{x}=38,571$ ) puan ortalamasından daha yüksektir. Ancak diğer sınıf düzeyi grupları arasında farklılık olmadığı gözlenmiştir. Ayrıca romantik ilişki durumu gruplarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır;  $F(3,357)=8,360$ ;  $p<0,001$ . Tukey post-hoc çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre evli olan grubun Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puan ortalaması ( $\bar{x}=45,941$ ), ilişkisi olmayan grubun ( $\bar{x}=40,233$ ) ve sevgili olan grubun ( $\bar{x}=40,958$ ) puan ortalamasından daha yüksektir. Diğer romantik ilişki durumu grupları arasında farklılık gözlenmemiştir. Diğer taraftan kardeş sayısı gruplarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur;  $F(5,355)=1,189$ ;  $p>0,05$  (Tablo 4.6).

## BÖLÜM V

### SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın amacı olan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş seviyesini olumlu çocukluk yaşantıları ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin yordayıcı etkisi ve araştırmanın alt problemleri araştırılmış, bu doğrultuda istatistiksel yöntemlerle bulgular edinilmiş ve onların sonuçları paylaşılmıştır. Elde edilen bulgular ilgili literatür ile tartışılmış, gelecek çalışmalar için öneriler ve sınırlılıklardan bahsedilmiştir.

#### 5.1. Sonuç

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş seviyelerini ne düzeyde yordadığı araştırılmıştır. Buna ek olarak bu çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş seviyelerinin yaşa, cinsiyete, kardeş sayılarına, romantik ilişki durumlarına, sınıf düzeylerine ve okul türlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmış farklılaşmadığı da araştırılmıştır. Bulgular özet halinde aşağıda sunulmuştur.

1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş seviyeleri yaş gruplarına göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Sonuçlara göre 30 yaş ve üzeri grubun psikolojik iyi oluş seviyesi 18-20 yaş arası grubunkine göre daha yüksektir. Diğer yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.
2. Erkek ve kadın üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş seviyelerinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir.
3. Üniversite öğrencilerinin kardeş sayılarına göre psikolojik iyi oluş seviyelerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
4. Romantik ilişki durumuna göre yapılan analizde üniversite öğrencilerinden evli olanların psikolojik iyi oluş seviyelerinin sevgilisi olan ve ilişkisi olmayan gruba göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.
5. Sınıf düzeylerine göre yapılan analizde sınıf düzeyine göre psikolojik iyi oluş ortalamalarının anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Lisansüstü olan

grubun psikolojik iyi oluş düzeyinin birinci ve ikinci sınıf düzeyinde olan gruptan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

6. Devlet ve vakıf üniversitesinde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş seviyelerinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir.
7. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş seviyeleri ve olumlu çocukluk yaşantıları arasında orta düzeyde olumlu anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.
8. Üniversite öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş seviyeleri Bilişsel Duygu Düzenleme Becerilerinin Kendini Suçlama ve Yıkım alt boyutları arasında olumsuz anlamlı bir ilişki varken Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Bakış Açısına Yerleştirmek alt boyutları toplam puanları arasında olumlu anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bunun yanında Bilişsel Duygu Düzenleme Becerilerinin Kabul Etme, Düşünceye Odaklanma ve Diğerlerini Suçlama alt boyutları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.
9. Olumlu Çocukluk Yaşantıları ve Bilişsel Duygu Düzenleme Becerilerinin Kendini Suçlama, Yıkım ve Diğerlerini Suçlama alt boyutları arasında anlamlı olumsuz bir ilişki tespit edilmiştir. Buna karşılık Olumlu Çocukluk Yaşantıları ve Bilişsel Duygu Düzenleme Becerilerinin Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ve Bakış Açısına Yerleştirmek alt boyutlarının toplam puanları arasında olumlu anlamlı bir ilişki saptanmıştır.
10. Analiz sonuçlarına göre psikolojik iyi oluşun olumlu çocukluk yaşantıları ve bilişsel duygu düzenleme becerileri tarafından yordanmasına ilişkin kurulan regresyon modeli istatistiksel açıdan anlamlıdır. Olumlu çocukluk yaşantıları toplam puanı psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamaktadır. Bilişsel Duygu düzenleme becerilerinin Plana Tekrar Odaklanma, Yıkım, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Kendini Suçlama alt boyutlarının toplam puanları psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamaktadır. Olumlu Çocukluk Yaşantıları ve bahsedilen alt boyutlar psikolojik iyi oluşu %35 oranında açıklamaktadır.

## 5.2. Tartışma

### 5.2.1. Psikolojik İyi Oluş ile Olumlu Çocukluk Yaşantıları Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma

Araştırmanın ana amacı olan olumlu çocukluk yaşantıları ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluşu yordayıcı etkisini tespit edebilmek için değişkenler arasında korelasyon analiz işlemi gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik iyi oluş toplam puanı ve olumlu çocukluk yaşantıları toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı olumlu bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu sonuca göre olumlu çocukluk yaşantıları puanları arttıkça psikolojik iyi oluş puanlarının da artış gösterdiği söylenebilir.

Alanyazını incelediğimizde araştırma sonuçları çocukluk yaşantılarının olumlu veya olumsuz nitelikte olmasının ruh sağlığı ile ilişkisi olduğunu göstermektedir. Olumlu çocukluk yaşantıları geçirenlerin ruh sağlığı patolojilerinden olan kaygı, depresyon, intihar gibi duygu durum bozuklukları ve olumsuz davranım bozukluklarını daha az yaşadıkları belirtilmiştir (Wang vd., 2021; Bethell vd., 2019; Crandall vd., 2019; Xu vd., 2022). Olumlu çocukluk yaşantılarının kişinin iyi oluşuna etkisi yılmazlığı ve özgüveni olumlu geliştirmek açısından önemli bulunmuştur (Kocatürk ve Çiçek, 2021; Almeida, Guarda ve Cunha, 2021). Kişinin içsel erdemleriyle, kendisi ve çevresindekilerle olumlu ilişkiler kurarak kişisel ve toplumsal olarak işlevsel olabilmesi psikolojik olarak iyi oluşunun yüksek olduğunu gösterir (Diener ve Ryan, 2009; Ryff ve Keyes, 1995). Koruyucu faktörlerin varlığı ile, güven duygusu hissettiren bakım verenler, akranlar ve eğitim ortamı gibi olumlu unsurlarla çocukluğunu geçirmiş bireylerin yukarıda bahsedilen işlevsellikleri göstermesi oldukça olasıdır. Nitekim ortaya konulan bu çalışmanın bulguları da işaret edilen olumlu çocukluk unsurlarının artışı ile yetişkinlikteki psikolojik iyi oluş seviyesinin arttığına dair bir tespit sunmaktadır. Son yıllarda yurt dışında çeşitli yetişkin katılımcı gruplarla yürütülen çalışmalarda olumsuz çocukluk yaşantıları ve olumlu çocukluk yaşantılarının psikolojik iyi oluşla ilişkisi aynı anda araştırılmış olumsuz çocukluk yaşantılarındaki azalma ve olumlu çocukluk yaşantılarındaki puan artışları yüksek iyi oluşla ilişkilendirilmiştir (Shaw, Hansen ve St.Clair Thompson, 2023; Kelifa vd., 2021). Olumlu çocukluk yaşantıları bireyin mutluluğu, geleceğe dair umut düzeyi, öz şefkati, öz saygısı gibi kişinin iyi hissetmesine katkı sağlayacak birçok unsur ile ilişkili

bulunmuş (Coffey, Warren, Gottfried, 2015; Doğan ve Aydın, 2020; Bilgin vd., 2021) psikolojik iyi oluş kavramıyla ilişkisi de alanyazına katkı sağlayacak nitelikte bulunmuştur. Kişi psikolojik olarak iyi olduğunda, ruhsal sağlığı iyileştirildiğinde kendini toplumsal alanda daha iyi ifade edebilir ve kendini gerçekleştirmeye daha da yaklaşabilir hale gelecektir. Araştırmanın bulguları olumlu çocukluk yaşantılarının psikolojik iyi oluşla olumlu yönde ilişkisini ortaya koymakta yapılmış diğer çalışmaları destekler mahiyette olmuştur.

### **5.2.2. Psikolojik İyi Oluş ile Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma**

Araştırmanın bir diğer bağımsız değişkeni olan Bilişsel Duygu Düzenleme Becerilerinin altboyutları ile bağımlı değişken olan Psikolojik İyi Oluş arasındaki ilişki korelasyon analizi kullanılarak saptanmıştır. Alanyazında Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri'ni konu edinen çoğu araştırma çeşitli katılımcı gruplarda stres, kaygı, depresyon ve duygusal problemler gibi psikopatolojik değişkenler üzerine olmuştur (Garnefski vd., 2001, 2006, 2007, 2018; Malik ve Perveen, 2023). Bu çalışmalarda uyumsuz olan felaketleştirme (yıkım), ruminasyon (düşünceye odaklanma), diğerlerini ve kendini suçlama becerileri, uyumlu olarak nitelendirilen pozitif yeniden gözden geçirme, plana odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, bakış açısına yerleştirme kabul altboyutlarından daha fazla psikopatolojik semptomlarla ilişkilidir.

Yapılan bu çalışmalar, ruh sağlığında meydana gelen hastalıklar ve bozulmaların yokluğu olarak sayılabilecek iyi oluşun (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) ayrıca bilişsel duygu düzenleme ilişkisini incelemeye biz araştırmacıları yönlendirmiştir. Ancak alanyazında psikolojik iyi oluşla ilgili elde edilen veriler oldukça kısıtlıdır. Bu yüzden yürütülen söz konusu çalışmanın analiz sonuçları önemli bulgular ortaya koymuştur. Buna göre ölçeğin dokuz alt boyutu arasından Kendini Suçlama, Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Bakış Açısına Yerleştirme ve Yıkım olmak üzere altı alt boyutun psikolojik iyi oluşla anlamlı düzeyde bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişkileri incelediğimizde Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ve Bakış Açısına Yerleştirme gibi uyumlu stratejileri kullananların psikolojik iyi oluş seviyeleri diğerlerine göre daha yüksektir. Ancak Yıkım (Felaketleştirme) ve Kendini Suçlama

arttıkça psikolojik iyi oluş seviyesinde azalma tespit edilmiştir. Bu sonuç daha önce alanyazında yapılmış olan çalışmaları doğrular nitelikte olmuştur (Shaahin vd., 2015; Balzarotti vd., 2016; Extrema vd., 2020). Bu sonuçlar ışığında görülüyor ki, kişinin kendisi ve çevresiyle irtibatında işlevsellik göstermesi, olumlu duygulanım geliştirmesi dolayısıyla psikolojik iyi oluşu sağlıyor olması açısından başına zorlayıcı olaylar geldiğinde devreye soktuğu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin uyumlu olanlarını geliştirmesi oldukça önemlidir. Bu stratejilerin çoğunluğu kişinin kendi içsel ve çevresel potansiyelini kullanıp çözüm odaklı davranmasıyla ilgilidir. Baş edilmesi gereken konunun oluşturduğu olumsuz duygulanıma direnip oluşan duyguları bilişsel yollarla uyumlu bir şekilde düzenlemesi psikolojik iyi oluş seviyesi yüksek bireyler için daha olasıdır.

Yürütülen araştırmamızın alanyazındaki diğer çalışmaların bulgularından ayrıldığı bir yönü bilişsel duygu düzenleme becerilerinin bazı alt boyutların psikolojik iyi oluş değişkeni ile istatistiksel olarak ilişkisinin anlamlı olmadığıdır. Katılımcı gruba uygulanan ölçeğin Kabul Etme, Düşünceye Odaklanma (Ruminasyon), ve Diğerlerini Suçlama alt boyutlarının psikolojik iyi oluşla istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi olmadığı bulgular arasındadır. Yapılan araştırmalarda uyumsuz stratejiler arasında olan düşünceye odaklanma ve diğerlerini suçlama alt boyutlarının toplam puanlarındaki artış psikolojik iyi oluş puanlarındaki azalma ile anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur (Balzarotti vd., 2016; Extrema vd., 2020). “Yaşadıklarımın dolayısı hissettiklerimin sebebini anlamaya çalışırım.”, “Yaşadıklarım hakkında ne düşündüğüme ve ne hissettiğime takılırım.” gibi maddeler içeren düşünceye odaklanma alt boyutu kişinin çözümden uzaklaşarak problemin ruh halinde yarattığı olumsuz duygulara odaklanmasını içerir. Bu çalışmadaki katılımcı grubun puanlarının anlamlı bir ilişki ortaya koymaması ise söz konusu maddelerin yalnızca uyumsuzluğa değil aynı zamanda farkındalığa da yol açabileceğinden kaynaklanıyor olabilir. Öyle ki kişi, hisler ve düşünceler üzerine edilgen ve çaresiz bir biçimde eğilebilir ya da bunu farkındalıklı bir şekilde yapıyor ve psikolojik iyi oluşunda uzun vadede olumlu sonuçlar alıyor da olabilir.

Bunun yanı sıra kabul alt boyutunun psikolojik iyi oluşla anlamlı bir ilişki ortaya koymaması yukarıdaki çalışmalarca da desteklenmektedir (Balzarotti vd., 2016; Extrema vd., 2020). Kabul kişiyi zor ve stresli bir durum karşısında edilgen bir

durumda bırakacak bir strateji olarak ele alınır. Garnefski ve Kraaij'in (2006) çeşitli yaş gruplarıyla yürüttüğü bir çalışmada kabul stratejisinin depresyon skorlarıyla olumlu ilişkisi ortaya konmuş ve en yüksek skorların yaşlı grupta saptandığı belirtilmiştir. Yine Panahi ve diğerlerinin (2018) Malezyalı öğrencilerle yürüttüğü çalışma kabul psikolojik iyi oluşla anlamlı olumsuz bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Kabul her ne kadar olumsuz duygulanımla ilişkilendirilen bir strateji olsa da bir bakıma olumlu bir baş etme yolu olarak da kullanılabilir. Türkiye'nin çeşitli illerinden katılımcılarla yürüttüğümüz çalışmamızdaki verilerin analizlerine bakarken Kabul stratejisinin Türk kültür ve inancındaki kader ve tevekkül kavramıyla ilişkisi olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Öyle ki ölçekteki kabul alt boyutunun maddeleri "Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.", "Olayla ilgili olarak bir şeyleri değiştiremeyeceğimi düşünürüm." gibi boyun eğişi çağrıştıran cümlelerden oluşmaktadır. Ancak bu boyun eğişi özellikle doğu kültürlerinde olumsuz bir vazgeçiş değil rahatlatıcı bir kabullenme olarak başvurulan bir duygu düzenleme stratejisi olabilir. Zorlayıcı olumsuz olaylarda bireylerin başlarına gelen olaylar kaderin bir neticesi olarak algılanabilir ve kişi bu konuda oldukça rahatlamış olabilir. Dolayısıyla kabul stratejisinin psikolojik iyi oluş ile aralarında olumsuz bir ilişki göstermeyebileceği anlamına gelebilir.

### **5.2.3. Bilişsel Duygu Düzenleme ile Olumlu Çocukluk Yaşantıları Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma**

Araştırmanın iki bağımsız değişkeni olan bilişsel duygu düzenleme becerileri ve olumlu çocukluk yaşantıları arasındaki ilişki korelasyon analizi sonuçları ile incelenmiştir. Bu sonuçlara göre bilişsel duygu düzenlemenin bazı alt boyutları olumlu çocukluk yaşantıları ile istatistiksel olarak anlamlı olumsuz bir ilişki gösterirken bazıları da anlamlı olumlu ilişkiler göstermişlerdir. Öyle ki, olumlu çocukluk yaşantıları puanları arttıkça pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme alt boyutları puanları da artmaktadır. Olumlu çocukluk yaşantıları puanları arttıkça uyumsuz beceriler olan yıkım, diğerlerini suçlama ve kendini suçlama alt boyutlarının puanları azalmaktadır. Olumlu çocukluk yaşantıları güven ve sıcaklık veren ebeveynler, sağlıklı akran ilişkileri ve sosyal çevre, fiziksel ihtiyaçlar için erişilebilirlik gibi destekleyici unsurlardan oluşmaktadır. Bu unsurların ise yaşamının ilk on sekiz senesinde

sağlanması ile kişinin olumlu bir çocukluk iklimi içerisinde büyümüş olmasını sağlar. Büyüme ve gelişme döneminde özellikle pozitif ebeveynlik yaşayan çocukların duygu düzenleme becerileri diğerlerine kıyasla daha gelişmiş seviyede olmuştur. Anne babanın hem kendi duygularını hem de çocuğun duygusal ipuçlarını tespit ederek bunlara cevap vermesi çocuğun daha işlevsel duygu düzenleme becerileri olmasını destekler (Morris vd., 2017). Ancak çocukluk travmaları gibi olumsuz çocukluk yaşantılarını yaşayanların uyumsuz bilişsel duygu düzenleme becerilerini daha fazla kullandığı saptanmıştır. Buna ek olarak, olumsuz çocukluk yaşantılarının uyumlu becerilerle aralarında olumsuz bir ilişki olduğuna ve bu kişilerin depresif semptomlarının daha fazla olduğuna dair alan yazında destekleyici araştırmalara rastlanmıştır (Huh vd., 2017).

Çocuklar yaklaşık dokuz on yaşlarında duygu düzenleme becerisi geliştirmeye kendisinin ve başkalarının duygularını anlamlandırmaya başlarlar (Garnefski vd., 2007). Yine bu yaşlarda stres verici bir olayla karşılaştıklarında kendini veya başkalarını suçlama, olayla ilgili olumsuz düşüncelere kapılma veya felaketleştirme yolları ile duygularını düzenlemeye çalışabilirler. Garnefskin'in (2007) çocuklarda bilişsel duygu düzenleme becerilerinin kaygı ve korku ile ilişkisini araştırdığı çalışması uyumsuz beceriler olan yıkım, kendini ve diğerlerini suçlama altboyutlarının çocuk psikopatolojisi puanları ile olumlu anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bunun aksine pozitif yeniden gözden geçirme, pozitif yeniden odaklanma gibi uyumlu becerilerin kaygı ve korku gibi psikopatolojilerle olumsuz bir ilişkisi tespit edilmiştir. Bu çalışma yaptığımız çalışmaya destekleyici bir yön sunmuş olup, çocuklukta oluşmaya başlayan ve psikolojik iyi oluşa olumsuz etkisi olan patolojilerin uyumsuz becerilerle arasındaki ilişkiye dikkat çekmektedir. Uyumlu ve uyumsuz becerilerin yalnızca çocuklarda değil yetişkin ve yaşlı bireylerde de benzer sonuçlar verdiği alanyazında kaydedilmiştir (Garnefski vd., 2001, 2005, 2006; Aldao vd., 2010).

Çocuklukta yaşanan olumsuzlukların da uyumlu stratejilerle olumsuz bir ilişki içindeyken uyumsuz olanlarla olumlu bir ilişki içinde olduğu son yıllarda yapılan çalışmalarca da ortaya konmuştur (Chu vd., 2022). Terk edilmiş çocuklarla yapılan bir çalışmada riskli davranışlar sergileyen çocukların ihmalkâr ve otoriter bir tutum sergileyen bakım verenlere daha çok sahip olduğu ve uyumsuz bilişsel duygu

düzenleme becerilerini (kendini suçlama hariç) daha çok kullandıkları tespit edilmiştir (Liu, 2020).

Araştırmamızda düşünceye odaklanma ve kabul alt boyutları ile olumlu çocukluk yaşantıları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Düşünceye odaklanma yukarıda bahsedilen çalışmalardaki şekilde olumsuz çocukluk yaşantıları ile ilişkilendirilmiştir fakat olumsuz deneyimler her zaman olumlu deneyimlerin bir karşısı sayılamayacaktır. Yani olumlu bir çocukluğun daha fazla veya az olması, kişilerin kötü bir deneyimde duygularını düşünceye odaklanma (ruminasyon) yoluyla düzenlemesi hakkında bize bir fikir vermemektedir. Ayrıca yukarıda bahsedilen çalışmalara ek olarak, yapılan bir araştırmada uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden biri olan kabul alt boyutunun ise çocukluk travmaları ve kaygı şiddeti arasında olumlu anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Huh vd., 2017). Yani aslında ölçeğin uyumlu olarak kategorize edilen bu alt boyutu bazı çalışmalarda ilginç sonuçlar verebiliyor. Bu da kabul alt boyutunun farklı örneklem gruplarında kültürel ve sosyolojik bazı faktörler çerçevesinde farklı sonuçlar gösterdiğini düşündürüyor.

Çocukluk ve ergenlik döneminde duygusal gelişimi yetişkinliğe kadar devam etmekte olup duyguları düzenlemede ne kadar uyumlu becerileri kullanıp kullanmayacağı, kişinin olumlu bir çocukluk yaşantısına sahip olup olmadığıyla da ilişkilidir.

#### **5.2.4. Olumlu Çocukluk Yaşantıları ve Bilişsel Duygu Düzenleme Becerilerinin Psikolojik İyi Oluşu Yordayıcı Etkisine Dair Tartışma**

Araştırmanın ana problemi ve amacı olan olumlu çocukluk yaşantıları ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek üzere çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Psikolojik iyi oluşun bu iki değişken ile yordanmasına yönelik oluşturulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç vermiştir. Sonuçlar incelendiğinde olumlu çocukluk yaşantıları ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin plana tekrar odaklanma, yıkım, pozitif gözden geçirme ve kendini suçlama alt boyutları psikolojik iyi oluşu yaklaşık yüzde 35 oranında doğru tahmin edip açıklamaktadır.

Yani psikolojik iyi oluşunu tahmin edeceğimiz bireylerde bu beş değişkeni incelediğimizde bunlar arasında en önemli olanı plana tekrar odaklanma puanları olacaktır ve bu sonuç Panahi'nin (2016) çalışmasının sonucu ile desteklenmektedir. Regresyon modelinde tüm alt boyutlar işleme girmesine rağmen, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, bakış açısına yerleştirme ve diğerlerini suçlama şeklindeki beş alt boyutun psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisi anlamsız olarak saptanmıştır. Öyle ki, ölçeğin dokuz alt boyutundan psikolojik iyi oluşu açıklamada anlamlı olan yalnızca plana tekrar odaklanma, yıkım, pozitif yeniden gözden geçirme ve kendini suçlama alt boyutları olmuştur. Olumlu çocukluk yaşantıları da dahil olmak üzere, psikolojik iyi oluşu açıklayan bu beş değişken arasında en yüksek katsayı bilişsel duygu düzenlemenin plana tekrar odaklanma alt boyutudur. Plana tekrar odaklanma bilişsel duygu düzenleme becerilerinin uyumlu olan stratejilerinden biridir. Psikolojik iyi oluşu açıklamada oldukça güçlü bir etkisi bulunan plana tekrar odaklanma değişkeninin psikolojik iyi oluş ile aralarındaki ilişkiyi tespit eden araştırmalar alanyazında mevcuttur. Bu çalışmalar yukarıda da bahsedildiği gibi aralarında anlamlı bir ilişkiye işaret eder (Shaahin vd., 2015; Balzarotti vd., 2016; Extrema vd., 2020). Garnefski ve diğerleri (2001) plana tekrar odaklanmayı kişinin karşılaştığı durumlarla eylem aşamasında aktif rol alarak baş etmesi olarak tanımlar. Kişi zorlayıcı olayla karşılaştığında duygularını bundan sonra yapılacak adımları tasarlama yoluna giderek düzenler. Plana tekrar odaklanma yapılan çalışmalarda kaygı semptomlarıyla olumsuz bir ilişki göstermiş ve yılmazlıkta ve depresyonla baş etmede de en çok kullanılan stratejilerden biri olmuştur (Carver vd., 1989; Min vd., 2013). Diğer stratejiler arasında psikolojik iyi oluşa en çok etkisinin bulunduğunu gözlemlediğimiz plana tekrar odaklanma, diğer stratejilere kıyasla olumsuzluklarla baş etmede kişiye somut adımlar sunuyor. Bu adımları düşünerek çözüm bulmaya çalışan birey olumsuz durumlardan kurtulabileceğine dair ihtimalleri daha güçlü buluyor olabilir. Kişi bu güçlenen ihtimaller dahilinde daha çok olumlu duygulanım geliştiriyor, kendini daha çok güvende hissediyor, bulduğu çözüm yolları sayesinde potansiyelini gerçekleştirme fırsatı buluyor, kişisel ve toplumsal manada daha işlevsel davranıyor olabilir. Dolayısıyla aslında çözüm odaklı bir strateji olan plana tekrar odaklanma ile duygu düzenleme yolunu kullanan ve dahası bunu hayatında bir model olarak kullanan kişinin genel olarak iyi oluşu olumlu etkileniyor olacaktır.

Plana tekrar odaklanma kadar olmasa da psikolojik iyi oluşta benzer etkisi olan olumlu çocukluk yaşantıları ise yukarıda da tartışıldığı üzere kişinin olumlu hissetmesinde oldukça önemli bir yer almıştır. Plana tekrar odaklanma stratejisini kullanmanın psikolojik iyi oluşta olumlu çocukluk yaşantısına kıyasla daha çok etkisinin olmasını ise, bu stratejinin yetişkinlerde olgun bir tavırla geliştiriliyor olması ile açıklayabiliriz. Her ne kadar yukarıda bahsedildiği üzere olumlu bir çocukluk ikliminin kişinin yetişkinlikteki haline etkisi açık olsa da kişi olumlu veya olumsuz bir çocukluk yaşantısının etkisini şimdiki zamanda farklı şiddetle yaşıyor olabilir. Kaldı ki olumlu bir çocukluk geçirmiş olmak iyi oluş için bir ön koşul değildir. Hatta gelişim dönemi boyunca yaşanan olumsuz deneyimler kişide çözümlü odaklı olmaya bir yönelim sağlamış ve iyi olmada daha etkili olmaya sebep olmuş olabilir.

Yıkım alt boyutu alanyazında yayınlanan diğer çalışmalardaki (Shaahin vd., 2015; Panahi vd., 2016) gibi psikolojik iyi oluşu yordayan değişkenlerden biri olmuştur. Yıkım uyumsuz duygu düzenleme becerilerinden biri olup kişinin bir deneyimin sonuçları hakkında en kötüşü olacağına dair olan olumsuz eğilimlerdir. Alanyazında yapılan araştırmalar da yıkımın birçok farklı grupta depresyon ve kaygı bozukluklarıyla ilişkisini ispatlar niteliktedir (Mercan, Bulut ve Yüksel, 2023). Yürüttüğümüz araştırmada ise yıkım regresyon modelinde psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz bir etki yaratan bir yordayıcıdır. Ancak daha önce bahsedilen değişkenlerin yanında psikolojik iyi oluşu tahmin edebilmekteki etkisi nispeten daha azdır. Benzer şekilde kurulan regresyon modelinde kendini suçlamanın da etkisi küçük olmakla beraber bu değişken de psikolojik iyi oluş istatistiksel açıdan anlamlı olarak olumsuz yordamaktadır. Yaşanan olumsuzluklar karşısında kişinin yapabileceklerine odaklanmasını kendisi için dezavantajlı bir biçimde yapmasının bir örneği kendisini suçlamasıdır. Kişi özşefkatten uzaklaşıp yaptığı hatalara odaklanırsa hem soruna dair çözümlü yollarından uzaklaşacak hem de benliğine dair bazı olumsuz kanaatler oluşturmaya yatkın hale gelecektir. Kişinin kendisi ile barışık bir şekilde, kendine yetecek ve ilerleme kaydedebilecek potansiyelde olması anlamına da gelen psikolojik iyi oluşunun ise bu davranıştan olumsuz olarak etkilenmesi kaçınılmazdır.

Bunların dışında pozitif yeniden gözden geçirme psikolojik iyi oluşu yordamadaki etkisinin yıkım ve kendini suçlamadan daha fazla, plana tekrar odaklanma ve olumlu çocukluk yaşantılarından daha az olduğunu görüyoruz. Kişinin olmuş veya olacak olan

olaylar ve durumları olumlu yönüyle değerlendirmesini içeren bu strateji “Sorunun olumlu yanlarını bulmaya çalışırım”, “Olaylardan sonra daha güçlü bir kişi haline geldiğimi düşünürüm” gibi maddelerle ölçülmüştür. Depresyon ve kaygı ile aralarında olumsuz bir ilişki olduğu yapılan çalışmalarda (Garnefski vd., 2002; Aldao vd., 2010) kanıtlanmış olan pozitif yeniden gözden geçirme stratejisini kullanan kişilerin olumlu duygulanımının, kendini kabul seviyesinin, kişisel gelişim seviyesinin, başkalarıyla ilişkilerindeki nitelik gibi iyi oluşun birçok unsurunda daha iyi oldukları bilinmektedir (Balzarotti vd., 2016). Kişi ümit ederek optimistik bir bakış açısıyla olanları değerlendirdiğinde daha rahat hissedecektir. Kişinin zorlayıcı ve stres verici deneyimler karşısında olumsuz duygulanım yerine bilişsel düzeyde olmuş olandaki olumlu yanı görmesi kişideki iyi olma halinin bir kısmını açıklayabilmektedir. Öyle ki alanyazında da pozitif bakış açısının, optimizmin, umudun ve minnet duygusunun psikolojik iyi oluşu oldukça yüksek oranlarda yordadığına dair çalışmalar bu sonucu destekler nitelikte olmuştur (Kardas vd., 2019; Rand vd., 2020).

Mevcut araştırmanın regresyon modelinde düşünceye odaklanma (ruminasyon), kabul etme, diğerlerini suçlama, pozitif tekrar odaklanma ve bakış açısını yerleştirme alt boyutları psikolojik iyi oluşu yordamada etkisiz kalmışlardır. Panahi'nin çalışması (2016) düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma ve bakış açısına yerleştirme alt boyutlarının psikolojik iyi oluşu yordayan etkisi olmadığını belirtir. Bu da çalışmamız sonucunun bir kısmını destekler niteliktedir. Düşünceye odaklanma, kabul etme ve diğerlerini suçlama alt boyutlarının psikolojik iyi oluşla korelasyonel bir ilişkisi bulunmamıştır. Bu nedenle olumlu çocukluk yaşantıları ve diğer alt boyutlar arasında buldukları regresyon modelinde etkisiz olmaları anlaşılabilir. Ancak pozitif tekrar odaklanma ve bakış açısına yerleştirme stratejileri her ne kadar hem mevcut çalışmamızda hem de alanyazındaki diğer çalışmalarda psikolojik iyi oluşla ilişkili uyumlu stratejiler olsa da modele giren diğer değişkenlerin yanında etkisiz kalmışlardır.

#### **5.2.5. Cinsiyet ve Okul Türüne Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşuna İlişkin Tartışma**

Yürütülen mevcut araştırmada katılımcıların kadın ve erkek olmak üzere cinsiyetlerine göre psikolojik iyi oluşlarında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığı analiz

edilmiştir. Ancak böyle bir farkın istatistiksel açıdan olmadığı tespit edilmiştir. Bir başka deyimle kadın ve erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeyleri benzerdir. Alanyazını incelediğimizde çoğunlukla yapılan çalışmaların bu bulguyu destekler sonuçlara vardığı gözlemlenmiştir. Örneğin Freire (2016) 'nin yaşları 18-48 arasında değişen 1072 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada katılımcıların psikolojik iyi oluş seviyelerinin cinsiyet bakımından anlamlı olarak farklılaşmadığını bulmuştur. Türkiye'de yapılan bazı çalışmalar da bu sonucu destekler nitelikte olmuştur (Kermen, Tosun ve Doğan, 2016; Aslan, 2023; Parvizi ve Özabacı, 2022; Aygün ve Topkaya, 2022; Köksal ve Yanardağ, 2022).

Alan yazını incelediğimizde yaşları ve eğitim durumları hemen hemen aynı olan yetişkin bireylerin katılımcısı olduğu bir çalışmada psikolojik iyi oluş seviyelerinin cinsiyetin ilişkisi araştırılmıştır. Bu çalışmada daha önce yapılan çalışmayı da destekler nitelikte, erkeklerin kadınlardan daha yüksek özerklik ve öz kabul puanları gösterirken kadınlar, başkalarıyla olumlu ilişkiler ve kişisel gelişim skorlarının erkeklerden daha yüksek olduğu kaydedilmiştir (Ryff, 1995; Nilsson, 2010; Matud vd., 2019). Bu çalışmalar çok boyutlu psikolojik iyi oluş değerlerinde kadın ve erkek grupları arasında farklılıklara rastlanabildiğini gösteriyor.

Araştırmanın bir diğer bulgusu ise devlet ve vakıf üniversitesi olarak ayrılan grupları arasında psikolojik iyi oluş ile ilişkilerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmamasıdır. Bu sonuç araştırmanın beklenen sonuçları arasındadır. Türkiye'de üniversite eğitimi son yıllarda devlet üniversiteleri dışında birçok vakıf üniversitesi tarafından verilmektedir. Bu iki farklı üniversitede grubunda eğitim gören öğrencilerin çeşitli değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediği araştırmaların ilgilendiği bir konu olabilmektedir. Örneğin Gönenc'in (2018) Türkiye'deki üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında devlet ve vakıf üniversiteleri öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmediği kaydedilmiştir.

### 5.2.6. Yaşa ve Sınıf Seviyelerine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşuna İlişkin Tartışma

Üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin birbirlerinden anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına dair bulgular tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile yapılmıştır. Bu analiz sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinden yaşları 30 ve üzeri olan gruptakilerin psikolojik iyi oluş seviyeleri 18-20 yaş aralığındaki gruptaki üniversite öğrencilerine göre daha yüksektir. Çalışmanın bu sonucu psikolojik iyi oluş üzerine birçok araştırma yapmış olan Ryff'in de yaş arttıkça psikolojik iyi oluşun arttığına dair ortaya koyduğu bulguları ile bağlantılıdır (Ryff, 1989). Daha sonra yapılan çalışmalar yaş gruplarının psikolojik iyi oluşu anlamlı derecede farklılaştırabileceği yönünde olmuştur (Parvizi ve Özabacı, 2022; Stone vd., 2010; Nilsson vd., 2010). Bunlardan bazıları yaş arttıkça psikolojik iyi oluş seviyesinin arttığına yönelik fikri destekler niteliktedir (Stone vd., 2010; Nilsson vd., 2010). Bunun Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı'nda ifade ettiği gibi ego bütünlüğü ile bir ilişkisi olabileceği yapılan çeşitli çalışmalarca vurgulanmıştır. Buna göre kişinin yaşı arttıkça kendilik oluşumu, üretkenliği ve ego bütünlüğü de artarak bu da psikolojik iyi oluşunda olumlu bir artış gözlenmesine ortam hazırlayacaktır (Keyes, 1998; James ve Zarrett, 2005). Keyes ve Westerhof'ın (2012) yürüttüğü bir çalışmada orta yaşlı olup kendini genç hissedenen kişilerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğunu kaydetmiştir. Yani kişinin psikolojik iyi oluş düzeyi aslında yaştaki nicelik olarak ifade edilen artışla değil de kişinin o yaş evresinde nasıl hissettiği ile ilgili olabilir. Aynı zamanda kişi yaş aldıkça bilgeleşir ve orta yaşa doğru duygusal zekâsı artar, duygularını daha iyi düzenler (Scheibe ve Blanchard-Fields, 2009), böylelikle daha az stres yaşar ve daha mutludur (Baltes, 2003). Söz konusu çalışmada elde edilen anlamlı bulgu ise 30 yaş ve üzeri grubun daha genç gruba kıyasla daha yüksek psikolojik iyi oluş gösterdiği yönündedir. Ancak alanyazında yaşın psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı bir farklılık yaratmadığına dair bulgular da mevcuttur (Aygün ve Topkaya, 2022).

Yapılan araştırmanın bulgularına göre katılımcı grupların psikolojik iyi oluşları arasında sınıf düzeylerine göre de anlamlı bir fark tespit edildiği görülmektedir. Sonuçlara baktığımızda üniversitede lisansüstü eğitim görmekte olan grubun psikolojik iyi oluşu lisans veya önlisans grubundaki birinci ve ikinci sınıf katılımcı

grubunun psikolojik iyi oluş seviyesinden anlamlı derecede daha yüksektir. Türkiye’de eğitim gören katılımcılarla yürütülen bu araştırmada lisansüstü eğitim almakta olan bireylerin yaşlarının lisans grubundan daha yüksek olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla yukarıda bahsedilen yaştaki artışın psikolojik iyi oluş üzerindeki ilişkisinin bir benzerini sınıf düzeyleri üzerinden görmekteyiz. Bu sonuçları alanyazında ortaya konmuş bazı bulgularla desteklemek mümkündür. Yabancı literatüre bir örnek olarak, 787 yetişkin üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada lisansüstü öğrencilerinin lisans öğrencilerine göre daha yüksek iyi oluş seviyesi gösterdikleri tespit edilmiştir (Dodd vd., 2021). Ayrıca stres, kaygı depresyon gibi psikolojik iyi oluşun olumsuz ilişkisi olan psikopatolojilerle birinci sınıf ve ikinci sınıf öğrencilerinin daha çok karşı karşıya kaldıkları, fakat sınıf seviyeleri arttıkça psikolojik iyi oluş puanlarının arttığı yapılan araştırmalarca desteklenmiştir (Liu vd., 2019). Alan yazının araştırmamızın bulgularına destek olacak nitelikte sonuçlar vermesinin yanında karşıt sonuçlar da mevcuttur. Öyle ki, bazı üniversite öğrenci gruplarıyla yapılan çalışmalarda sınıf seviyesinin artışıyla birlikte psikolojik iyi oluşun azaldığı da gözlenmiştir. Örneğin Çinli hemşirelik öğrenci grubunda sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup 3 ve 4. sınıf öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının diğerlerine göre daha az olduğu tespit edilmiştir (Smith ve Yang, 2017). Yani aslında yapılan çalışmalarda üniversite öğrencilerinin eğitim aldığı bölüme göre de sonuçlar farklılık gösterebilmektedir. Söz konusu çalışmamızın katılımcıları Türkiye’de çeşitli birçok bölümün öğrencilerinden oluşmaktadır.

### **5.2.7. Kardeş Sayısına Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşuna İlişkin Tartışma**

Mevcut çalışmada üniversite öğrencilerinin kardeş sayılarına göre psikolojik iyi oluş seviyelerinde farklılık olup olmadığını anlayabilmek için tek yönlü varyans (ANOVA) analizi yapılmıştır. Bu analiz neticesinde kardeş sayılarına göre ayrılmış grupların psikolojik iyi oluş seviyelerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Kardeş ilişkilerinin psikolojik iyi oluşun sosyalleşme, insan arası kaliteli ve tatmin edici ilişkilerle teması olabileceği düşünülmüştür. Ancak yapılan analiz sonucu bunun böyle bir farklılığı ortaya çıkarmadığı ilginç bir bulgu olarak karşımıza çıkmıştır. Konuyla ilgili alan yazın tarandığında da kardeş sayısı ile psikolojik iyi oluş arasında doğrudan çok fazla yabancı kaynağa ulaşılamamış bu

konuda alanda bir eksiklik olduğu dikkati çekmiştir. Ancak yetişkinlik döneminde psikolojik/ mental sağlık ve iyi oluş ile kardeş ilişkilerindeki kalite ve aile dinamiklerinin ilişkisi hakkında bazı çalışmalar mevcuttur. Örneğin yaş ortalaması 18 olan bir grup üniversiteli öğrenciyle yapılan bir çalışmada kardeşler arasındaki iletişim, sıcaklık ve yakınlık psikolojik iyi oluş ile olumlu bir ilişki göstermiştir (Milevsky, 2019). Yurtiçi çalışmalarda ise Türkiye’de Tatlılıoğlu’nun (2012) Bingöl Üniversitesi öğrencilerinin katılımıyla yürüttüğü çalışma bu alana katkı sağlamıştır. Bu çalışmaya göre kardeş sayılarına göre katılımcıların özerklik, çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları, öz kabul olarak sıralanabilecek tüm psikolojik iyi oluş alt boyutlarında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu bulgu ve benzeri çalışmalar (Sarıtaş, 2019) araştırmamız sonuçlarını da destekler nitelikte olmuştur.

Kardeşlik ilişkileri kişinin aile içinde kendi akranı sayılabilecek, kimi zaman rol model alabileceği, zaman zaman aralarındaki çatışmalar nedeniyle sosyal etkileşimin yollarını keşfedebileceği bir fırsattır. Bu yüzden psikolojik ruh sağlığı ve iyi oluş üzerine etkisi olduğu düşünülmektedir. Araştırmamızda yalnızca kardeş sayısı ve psikolojik iyi oluş arasında bir ilişki olup olmadığı incelenmeye çalışılmıştır ancak aslında kardeşlik dinamiklerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi de çalışmaya değer bir konu olabilir.

#### **5.2.8. Romantik İlişki Durumuna Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşuna İlişkin Tartışma**

Araştırmanın bir diğer sorusu olan “Romantik ilişki durumlarına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş seviyesi farklılık gösterir mi?” sorusunun yanıtı için “ilişkisi yok”, “evli”, “sevgili”, “nişanlı /sözlü” grupları arasında tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Bulgular evli katılımcıların ilişkisi olmayan ve sevgilisi olan gruba göre anlamlı düzeyde daha iyi psikolojik iyi oluş seviyesi olduğunu göstermektedir. Alanyazında psikolojik iyi oluş romantik ilişki bağlamında daha çok medeni hal üzerinden incelenmiş, evliliğin dinamikleri, ilişki kalitesi gibi değişkenlerle beraber de ele alınmıştır (Mastekaasa, 1992; Kim ve McKenry, 2002; Carr vd., 2014) Literatürde bazı çalışmalara bakıldığında tek başına yaşayan ilişkisi olmayan bekar bireylerin evlilere göre daha az veya çok psikolojik iyi oluş göstermediği tespit

edilmiş, konuyla ilgili daha fazla araştırma yapılması önerilmiştir (Ho, 2015). Ancak çoğunlukla çalışmalar evli bireylerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin bekarlara kıyasla daha çok olduğunu bulgularla ortaya koymaktadır (Reneflot ve Mamelund, 2012; Kocaman, 2019). Evlilik bireye hayatında bir başkasıyla ortaklık kurup, üretkenliğini daha çok artırabileceği, olumlu veya olumsuz duygulanımda yalnız kalmayacağı, yetenekleri, potansiyelleri konusunda desteklenme imkanını artıracığı koşulları sağlayan bir kurum olabilir. Kişi partneri tarafından amaçlı ve farkındalıklı bir yaşama motive edilir, çalışmaları için desteklenir ve yardım alabilirse psikolojik olarak daha iyi oluş göstermesi beklenir. Diğer romantik ilişkilerden farklı olarak evlilik gibi bir ortaklığa karar vermiş olan bireylerin hayatının daha disiplinli, amaçlı, daha sosyal ve üretken olduğu tahmin edilir. Bu bakımdan araştırmanın sonucu anlaşılır olacaktır.

Romantik ilişkiler ve deneyimler olumlu bir kendilik algısı ve daha yüksek sosyal entegrasyon sağlaması açısından duygusal bağlanmanın önemli bir kaynağı olmuş ve insanların fiziksel, mental sağlığı ve psikolojik iyi oluşu ile olumlu anlamda ilişkilidir (Dewall vd., 2011). Bu konu psikolojik iyi oluşun bazı boyutlarına göre değişmekte olup Garcia-Castilla ve diğerlerinin (2020) çalışmasında özerklik alt boyutunda bekar ve ilişkisi olanlar arasında herhangi bir anlamlı fark yokken, çevresel hakimiyet ve yaşam amacında ilişkisi olmanın avantajlı hale geldiğinden bahseder. Alanyazında ilişkisi olan bireylerin olmayanlara kıyasla daha yüksek psikolojik iyi oluş gösterdikleri de yapılan araştırmalarla desteklenmiştir (Wright ve Brown, 2017; Braithwaite ve Holt-Lunstad, 2017; Gómez-López vd., 2019). Romantik ilişkiler psikolojik iyi oluşun sosyal ilişkiler kısmının önemli bir parçası olarak kişinin etkileşim ihtiyacını karşılıyor olabilir. Kişi etkileşim içinde olduğu, yakınlık ve bağlılık duyduğu kişiyle ortak düşünceler, duygular ve sorumluluklar paylaştığı durumda bunun yaşamında olumlu etkileri olması kaçınılmazdır. Özellikle evlilik gibi sorumlulukların paylaşıldığı bir ortaklık halinde bireyler güven duyacakları, kendilerini ifade edecekleri ve çevresel hakimiyet, kendini gerçekleştirme gibi kişisel gelişim özellikleri kazanabilecekleri fırsatlar oluşturuyor olabilir. Bu da ister istemez kişinin bütün olarak psikolojik iyi oluşunu olumlu yönde etkileyecektir. Her ne kadar yapılan araştırmalar romantik ilişkilerin kişinin olumlu duygulanım ve psikolojik iyi oluşla arasındaki ilişkiyi kanıtlar nitelikte olsa da bunların niteliğinin detaylı bir biçimde araştırılması konu ile ilgili daha net bilgi sunacaktır.

### 5.3. Öneriler

Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde bulgular psikolojik iyi oluş üzerine bize yol gösterici bazı bilgiler vermiştir. Bu bilgiler doğrultusunda psikolojik ruh sağlığı alanında katkı sağlaması açısından bazı önerilerde bulunulabilir:

1. Araştırma bulgularından biri olan olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik iyi oluş arasındaki anlamlı ilişki dikkate alınarak olumlu bir çocukluğa katkı sağlayacak her türlü faaliyet alanı çocuklar için sağlanmalıdır. Çocukların birincil güvenli alanları olan aileler için olumlu çocukluk yaşantılarını sağlamaları bakımından olumlu ebeveynlik eğitimleri toplum nezdinde önemsenmesi gereken bir husustur. Bununla ilgili seminerler halka açık bir biçimde medya organlarından yayımlanabilir. Ayrıca okullarda rehberlik kanalları vasıtasıyla ailelere bu konuda eğitici seminerler düzenlenebilir.
2. Psikolojik iyi oluşa olumlu bir çocukluk ile katkı sağlamak amacıyla çocuklar ve gençler için bakanlıkların, proje yaratıcılarının veya yetkili tüm birimlerin sanat, spor gibi kendilerini ifade edecekleri koşulları sağlamaya yönelik adımlar atması önerilir. Öyle ki şehirleşme politikalarına sportif ve sanatsal faaliyetler daha fazla dahil edilebilir, çocuklar gönüllülük projelerine dahil edilebilir, onlara sorumluluklar verilebilir.
3. Olumlu çocukluk yaşantıları her ne kadar olumsuz çocukluk yaşantılarının karşıtı gibi görünse de henüz literatürde yeni tartışılan bir kavram olması sebebiyle farklı değişkenler açısından incelenmesi alanyazına katkı sağlayacaktır. Bu çalışmaların yurtiçindeki kısıtlı sayısı göz önünde bulundurulduğunda Türkiye örneklemindeki çalışmalar da oldukça değerli olacaktır.
4. Bilişsel duygu düzenleme becerilerini de konu edinen çalışmamız neticesinde bu becerilerden uyumlu olan planlamaya yeniden odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme gibi becerilerin günlük hayatta kullanımını artırmak için öncelikle bununla ilgili farkındalık oluşturulmalıdır. Bu konunun yakın ilişkiler, yaşam kalitesi, kariyer hedefleri gibi farklı bağlamlarda ele alınması önerilmektedir.

5. Yalnızca belli bir zaman dilimini kapsayan kesitsel bir çalışma olan bu çalışmaya ek olarak boylamsal çalışmalarla özellikle olumlu çocukluk yaşantılarının psikolojik iyi oluşta yaşam boyu etkisi araştırılabilir. Ayrıca yalnızca üniversite öğrencileriyle değil toplumdaki birçok rolden, meslekten veya yaş grubundan katılımcıyla çeşitli sosyodemografik veriler yordanarak bir çalışma yürütülmesi önemli sonuçlar ortaya koyacaktır.



## REFERANSLAR

- Adler, A. (1963). *The Problem Child*. New York: Capricorn Books.
- Adler, A., Unanue, W., Osin, E., Ricard, M., Alkire, S., & Seligman, M. (2017). Psychological wellbeing. *Happiness Transforming The Development Landscape*, 1. Baskı. The Centre for Bhutan Studies and GNH. Bhutan. 2017. ss: 118-155. ,
- Akfiat, O. N. (2020). Investigation of relationship between psychological well-being, self esteem, perceived general self-efficacy, level of hope and cognitive emotion regulation strategies. *European Journal of Education Studies*, 7(9). 286-36. <http://dx.doi.org/10.46827/ejes.v7i9.3267>.
- Aktay, M. (2020). İstismar ve ihmalin çocuk üzerindeki etkileri ve tedavisi. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 1(2), 169-184.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour research and therapy*, 48(10), 974-983. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.06.002>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Alex Linley, P., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The journal of positive psychology*, 1(1), 3-16. <https://doi.org/10.1080/17439760500372796>
- Allen, B. P. (2015). *Personality theories: Development, growth, and diversity*. Psychology Press.
- Allnock, D. (2016). *Tackling Child Neglect: Research, policy and evidence-based practice*. Jessica Kingsley Publishers.
- Almeida, T. C., Guarda, R., & Cunha, O. (2021). Positive childhood experiences and adverse experiences: Psychometric properties of the Benevolent Childhood Experiences Scale (BCEs) among the Portuguese population. *Child Abuse & Neglect*, 120, 105179. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105179>
- Ameriks, K., & Clarke, D. M. (2000). *Aristotle: Nicomachean Ethics*. Londres: Cambridge University.
- Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, (2013). *Ulusal Çocuk Hakları Strateji Belgesi ve Eylem Planı 2013-2017(2013)*. Ankara.
- Aslan, B. (2023). *Üniversite öğrencileri arasında yazılı veya yazılı olmayan yaşam amaçları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki* (Yayın No.772955) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Aygün, N., & Topkaya, N. (2022). Akademik erteleme ve akademik mükemmelliyeçilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (61), 189-208.
- Bahadır, Ş. (2006). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygudurumunu düzenleme arasındaki ilişki*. [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Baltes, P. B. (2003). Extending longevity: Dignity gain-or dignity drain?. *Max Planck Research*, (3), 15-19.
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2016). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17, 125-143. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9587-3>
- Beck, J. S. (2014). *Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bellis, M. A., Hughes, K., Leckenby, N., Jones, L., Baban, A., Kachaeva, M., ... & Terzic, N. (2014). Adverse childhood experiences and associations with health-harming behaviours in young adults: surveys in eight eastern European countries. *Bulletin of the World Health Organization*, 92, 641-655. <http://dx.doi.org/10.2471/BLT.13.129247>
- Bellis, M. A., Hughes, K., Ford, K., Hardcastle, K. A., Sharp, C. A., Wood, S., ... & Davies, A. (2018). Adverse childhood experiences and sources of childhood resilience: a retrospective study of their combined relationships with child health and educational attendance. *BMC public health*, 18(792), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5699-8>
- Bellis, M. A., Hughes, K., Ford, K., Rodriguez, G. R., Sethi, D., & Passmore, J. (2019). Life course health consequences and associated annual costs of adverse childhood experiences across Europe and North America: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health*, 4(10), e517-e528. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(19\)30145-8](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30145-8)
- 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). <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.3007>
- Bijlsma, A. M., Assink, M., Overbeek, G., van Geffen, M., & van der Put, C. E. (2022). Differences in developmental problems between victims of different types of child maltreatment. *Journal of Public Child Welfare*, 17 (12). 408-429. <https://doi.org/10.1080/15548732.2022.2044429>
- Bilgin, O., İnce, M., Çolakoğlu, Ö. M., & Yeşilyurt, E. (2021). Yetişkinlerin olumlu çocukluk yaşantılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of*

*World of Turks/Zeitschrift für die Welt der Türken*, 13(3). 251-264.  
<https://doi.org/10.46291/ZfWT/130315>

- Boeree, C. G. (2006). Alfred Adler. *Personality theories*. Shippensburg University.
- Bowlby, J., & Ainsworth, M. (2013). The origins of attachment theory. *Attachment theory: Social, developmental, and clinical perspectives*, içinde (ss. 759-775). New York: The Analytic Press
- Bradburn, N. M., & Caplovitz, D. (1965). Reports on happiness. Chicago: Aldine.
- Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being. Aldine Publishing Company
- Braithwaite, S., & Holt-Lunstad, J. (2017). Romantic relationships and mental health. *Current Opinion in Psychology*, 13, 120-125.  
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.001>
- Brans, K., Koval, P., Verduyn, P., Lim, Y. L., & Kuppens, P. (2013). The regulation of negative and positive affect in daily life. *Emotion*, 13(5), 926-939.  
<https://doi.org/10.1037/a0032400>
- Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. Sage.
- Brown, D. W., Anda, R. F., Edwards, V. J., Felitti, V. J., Dube, S. R., & Giles, W. H. (2007). Adverse childhood experiences and childhood autobiographical memory disturbance. *Child abuse & neglect*, 31(9), 961-969.  
<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2007.02.011>
- Brown, S. M., Rienks, S., McCrae, J. S., & Watamura, S. E. (2019). The co-occurrence of adverse childhood experiences among children investigated for child maltreatment: A latent class analysis. *Child abuse & neglect*, 87, 18-27.  
<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.11.010>
- Buhler, C. (1959). Theoretical observations about life's basic tendencies. *American Journal of Psychotherapy*, 13(3), 561-581.  
<https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1959.13.3.561>
- Bulut, S. (Ed.). (2020). Pozitif Psikoloji. Ankara: Nobel.
- Callaghan, B. L., & Tottenham, N. (2016). The stress acceleration hypothesis: Effects of early-life adversity on emotion circuits and behavior. *Current opinion in behavioral sciences*, 7, 76-81. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2015.11.018>
- Can, G., Candemir, G., & Satici, S. A. (2022). Emotion regulation and subjective wellbeing among Turkish population: the mediating role of COVID-19 fear. *Current Psychology*, 1-10.

- Cárdenas, E. F., Kujawa, A., & Humphreys, K. L. (2022). Benevolent childhood experiences and childhood maltreatment history: examining their roles in depressive symptoms across the peripartum period. *Adversity and resilience science*, 3(2), 169-179.
- Carr, D., Freedman, V. A., Cornman, J. C., & Schwarz, N. (2014). Happy marriage, happy life? Marital quality and subjective well-being in later life. *Journal of Marriage and Family*, 76(5), 930-948. <https://doi.org/10.1111/jomf.12133>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cevik Durmaz, Y., Tuncer Coban, P., Eseroglu Soylemez, T., & Aktas, H. (2022). Effectiveness of the training provided to healthcare professionals in Turkey to recognise the symptoms and risks of child abuse and neglect. *Health & Social Care in the Community*, 30(5), e1898-e1906. <https://doi.org/10.1111/hsc.13620>
- Chan, S. M., Chan, S. K., & Kwok, W. W. (2015). Ruminative and catastrophizing cognitive styles mediate the association between daily hassles and high anxiety in Hong Kong adolescents. *Child Psychiatry & Human Development*, 46, 57-66. <https://doi.org/10.1007/s10578-014-0451-9>
- Chang, X., Jiang, X., Mkandarwire, T., & Shen, M. (2019). Associations between adverse childhood experiences and health outcomes in adults aged 18–59 years. *PloS one*, 14(2), e0211850. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211850>
- Cheng, H., & Furnham, A. (2003). Attributional style and self-esteem as predictors of psychological well being. *Counselling Psychology Quarterly*, 16(2), 121-130. <https://doi.org/10.1080/0951507031000151516>
- Chu, Q., Wang, X., Yao, R., Fan, J., Li, Y., Nie, F., ... & Tang, Q. (2022). Childhood trauma and current depression among Chinese university students: a moderated mediation model of cognitive emotion regulation strategies and neuroticism. *BMC psychiatry*, 22(1), 1-13. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03673-6>
- 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, 1401-1421. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9556-x>
- Coffey, J. K., Wray-Lake, L., Mashek, D., & Branand, B. (2016). A multi-study examination of well-being theory in college and community samples. *Journal of Happiness Studies*, 17, 187-211. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9556-x>
- Connolly, T., & Zeelenberg, M. (2002). Regret in decision making. *Current directions in psychological science*, 11(6), 212-216. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00203>

- Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological review*, 107(2), 261. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.107.2.261>
- Conway, M. A., Singer, J. A., & Tagini, A. (2004). The self and autobiographical memory: Correspondence and coherence. *Social cognition*, 22(5), 491-529. <https://doi.org/10.1521/soco.22.5.491.50768>
- Crandall, A. A., Miller, J. R., Cheung, A., Novilla, L. K., Glade, R., Novilla, M. L. B., Magnusson, B. M., Leavitt, B. L., Barnes, M. D., & Hanson, C. L. (2019). ACEs and counter-ACEs: How positive and negative childhood experiences influence adult health. *Child Abuse and Neglect*, 96(May), 104089. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104089>
- Creswell, J. W. (2017). *Eğitim araştırmaları nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi*. (H. Ekşi, Çev.). İstanbul: EDAM Yayınları.
- Crittenden, P. M. (2017). Gifts from Mary Ainsworth and John Bowlby. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 22(3), 436-442. <https://doi.org/10.1177/1359104517716214>
- Crouch, E., Radcliff, E., Merrell, M. A., Hung, P., & Bennett, K. J. (2021). Positive childhood experiences promote school success. *Maternal and child health journal*, 25(10), 1646-1654. <https://doi.org/10.1007/s10995-021-03206-3>
- Crouch, E., Radcliff, E., Merrell, M. A., & Bennett, K. J. (2021). Rural-urban differences in positive childhood experiences across a national sample. *The Journal of Rural Health*, 37(3), 495-503. <https://doi.org/10.1111/jrh.12493>
- Csikszentmihalyi, M., & Seligman, M. E. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Çiçek, İ., & Çeri, V. (2021). Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği: Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Humanistic Perspective*, 3(3), 643-659. <https://doi.org/10.47793/hp.980149>
- Dade, P. (2011). Encyclopedia of child behavior and development. *Reference Reviews*, 25(6), 10-11.
- Daines, C. L., Hansen, D., Novilla, M. L. B., & Crandall, A. (2021). Effects of positive and negative childhood experiences on adult family health. *BMC Public Health*, 21(651), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10732-w>
- Demir, E. (2021). *Olumlu çocukluk yaşantılarının romantik ilişkilerde çatışma çözme stillerine etkisi* (Yayın No. 686356) [Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Demir, R., & Fulya, T. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.

- DeWall, C. N., Maner, J. K., Deckman, T., & Rouby, D. A. (2011). Forbidden fruit: Inattention to attractive alternatives provokes implicit relationship reactance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(4), 621–629. <https://doi.org/10.1037/a0021749>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
- Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social indicators research*, 40(1), 189-216.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African journal of psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Social Indicators Research Series*, 39, 67-100.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 15. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- Dodd, R. H., Dadaczynski, K., Okan, O., McCaffery, K. J., & Pickles, K. (2021). Psychological wellbeing and academic experience of university students in Australia during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 866.
- Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining wellbeing, 2, 222–235.
- Dogan, T., & Aydin, F. T. (2020). The Development of the Positive Childhood Experiences Scale/Olumlu cocukluk Yasantilari Olcegi'nin Gelistirilmesi. *HAYEF: Journal of Education*, 17(1), 1-21.
- Doğan, T., & Yavuz, K. (2020). Yetişkinlerde psikolojik sağlamlık, olumlu çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 312-330.
- Doğan, T., & Aydın, F. T. (2021). Do happy children become happy adults? / mutlu çocuklar mutlu yetişkinler mi oluyor? *Insan Ve Toplum*, 11(1), 69-95. <https://doi.org/10.12658/M0437>
- Domaradzka, E., & Fajkowska, M. (2018). Cognitive emotion regulation strategies in anxiety and depression understood as types of personality. *Frontiers in psychology*, 9, 856. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00856>
- Dubowitz, H., & Bennett, S. (2007). Physical abuse and neglect of children. *The Lancet*, 369(9576), 1891-1899. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60856-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60856-3)
- Edwards, S. D., Ngcobo, H. S., Edwards, D. J., & Palavar, K. (2005). Exploring the relationship between physical activity, psychological well-being and physical

self-perception in different exercise groups. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 27(1), 59-74.

Ergül-Havan, M. (2022). *Üniversite öğrencilerinde olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik sağlamlık ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolü* (Yayın No.774404) [Yüksek Lisans Tezi, İzmir Demokrası Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.

Erikson, E. H. (1994). *Identity and the life cycle*. WW Norton & Company.

Extremera, N., Sánchez-Álvarez, N., & Rey, L. (2020). Pathways between ability emotional intelligence and subjective well-being: Bridging links through cognitive emotion regulation strategies. *Sustainability*, 12(5), 2111. <https://doi.org/10.3390/su12052111>

Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., & Marks, J. S. (1998). 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*, 14(4), 245-258. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8)

Fivush, R. (2011). The development of autobiographical memory. *Annual review of psychology*, 62, 559-582. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.121208.131702>

Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Stress, positive emotion, and coping. *Current directions in psychological science*, 9(4), 115-118. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00073>

Frankenhuis, W. E., & de Weerth, C. (2013). Does early-life exposure to stress shape or impair cognition?. *Current Directions in Psychological Science*, 22(5), 407-412. <https://doi.org/10.1177/0963721413484324>

Freire, C., Ferradás, M. D. M., Valle, A., Núñez, J. C., & Vallejo, G. (2016). Profiles of psychological well-being and coping strategies among university students. *Frontiers in psychology*, 7, 1554. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01554>

Freud, S. (1917). *A General Introduction to Psychoanalysis*. Platanus Publishing

Freud, A. (1935). *Psychoanalysis for teachers and parents*. Emerson Books.

Freud, A. (1936). *The ego and the mechanisms of defence*. Hogarth Press, New York

Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. Simon and Schuster.

Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of general psychology*, 9(2), 103-110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>

- García-Castilla, F. J., Martínez-Sánchez, I., Campos, G., & Arroyo Resino, D. (2020). Impact of gender and relationship status on Young people's autonomy and psychological wellbeing. *Frontiers in Psychology*, *11*(1735). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01735>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, *30*(8), 1311-1327.
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., van Den Kommer, T., & Teerds, J. A. N. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults. *Journal of adolescence*, *25*(6), 603-611.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & van Den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and individual differences*, *36*(2), 267-276.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, *40*(8), 1659-1669.
- Garnefski, N., Rieffe, C., Jellesma, F., Terwogt, M. M., & Kraaij, V. (2007). Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9–11-year-old children: the development of an instrument. *European child & adolescent psychiatry*, *16*, 1-9.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2018). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion*, *32*(7), 1401-1408.
- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-being and romantic relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood. *International journal of environmental research and public health*, *16*(13), 2415. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132415>
- Gonzalez, D., Mirabal, A. B., & McCall, J. D. (2022). *Child abuse and neglect*. StatPearls. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459146/>
- Gönenç, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinde siber zorbalık ve siber mağduriyetin duygusal zeka ve psikolojik iyi oluş açısından incelenmesi* (Yayın No. 527479) [Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Graupensperger, S., Kilmer, J.R., Olson, C.D., Linkenbach, J.W., (2022). Associations Between Positive Childhood Experiences and Adult Smoking and Alcohol Use Behaviors in a Large Statewide Sample. *Journal of Community Health*. *48*, 260-268. <https://doi.org/10.1007/s10900-022-01155-8>

- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2(2), 151.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J., Richards, J. M., and John, O. P. (2006). Emotion regulation in every-day life. D. K. Snyder, J. A. Simpson, and J. N. Hughes (Ed.), *Emotion Regulation in Families: Pathways to Dysfunction and Health* içinde (ss.13-35). Washington, DC: American Psychological Association.
- Gross, J.J and Thompson, R.A (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. J.J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* içinde (ss. 3-26). New York, NY: Guilford.
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. *Handbook of emotions*, 3(3), 497-513.
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359. <https://doi.org/10.1037/a0032135>
- Gross, J. J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, 26(1), 130-137. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.989751>
- Gunay-Oge, R., Pehlivan, F. Z., & Isikli, S. (2020). The effect of positive childhood experiences on adult personality psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 158, 109862. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109862>
- Hamamcı, Z., & Hamamcı, E. (2015). Çocuk gelişimi kuramları ve dil öğretmenleri için yansımaları. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 125-134.
- Harding, T., Lopez, V., & Klainin-Yobas, P. (2019). Predictors of psychological well-being among higher education students. *Psychology*, 10(4), 578.
- Hayes, S. C., Bissett, R. T., Korn, Z., Zettle, R. D., Rosenfarb, I. S., Cooper, L. D., & Grundt, A. M. (1999). The impact of acceptance versus control rationales on pain tolerance. *The psychological record*, 49, 33-47. <https://doi.org/10.1007/BF03395305>
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar*. T. Doğan (Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (2011).
- Heintzelman, S. J. (2018). Eudaimonia in the contemporary science of subjective well-being: Psychological well-being, self-determination, and meaning in life. E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Ed.), *Handbook of well-being* içinde. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. <https://www.nobascholar.com/chapters/18/download.pdf> adresinden erişildi.

- Heiy, J. E., & Cheavens, J. S. (2014). Back to basics: A naturalistic assessment of the experience and regulation of emotion. *Emotion*, 14(5), 878–891. <https://doi.org/10.1037/a0037231>
- Herzlich, C. (1973). *Health and Illness – A social psychological analysis*. London: Academic Press.
- Ho, J. H. (2015). The problem group? Psychological wellbeing of unmarried people living alone in the Republic of Korea. *Demographic Research*, 32, 1299-1328.
- Hofmann, S. G., & Asmundson, G. J. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: new wave or old hat?. *Clinical psychology review*, 28(1), 1-16.
- Holland, A. C., & Kensinger, E. A. (2010). Emotion and autobiographical memory. *Physics of life reviews*, 7(1), 88-131.
- Huang, C. C., Tan, Y., Cheung, S. P., & Hu, H. (2021). Adverse childhood experiences and psychological well-being in Chinese college students: mediation effect of mindfulness. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 1636. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041636>
- Hughes, K., Ford, K., Bellis, M. A., Glendinning, F., Harrison, E., & Passmore, J. (2021). Health and financial costs of adverse childhood experiences in 28 European countries: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health*, 6(11), e848-e857.
- Huh, H. J., Kim, K. H., Lee, H. K., & Chae, J. H. (2017). The relationship between childhood trauma and the severity of adulthood depression and anxiety symptoms in a clinical sample: The mediating role of cognitive emotion regulation strategies. *Journal of affective disorders*, 213, 44-50. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.02.009>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied psychology: health and well-being*, 1(2), 137-164.
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of happiness studies*, 15(6), 1425-1456.
- James, W. (1894). The physical basis of emotion. *Psychological Review*, 1, 516-529.
- James, J. B., & Zarrett, N. (2005). Ego integrity in the lives of older women: A follow-up of mothers from the Sears, Maccoby, and Levin (1951) patterns of child rearing study. *Journal of Adult Development*, 12(4), 155-167.
- Janoff-Bulman, R. (2010). *Shattered assumptions*. Simon and Schuster.
- Jebb, A. T., Morrison, M., Tay, L., & Diener, E. (2020). Subjective well-being around the world: Trends and predictors across the life span. *Psychological science*, 31(3), 293-305. <https://doi.org/10.1177/0956797619898826>

- Juwariah, T., Suhariadi, F., Soedirham, O., Priyanto, A., Setiyorini, E., Siskaningrum, A., ... & Fernandes, A. D. C. (2022). Childhood adversities and mental health problems: a systematic review. *Journal of Public Health Research, 11*(3), 1-13. <https://doi.org/10.1177/22799036221106613>
- Kalia, V., & Knauff, K. (2020). Emotion regulation strategies modulate the effect of adverse childhood experiences on perceived chronic stress with implications for cognitive flexibility. *Plos one, 15*(6), e0235412. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235412>
- Kara, B., Biçer, Ü., & Gökalp, A. S. (2004). Çocuk istismarı. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi, 47*(2), 140-51.
- Karademas, E. C. (2007). Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors. *Personality and individual differences, 43*(2), 277-287.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar ilkeler teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karatekin, C., & Hill, M. (2019). Expanding the original definition of adverse childhood experiences (ACEs). *Journal of child & adolescent trauma, 12*, 289-306. <https://doi.org/10.1007/s40653-018-0237-5>
- Kardas, F., Zekeriya, C. A. M., Eskisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being. *Eurasian Journal of Educational Research, 19*(82), 81-100.
- Kaufmann, M., Quirin, M., & Baumann, N. (2022). Blaming others: Individual differences in self-projection. *Personality and Individual Differences, 196*, 111721. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111721>
- Kelifa, M. O., Yang, Y., Carly, H., Bo, W., & Wang, P. (2021). How adverse childhood experiences relate to subjective wellbeing in college students: The role of resilience and depression. *Journal of Happiness Studies, 22*, 2103-2123. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00308-7>
- Kermen, U., Tosun, N. İ., & Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi, 2*(2), 01-29.
- Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Green, J. G., Gruber, M. J., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., ... & Williams, D. R. (2010). Childhood adversities and adult psychopathology in the WHO World Mental Health Surveys. *The British journal of psychiatry, 197*(5), 378-385. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.080499>
- Keyes, C. L. M., & Ryff, C. D. (1998). *Generativity and adult development: How and why we care for the next generation* (pp. 227–263). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10288-007>

- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.
- Keyes, C. L., & Westerhof, G. J. (2012). Chronological and subjective age differences in flourishing mental health and major depressive episode. *Aging & mental health*, 16(1), 67-74.
- Kim, H. K., & McKenry, P. C. (2002). The relationship between marriage and psychological well-being: A longitudinal analysis. *Journal of family Issues*, 23(8), 885-911.
- Kocaman, E. N. (2019). *Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayın No. 541377) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi,]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kocatürk, M., & Çiçek, İ. (2023). Relationship Between Positive Childhood Experiences and Psychological Resilience in University Students: The Mediating Role of Self-Esteem. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 33(1), 78-89. <https://doi.org/10.1017/jgc.2021.16>
- Köksal, S., & Yanardağ, M. Z. Belirli değişkenlere göre üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ve sosyal desteğin incelenmesi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, 0(20), 1-25. <https://doi.org/10.46218/tshd.1156461>
- Kraaij, V., & Garnefski, N. (2019). The behavioral emotion regulation questionnaire: development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the cognitive emotion regulation questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 137, 56-61. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.036>
- Kraiss, J. T., Peter, M., Moskowitz, J. T., & Bohlmeijer, E. T. (2020). The relationship between emotion regulation and well-being in patients with mental disorders: A meta-analysis. *Comprehensive psychiatry*, 102, 152189. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152189>
- Laurinaitytė, I., Assini-Meytin, L. C., & Čunichina, K. (2022). Examining the associations between adverse childhood experiences, health risk behaviours, and psychological well-being in a convenience sample of Lithuanian university students. *International journal of environmental research and public health*, 19(6), 3253. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063253>
- Larkin, H., Felitti, V. J., & Anda, R. F. (2014). Social work and adverse childhood experiences research: Implications for practice and health policy. *Social work in public health*, 29(1), 1-16.
- Larsen, R. J., & Eid, M. (2008). Ed Diener and the science of subjective well-being. M. Eid & R.J. Larsen (Ed.), *The science of subjective well-being* içinde (ss. 1-13). New York: Guildford Press.

- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44(1), 1-22.
- Lee, H., Boyd, R., Slack, K. S., Mather, R. S., & Murray, R. K. (2022). Adverse childhood experiences, positive childhood experiences, and adult health. *Journal of the Society for Social Work and Research*, 13(3), 441-461. <https://doi.org/10.1086/712410>
- Li, L., Zhu, X., Yang, Y., He, J., Yi, J., Wang, Y., & Zhang, J. (2015). Cognitive emotion regulation: characteristics and effect on quality of life in women with breast cancer. *Health and quality of life outcomes*, 13(51), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12955-015-0242-4>
- Liu, X., Ping, S., & Gao, W. (2019). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they experience university life. *International journal of environmental research and public health*, 16(16), 2864.
- Liu, X. (2020). Parenting styles and health risk behavior of left-behind children: The mediating effect of cognitive emotion regulation. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 676-685.
- Liu, F., Yu, T., Xu, Y., & Che, H. (2023). Psychological maltreatment and aggression in preadolescence: Roles of temperamental effortful control and maladaptive cognitive emotion regulation strategies. *Child Abuse & Neglect*, 135, 105996. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105996>
- Lorenz, K. Z. (1937). The companion in the bird's world. *The Auk*, 54(3), 245-273.
- Ludwig, L., Werner, D., & Lincoln, T. M. (2019). The relevance of cognitive emotion regulation to psychotic symptoms—a systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 72, 101746.
- Malik, S., & Perveen, A. (2023). Mindfulness and anxiety among university students: Moderating role of cognitive emotion regulation. *Current Psychology*, 42(7), 5621-5628. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01906-1>
- Maree, J. G. (2022). The psychosocial development theory of Erik Erikson: critical overview. *The Influence of Theorists and Pioneers on Early Childhood Education*, 119-133
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and individual differences*, 39(7), 1249-1260.
- Maslow, A.H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper
- Mastekaasa, A. (1992). Marriage and psychological well-being: Some evidence on selection into marriage. *Journal of Marriage and the Family*, 54(4), 901-911.

- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.
- Matud, M. P., López-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender and psychological well-being. *International journal of environmental research and public health*, 16(19), 3531. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193531>
- McLafferty, M., Bunting, B. P., Armour, C., Lapsley, C., Ennis, E., Murray, E., & O'Neill, S. M. (2020). The mediating role of emotion regulation strategies on psychopathology and suicidal behaviour following negative childhood experiences. *Children and Youth Services Review*, 116, 105212.
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1-9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- McRae, K., Jacobs, S. E., Ray, R. D., John, O. P., & Gross, J. J. (2012). Individual differences in reappraisal ability: Links to reappraisal frequency, well-being, and cognitive control. *Journal of Research in Personality*, 46(1), 2-7.
- McRae, K. (2016). Cognitive emotion regulation: A review of theory and scientific findings. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 10, 119-124
- Mercan, N., Bulut, M., & Yüksel, Ç. (2023). Investigation of the relatedness of cognitive distortions with emotional expression, anxiety, and depression. *Current Psychology*, 42(3), 2176-2185. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02251-z>
- Merrick, M. T., Ports, K. A., Ford, D. C., Afifi, T. O., Gershoff, E. T., & Grogan-Kaylor, A. (2017). Unpacking the impact of adverse childhood experiences on adult mental health. *Child abuse & neglect*, 69, 10-19. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.03.016>
- Merrick, J. S., Narayan, A. J., DePasquale, C. E., & Masten, A. S. (2019). Benevolent Childhood Experiences (BCEs) in homeless parents: A validation and replication study. *Journal of Family Psychology*, 33(4), 493.
- Meyers, M. C., van Woerkom, M., & Bakker, A. B. (2013). The added value of the positive: A literature review of positive psychology interventions in organizations. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 22(5), 618-632.
- Milevsky, A. (2019). Parental factors, psychological well-being, and sibling dynamics: A mediational model in emerging adulthood. *Marriage & Family Review*, 55(5), 476-492. <https://doi.org/10.1080/01494929.2018.1518822>
- Miller, P. H. (2016). *Theories of developmental psychology*. United States of America: Worth Publishers

- Min, J. A., Yu, J. J., Lee, C. U., & Chae, J. H. (2013). Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Comprehensive psychiatry*, *54*(8), 1190-1197.
- Miu, A. C., Szentágotai-Tătar, A., Balazsi, R., Nechita, D., Bunea, I., & Pollak, S. D. (2022). Emotion regulation as mediator between childhood adversity and psychopathology: A meta-analysis. *Clinical psychology review*, *93*, 102141.
- Mohammadi, A., Abdollahi, M. H., Noury, R., Hashemi Razini, H., & Shahgholian, M. (2023). Prediction of Psychological Well-being Based on Cognitive failures and Negative Affect Mediated by Coping Self-efficacy and Social Support in the Elderly. *Iranian Journal of Ageing*, *17*(4), 536-555. <https://doi.org/10.32598/sija.2022.3286.1>
- Moore, K. A., & N Ramirez, A. (2016). Adverse childhood experience and adolescent well-being: Do protective factors matter?. *Child Indicators Research*, *9*, 299-316.
- Morales-Rodríguez, F. M., Espigares-López, I., Brown, T., & Pérez-Mármol, J. M. (2020). The relationship between psychological well-being and psychosocial factors in university students. *International journal of environmental research and public health*, *17*(13), 4778.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social development*, *16*(2), 361-388.
- Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., & Houlberg, B. J. (2017). The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives*, *11*(4), 233-238.
- Mosley-Johnson, E., Garacci, E., Wagner, N., Mendez, C., Williams, J. S., & Egede, L. E. (2019). Assessing the relationship between adverse childhood experiences and life satisfaction, psychological well-being, and social well-being: United States Longitudinal Cohort 1995–2014. *Quality of Life Research*, *28*, 907-914.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, *6*(1), 10-19.
- Narayan, A. J., Rivera, L. M., Bernstein, R. E., Harris, W. W., & 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. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.09.022>
- Newman, D. B., & Nezlek, J. B. (2022). The influence of daily events on emotion regulation and well-being in daily life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *48*(1), 19-33.

- Nezlek, J. B., & Kuppens, P. (2008). Regulating positive and negative emotions in daily life. *Journal of Personality*, 76(3), 561–580
- Nilsson, K. W., Leppert, J., Simonsson, B., & Starrin, B. (2010). Sense of coherence and psychological well-being: improvement with age. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 64(4), 347-352.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of abnormal psychology*, 109(3), 504-511.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424.
- Nurius, P. S., Green, S., Logan-Greene, P., & Borja, S. (2015). Life course pathways of adverse childhood experiences toward adult psychological well-being: A stress process analysis. *Child abuse & neglect*, 45, 143-153.
- Onat, O. & Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31(31), 123-143.
- Öztürk, E., Türel, F. İ., & Oğur, E. (2020). Psicotarih ve bağlanma kuramı. E. Öztürk (Ed.), *Psicotarih içinde*, (ss. 63-71). Ankara: Türkiye Klinikleri
- Paclikova, K., Dankulincova Veselska, Z., Filakovska Bobakova, D., Palfiova, M., & Madarasova Geckova, A. (2019). What role do family composition and functioning play in emotional and behavioural problems among adolescent boys and girls?. *International journal of public health*, 64, 209-217.
- Panahi, S., Yunus, A., & Panahi, M. (2016). Influence of cognitive emotion regulation on psychological well-being of Malaysian graduates. *Proceedings of the 4th International Congress on Clinical and Counselling Psychology içinde* (ss. 10-12). Kyrenia, Cyprus: CPSYC
- Parnes, M. F., & Schwartz, S. E. (2022). Adverse childhood experiences: examining latent classes and associations with physical, psychological, and risk-related outcomes in adulthood. *Child Abuse & Neglect*, 127, 105562.
- Parvizi, G., & Özabacı, N. (2022). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak bilişsel esnekliğin rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 65-81.
- Peterson, C. and Park, N. (2003) Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it. *Psychological Inquiry*, 14(2), 143-147.
- Piaget, J. (1929). *The child's conception of the world*. London: Routledge.
- Rand, K. L., Shanahan, M. L., Fischer, I. C., & 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.  
<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101906>

- Reneflot, A., & Mamelund, S. E. (2012). The association between marital status and psychological well-being in Norway. *European sociological review*, 28(3), 355-365.
- Rees, G., Goswami, H., & Bradshaw, J. (2010). *Developing an index of children's subjective well-being in England: Summary Report*. The Children's Society, London.
- Redican, E., McBride, O., Bunting, L., Murphy, J., & Shevlin, M. (2023). Prevalence and predictors of benevolent childhood experiences among a representative sample of young people. *British Journal of Psychology*, 114(1), 229-243.
- 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.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rowell, T., & Neal-Barnett, A. (2022). A systematic review of the effect of parental adverse childhood experiences on parenting and child psychopathology. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 15(1), 167-180.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52, 141.
- 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.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9, 13-39.
- Ryff, C. D., Boylan, J. M., & Kirsch, J. A. (2021). Eudaimonic and hedonic well-being. M.T. Lee, L.D. Kubzansky, T.J. WanderWeele (Ed.), *Measuring well-being içinde*, (ss. 92-135). New York: Oxford University Press.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28.

- Sahle, B. W., Reavley, N. J., Li, W., Morgan, A. J., Yap, M. B. H., Reupert, A., & Jorm, A. F. (2021). The association between adverse childhood experiences and common mental disorders and suicidality: an umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *European child & adolescent psychiatry*, *31*, 1489-1499. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01745-2>
- Saleptsi, E., Bichescu, D., Rockstroh, B., Neuner, F., Schauer, M., Studer, K., ... & Elbert, T. (2004). Negative and positive childhood experiences across developmental periods in psychiatric patients with different diagnoses—an explorative study. *BMC psychiatry*, *4*, 1-14.
- Sanghvi, P. (2020). Piaget’s theory of cognitive development: a review. *Indian Journal of Mental Health*, *7*(2), 90-96.
- Santrock, J. W., Mondloch, C. J., & Mackenzie-Thompson, A. (2014). *Essentials of life-span development* (5.bs.). New York: The McGraw-Hill Companies
- Saracho, O. N. (2023). Theories of Child Development and Their Impact on Early Childhood Education and Care. *Early Childhood Education Journal*, *51*(1), 15-30.
- Sarıtaş, S. (2019). *Sınıf öğretmeni adaylarının psikolojik iyi oluş halleri, mesleki kaygı düzeyleri ve özyeterlik inançlarının incelenmesi* (Yayın No. 602459) [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Schacter, D. L., & Squire, L. R. (1996). Searching for memory: the brain, the mind and the past. *Nature*, *382*(6591), 503-503.
- Schofield, T. J., Conger, R. D., & Neppl, T. K. (2014). Positive parenting, beliefs about parental efficacy, and active coping: three sources of intergenerational resilience. *Journal of Family Psychology*, *28*(6), 973.
- Sege, R. D., & Browne, C. H. (2017). Responding to ACEs with HOPE: Health outcomes from positive experiences. *Academic pediatrics*, *17*(7), 79-85.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*, 5–14.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, *2*(2002), 3-12.
- Seligman, M.E., Rashid, T. and Parks, A.C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychology*, *61*,774-788.
- Seligman, M.E. (2010). Flourish: Positive psychology and positive interventions. *The Tanner lectures on human values*, *31*(4), 1-56.

- Seligman, M.E. (2011). *Flourish*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Seligowski, A. V., Lee, D. J., Bardeen, J. R., & Orcutt, H. K. (2015). Emotion regulation and posttraumatic stress symptoms: A meta-analysis. *Cognitive behaviour therapy*, 44(2), 87-102.
- Senemoğlu, N. (2010). *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim* (16. bs.). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Sethi, D., Bellis, M., Hughes, K., Gilbert, R., Mitis, F., & Galea, G. (2013). *European report on preventing child maltreatment*. World Health Organization. Regional Office for Europe.
- Shaahin, M., Parvaneh, M., Behrooz, D., & Soofi, M. (2015). Prediction of psychological well-being based on dispositional mindfulness and cognitive emotion regulation strategies in students. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 3(3), 193-200.
- Shaw, L., Hansen, H., & St Clair-Thompson, H. (2023). Mental toughness is a mediator of the relationship between positive childhood experiences and wellbeing. *European Journal of Developmental Psychology*, 20(1), 130-146.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social indicators research*, 5, 475-492.
- Shiota, M. N. (2006). Silver linings and candles in the dark: differences among positive coping strategies in predicting subjective well-being. *Emotion*, 6(2), 335.
- Smith, G. D., & Yang, F. (2017). Stress, resilience and psychological well-being in Chinese undergraduate nursing students. *Nurse education today*, 49, 90-95. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.10.004>
- Solso, R. L., Maclin, M. K., & Maclin, O. H. (2011). *Bilişsel Psikoloji* (Çev., A. Ayçiçeği). İstanbul: Kitabevi. (Orijinal çalışma 2004'te yayımlandı).
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian psychologist*, 45(4), 249-257.
- Stratham, J., & Chase, E. (2010). *Childhood wellbeing – A brief overview*. Loughborough: Childhood Wellbeing Research Centre.
- Stoltenborgh, M., Bakermans-Kranenburg, M. J., Alink, L. R., & van IJzendoorn, M. H. (2015). The prevalence of child maltreatment across the globe: Review of a series of meta-analyses. *Child Abuse Review*, 24(1), 37-50.

- Stone, A. A., Schwartz, J. E., Broderick, J. E., & Deaton, A. (2010). A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. *Proceedings of the National Academy of sciences*, 107(22), 9985-9990.
- Tatlıhoğlu, K. (2012). Üniversite öğrencilerinin kardeş sayıları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Electronic turkish studies*, 7(4), 2857-2872.
- Taylor, S. M., Ward, P., Zabriskie, R., Hill, B., & Hanson, C. (2012). Influences on active family leisure and a healthy lifestyle among adolescents. *Leisure Sciences*, 34(4), 332-349.
- Tekay- Kara, R. (2022). *Olumlu çocukluk çağı yaşantısı olan bireylerin duygusal zekaları ve duyguları yönetebilme becerileri arasındaki ilişki* (Yayın No.764623) [Yüksek Lisans Tezi, Gedik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Telef, B. B. (2011, Ekim). Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOÖ): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *11. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, İzmir.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOÖ): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2/3), 25-52.
- Thompson, R. A., & Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and psychopathology*, 8(1), 163-182.
- Thompson, R. A. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. *Emotion Review*, 3(1), 53-61.
- Toraman, C. (2022). *Okul öncesi öğretmenlerinin olumlu çocukluk yaşantıları ile öz-duyarlılıkları arasındaki ilişki* (Yayın No.773341) [Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Trudel-Fitzgerald, C., Millstein, R. A., von Hippel, C., Howe, C. J., Tomasso, L. P., Wagner, G. R., & VanderWeele, T. J. (2019). Psychological well-being as part of the public health debate? Insight into dimensions, interventions, and policy. *BMC public health*, 19(1), 1-11.
- Tulving, E. (2002). Episodic memory: From mind to brain. *Annual review of psychology*, 53(1), 1-25.
- Tunca, A. (2022). Kadınların mutluluğunun yordayıcıları olarak öz-şefkat ve olumlu çocukluk yaşantıları. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2), 535-545. <https://doi.org/10.11616/asbi.1091282>

- Turner, W., Hester, M., Broad, J., Szilassy, E., Feder, G., Drinkwater, J., ... & Stanley, N. (2017). Interventions to improve the response of professionals to children exposed to domestic violence and abuse: a systematic review. *Child abuse review*, 26(1), 19-39.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2021, Mart 2). *Güvenlik Birimine Gelen veya Getirilen Çocuk İstatistikleri*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Güvenlik-Birimine-Gelen-veya-Getirilen-Cocuk-Istatistikleri-2021-45586>.
- United Nations Children's Fund [UNICEF]. (2022, Mart 1). *Çocuk Haklarına Dair Sözleşme*. <https://www.unicef.org/turkiye/%C3%A7ocuk-haklar%C4%B1na-dair-s%C3%B6zle%C5%9Fme>.
- Üstün, F. (2022). *Olumlu çocukluk çağı yaşantılarının kariyer uyum yetenekleri ve yaşam doyumuyla ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No.772040) [Yüksek Lisans Tezi, Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi], YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Verzeletti, C., Zammuner, V. L., Galli, C., & Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1), 1199294.
- Xu, Z., Zhang, D., Ding, H., Zheng, X., Lee, R. C. M., Yang, Z., ... & Wong, S. Y. S. (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), 2065429. <https://doi.org/10.1080/20008198.2022.2065429>
- Wade Jr, R., Cronholm, P. F., Fein, J. A., Forke, C. M., Davis, M. B., Harkins-Schwarz, M., ... & Bair-Merritt, M. H. (2016). Household and community-level adverse childhood experiences and adult health outcomes in a diverse urban population. *Child abuse & neglect*, 52, 135-145.
- Wang, D., Jiang, Q., Yang, Z., & Choi, J. K. (2021). The longitudinal influences of adverse childhood experiences and positive childhood experiences at family, school, and neighborhood on adolescent depression and anxiety. *Journal of affective disorders*, 292(2021), 542-551. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.05.108>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
- Weems, C. F., Berman, S. L., Silverman, W. K., & Saavedra, L. M. (2001). Cognitive errors in youth with anxiety disorders: The linkages between negative cognitive errors and anxious symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 559-575.
- Wilson, G. T. (1996). Acceptance and change in the treatment of eating disorders and obesity. *Behavior Therapy*, 27(3), 417-439.
- Wood, A. M., Davidson, A. T., Linley, P. A., Maltby, J., Harrington, S., & Joseph, S. (2021). Applications of positive psychology. C. R. Snyder, S. J. Lopez, L. M.

- Edwards, & S. C. Marques içinde (Ed.), *The Oxford handbook of positive psychology* (ss. 43–58). New York: Oxford University Press.
- World Health Organization [WHO]. (1995, Mart 1). *Constitution of the world health organization*.  
<https://www.who.int/about/governance/constitution#:~:text=Health%20is%20a%20state%20of,belief%2C%20economic%20or%20social%20condition>.
- World Health Organization [WHO]. (2022, Kasım 4). *Child Maltreatment*  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment>
- World Health Organization [WHO]. (1999, Mart 1) *Report of the Consultation on Child Abuse Prevention* <https://apps.who.int/iris/handle/10665/65900>
- World Health Organization [WHO]. (2022, Mart 1) *Mental health* tarihinde <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> adresinden alındı.
- Wright, M. O. D., Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2013). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. *Handbook of resilience in children*, 15-37.  
[https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4\\_2](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4_2)
- Wright, M. R., & Brown, S. L. (2017). Psychological well-being among older adults: The role of partnership status. *Journal of Marriage and Family*, 79(3), 833-849.
- Yıldırım, M., Çiçek, İ., & Şanlı, M. E. (2021). Coronavirus stress and COVID-19 burnout among healthcare staffs: The mediating role of optimism and social connectedness. *Current Psychology*, 40(11), 5763-5771.
- Yılmaz, G. (2021). *Ebeveynlerin olumlu çocukluk yaşantıları düzeylerinin, çocuklarının arkadaşlık ilişkilerine yansımaları* (Yayın No.734086) [Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2006). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford press
- Zhan, N., Xie, D., Zou, J., Wang, J., & Geng, F. (2021). The validity and reliability of benevolent childhood experiences scale in Chinese community adults. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1945747.
- Zhang, Y., Zhan, N., Long, M., Xie, D., & Geng, F. (2022). Associations of childhood neglect, difficulties in emotion regulation, and psychological distresses to COVID-19 pandemic: An intergenerational analysis. *Child Abuse & Neglect*, 129, 105674. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105674>
- Zhang, L., Mersky, J. P., & Lee, C. P. (2023). Intergenerational pathways linking mothers' adverse childhood experiences and children's social-emotional problems. *Child maltreatment*, 28(1), 107-118.

Zimmerman, M. A. (2013). Resiliency theory: A strengths-based approach to research and practice for adolescent health. *Health Education & Behavior*, 40(4), 381-383.



## EKLER

### EK A

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, İbn Haldun Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü öğrencisi Nihal Yaray tarafından yüksek lisans tezi olarak yürütülmektedir. Araştırmanın konusu Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşunun Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Olumlu Çocukluk Yaşantılarının İncelenmesidir. Çalışmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Forma verdiğiniz yanıtlar gizlilik ilkesi çerçevesinde sadece bu tez çalışmasında kullanılacaktır. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Soruları kendinizi en iyi yansıtacak şekilde cevaplamanız çalışmanın güvenilirliği açısından çok önemlidir. Formu doldurmanız yaklaşık 5-10 dakika sürmektedir. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için aşağıdaki mail adreslerine sorularınızı iletebilirsiniz.

Çalışmaya katkılarınız için çok teşekkür ederiz.

Psk. Dan. Nihal YARAY

Dr. Öğr. Üyesi Thseen NAZIR

Çalışmaya katılmayı onaylıyorum.

EK B

SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz: Kadın: ( ) Erkek: ( )

3. Eğitim gördüğünüz üniversite:

4. Bölümünüz:

5. Sınıf Düzeyiniz:

Hazırlık: ( )

1. Sınıf: ( )

2. Sınıf: ( )

3. Sınıf: ( )

4. Sınıf: ( )

Diğer: ( )

6. Kardeş sayımız (kendiniz dahil):

7.Çoğunlukla çocukluğunuzu geçirdiğiniz şehir:

8. Şu andaki romantik ilişki durumunuz için aşağıdakilerden hangisi uygundur?

İlişkisi Yok: ( )

Sevgili: ( )

Sözlü / Nişanlı: ( )

Evli: ( )

EK C

## ETİK KURUL İZİNİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 22.12.2022-21010



T.C.  
İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ  
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği  
Kurulu Başkanlığı

Sayı : E-71395021-020-21010  
Konu : Nihal ÜNLÜSOY-Etik Kurul Kararı

22.12.2022

### İLGİLİ MAKAMA

Kurulumuza başvuran Nihal ÜNLÜSOY'un "Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Olumlu Çocukluk Yaşantılarının İncelenmesi" isimli projesi; amaç, araştırma türü, veri toplama araçları, süreç ve işlemler, veri analizleri dikkate alınmak suretiyle 14.12.2022 tarihinde değerlendirilerek 2022/08-5 karar numarası ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi arz/rica ederim.

Prof. Dr. Alev ERKİLET  
Başkan

**Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Belge Doğrulama Kodu :BSNZZJUSB

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/ibn-haldun-universitesi-ebys>

Adres:Başak Mah. Ordu Cad. No:3 P.K. 34480 Başakşehir / İstanbul

Telefon:0212 692 0212 Faks:0212 551 6464

Kep:ihu@hs01.kep.tr e-Posta:info@ihu.edu.tr Elektronik Ağ:www.ihu.edu.tr

Bilgi için: Neslihan Pala

Unvan: Sekreter



Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

## EK D

### PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir
3. Günlük aktivitelere bağlı ve ilgilim
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum
7. Geleceğim hakkında iyimserim
8. İnsanlar bana saygı duyar


--

## EK E

## OLUMLU ÇOCUKLUK YAŞANTILARI ÖLÇEĞİ

Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği



Çiçek ve Çeri

## EK

<b>LÜTFEN</b> Aşağıda verilen ifadeleri 18 yaşından önceki yaşantılarınıza/duygularınıza göre cevaplandırın.	<b>HİÇBİR ZAMAN</b>	<b>NADİREN</b>	<b>BAZEN</b>	<b>ÇOĞU ZAMAN</b>	<b>HER ZAMAN</b>
Ailenizle, duygularınız hakkında hangi sıklıkta konuşabiliyordunuz?	1	2	3	4	5
Zor zamanlarda ailenizin yanınızda olduğunu hangi sıklıkta hissediyordunuz?	1	2	3	4	5
Çocukluk döneminizin ne kadarında sizi evinizde güvende ve korunmuş hissettiren bir yetişkin vardı?	1	2	3	4	5
Çevrenizde hangi sıklıkta anne ve babanızın dışında sizinle gerçekten ilgilenen en az iki yetişkin oldu?	1	2	3	4	5
Arkadaşlarınız tarafından ne kadar sık desteklendiğinizi hissediyordunuz?	1	2	3	4	5
Hangi sıklıkta kendinizi okuduğunuz liseye ait hissediyordunuz?	1	2	3	4	5
Geleneksel ve toplu etkinliklere katılmaktan hangi sıklıkta keyif alırdınız?	1	2	3	4	5

## EK F

## BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ ÖLÇEĞİ

<b>OLAYLARLA NASIL BAŞA ÇIKARSINIZ?</b>					
Herkes zaman zaman tatlı acı olaylarla karşılaşmakta ve kendine özgü tepkiler vermektedir. Aşağıdaki sorular, olumsuz durumlarla karşılaştığınızda genelde neler düşündüğünüzü belirlemeyi amaçlamaktadır.	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Hemen Hemen Her Zaman
1. Genelde kendimi suçlu hissederim.	1	2	3	4	5
2. Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
3. Yaşadıklarım hakkında neler hissettiğimi sık sık düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Yaşadıklarımı düşünmekten ziyade daha iyi şeyler düşünmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
5. Elimden gelenin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
6. İçinde bulunduğum durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
7. Herşey daha da kötü olabilirdi diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
8. Yaşadıklarımın, diğerlerinin yaşadıklarından çok daha kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
9. Olaylarda diğerlerinin suçlu olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
10. Olaylardan sorumlu olan kişinin ben olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
11. Durumu (olanları) kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12. Yaşadıklarım hakkında ne düşündüğüme ve ne hissettiğime takılırım.	1	2	3	4	5
13. Yaşadığım olumlu olaylarla ilgili yapacak bir şeyimin olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
14. Durumla en iyi şekilde nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Olaylardan sonra daha güçlü bir kişi haline geldiğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
16. Diğerlerinin daha kötü olaylarla karşılaştıklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
17. Sürekli olarak, yaşadıklarımın ne denli kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
18. Olanlardan diğerlerinin sorumlu olduğumu hissederim.	1	2	3	4	5
19. Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
20. Olayla ilgili olarak birşeyleri değiştiremeyeceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
21. Yaşadıklarımın dolaylı hissettiklerimin sebebinin anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
22. Olanlardan ziyade iyi şeyler düşünmeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
24. Kötü olayların iyi yönlerinin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
25. Son yaşadığımın, diğer yaşadıklarım kadar kötü olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26. Başıma gelenlerin, bir kişinin başına gelebilecek en kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
27. Bu sorunda, diğerlerinin yaptıkları hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
28. Asıl sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
29. Olumsuz durumlarla yaşamayı öğrenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
30. Olayın bende uyandırdığı hisleri derinlemesine irdelerim.	1	2	3	4	5
31. Yaşadığım güzel olayları düşünürüm.	1	2	3	4	5
32. Yapabileceğim en iyi planın ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
33. Sorunun olumlu yanlarını bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
34. Hayatta daha kötü şeylerin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
35. Devamlı olarak, sorunun ne denli kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
36. Sebebin, temelde diğerlerinden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5

ALT BOYUT	MADDELER
Kendini Suçlama	1, 10, 19, 28
Kabul Etme	2, 11, 20, 29
Düşünceye Odaklanma	3, 12, 21, 30
Pozitif Tekrar Odaklanma	4, 13, 22, 31
Plana Tekrar Odaklanma	5, 14, 23, 32
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	6, 15, 24, 33
Bakış Açısına Yerleştirmek	7, 16, 25, 34
Yıkım	8, 17, 26, 35
Diğerlerini Suçlama	9, 18, 27, 36

Her alt boyutta puan ilgili özelliğin arttığını göstermekte olup, ölçekteki tüm maddeler içinde yer aldıkları faktörde düz madde olarak işlev görmektedir. Ters madde bulunmamakta, ölçekte toplam puan da hesaplanmamaktadır.



EK G

## ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

+ INBOX x Önemli x People v

Nihal Ünlüsoy

27 Mar 2022 Sunday 17:31 ↩ ...

Mustafa Hocam selamlar,

İsmim Nihal Ünlüsoy. İbn Haldun Üniversitesi'nde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde yüksek lisans öğrencisiyim ve şu anda tez dönemindeyim. Tez danışmanlığımı Dr. Thseen Nazır yürütüyor.

İziniz olursa Türkçe'ye uyarladığımız Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'ni araştırmamda kullanmak istiyorum. Eğer onaylarsanız benimle ölçeği ve puanlama bilgilerini paylaşabilir misiniz?

Mailime olumlu dönüşünüz beni çok mutlu edecektir.Şimdiden teşekkür ederim. İşlerinizde kolaylıklar diliyorum. Saygılarımla.

↩ Reply ↪ Forward

30 Mar 2022 Wednesday 22:19 ↩ ...

> **To: Nihal Ünlüsoy**

Merhaba Nihal Hanım,

Öncelikle ölçeğe gösterdiğiniz ilgi için teşekkür ederim. Doç.Dr.Oya Onat Kocabıyık hocamızla adaptasyonunu yaptığımız ölçeği kullanmanızdan memnuniyet duyarım.

Ölçek ve puanlama bilgilerini içeren bilgileri ekli dosyalarda sundum.

Kolaylıklar ve başarılar diler, danışmanınız Dr. Thseen Nazır'a saygılarımı sunarım.

Mustafa Otrar (Doç.Dr.)

📎 2 Attachment(s) - Save All



oya\_otrar\_2010.pdf  
1.74 MB



oya\_otrar\_bilissel\_...me\_olcegi\_2010.doc  
88.26 KB

Ilhan çiçek

7 Mar 2022 Monday 10:05

> To: Nihal Ünlüsoy

Merhabalar Nihal hocam, öncelikle çalışmalarınızda başarılar dilerim. Ölçek maddeleri ve puanlama ile ilgili bilgiler makalenin sonunda <https://doi.org/10.47793/hp.980149> yer almaktadır. Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar.

Nihal Ünlüsoy , 6 Mar 2022 Paz, 22:25 tarihinde şunu yazdı:

--

**Dr. İlhan ÇİÇEK**  
**Batman Üniversitesi**  
**Sağlık Yüksekokulu**  
**Batman**

-----

Bulent Baki Telef

6 Mar 2022 Sunday 22:31

> To: Nihal Ünlüsoy

Merhabalar,

Ekte ölçeği, geçerlik ve güvenilirliğini gönderiyorum. Araştırmanızda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar.

6 Mar 2022 Paz 22:29 tarihinde Nihal Ünlüsoy şunu yazdı:

📎 2 Attachment(s) - [Save All](#)

📎 Psikolojik İyi Oluş Ölçümü ve Güvenirliği.doc  
45.16 KB

📎 Psikolojik iyi oluş ölçümü ve güvenilirlik çalışması.pdf  
865.01 KB

🕒 Show History

## ÖZGEÇMİŞ

Ad ve Soyad:

Nihal YARAY

Eğitim:

2013 – 2018 Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans, Boğaziçi  
Üniversitesi, Türkiye

2020 – 2023 Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans, İbn  
Haldun Üniversitesi, Türkiye

İş Deneyimi:

2020 – Millî Eğitim Bakanlığı