



**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**GENÇ YETİŞKİNLERİN ÇOCUKLUK DÖNEMİ MUTLULUK
ANILARI İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
İrem PEHLEVAN**

**Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül YETKİN TEKİN**

İstanbul-2019

**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**GENÇ YETİŞKİNLERİN ÇOCUKLUK DÖNEMİ MUTLULUK
ANILARI İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
İrem PEHLEVAN**

**Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül YETKİN TEKİN**

İstanbul-2019

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı Öğrencisi İrem PEHLEVAN'ın tarafından hazırlanan "**Genç Yetişkinlerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları ile Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**" konulu çalışması jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 26.06.2019

(Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu):

İmzası

Jüri Üyesi : Dr. Öğretim Üyesi Ayşegül YETKİN TEKİN
: Haliç Üniversitesi (Danışman)

Jüri Üyesi : Dr. Öğretim Üyesi Atilla TEKİN
: Haliç Üniversitesi

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Ali DAYI
: Beykent Üniversitesi

Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Nur TUNALI
Vekil Müdür

İNTİHAL RAPORU

2146UN GÖRÜLMÜŞTÜR
Dr. Sa. Örs İnceci YERKUTELER

GENÇ YETİŞKİNLERİN ÇOCUKLUK DÖNEMİ MUTLULUK ANILARI İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ORJİNALLİK RAPORU

% 17	% 9	% 4	% 16
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	% 2
2	Submitted to Bahcesehir University Öğrenci Ödevi	% 1
3	Submitted to Konya Necmettin Erbakan University Öğrenci Ödevi	% 1
4	Submitted to TechKnowledge Turkey Öğrenci Ödevi	% 1
5	Submitted to Dokuz Eylul Universitesi Öğrenci Ödevi	% 1
6	acikerisim.deu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
7	dergipark.ulakbim.gov.tr İnternet Kaynağı	% 1

10.06/2019

TEZ ETİK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Genç Yetişkinlerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları ile Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışmayı baştan sona kadar danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Ayşegül YETKİN TEKİN’ in sorumluluğunda tamamladığımı, verileri kendim topladığımı, analizleri ilgili laboratuvarlarda yaptığımı, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallara uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.


İrem PEHLEVAN

ÖNSÖZ

“Genç Yetişkinlerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları İle Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışma Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Tezi olarak yazılmıştır.

Çalışmanın yürütülmesi sürecinde bilgi ve tecrübesiyle yol gösteren, her konuda güler yüzü ve gösterdiği ilgi ile desteğini esirgemeyen çok değerli tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Ayşegül YETKİN TEKİN’ e teşekkürlerimi sunarım. Yüksek Lisans eğitimim süresince aktardığı bilgi ve tecrübeleriyle mesleki gelişimime büyük katkı sağlayan saygı değer hocam Dr. Öğretim Üyesi Atilla TEKİN’ e çok teşekkür ederim. Veri toplama sürecim ve mesleki gelişimime çekinmeden gösterdiği ilgi ve desteklerinden ötürü hocam Uzm. Psk. Çisem UZUN’ a teşekkürlerimi sunarım.

Beni ilgiyle, sabırla destekleyip arkamda duran, her zaman saygı, sevgi ve samimiyetlerini yürekten hissettiğim canım babam Mehmet PEHLEVAN ve canım annem Tülay PEHLEVAN’ a, her alanda sahip olduğu bilgi birikimine hayranlık duyduğum, ileri görüşlülüğüyle bana yol gösteren, varlığıyla güven duyduğum canım ağabeyim Yüksek Elektrik/ Bilgisayar ve Makine Mühendisi İhsan PEHLEVAN’ a; tez sürecim, eğitim hayatım ve tüm yaşamım boyunca bana kattıkları her türlü değer, öğrettikleri her şey için sonsuz teşekkür ederim.

Verdiği öğütleri her zaman aklımın bir köşesinde bulundurmaya ve uygulamaya gayret ettiğim, yanında huzur bulduğum canım anneannem Aysen YAVUZ’ a çok teşekkür ederim.

Eğitim ve sosyal hayatım boyunca verdiği bilgilerle bana destek olan, beni motive eden kıymetli akıl hocam Yasin KUL’ a teşekkürlerimi sunarım.

Mayıs, 2019

İrem PEHLEVAN

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

TEZ ETİK BEYANI.....	i
ÖNSÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	I
KISALTMALAR.....	III
SEMBOLLER.....	IV
ŞEKİLLER.....	V
ÇİZELGELER.....	VI
ÖZET.....	VIII
ABSTRACT.....	X
1. GİRİŞ.....	1
2. LİTERATÜR ARAŞTIRMASI.....	5
2.1. Yetişkinliğin Tanımlanması.....	5
2.1.2. Yetişkinliğin Evreleri.....	5
2.1.3. Genç Yetişkinliğin Tanımlanması.....	7
2.1.4. Genç Yetişkinlikte Gelişim Görevleri.....	8
2.2. Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları.....	8
2.2.1 Çocukluk Dönemi Anılarına Etki Eden Faktörler.....	9
2.2.1.1. Aile.....	9
2.2.1.2. Okul.....	11
2.2.1.3. Arkadaş İlişkileri.....	12
2.2.1.4. Öğretmen.....	13
2.2.1.5. Sosyo-ekonomik Durum.....	14
2.3. İyi Oluş Kavramı.....	14
2.3.1. Öznel İyi Oluş.....	16
2.3.2. Öznel İyi Oluş Kuramları.....	16
2.3.2.1. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Nedensellik Yaklaşımı.....	17
2.3.2.2. Dinamik Denge Kuramı.....	17
2.3.2.3. Adaptasyon Kuramı.....	17
2.3.2.4. Çelişki Kuramı.....	18
2.3.2.5. Amaç Kuramları.....	18
2.3.3. Psikolojik İyi Oluş.....	19
2.3.4. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Kuram ve Yaklaşımlar.....	20
2.3.4.1. Otantik Mutluluk.....	20
2.3.4.2. Akış Kuramı.....	21
2.3.4.3. Öz- Belirleyicilik Kuramı.....	22
2.3.4.4. Varoluşsal Psikoloji.....	22
2.3.5. Psikolojik İyi Oluş Boyutları.....	23
2.3.5.1. Kendini Kabul.....	23

2.3.5.2. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler.....	23
2.3.5.3. Özerklik (Otonomi).....	24
2.3.5.4. Yaşam Amacı.....	24
2.3.5.5. Çevresel Hakimiyet.....	24
2.3.5.6. Kişisel Büyüme.....	25
2.3.6. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	27
2.3.6.1. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar.....	27
2.3.6.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	32
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	35
3.1. Araştırmanın Modeli.....	35
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	35
3.3. Veri Toplama Araçları.....	35
3.3.1. Sosyo-demografik Bilgi Formu.....	36
3.3.2. Çocukluk Dönemi Mutluluk/Huzur Anıları Ölçeği.....	36
3.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	36
3.4. Verilerin Analizi.....	37
4. BULGULAR.....	38
4.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorum.....	41
4.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorum.....	43
4.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorum.....	50
4.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorum.....	51
4.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorum.....	58
5. TARTIŞMA.....	59
6. SONUÇLAR.....	66
7. ÖNERİLER.....	67
8. KAYNAKLAR.....	68
9. EKLER.....	74
Ek 1. Sosyo-demografik Bilgi Formu.....	75
Ek 2. Çocukluk Dönemi Mutluluk/Huzur Anıları Ölçeği.....	76
Ek 3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	77
Ek 4. Etik Kurul İzni.....	78
10. ÖZGEÇMİŞ.....	79

KISALTMALAR

WHO : World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)

TÜİK : Türkiye İstatistik Kurumu

Ark : Arkadaşları

SPSS : Statistical Package For The Social Sciences (Sosyal Bilimler için İstatistik Programı)

N : Frekans

Rho : Spearman Korelasyon Katsayısı

\bar{X} : Aritmetik Ortalama

Ss : Standart Sapma

SEMBOLLER

\bar{X} : Aritmetik Ortalama

Ss : Standart Sapma

n : Kişi Sayısı

p : Önem Denetimi

sd : Serbestlik Derecesi



ŞEKİLLER

Sayfa No.

Şekil 2.1. Psikolojik İyi Oluşun Kurama Dayalı Boyutlarının Tanımları.....26



ÇİZELGELER

Sayfa No.

Çizelge 4.1. Sosyo-demografik Değişkenlerin Dağılımı.....	38
Çizelge 4.2. Genç Yetişkinlerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anılarına İlişkin Dağılımları.....	42
Çizelge 4.3. Genç Yetişkinlerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anılarının Yaşa Göre Karşılaştırılması (Kruskal-Wallis Testi Sonuçları).....	43
Çizelge 4.4. Genç Yetişkinlerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anılarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması (Mann-Whitney U Testi Sonuçları).....	44
Çizelge 4.5. Genç Yetişkinlerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anılarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması (Kruskal-Wallis Testi Sonuçları).....	45
Çizelge 4.6. Genç Yetişkinlerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anılarının Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması (Kruskal-Wallis Testi Sonuçları).....	45
Çizelge 4.7. Genç Yetişkinlerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anılarının Annenin Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması (Kruskal-Wallis Testi Sonuçları).....	46
Çizelge 4.8. Genç Yetişkinlerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anılarının Babanın Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması (Kruskal-Wallis Testi Sonuçları).....	47
Çizelge 4.9. Genç Yetişkinlerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anılarının Baba Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmasında, Mann-Whitney U Testi (İkili Karşılaştırma) Sonuçları.....	48
Çizelge 4.10. Genç Yetişkinlerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anılarının Ebeveynin Evlilik Durumuna Göre Karşılaştırılması (Kruskal-Wallis Testi Sonuçları).....	49
Çizelge 4.11. Genç Yetişkinlerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anılarının Ebeveynin Tutumuna Göre Karşılaştırılması (Kruskal-Wallis Testi Sonuçları).....	50
Çizelge 4.12. Genç Yetişkinlerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Dağılımları.....	51

Çizelge 4.13. Genç Yetişkinlerin Psikolojik İyi Oluşlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması (ANOVA Testi Sonuçları).....	52
Çizelge 4.14. Genç Yetişkinlerin Psikolojik İyi Oluşlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması (T-Test Sonuçları).....	53
Çizelge 4.15. Genç Yetişkinlerin Psikolojik İyi Oluşlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması (ANOVA Sonuçları).....	53
Çizelge 4.16. Genç Yetişkinlerin Psikolojik İyi Oluşlarının Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması (ANOVA Sonuçları).....	54
Çizelge 4.17. Genç Yetişkinlerin Psikolojik İyi Oluşlarının Annenin Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması (ANOVA Sonuçları).....	55
Çizelge 4.18. Genç Yetişkinlerin Psikolojik İyi Oluşlarının Babanın Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması (ANOVA Sonuçları).....	56
Çizelge 4.19. Genç Yetişkinlerin Psikolojik İyi Oluşlarının Ebeveynin Evlilik Durumuna Göre Karşılaştırılması (ANOVA Sonuçları).....	57
Çizelge 4.20. Genç Yetişkinlerin Psikolojik İyi Oluşlarının Ebeveynin Tutumuna Göre Karşılaştırılması (ANOVA Sonuçları).....	57
Çizelge 4.21. Genç Yetişkinlerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları ile Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Korelasyon Sonuçları (Spearman' s Korelasyon).....	58

ÖZET

GENÇ YETİŞKİNLERİN ÇOCUKLUK DÖNEMİ MUTLULUK ANILARI İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Araştırma, genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anıları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek, genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anıları ve psikolojik iyi oluş düzeylerini tespit etmek ve değişkenlerin, belirlenen sosyo-demografik özelliklere göre anlamlı fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın evreni ve örneklemini İstanbul ili Beykoz ilçesindeki 18-25 yaşında 377 genç yetişkin birey oluşturmaktadır. Veri toplamada; bireylerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir durumu, annenin eğitim durumu, babanın eğitimi durumu, ebeveynin evlilik durumu, ebeveynin tutumu gibi değişkenlerin etkisini incelemek üzere araştırmacı tarafından hazırlanan “Sosyo-demografik Bilgi Formu”, genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anılarını belirlemek amacıyla, Akın ve ark. (2013) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılarak Türkçe’ye uyarlanan “Çocukluk Dönemi Mutluluk/ Huzur Anıları Ölçeği” ve psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla, Telef (2011) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde, araştırmanın alt problemlerine uygun olarak, betimsel istatistiklerde; yüzde, ortalama, standart sapma değerleri kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemede; Skewness, Kurtosis değerleri, ortalama, standart sapma, histogram grafikleri, Kolmogorov-Smirnov normallik testi kullanılmıştır. Değişkenler arası anlamlı fark için; hipotez testlerinden T-Testi ve Varyans Analizi (ANOVA); veriler parametrik teknikleri kullanmakta elverişli olmadığında testlerin non-parametrik karşılıkları Mann Whitney U- Testi ve Kruskal Wallis H- Testi; değişkenler arası ilişkinin test

edilmesinde Spearman Korelasyon tekniği kullanılarak IBM SPSS Statistics 23 paket programıyla analiz edilmiştir.

Çalışmada, genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anılarının, babanın eğitim düzeyine göre farklılaştığı bulunmuştur. Genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anılarının; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir durumu, annenin eğitim durumu, ebeveynin evlilik durumu, ebeveynin tutumuna göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir durumu, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu, ebeveynin evlilik durumu, ebeveynin tutumuna göre farklılık göstermemektedir. Genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anıları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik İyi Oluş, ocukluk Dönemi Mutluluk Anıları, Gen Yetişkinlik.

ABSTRACT

EXAMINATION OF ASSOCIATION BETWEEN CHILDHOOD HAPPINESS MEMORIES OF YOUNG ADULTS AND THEIR PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

The objective of this study was to examine the association between childhood happiness memories of young adults and their psychological well-being, determine the young adult's childhood happiness memories and psychological well-being levels, and to specify if the variables indicate a significant difference according to the predetermined socio-demographic attributes.

The population and the sample of this study consisted of 377 young adults residing in İstanbul/Beykoz, ranging from 18 to 25 year old ages. For data collection; "Socio-demographic Information Form" which was prepared by the researcher, was used to examine the effects of variables such as individuals' age, gender, educational background, income state, mother's educational background, father's educational background, parents' marriage status, parents' attitude. "Childhood Happiness / Peace Memories Scale", which was adapted to Turkish including validity and credibility studies by Akın et al (2013), was used to determine the childhood happiness memories of young adults. "Psychological Well-being Scale", of which validity and credibility studies were done by Telef (2011), was used to evaluate the psychological well-being levels.

Considering the sub problems of this study, percentage, mean and standard deviation values were used in descriptive statistics for the analysis of the data acquired during the study. Skewness, Kurtosis, mean, standard deviation values, histogram graphs and Kolmogorov-Smirnov normality tests were used to determine the normal distribution of the data. T-Test, which is an hypothesis test, and Analysis of Variance (ANOVA) were used to verify the significant difference between variables. Non-

parametric versions of these aforementioned tests, Mann Whitney U-Test and Kruskal Wallis H-Test were used whenever the data were not suitable for parametric methods. Spearman Correlation Technique was utilized in order to determine the correlation between variables. The analysis were conducted using IBM's SPSS Statistics 23 software.

The study showed that the childhood happiness memories of young adults were differentiated according to the father's educational background. The results led to a conclusion that the childhood happiness memories of young adults were not differentiated according to age, gender, educational background, income state, mother's income state, parents' marriage status and parents' attitude.

The results also concluded that the psychological well-being of young adults were not differentiated according to age, gender, educational background, income state, mother's educational background, father's educational background, parents' marriage status and parents' attitude. A meaningful relationship between childhood happiness memories of young adults and their psychological well-being was not observed.

Keywords: psychological well-being, childhood happiness memories, young adulthood

1. GİRİŞ

İnsanın doğası gereği arayış içinde olduğu mutluluk, hayatı algılayış biçimi ve onu nasıl düzenlemek istediğiyle ilişkilidir. Çocuk dünyaya geldiği andan itibaren ebeveynleri ve çevresindeki diğer insanlarla etkileşim halindedir. Bu etkileşimlerden birçok deneyim edinmektedir. Sosyal çevresini oluşturan bireylerle sürdürdüğü etkileşimlerinde çocuğun görmüş olduğu ilgi, sevgi, şefkat ve koruma değer yargılarının oluşmasına zemin hazırlamakla birlikte, kendi ve çevresi hakkındaki düşüncelerini, duygularını ve anılarını da oluşturmaktadır (Sarıca, 2013).

Çocukluk dönemindeki ebeveyn tutumları ve aile ortamının, bireyin benlik algısı, kişilik özellikleri, psikolojik iyi oluşuna ve psikolojik rahatsızlıklara etkisinin önemi bilinmektedir (Kutlu ve ark., 2007). Çocukluk döneminde yaşanan mutlu ve huzurlu olarak algılanan durumlar ne kadar fazla ise o kadar sağlıklı kişilik ve düşünceye sahip olunmaktadır denilebilir.

Psikolojik işlev için önem arz eden psikolojik iyi oluş kavramı en genel anlamda; mutluluk, öz gelişim ve yaşam doyumunu içermektedir (Onraet et al., 2013). Psikolojik iyi oluş kavramı aynı zamanda Maslow' un "ihtiyaçlar hiyerarşisi" nde açıkladığı "kendini gerçekleştirme" kavramına yarar sağlayacak davranışlarda bulunmak demektir (Ryff, 1989). Bireyin ihtiyaçlarının giderilmesi psikolojik iyi oluş düzeyini de arttırmaktadır.

Psikolojik olarak iyi olan bireyler, kendileri ve geçmişleriyle ilgili olumlu değerlendirmeler yapar (öz-kabul), sürekli gelişim hissine sahiptir (bireysel gelişim), kişinin yaşamının anlamlı ve amacı olduğuna inanır (yaşam amaçları), diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurar (diğerleriyle olumlu ilişkiler), yaşamı ve çevresini yönetebilir (çevresel hakimiyet), yaşamı ve geleceği hakkında söz sahibidir (özerklik) (Ryff ve Keyes, 1995).

Psikolojik iyi oluş kavramı, "özel iyi oluş", "mutluluk", "yaşam doyum", "iyi olma" ve "ruh sağlığı" gibi kavramların yerine de sıklıkla kullanılmaktadır (Göçen, 2013). Psikolojik iyi oluş, Martin Seligman ile birlikte 1998' de Pozitif Psikoloji' nin ortaya çıkmasıyla gittikçe önem kazanan bir kavramdır. Psikolojik iyi oluş kavramının aynı zamanda Maslow'un "kendini gerçekleştirme" kavramı,

Rogers'ın "kendini gerçekleştiren insanı", Von Franz'ın "bireyselleşme" kavramı, Jahoda'nın, "pozitif ruh sağlığı" ve Allport'un "olgunlaşma" kavramı ile de örtüştüğü belirtilebilir (Ryff, 1989).

Genç yetişkinlerin çocukluk döneminde yaşadıkları deneyimleri mutlu anılar olarak anımsamaları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek araştırmanın temelini oluşturmaktadır.

İnsan psikolojisiyle ilgili, pozitif ve negatif durumları inceleyen araştırmalarda, negatif durumların pozitif durumlara göre daha ön planda tutulduğu görülmektedir (Myers ve Diener, 1997). Çocukluk döneminde edinilen deneyimlerin yaşamın ileriki dönemlerinde ortaya çıkabilecek psikolojik problemlerle olan ilişkisi son zamanlarda üzerinde oldukça çalışılan bir konudur (Gluckman et al., 2007). Bu sebeple psikolojik olarak iyi olan bireylerin sahip olduğu; "bireysel gelişim", "kendini kabul", "çevresel hakimiyet", "yaşam amacı", "özerklik", "diğerleriyle olumlu ilişkiler", "özerklik" gibi özelliklerin de çocukluk döneminde edinilen deneyimlerle ilişkili olabileceği merak konusu olmaktadır.

Araştırmanın amacı, genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anıları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemektir.

Araştırmada ayrıca aşağıda bulunan alt problemlere cevap aranacaktır:

1. Genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anıları nedir?
2. Genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anıları ile;
 - a) Yaş
 - b) Cinsiyet
 - c) Eğitim Durumu
 - d) Gelir Durumu
 - e) Annenin Eğitim Durumu
 - f) Babanın Eğitim Durumu
 - g) Ebeveynin Evlilik Durumu
 - h) Ebeveynin Tutumu

arasında anlamlı farklılık var mıdır?

3. Genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri nedir?

4. Genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile;

- a) Yaş
- b) Cinsiyet
- c) Eğitim Durumu
- d) Gelir Durumu
- e) Annenin Eğitim Durumu
- f) Babanın Eğitim Durumu
- g) Ebeveynin Evlilik Durumu
- h) Ebeveynin Tutumu

arasında anlamlı farklılık var mıdır?

5. Genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anıları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Bu araştırma, genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anılarını ve psikolojik iyi oluş düzeylerini tespit etmek, çocukluk dönemi mutluluk anıları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi anlamak açısından önemlidir. Literatüre bakıldığında çocukluk dönemi mutluluk anılarıyla ilgili az sayıda araştırmanın olması ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisini inceleyen bir araştırmanın var olmayışı bu araştırmayı önemli kılmaktadır. Bu araştırmanın bundan sonra yapılacak olan araştırmalara, genç yetişkinlere, ebeveynlere ve çocuğun sosyal çevresini oluşturan bireylere katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın sayıtları aşağıda sıralanmıştır;

1. Araştırmanın örneklemini oluşturan kişilerin, çalışma evrenini temsil ettiği varsayılmaktadır.
2. Araştırmaya alınan örneklem grubundaki kişilere verilen ölçeklerin, çalışmanın değişkenlerini ölçmede yeterli olduğu düşünülmektedir.
3. Araştırmaya gönüllü olarak katılan genç yetişkinlerin, ölçeklerdeki sorulara doğru yanıtlar verdikleri kabul edilmektedir.

Araştırmanın sınırlılıkları ise şunlardır;

1. Araştırma, çocukluk dönemi mutluluk anıları ve psikolojik iyi oluş değişkenleri ile sınırlıdır.

2. Araştırma, İstanbul ili Beykoz ilçesinde, 18-25 yaşındaki genç yetişkinlerden oluşan örneklem ile sınırlıdır.

3. Araştırmadan elde edilen bulgular, genç yetişkinlere verilen “Çocukluk Dönemi Mutluluk/ Huzur Anıları Ölçeği”, “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” nin ölçtüğü özellikler ve “Sosyo-demografik Form” içerisinde yer alan maddeler ve yanıtlar ile sınırlıdır.

Araştırmada kullanılan terimlerin tanımlamalarına aşağıda yer verilmiştir:

- **Genç Yetişkinlik:** Bireyin ergenlik döneminden yetişkinlik dönemine adım attığı, sosyal, duygusal, zihinsel ve biyolojik gelişimini sağladığı dönemdir (Büyükfiliz, 2016).
- **Çocukluk Dönemi:** İki yaşından on bir yaşına kadar süren, çocuğun bedensel, bilişsel, sosyal, dil ve duygusal gibi farklı gelişim düzeylerinden geçtiği dönemdir (Yeşilyaprak, 2012).
- **Mutluluk:** Bireyin yaşamındaki çoğu şeyin yolunda olması ve yaşamından doyum elde etmesi anlamını taşımaktadır (Marar, 2012).
- **Anı:** Bireyin yaşamış olduklarını hafızasında saklayarak, yaşamının ileriki dönemlerinde hatırlamasıyla oluşan bilişsel bir süreçtir.
- **Psikolojik İyi Oluş:** Mutluluk, öz gelişim, yaşam doyumunu içeren, bireyin kendisini olumlu ve olumsuz yönleriyle değerlendirerek, sürekli bir gelişim için hedefleri doğrultusunda çabalamasıdır.

2. LİTERATÜR ARAŞTIRMASI

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın içeriğini oluşturan; yetişkinlik, genç yetişkinlik, çocukluk dönemi mutluluk anıları, psikolojik iyi oluş ile ilgili kuramsal ve kavramsal bilgiler yer almaktadır.

2.1. Yetişkinliğin Tanımlanması

Yetişkin kelimesi Latince büyüme sözcüğünden türemiştir ve yetişkin kişi büyümüş anlamına gelir. Yetişkin kişi hem fiziksel özellikler hem de psikolojik özellikler açısından olgunlaşmış kişidir (Onur, 2011).

Toplumların birçoğunda kişinin eğitim hayatını bitirmesi, devamlı bir işe girmiş ve evlilik yapmış olması yetişkinliğin başlangıcı olarak tanımlanmaktadır. Yetişkin olmak toplumdaki topluma değişen bir kavramdır. Yetişkinlik birçok yaşantı içerir ve bu sebeple toplumlardaki farklı yaş grupları da yetişkinliğe farklı anlamlar yükler (Onur, 2011).

Toplum, bireylerden yaşam süresinin içindeki belirli noktalarla ilişkili, belirli davranışlarda bulunmalarını bekler. Belli bir yaşta yapılması gereken uygun olan şeyler “yaş normları” olarak tanımlanır. Kadın veya erkekler için en uygun görülen; okuldan mezun olma, evlilik yapma, çocuk sahibi olma, emeklilik gibi yaşlar toplum tarafından belirlenir. Bireyler de kendi isteklerini toplumun belirlediği bu yaş normlarına uydurmaya çalışırlar (Onur, 2011).

2.1.2 Yetişkinliğin Evreleri

Yetişkin gelişimi bir takım evrelerden oluşmaktadır. Levinson ve arkadaşları yetişkinlik dönemindeki evreleri ortaya çıkarmak için erkek bireylerle çalışmalarda bulunmuşlardır. Levinson, Erikson’ un Psiko-sosyal kuramından ilham alarak oluşturduğu erkek yetişkin gelişim evreleri kuramında, 6 gelişim dönemi bulunmaktadır. Bu dönemlerden ilki ergenlikten çıkan bireyin yetişkin yaşantısına adım attığı döneme denk gelmektedir. 17-24 yaşlarındaki bu bireyler ailesinden özerk olmayı istemekte, yaşamıyla ilgili kararlarını ailesinden tamamen bağımsız olarak vermeye ve toplum içerisinde yeni roller edinmeye çalışmaktadır.

İkinci gelişim döneminde 20-28 yaşları arasındaki birey, kendisini tamamen bir yetişkin olarak hissetmekte, yeni arkadaşlıklar, cinsel birliktelikler kurarak çalışma hayatına kendini atmaktadır. Toplum içindeki rollerini benimsemekte ve kendine düşen sorumlulukları yerine getirmektedir (Onur, 2011).

Üçüncü dönemde 30' lu yaşların başları ve ortalarında olan birey, artık geleceğiyle ilgili planlar kurmakta, toplum içerisinde belli bir noktaya gelmektedir. Geleceğiyle ilgili kurduğu planları yeterince gerçekleştirememeye birlikte hayallerini sorgulamaya başlamaktadır.

Birey 38-40 yaşlarında geleceğiyle ilgili kurduğu planların ne kadarını gerçekleştirmiş olsa da hiçbir zaman tam olarak bağımsız olmadığını düşünmektedir. Üzerine baskı oluşturan şeylerden kurtulmak ister. İşinde en başarılı kendisi olmaya çalışır.

Birey 40' lı yaşların başına geldiğinde kendinden daha emindir. İster başarılı olsun ister başarısız, bu dönem onlar için dönüm noktasıdır. Çok başarılı olsa dahi hep bir boşluk hissetme, acı çekme durumundadır. İşinde başarısızsa sürekli kaybettikleri ve kazanamadıkları için üzüntü duyar.

45 yaşlarına geldiğinde kişi yeni bir yaşam biçimi oluşturmaya çalışmaktadır. Yale araştırmacıları, bu dönemi son evre olarak araştırırsa da gelişim sürekli devam etmektedir. Bu dönemde kişi yeni bunalımlar yaşamaya başlar. Ancak bireylerin, Freud ve Jung gibi bu bunalımlı dönemlerinde oldukça üretici sonuçlar elde etmeleri mümkündür. Tam tersi de söz konusu olabilir, bu dönemdeki bunalımlarıyla başa çıkamayabilirler (Onur, 2011). Levinson' un gelişim evreleri sadece erkekleri baz alsa da araştırmalar kadınların da benzer gelişim evrelerinden geçtiklerini ancak bazı farklılar yaşadıklarını ortaya koymaktadır.

Levinson' un gelişim evrelerine Neugarten ve Kohlberg bir takım eleştiriler getirmektedirler. Kohlberg, evre kuramında olması gereken 4 özellikten bahsetmiştir; her gelişim evresinin farklı özellikte olması, gelişim evreleri birbirini izleyen sıralar halinde olması ve başka etkenler bunları hızlandırıp yavaşlatsa da sıralamasının değiştirilemez olması, her bir evrenin birleşerek bütünsel bir yapıyı oluşturmaları ve gelişim evrelerinin hiyerarşik bir yapıda olmasıdır. Neugarten evre kuramındaki bu özelliklerin yetişkinlere uygulanamayacağını savunmaktadır. Levinson bu eleştirilerin

bazı yorumlarla aynı görüşte olduğunu belirtse de, insan gelişiminin belirli bir düzen içinde ana özellikleri barındırdığı görüşünü savunmaktadır (Onur, 2011).

2.1.3. Genç Yetişkinliğin Tanımlanması

Kuramcılar, genç yetişkinlik dönemini farklı yaş grupları içinde tanımlamışlardır. Genel görüş ise bu dönemin 18-30 yaşları kapsadığı yönündedir. Gençlik, genç yetişkinlik, beliren yetişkinlik kavramları, gençlerin ergenlik döneminden yetişkinlik dönemine adım atmasını sağlayan, bu dönemleri birbirine bağlayan ve aynı anlam ifade eden kavramlardır.

Köknel (1979)' e göre genç; "belirli bir dönem içerisinde düşünceleri, duyguları, tutumları ve davranışları açısından gelişmeye çalışan birey" dir. Sinanoğlu ve Turan (1997) genci; "toplumsal anlamda kimliğini bulma sürecinden geçen ve toplumdaki rolleri oluşma döneminde olan kişi", Çelebi (1990) ise, "diğer insanlarla hızlı bir biçimde sosyalleşmeye başlayan 15-25 yaşlarındaki bireyler" olarak tanımlamaktadır.

Tanner (2006), beliren yetişkinlik kavramından bahsederken, bireyin yeni bir yaşama adım attığı, kendine has gelişim özelliklerine ek olarak hem ergenlik hem de yetişkinlikteki gelişim özelliklerini de içinde barındırdığı bireyin duygusal, sosyal, zihinsel ve biyolojik gelişimini sağladığı bir geçiş dönemi olduğunu ifade etmektedir (Büyükfiliz, 2016).

Arnett (2006), genç yetişkinlik dönemini tanımlarken beş özellikten bahsetmiştir. Bunlar; kişinin kendisini ne ergenlik döneminde ne de yetişkinlik döneminde gibi hissedememesi, iş ve aşk konularındaki kişiliğini bulma arayışları, gelecekle ilgili belirleyici olabilecek kararlar verebilme ihtimallerinin olması, eğitim ve iş hayatlarında belirgin değişimler yaşamaları, diğer insanlara karşı olan sorumlulukları daha az önemsemeleridir.

Bu dönemde kendi benliklerinin farkına varan gençler toplumda hangi davranışlarının kabul gördüğünü anlayıp benlikleriyle uyuşmadığını anladıklarında bir çelişki yaşayabilmektedirler. Bu çelişki kendilerini toplumdaki diğer insanlardan uzaklaşmaya ve geri çekmeye sürüklemektedir (Büyükfiliz, 2016). Bu geri çekilme, toplum içinde kendine yer edinemeyeceğini düşünen gencin, geleceğiyle ilgili hedefler belirlemek yerine karamsar ve sinirli bir ruh haline bürünmesine neden olmaktadır (Tuncay, 2000).

Genç yetişkinlik dönemi, insanların yaşamlarındaki önemli dönüm noktalarındandır. Bu dönemde insanlar yetişkinliğe adım atmış olurlar (Onur, 2011). Erikson' un açıkladığı Psiko-sosyal Gelişim Kuramı' nın 6. evresi olan genç yetişkinlik dönemi; 18-26 yaşları kapsar. Ergenlik dönemiyle birlikte kimliğini bulan bireyler, bu dönemde kimliğini kaybetme korkusu duymadan başkalarıyla yaklaşabilir ve dostluklar kurabilir. Bu dönemde sağlam temeller üzerine kurulan ilişkilerin temelinde duygu vardır (Senemoğlu, 2012).

Genç yetişkinler bu dönemde bağımsızlıklarını kazanma ihtiyacı duyarlar. Bağımsızlığını kazanma, sosyal olgunluğa ulaşabilmeleri için gereklidir. Aynı zamanda kişiler, cinsel kimliklerini sağlayabilmeli, cinsel rolleri ve buna yönelik davranışları içselleştirerek karşı cins ile yakınlık kurabilmelidir (Özgüven, 1992).

2.1.4. Genç Yetişkinlikte Gelişim Görevleri

Gelişim görevleri kavramını, Havighurst gelişim psikolojisine katmıştır. Bireyin yaşamının belli dönemlerinde sahip olması gereken bir takım beceriler veya bir sonraki dönem için gelişimine katkı sağlayacak olan görevler bulunmaktadır. Bu gelişim görevleri bireylerin toplumsal, zihinsel, duygusal, ve motor gelişim gibi alanlarda olgunlaşmasına katkı sağlamaktadır (Onur, 2011).

Genç yetişkinlik dönemindeki kişilerin; hayatlarını paylaşacakları kişileri seçme, bir aile kurup ailenin sorumluluklarını yerine üstlenme eşiyle yaşamaya uyum sağlama, çocuk yetiştirme, ev yönetimi ve işleri gibi sorumlulukları alma, bir meslek sahibi olup çalışarak kariyerini geliştirme, oy kullanıp vergi ödeyerek vatandaşlık sorumluluklarını yerine getirme gibi gelişim görevleri bulunur (Yeşilyaprak, 2012).

2.2. Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları

İnsanlar doğduğu andan itibaren yaşamını devam ettirdiği süre boyunca birçok olayla karşı karşıya kalmakta ve bu olayların bazılarını unutturken bazılarını ise hafızasında, bazen bilinç dışında bazen ise bilincinde tutmaktadır. Hafızamızda yeri geldiğinde hatırlanmak üzere kayıt edilen bu yaşantılar bizim anılarımızı oluşturmaktadır.

Çocukluk yıllarının ilk anılarını çocuğun ailesiyle ve yakın çevresi ile etkileşimleri oluşturmaktadır. Bu nedenle çocukluk dönemindeki anılarda ailesiyle

ilgili birçok bilgi yer almaktadır. Çocuk dünyaya geldiği andan başlayarak yaşadığı süre boyunca ebeveynleri ve çevresindeki diğer insanlarla etkileşim halindedir. Bu etkileşimlerden deneyim edinmektedir. Sosyal çevresini oluşturan bireylerle sürdürdüğü etkileşimlerinde çocuğun görmüş olduğu ilgi, sevgi, şefkat ve koruma değer yargılarının oluşmasına zemin hazırlamakla birlikte, kendi ve çevresi hakkındaki düşüncelerini, duygularını ve anılarını da oluşturmaktadır (Sarıca, 2013). Çocuğun sosyal çevresini oluşturan bireylerle deneyimlediği olaylar hem benliğiyle ilgili algısının oluşmasına hem de kişiliğinin şekillenmesine katkı sağlamaktadır (Cüceloğlu, 2008).

Çocukluk dönemindeki ebeveyn tutumları ve aile ortamının, bireyin benlik algısı, kişilik özellikleri, psikolojik iyi oluşuna ve psikolojik rahatsızlıklara etkisinin önemi bilinmektedir (Kutlu ve ark., 2007).

Kişiliğin oluşmasında çocuklukta yaşanan olayların rolü büyüktür. Özellikle çocuğu aile ortamında yaşadıkları, ebeveynlerinin davranış biçimleri, çocuğun gelecekteki yaşamını önemli ölçüde etkilemektedir. Sadece kendi benlik algısı ve kişilik oluşumunu değil ebeveynlik biçimine de etki etmektedir. Çocukluk döneminde yaşanan mutlu ve huzurlu olarak algılanan durumlar ne kadar fazla ise o kadar sağlıklı kişilik ve düşünceye sahip olunmaktadır denilebilir.

2.2.1. Çocukluk Dönemi Mutluluk Anılarını Etkileyen Faktörler

2.2.1.1. Aile

Okul öncesi dönemindeki çocukların sosyalleşmeyi öğrenmeye başladıkları ilk yer aile ortamıdır. Çocuk ilk olarak ailesiyle etkileşime girmekte ve kendisine yaklaşılabilir tavırlar sayesinde aile içinde var olan konumu hakkında düşünceleri oluşmaktadır. Bu dönemde çocuğun kendi kendine sosyalleşebilmesine olanak tanınması gereklidir. Sosyalleşmeye başlayan çocuk kendisine ailesi ve yakın çevresinden bir rol model edinmeye ihtiyaç duyar. Tutum ve davranışlarını kopya ettiği genellikle anne, baba, dayı, amca gibi aile içindeki yakın bireylerin kişilik yapıları çocuk için büyük önem taşımaktadır. Çünkü bu kişiler sağlıklı ve olumsuz davranışlara sahipse çocuk onların davranışlarını model alacağından bu tavırlar çocuğun davranışlarını da olumsuz olarak etkileyecektir (Yavuzer, 2017).

Ebeveynin çocuğa ilgi ve sevgi göstermesi büyük önem arz etmektedir. Anne babalar çocuklarını herhangi bir koşula veya başarıya bağlamaksızın sevdiklerini hissettirdikleri takdirde, sevgiye doymuş, sağlıklı, bireyler yetiştirmiş olurlar. İlgi ve sevgi hissetmeden büyüyen çocukların hem çocukluk dönemlerinde hem de yetişkinlik yaşamlarında uyum ve davranış problemleri ortaya çıktığı görülmektedir (Yavuzer, 2017).

Ebeveynleriyle olumlu ilişkiler geliştiren çocuklar ileriki yaşamlarında olumsuzluklara kolay göğüs geren, ılımlı, mutlu bireyler olmaktadır. Ebeveynleri tarafından sevgi gösterilen ve güven duygusu aşıl原因an çocuklar, yetişkin olma yolunda fırtınalı geçen ergenlik dönemini de kolaylıkla atlatabilmekte, bireysel problemlerini kendi başına rahatlıkla çözümleyebilmektedir.

Anne babaların çocuklarını oldukları gibi kabul etmeleri çocuklarının istek ve ilgilerini keşfedip önem vererek bu doğrultuda yönlendirmeleri değer gördüğünü hisseden, duyguları tutarlı, sosyalleşmiş, mutlu bireyler olmalarını sağlamaktadır.

Aile ortamındaki ebeveyn-çocuk ilişkisinin yanında, anne-baba ilişkisi ve kardeşler arasındaki ilişki de çocuğu ve anılarını etkileyen unsurlardır. Anne babaların birbirleriyle olan olumlu veya olumsuz ilişkileri çocuk üzerinde oldukça fazla etkiye sahiptir. Sevgi, saygı bağları kuvvetli anne babalar huzurlu bir aile ortamı oluşturarak çocukların uyumlu ve mutlu bir ortamda yetişmesini sağlamaktadır. Anne ve babasının birbirlerine sevgiyle bağlılıkları çocuklarıyla olan iletişimlerine de yansımaktadır.

Tüm aile bireyleriyle birlikte güzel zamanlar geçirilen, çocuğun ihtiyaçlarının şefkatle karşılandığı bir aile ortamı çocukluk dönemine ait mutlu anılar olarak akılda yer edinecektir.

Anne ve baba arasındaki çatışma ve sorunlu iletişime şahit olan çocuklar mutsuz bir aile ortamında büyüyecek ve bu da anılarını olumsuz yönde etkileyecektir. Anne baba arasında sağlıklı bir ilişki olduğu ve yıpratıcı sürtüşmelerin olmadığı aile ortamında büyüyen çocukların ruhsal anlamda daha sağlıklı olacakları düşünülmektedir (Öngider, 2013).

Çocukluk dönemindeki anne baba tutumları da anılarımızda yer edecek yaşantılar arasındadır. Aşırı koruyucu ebeveyn tutumuna sahip çocuklar ileriki yaşamlarında kendi hayatıyla ilgili kararları ve sorumlulukları alamayan bağımlı bir

erişkin olabilmektedir. Aşırı otoriter bir tutumla büyütülen çocuklar olumsuz tavırlara sahip olabilmekte aynı tutum ve davranışları kendi çocuklarına uygulayabilmektedir. Demokratik aile ortamında büyüyen çocuklar ise kendi istek ve fikirleri önemsenmiş, ihtiyaçları karşılanmış, sevgi ve şefkat ortamında büyümüş çocuklardır. Bu çocuklar ileriki yaşamlarında çocukluk dönemlerini mutlu ve huzurlu olarak anımsayacaktır.

Çocukluk döneminde anıları etkileyen önemli etkenlerden biri de anne babanın kardeşler arasında ayrımcılık yapmasıdır. Bir çocuğuna diğerinden daha fazla ilgi ve sevgi göstermek, hem çocuğun anne ve babası tarafından sevilmediğini hissetmesine hem de kardeşler arasındaki ilişkinin zedelenmesine neden olacaktır. Bir çocuğun kardeşiyle kıyaslanması çocuklar arasında rekabet ortamı oluşturmaktadır. Ayrımcılık yapıldığını düşünen çocuk ailesi tarafından ilgi görebilmek için bir takım davranış problemleri geliştirecektir.

Tek ebeveynle veya her iki ebeveyn olmadan büyümek bireylerin hayatını birçok yönde etkileyen faktörlerdendir. Anne babanın boşanması veya vefat etmesi sebebiyle çocuk ebeveynlerinden yoksun olarak büyümek durumunda kalabilir. Anneden ve babadan yoksun olarak büyümek zorunda kalan çocuk farklı bir takım olumsuzluklar yaşamaktadır. Annenin olmayışı çocuk üzerinde farklı etkiler doğururken babanın olmayışı daha farklı etkiler meydana getirmektedir. Çocuğun yaşamında her iki ebeveyninin yeri ayrıdır. Çocuğun hayatında annenin olmayışı özellikle bağlanma ile ilgili problemleri doğurmaktadır. Babadan yoksun olarak büyüyen çocuk için hayatında otorite figürünü karşılayacak birinin olması önem arz etmektedir. İhtiyaç duyduğu otorite figürünün olmaması, aile dinamiklerinin oluşturulmaması, doğru ve yanlış ayırt etmeyle ilgili davranış kalıplarını oturtamamış çocuklarda özellikle sınır problemi ve kişilik örüntülerinde problem olduğu görülmektedir.

Anne ve babasıyla birlikte büyüyen çocukların paylaşma, denetleme, anlaşma, duygusal yönden destek gibi kavramları öğrendiği sosyal konularda geliştiği söylenmektedir (Öngider, 2013).

2.2.1.2. Okul

Çocuğun okula başlayabilmesi için bir takım becerileri edinmiş olması gereklidir. Dikkat, iletişim becerileri, anneden ayrılabilme, el-göz koordinasyonu vb. becerilere sahip olamayan çocuğun okulda kendisinden beklenenleri yerine

getiremeyerek başarısızlığa uğramakta, okul hayatının başında motivasyonu düşmektedir (Oktay, 1999). Bu unsurlar göz önüne alındığında çocuğun okula hazır olduğundan emin olduktan sonra okula başlamasını sağlamak hem çocukluk dönemi hem ileriki yaşamı için önem taşımaktadır.

Çocukluk dönemi anılarını etkileyen bir diğer etmen de başarısızlıklardır. Okul hayatı boyunca her çocuk başarısızlık yaşayabilmektedir. Önemli olan bu başarısızlıklarla nasıl başa çıkıldığı başarısızlıklarının ailesi ve çevresi tarafından nasıl karşılandığıdır.

Başarısızlığa neden olan birden çok sebep vardır. Bunlardan bazıları çocuğun kişisel özelliklerinden kaynaklı, bazıları öğretim sisteminden, bazıları ise çocuğun ailesi ve yakın çevresinden kaynaklı başarısızlıklardır. Her çocuğun kişilik yapısı ve zihinsel gelişimi farklı ve kendine özgüdür. Çocuğun zihinsel, duygusal, bedensel, toplumsal gelişimlerinin sağlanabilmesi için sağlıklı bir aile ortamına ihtiyaç duyulmaktadır. Her çocuğun bireysel özellikleri kendine özgü olması sebebiyle okul başarısı da bir başka çocuğa göre farklı olabilmektedir.

Çocukların bireysel özelliklerine göre öğretim görememesi, her çocuğun aynı eğitim sisteminde yetişmesi de çocuğun başarısız olma sebepleri arasında yer almaktadır. Bazı çocukların gelişimlerine göre kolay olan dersler bazılarında zor gelebilmektedir.

Başarısızlıklar karşısında ailenin göstermiş olduğu tutum çok önemlidir. Bazı ailelerde çocuğa gösterilen sevgi başarıya bağlı olarak değişebilmektedir. Ailenin sevgisinin çocuğun başarısıyla doğru orantılı olmadığı, sağlıklı ve dengeli bir ilişkinin olduğu, çocuğa güven veren problemlere hep birlikte çözüm yolları üretilen aile ortamında ebeveynler başarısızlıkları anlayışla karşılamaktadır. Çocuğa gösterilen bu olumlu aile tutumunun aksine yüksek alamadığı notlar sebebiyle aşağılanan, küçük düşürülen ve cezalandırılan çocukların başarılarında düzelme olmaksızın daha da kötüye gidebilmektedir.

2.2.1.3. Arkadaş İlişkileri

Arkadaşlık sadece yetişkin ve çocukluk döneminde değil bebeklik döneminde de ihtiyaç duyulan bir kavramdır. Bebeklerin kısa süreli de olsa bir araya geldikleri diğer bebeklerle ilişki kurma isteğinde olduğu görülmektedir.

Çocukluk dönemindeki ilk arkadaşlıklarda çocuklar ilişkiler içerisinde kabul gören davranışları öğrenirler. Özellikle okul öncesi dönem çocuğun sosyalleşmeye başladığı, arkadaş grubu içerisine dahil olarak iletişim kurduğu dönemdir. Bu dönemde yapılan faaliyetlere katılmak çocuğun grup içerisinde kendini ifade edebilmesine sosyal bilişsel anlamda gelişebilmesine katkı sağlamaktadır (Yavuzer, 2017)

Çocuk okul ortamına girdikten sonra yalnız olmaktan rahatsızlık duymaya başlamaktadır. Okul gezilerinde ve aile ziyaretlerinde ailesiyle olmak yerine arkadaş gruplarıyla birlikte olmayı tercih eder. Tek başına oyunlarının yerine artık grup oyunları ilgisini çekmeye başlamıştır. Özellikle son çocukluk döneminde çocuk daha fazla sosyalleşmeye başlamaktadır. Akranlarıyla birlikte oluşturulan arkadaş gruplarında çeşitli ortak ilgiler doğrultusunda birlikte hareket etme ve zamanın çoğunu birlikte geçirmeye başlarlar. Çocuk bu grup içerisinde diğer insanlarla nasıl iletişim kurması ve kendini nasıl ifade etmesi gerektiğini öğrenmektedir.

Çocuk içinde bulunduğu arkadaş gurubunda ortak davranış örüntüleri geliştirerek arkadaşlarıyla hep birlikte hareket etmeye başlayacaktır. Ailesi dışındaki diğer insanlarla kurduğu bu ilişkiler kendisine doyum sağlar ve sağlıklı ilişkiler geliştirirse çocuk buradaki varlığını sürdürmeye devam etmektedir. Tam tersi gerçekleştiğinde ise kendisini dış çevreden çekerek aile ortamına yönelmektedir (Yavuzer, 2017).

Arkadaş grupları çocuğun yaşamdaki tavır ve davranışlarının şekillenmesinde büyük rol oynamaktadır. Çocuğun kişiliğinin oluşumunda aile ortamı dışında yaşadığı deneyimler önemli bir etkiye sahiptir.

2.2.1.4. Öğretmen

Çocukluk dönemi anılarının büyük bir kısmını kapsayan, ailenin dışında en çok vakit geçirilen yer okuldur. Çocuğun okulda arkadaşlarının dışında en sık iletişim kurduğu kişi öğretmenidir. Çocuğun dersleri sevmesinde öğretmenin rolü çok büyüktür. Okula başlamasıyla çocuk evdeki aile bireyleri yerine artık öğretmenini rol model almaktadır. Her öğrenciye eşit yaklaşımı, çocuklara karşı ilgi ve sevgisini esirgmeden onlara her konuda rehberlik eden kişidir öğretmen. Dersleri öğretmenin yanı sıra ahlaki yargıları, değerleri kazandıran öğretmenin, çocuğun gelişimi ve kişiliği üzerindeki etkisi oldukça büyüktür.

Bir takım olumsuz öğretmen tutumları da olabilmektedir. Bu tutumlar çocuğun gelişimini, okul başarısını doğrudan etkilemektedir. Tüm çocuklara eşit mesafede durmayan, sevgiyle yaklaşmak yerine çocukları korkutarak üzerlerinde baskı oluşturan, çocuklar arasında ayrımcılık yaparak birbirleriyle kıyaslayan, aşağılayıcı ve cezalandırıcı tutum sergileyen öğretmenler elbette çocuğun gelişimini olumsuz yönde etkileyerek, hafızalarında olumsuz anılar olarak yer etmesine neden olabilmektedir. Öğretmenin olumsuz davranışları çocuğu sadece o dönemde etkileyecek gibi görünse de tüm okul hayatı boyunca başarısızlığa neden olabilecek bir etkiye sahiptir. Okul hayatında başarısız olmasının yanı sıra, aşağılanan arkadaşlarının içinde küçük düşürülen bir çocuk düşünüldüğünde, zihinsel yapısına yerleşen değersizlik duygusu tüm hayatı boyunca etkisi azımsanamayacak etkilere neden olabilmektedir.

2.2.1.5. Sosyo-Ekonomik Durum

Çocukluk dönemi anılarını etkileyen faktörlerden biri de sosyo-ekonomik düzeydir. Çocuk ekonomik sebeplerden ötürü ulaşamadığı, yoksun kaldığı bir takım şeyleri hatırlayarak yaşadığı eksikliği anımsayacaktır.

Düşük sosyo-ekonomik düzey nedeniyle aile içinde geçimsizlik olabilmekte bu da çocuğu olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Bazı araştırmalar, düşük sosyo ekonomik düzeye sahip ailelerde yaşayan veya aile birliği bozulmuş olan çocukların problemlerini incelemiş, bu çocukların daha fazla stres ve kaygı yaşadıklarını ortaya koymuştur (Özdal, 2005).

Görüldüğü gibi çocukluk dönemindeki anıları etkileyen birçok faktör vardır. Bunlardan en önemlisi çocukluğumuzun büyük bir kısmını birlikte geçirdiğimiz ailemizdir. Ailesinde sevgi ve ilgiye doymuş, sağlıklı bir aile ortamında büyüyen, derslerinde başarılı, arkadaş ilişkileri kuvvetli bir çocukluk geçiren bireylerin daha sağlıklı kişilikler geliştirebileceği görülmektedir.

2.3. İyi Oluş Kavramı

Psikoloji bilimi ortaya çıktığı ilk yüzyıl boyunca, anksiyete, depresyon ve bunun gibi negatif bir takım problemlerle ilgilenmiştir. Doyum sağlamak ve mutlulukla ilgili duygular üzerine odaklanmamıştır (Myers ve Diener, 1995).

Ruhsal bozukluklarla ilgili yapılan çalışmalara, olumlu ruhsal işlevsellikle ilgili yapılan çalışmalara kıyasla daha çok önem verildiği görülmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2011). Ruh sağlığı ile ilgili kavramların olumlu anlam taşıyan sağlıklı olmak anlamında kullanılması yerine, hasta olmama anlamına gelecek şekilde ifade edilmesi, iyi oluş kavramının olumluyu çağrıştırma özelliğini ortadan kaldırmaktadır (Ryff ve Singer, 1996).

Psikoloji araştırmaları uzun yıllar boyunca, psikolojik olarak sağlıklı olma kavramını olumsuz özellikleri ifade edecek şekilde değerlendirse de; Dünya Sağlık rgt (WHO) yaptığı tanımlamada, sağlık kavramını sadece hastalığın var olmaması anlamında değil ruhsal, bedensel ve sosyal açıdan insanın tam bir iyilik hali içinde olması olarak açıklamıştır (zden, 2014).

İyi oluş kavramı psikolojik işlevsellik ve deneyimin en ideal şekilde yaşanması anlamını taşımaktadır (Deci ve Ryan, 2008). İyi oluş, bireylerin kendilerini sürekli olarak iyi hissetmeleri anlamına gelmemekle birlikte, hayal kırıklığı yaşadıkları, başarısız oldukları ve bunun gibi olumsuz duygular yaşadıklarında bu durumu normal olarak karşılamayı, olumsuzluklarla baş edebilmeyi gerektirir (Schmitt et al., 2014) .

İyi oluş kavramı iki farklı gelenek üzerinden açıklanmaktadır. Bunlardan ilki, mutluluk kavramına odaklanarak, insanda olumlu duyguların var olması, olumsuz duyguların olmaması anlamına gelen hedonistik gelenektir. İkincisi ise, hayatı tam olarak derinden hissedilen bir doyum olarak yaşamak anlamına gelen eudaimonik gelenektir. Hedonistik gelenek, haz alma ve daha fazla olumlu duygular barındırma ile açıklanırken, eudaimonik gelenek, anlam taşıyan ve bir amacı olan hayat yaşamayla açıklanmaktadır. İyi oluş kavramıyla ilişkili olan bu iki yaklaşım ulaşılan bir sonuç değil, insanın doğasında var olan bir srettir (Deci ve Ryan, 2008).

Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramları birbirinden farklı ancak ilişkili kavramlardır (Keyes et al., 2002). Hedonistik gelenek ile ilişkili kavram olan öznel iyi oluş ve olumlu duygular içinde kendini iyi hissetmeye ek olarak ahlaklı ve anlamlı bir yaşam sürdürmeyi ifade eden eudaimonik gelenek ile ilişkili olan psikolojik iyi oluş kavramı bir sonraki bölümde detaylı olarak tanımlanmaktadır.

2.3.1. Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş kavramı, bireyin yaşamından duyduğu mutluluk ve memnuniyeti öznel olarak değerlendirmesi anlamına gelmektedir. Birey bu değerlendirmeyi duygusal ve bilişsel açılardan yapmaktadır (Diener, 2000).

Öznel iyi oluş, hedonistik mutluluk yani hazcı mutluluk kavramıyla ifade edilmektedir. Öznel iyi oluş, bireyin yaşamından aldığı doyumun, hissettiği olumlu duyguların fazla ve olumsuz duygularının az olması olarak tanımlanmaktadır.

Mutluluk kavramıyla aynı anlamda kullanılan öznel iyi oluş kavramı, 2 bileşenden meydana gelmektedir. Bunlar; mutluluğun bilişsel bileşeni olan yaşam doyumu kavramı ile olumlu ve olumsuz duygularını içeren duygusal bileşenidir. Yaşam doyumu bireylerin yaşamlarını nasıl değerlendirdikleriyle ilgilidir. Diener, yaşam doyumu hakkında, kişinin şu anki durumu ile ideal bulduğu standart yaşam arasındaki zıtlık ifadesini kullanmıştır (Veenhoven, 1991). Duygulanım ise, iyi olma halinin anlık yaşanan durumlarla ilişkili hissedilen ruh hali ve duygulardır. Pozitif ve negatif duygulanım, öznel iyi oluş kavramının duygusal faktörünü oluşturmaktadır. Bireyin olumlu duygularının fazla olduğunu hissetmesi aynı zamanda olumlu ve olumsuz duygularını dengeli bir şekilde deneyimlemesi gerekmektedir (Diener et al., 1999).

Öznel iyi oluşu yüksek düzeyde bulunan kişilerin, daha çok şükran duyan, yaratıcı, sistematik davranabilen, iyimser, uzun ömürlü olma, birden fazla görevi yapabilme, güvenli, yardımsever, sosyal, daha az düşmanlık gösterme ve benmerkezci olmaktan daha uzak oldukları bulunmuştur (Diener, 2000).

Diener (1994), yüksek öznel iyi oluşa sahip bireylerin yaşadıkları hayat şartlarını ve deneyimledikleri olayları olumlu olarak değerlendirdiklerini, mutsuz bireylerin yaşadıkları olayların çoğunluğunu zararlı olarak gördüklerini söylemektedir (Gündoğdu ve Yavuzer, 2012).

2.3.2. Öznel İyi Oluş Kuramları

Çalışmanın bu bölümünde, öznel iyi oluş kavramı ile ilişkili kuramlar açıklanacaktır.

2.3.2.1. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Nedensellik

Yaklaşımı

İyilik halinin nedenlerinin ve sonuçlarının neler olduğuyula ilgili halen daha pek çok araştırma yapılmaktadır. Diener (1984), öznel iyi oluşun nedenlerini anlamak için iki tane yaklaşım olduğundan bahsetmiştir. Bu yaklaşımlar, aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya nedensellik yaklaşımlarıdır. Aşağıdan yukarıya nedensellik yaklaşımı, yaş, cinsiyet, etnik köken, kişilik, genetik gibi bir takım değişkenlerin öznel iyi oluşa etkisini bulmaya çalışmaktadır. Yukarıdan aşağıya nedensellik yaklaşımı ise, öznel iyi oluş kavramının belli başlı sonuçlar üretmesi ile ilgili çalışmalar yapmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2018).

2.3.2.2. Dinamik Denge Kuramı

Genetiğin, iyilik hali üzerinde etkisi kuvvetlidir. İnsanların kişilik özelliklerine göre yaşam doyumunun değişiklik gösterdiği araştırmacılar tarafından ortaya konmuştur (Magnus et al., 1993). Dinamik denge kuramı, kişiliğin duygusal tepkilerin yapı taşlarını belirlediğini söylemektedir. Yaşanılan olaylar kişileri kısa bir süreliğine etkilemekte zaman geçtikçe genetik denge noktasına geri dönmektedir. Evleri içinde mutlu olan insanlar işlerinde de mutlu olma eğilimi göstermektedir. Bu da durumlar arasındaki tutarlılığı ortaya koymaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2018).

2.3.2.3. Adaptasyon Kuramı

İnsanların yeni durumlarla karşılaştıklarında sert tepki vermeye yönelik doğuştan gelen bir yatkınlıkları vardır. Ancak bu tepki ortalama 3 ay içerisinde azalmaktadır. Araştırmacılar, insanların yaşadıkları iyi ya da kötü yaşadıkları olaylar veya aldıkları haberler sonrasında belli bir mutluluk noktasına yaklaşık olarak 3 ay sonra geri dönmeye başladıklarını ortaya koymuştur. Kişilerin bu adapte olma sürecine *hedonik adaptasyon* kuramı denilmektedir. Bu kuram, kişinin hayatındaki mutlu dönemlerin sürekli olarak mutsuz dönemlerin peşinden geldiği ve en sonunda ise birbirini sıfırlayarak mutluluğu artırmak için gösterilen tüm çabaların başarısız olacağı görüşünü savunan ‘sıfır sonuç kuramı’ ile ilişkili bir kuramdır (Hefferon ve Boniwell, 2018). Bu adaptasyon mekanizmasının etkisini ortadan kaldırmak için sürekli olarak mutluluk stratejileri ve bakış açılarının değiştirilmesi gerekmektedir (Tkach ve Lyubomirsky, 2006).

Hedonik adaptasyondan korunmak için geliştirilen modele göre, kişinin yaşadığı olumlu olayların sayısı olumlu duygularının sayısını etkilemekte ve çeşitlilik, şaşırma, değişim isteği ile birlikte iyilik halinin devam etmesine katkı sağlamaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2018).

2.3.2.4. Çelişki Kuramları

İnsanlar diğer bireylerle etkileşim kurduklarında kendilerini onlarla karşılaştırmaktadırlar. Kişiler sosyal açıdan, maddi olarak sahip oldukları, dış görünüşleri, durumları başkalarıyla yukarıdan aşağıya veya aşağıdan yukarıya doğru karşılaştırma eğilimi göstermektedirler. Her zaman, kendilerini kötü hissettiren insanlarla birlikte olmaktan ziyade kendilerini iyi hissedecekleri kişileri bulup onlarla etkileşim halinde olmaktadır. Kişilik, karşılaştırmayı yukarıya doğru veya aşağıya doğru yapılması konusunda etkilemektedir. Sosyal karşılaştırma, kişilerin kendilerini diğerleriyle kıyaslarken olumsuz değerlendirmede bulunduğu zararlı olmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2018).

Diener ve Oishi (2000)' ye göre, aşka önem göstermek yaşam doyumu ile olumlu ilişkide olurken paraya çok önem vermek yaşam doyumu ile ters ilişki içindedir. Hatta bazı araştırmacılara göre, maddiyata verilen önemin değersizlik, doyumsuzluk ve aşırı zengin olmaktan doğan psikolojik problemlere eşit olduğunu savunmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2018).

2.3.2.5. Amaç Kuramları

Tüm insanlar yaşamları boyunca bir amaca ihtiyaç duymaktadırlar. Bireylerin uygun olan hedeflere ulaşmasının sonucu olan mutluluk kıymetli bir kavramdır. Kişilerin ulaşmak için seçmiş oldukları hedeflerin kaliteli olması iyi oluşunu etkilemektedir. Ulaşılmak istenen hedefler doğrultusunda çabaladığında ve varılmak istenen sonuca ulaşıldığında olumlu geri dönüş alındığı sürece mutlu olunmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2018).

İnsanlar arzuladıkları yaşam amacına ulaşmayı ne kadar çok isterse o amacı için daha fazla emek verecek ve iyi oluşu gerçekleşmediğinde olumsuz olarak, gerçekleştiğinde ise olumlu olarak etkilenecektir.

Amaç kuramına göre öznel iyi oluş durumunu etkileyen bazı etmenler vardır. Bu etmenlerden ilki, kişiler kendileri için kısa süreli mutluluklar isteyebilmektedirler. İkincisi, kişiler kendilerine gerçekleştiremeyecekleri amaçları hedef olarak belirlemiş olabilirler, bunları gerçekleştirmek ve sonucunda doyum sağlamak mümkün olamamaktadır. Üçüncü etmen ise, bireyler kendilerine bir amaç edinmeyerek mutlu olmayı tadamayabilirler veya amaçlarını gerçekleştirmek için yeterli koşullara sahip değildirler bu sebeple amaçlarına ulaşamayabilirler (Hamurcu, 2011).

2.3.3. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş kavramı ilk ortaya çıktığı zamanlarda ruhsal problemler, sahip olamama, kaygı gibi olumsuz durumlarla açıklanırken, 1960 yılından itibaren psikolojik olarak gelişme ve sağlıklı olmayla ilgilenmeye başlamıştır (Karahana, 2016).

Psikolojik iyi oluş kavramı, Ryff (2014) tarafından ortaya çıkarılmıştır. Psikolojik iyi oluş farklı birçok kuramın birleşim ve fikirlerine ayrıca iyilik hali ve mutluluğun kavramsal yapısına oturtulmuştur (Park ve Jeong, 2015). Psikolojik iyi oluş, iyi olma, özgüven, anksiyete gibi birçok ruh sağlığı kavramıyla bağlantılıdır. Psikolojik işlevselliğin en önemli yapı taşlarından olan bu kavram, en genel anlamıyla “yaşam doyumu, mutluluk ve öz gelişim” olarak tanımlanmaktadır (Onraet ve ark, 2013). Mutluluk kavramıyla tanımlanması hiç mutsuz olunmaması anlamını taşımamaktadır. Psikolojik olarak büyümek ve iyi olmanın yanında psikolojik bir takım problemler de yaşanabilir, bunlar birbirleriyle aynı anlama gelmemektedir (Vallerand, 2012).

Psikolojik iyi oluş kişinin kendisini, yaşam kalitesini öznel olarak duygusal ve bilişsel alanlarda değerlendirmesini içerir (Lubin ve Whitlock, 2004). Duygusal alanda kişi; mutluluk, sevinç gibi olumlu duyguları ve stres, depresyon gibi olumsuz duyguları değerlendirmektedir. Bilişsel olarak değerlendirmesini ise; kişinin yaşam doyumu ve ruh sağlığıyla ilgili görüşleri içermektedir (Yılmaz, 2013).

Psikolojik iyi oluş, iyi olma, kendini iyi hissetme, mutlu olmanın da ötesinde kendini gerçekleştirmek için planlama yapmayı da içeren bir kavramdır (Topuz, 2013). Bu nedenle sürekliliği olan ve iyi hissetmek için hedefler doğrultusunda hareket etmeyi gerektiren bir durumdur. İyi oluşun devamlılığı, her zaman iyi hissetme anlamına gelmemektedir. Başarısızlık, hayal kırıklıkları, acı hissetme gibi duygular

yaşamak da yaşamın içinde var olan durumlardır. Uzun süreli iyi oluş için bu gibi olumsuz durumlarla başa çıkabilmek önemlidir (Schmitt et al., 2014). Kişi çok uzun süreli ve yoğun olumsuz duygular yaşadığı, işlevselliği olumsuz yönde etkilendiği ve bu olumsuz duygularla başa çıkamadığı takdirde psikolojik iyi oluşu da büyük ölçüde olumsuz olarak etkilenmektedir (Huppert, 2009).

2.3.4. Psikolojik İyi Oluş ile İlişkili Kuram ve Yaklaşımlar

Psikolojik iyi oluş kavramı farklı yapıların ve kuramların bir araya gelmesiyle daha iyi anlaşılmaktadır. Pozitif psikolojinin bir konusu olan psikolojik iyi oluş kavramı yine pozitif psikolojinin ilgilendiği mutluluk kavramını da içermektedir.

2.3.4.1. Otantik Mutluluk

Mutluluk kelimesi yunanca “Eudaimonia” kelimesinden gelmekte, bireyin yaşamından doyum alması, her şeyin düzgün ve yolunda gitmesi anlamında kullanılmaktadır (Kuru, 2017).

Bireyin günlük yaşamında hissettiği mutluluk onun yaşam doyumunu etkileyen bir ögedir. Antik çağlardan bu güne, insanı nelerin gerçek anlamda mutlu hissettirdiği gibi sorgulamalar devam etmektedir. Psikoloji biliminin gelişimiyle birlikte mutlulukla ilgili araştırmalar hız kazanmıştır. Kişileri mutlu eden en önemli unsurlardan biri, bireyin bir amaç belirleyip bu amaç doğrultusunda çabalaması önemli bir kavram haline gelmiştir (Kuru, 2017).

Seligman (2002), mutluluk kavramının 3 bileşeni olduğunu söylemektedir. Bunlardan ilki, en üst düzeyde doyum ve olumlu duygular hissetmeyi içeren bir yaşam sürme, ikincisi sürekli olarak özümleyerek, katılım ve akışa sahip iyi bir yaşam ve üçüncüsü kişinin güçlü yönlerini kendisinden daha güçlü bir şeye hizmet etmek için kullandığı bir yaşam. İkinci ve üçüncü boyutlar psikolojik iyi oluş şemsiyesi altında yer almaktadır. Yapılan araştırmalar psikolojik iyi oluş boyutunda aktivitede bulunulması kişinin yaşamına uzun süreli olarak anlam katmakta ve yaşamını değerli kılmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2011).

2.3.4.2. Akış Kuramı

Psikolojik iyi oluş kavramıyla ilişkili olan bir kavram da akış kavramıdır. Akış, “kişinin bilişsel veya fiziksel bir etkinlikte bulunurken an be an yoğun bir biçimde yer alması” olarak tanımlanmaktadır. Kişinin tüm dikkatini tamamen yaptığı işe vererek var olan tüm kapasitesini kullanmasıdır (Csikszentmihalyi, 2009). Akış Kuramı, 1960 yılında Csikszentmihalyi tarafından ortaya çıkmıştır. Csikszentmihalyi’ nin, ünlü sanatçılardan etkilenmesi sonucu ortaya çıkan bu kuramda, örneğin bir ressam resmini ortaya koymasındaki ödülün kaynağı sadece o resmi yapmak olan bir içsel motivasyona sahiptir. Bu içsel motivasyonun bir davranışı nasıl ortaya çıkardığından da öteye giderek Csikszentmihalyi, öznel deneyimleri araştırmaya başladı. Araştırmalarının en önemli noktası; insanların performanslarını en iyi şekilde nasıl ortaya koydukları ve her şey yolunda gittiği zamanlarda yaşadıkları deneyimlerin ne olduğunu anlamaya çalışmaktı. Dansçı, oyuncu, dağcı gibi farklı alanlarla ilgilenen kişilerle yaptığı araştırmalar sonucunda; insanların günlük hayatlarındaki etkinliklerden farklı ve akış yaşantısına sebebiyet veren tepkilerin karakteristik özelliklerle ilgili olduğunu ortaya koydu (Hefferon ve Boniwell, 2011).

Akışı kolay bir şekilde deneyimlemek için, bazı koşulların bir arada olması gerekmektedir. Bunlar;

- *Amacı açık olan ve anında geribildirim veren aktiviteler:* Yapılan aktivitenin kuralları olması açık bir şekilde çerçevelendirilmesi gerekmektedir. Bir aktiviteye devam edilebilmesi için ondan geri bildirim alınmalı, belli bir amaç için gerçekleştirildiği hissedilmelidir. Aksi takdirde kişi bilinçli olmaya çalışırken karmaşa yaşamaktadır.
- *Yapılan aktivitenin zorluk derecesi ile kişinin becerisi arasındaki denge:* Yapılan aktivitenin zorluk derecesi kişinin becerisinden fazlaysa kaygı ortaya çıkmaktadır. Tam tersi durum söz konusu olduğunda yani beceri düzeyi zorluk derecesinden fazla ise de kişi sıkılacaktır.
- *Tam konsantrasyonun varlığı:* Kişinin tüm dikkatini yaptığı aktiviteye vermesi gerekmektedir. Farklı eylemlere bilinçli olarak yaklaşmamaktadır.
- *Kontrol hissi:* Kişinin yaptığı aktivite için yeteneği olması durumunda aktiviteyi gerçekleştirirken kendisini kaybetmesidir. Kişi zaman içinde o aktivite için kontrol duygusu kazanmaktadır.

- *Zaman dönüşümü:* Kişinin aktiviteyi yaparken zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmaması, saatlerini geçirmesine rağmen sanki dakikalar geçmiş gibi hissetmesidir.
- *Aktiviteyi sadece kendisi istediği için yapmak ve tekrar yapmayı istemek:* Dışsal bir etkeni, baskı ve ödül olmaksızın kişinin yeteneği olduğu aktiviteyi yapmaktan hoşnut olması ve tekrarlamak istemesidir.
- *Kişilik:* Akış deneyimini kolaylaştıran bir diğer öge de bireyin kişiliğidir. Hayatı yaşamayı seven, günlük rutinlerini yapma konusunda içsel bir motivasyona sahip kişiler doğuştan bir merak ve şükran duygusuna sahiptirler. Bu kişiler doğduğu andan itibaren aktiviteye eğilimli kişiler olduklarından dolayı akış deneyimi yaşamaları daha fazladır (Hefferon ve Boniwell, 2011).

2.3.4.3. Öz- Belirleyicilik Kuramı (ÖBK)

Öz- Belirleyicilik Kuramı' na göre, Maslow' un ihtiyaçlar hiyerarşisine benzer olarak, hayata uyum sağlamak için gerekli olan üç ihtiyaç bulunmaktadır. Bunlar; özerklik, yetkinlik ve ait olma ihtiyaçlarıdır. Özerklik; kişinin dışsal bir kontrol olmaksızın kendi seçimlerini yapabilmesi, yaşama ayak uydurmaya çalışmak için kendi davranışlarını düzenleyebilmesi anlamına gelmektedir. Yetkinlik; kişinin öğrenmek ve kendini geliştirmek için yeni deneyimlere açık olması ve bundan haz duymaya eğilimli olması anlamına gelmektedir. Ait olma ihtiyacı; kişinin dahil olduğu grup içerisinde diğer kişilere özen gösterme, koruma ve bağlantıda bulunma duygusunu taşımak demektir. Bowlby' ın bağlanma ihtiyacı ve Baumeister ve Leary' nin ait olma ihtiyacına benzemektedir (Hefferon ve Boniwell, 2011).

2.3.4.4. Varoluşsal Psikoloji

Varoluşsal psikoloji, bireyin mutluluğu ve hayatını sürdürmesi için gerekli olan etkenler üzerinde odaklanmaktadır. Örnek verilecek olursa; daha çok, kişinin acı veren durumları kabullenmesiyle mutluluğun gerçekleşmesi gibi konulara odaklanmaktadır. Pozitif psikoloji ve Varoluşsal psikoloji “iyi yaşam nedir?” “insanları yaşamaya motive eden şeyler nelerdir?” gibi belli başlı sorulara odaklanmışlardır.

Varoluşsal psikoloji 3 çeşit mutluluk olduğunu benimser: *Otantik mutluluk;* insanların otantik oluşlarından kaynaklanır, *Psikolojik iyi oluş;* erdemli davranışlarda

bulunmaktan kaynaklanır, *Kronik mutluluk*; mutluluğu manevi bir armağan olarak görmeye ve kişinin kendi kabiliyetlerine ve acı hissettiren durumlardaki reaksiyonlarına bağlıdır.

Varoluşçu psikologlara göre; mutluluğun peşinden koşmak yaşamdaki amaçlardan biri olmayabilir. Otantikliğin ve yaşamın anlamının peşinden giderek kişilerin mutluluğa varacaklarını düşünmektedirler (Hefferon ve Boniwell, 2011).

2.3.5. Psikolojik İyi Oluş Boyutları

Pozitif psikoloji kuramcılarında olan Ryff ve Keyes (1995), psikolojik iyi oluşun çok yönlü ve birbiriyle bağlantılı 6 boyutunu tanımlamışlardır. Kişiler bu boyutları yaşadığında psikolojik iyi oluş duygusunu deneyimlemiş olurlar (Karahan, 2016).

2.3.5.1. Kendini Kabul

Bireyin kendisine karşı pozitif bir tutum içinde olması, iyi ve kötü yönleriyle birlikte kendini olduğu gibi kabul edebilmesi ve yaşamını olumlu olarak algılamasıdır. Psikolojik iyi oluşun temel alt boyutlarından olan kendini kabul, ruhsal anlamda sağlıklı bir işlevsellik için gerekli olan bir kavramdır. Erikson kendini kabulün, bireyin geçmişte yaşadıklarının olumlu ve olumsuz yönleriyle kabulüne vurgu yapmaktadır. Maslow ise hem kendini hem diğer bireyleri hem de doğayı severek olduğu gibi kabul etmek olarak tanımlamaktadır (Çelebi, 2016). Bireyin yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olmasında rol oynayan önemli bir kavram olan kendini kabulün, geçmiş yaşamıyla ilgili olumlu düşüncelere sahip kişilerde daha yüksek seviyede olduğu belirtilmektedir (Ryff et al., 1999).

2.3.5.2. Diğerleri ile Olumlu İlişkiler

“Çok Yönlü Psikolojik İyi Oluş” modelinin önemli boyutlarından biri de, diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutudur. Bireyin sosyal çevresindeki kişilerle samimi ve sevgi dolu bir ilişki kurabilmenin yanında, empatik ve güvene dayalı ilişkiler geliştirebilmesidir. Kendi benliğini çözen, kendini gerçekleştirmiş kişilerin, diğer bireylere karşı empatik bir yaklaşım içerisinde olma becerileri daha fazla gelişmiştir. Çevresiyle olumlu ilişkiler kurabilen bireyler aynı zamanda olgunlaşmış

kişilerdir (Ryff ve Singer, 1996). Maslow kendini gerçekleştirmiş olan bireylerin başkalarıyla olumlu ilişkiler geliştirebildiğini söylemektedir. Allport ise, samimiyete dayanan ilişkiler kurmada olgunluk kavramına vurgu yapmaktadır. Erikson başkalarıyla olumlu ilişkilerin, yetişkinlikte yaşanan çatışmaların olgunlukla karşılanabilmesi halinde kurulabileceği şeklinde değerlendirmektedir (Ryff, 1989).

2.3.5.3. Özerklik (Otonomi)

Özerklik kavramı, bireyin davranışlarının kendi içerisindeki özgürlüğünü, düzenini, özgür iradeye sahip olmasını ifade etmektedir (Ryff, 1989). Bireyin dış çevreden bağımsız olarak kendi davranışlarını kişisel standartlarına göre tutarlı bir şekilde düzenleme yeteneğidir. Aynı zamanda kişinin, toplumsal inançlarına göre davranışlarını şekillendirmeden, sosyal baskılara direnme kapasitesini de temsil etmektedir (Akın ve ark., 2016). Maslow' a göre otonomi; kişinin toplumsal aktarımların etkisinden sıyrılarak özgür iradesi ile benliğini oluşturmasıdır. Rogers' ın değerlendirmesine göre ise; bireylerin, diğerlerinin düşünce ve davranışlarını onaylamasına ihtiyaç duymadan kendi ölçülerini oluşturmasıdır (Yiğit, 2018).

2.3.5.4. Yaşam Amacı

Bireyin yaşamının bir anlamı ve amacının var olmasıyla ilgili düşüncelerini temsil etmektedir. Birey ileriki yaşamıyla ilgili belirlediği hedefler doğrultusunda mantıklı planlar yaparak onları gerçekleştirmek ve yaşamını anlamlı kılmaktadır. Bireyin gelişiminin yaşam boyu devam etmesi sebebiyle yaşamdaki hedefleri farklı gelişim dönemlerine göre değişebilmektedir (Ryff, 1989).

2.3.5.5. Çevresel Hakimiyet

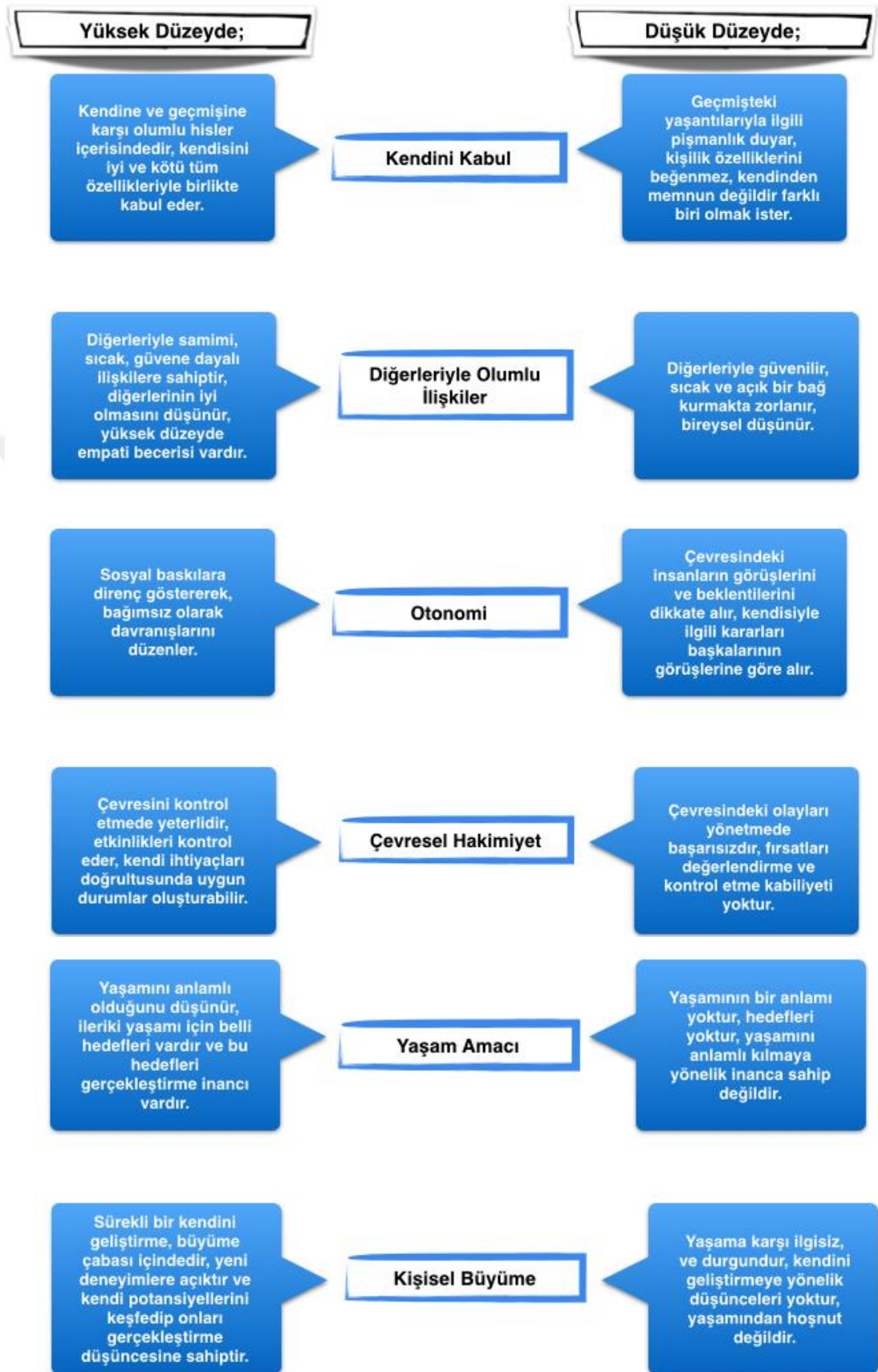
Bireyin kendi hayatını yönetebildiği gibi çevresini de yönetebilme yeterliliği anlamına gelmektedir. Kişinin kendi ruhsal durumuna uygun bir çevre seçerek veya yaratarak burada aktif olarak rol alması, etkinliklere katılma konusunda istekli olmasıdır. Ayrıca gerekli durumlarda bu çevreyi değiştirebilme veya kendi ihtiyaçlarına uygun yeni bir çevre oluşturma yeteneğini temsil etmektedir. Bireyin çevresini kendi ihtiyaçlarına göre oluşturması ve kontrolü sağlayabilmesi ruh sağlığını ve iyi oluşunu önemli ölçüde etkilemektedir (Ryff, 1989).

2.3.5.6. Kişisel Büyüme

Bireyin kendinde var olan potansiyelinin farkında olması, sürekli bir gelişim ve kişisel büyüme hissi duyarak, yeni tecrübeler deneyimlemesi ve kendini geliştirmesini temsil etmektedir (Karahana, 2016). Yaşam boyu gelişim kuramcıları da farklı gelişim dönemlerine uyum sağlama, kişisel büyüme, kendini tanıma kavramlarıyla ilgilenmişlerdir. Ayrıca Maslow' un kendini gerçekleştirme kavramı, bireysel gelişimin en büyük amaçlarından biridir.

Yukarıda tanımlanan psikolojik iyi oluşun boyutları Şekil 2.1. de daha detaylı bir şekilde açıklanmaktadır (Sagone ve DeCaroli, 2014).





Şekil 2.1. Psikolojik iyi oluş kavramının boyutlarının açıklamaları

2.3.6. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yapılan Araştırmalar

2.3.6.1. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Özen ve Gülaçtı (2009), Erzincan Üniversitesi Sınıf Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören 555 öğretmen adayıyla yaptıkları çalışmada psikolojik iyi oluşu etkileyen bazı faktörleri incelemiş ve öğrencilerin yaşları ve gelir düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkilediğini ortaya koymuşlardır.

Kuyumcu ve Güven (2012), Gazi Üniversitesi' nde okuyan 251 İngiliz, 349 Türk öğrenciyle gerçekleştirdikleri çalışmada “psikolojik iyi oluş ve duygularını ifade etme arasındaki ilişki” yi incelemiştir. Araştırma sonucunda; öğrencilerin duygularını fark etmek ve dile getirmelerinin psikolojik iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. İngiliz öğrencilerin Türk öğrencilere göre duyguları ifade etmenin psikolojik iyi oluşa etkisi daha yüksek bulunmuştur.

“Affedicilik ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki” nin incelendiği bir çalışmada, Uludağ Üniversitesi' nde öğrenim gören 327 katılımcıdan elde edilen veriler doğrultusunda; öğrencilerin affedicilik ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeyleri gelir düzeyi bakımından anlamlı bir farklılık göstermezken, ebeveyn tutumu ve cinsiyet bakımından farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Şahin, 2013).

Telef ve ark. (2013), 260 öğretmen adayıyla yaptıkları çalışmada, öğretmen adaylarının sahip oldukları başarı, evrenselcilik, hazcılık, öz yönelim, iyilikseverlik, güvenlik ve uyma gibi değerlerin psikolojik iyi oluşlarını artırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Psikolojik iyi oluş ile geleneksellik, uyarılım ve güç arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır. Bu çalışmada, özaşkınlığın psikolojik iyi oluş boyutları olan, kendini kabul, özerklik, yaşama maçı, bireysel gelişim, olumlu ilişkiler ve çevresel hakimiyet ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Sezer (2013)' in yaptığı çalışmada, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile, internetin kullanma amacını, sıklığını, uygulamaların ve dinlenen müzik türünün etkisini, ayrıca değişkenlerin kendine zarar verme ve madde kullanımı ile ilişkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara bakıldığında; bireylerin internet

kullanım süresi ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Yeşiltepe ve Çelik (2014), gerçekleştirdikleri çalışmada, Mersin ilinde öğretmenlik yapan 343 evli öğretmenin evlilik uyumlarını, psikolojik iyi oluş düzeylerini yaş, cinsiyet, eşinin mesleği, mesleki kıdem, aylık gelir evlilik biçimi, çocuk sayısı ve bakımı değişkenleri açısından incelemiştir. Araştırmanın sonucuna göre; öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin, evlilik uyumlarına bakıldığında, psikolojik iyi oluşun evlilik uyumunu anlamlı düzeyde etkilediği görülmektedir. Psikoloji iyi oluş boyutlarından özerklik, kendini kabul ve kişisel büyüme puanları, evlilik uyumunu anlamlı düzeyde etkilediği ancak yaşam amacı, çevresel kontrol, başkalarıyla olumlu ilişkiler puanları evlilik uyumunu anlamlı düzeyde etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır.

Anlı ve ark. (2015), Sakarya Üniversitesi'nde öğrenim gören 316 lisans öğrencisi ile gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda; kendini sabotaj ve psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Psikolojik iyi olma düzeyleri ise gelir durumu ve cinsiyet bakımından anlamlı farklılık gösterirken, ebeveyn tutumu bakımından farklılık göstermediği görülmektedir. Kadınların psikolojik iyi olma düzeyleri erkeklere göre daha fazladır. Ayrıca yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri de artmaktadır.

Erdem ve Kabasakal (2015)'in 239 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada; psikolojik iyi oluş ile kaçınma ve kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada; psikolojik iyi oluş boyutlarında, yaşam amacı, öz kabul, olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, özerklik ile romantik ilişkiler ve arkadaşlık ilişkilerinde kaçınma ve kaygı boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kendini özerk hissetmeyen bireylerin, romantik ve arkadaşlık ilişkilerinde kaygı yaşadıkları ve romantik ilişkilerden kaçındıkları, ancak arkadaşlık ilişkilerinden kaçınma yaşamadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca özerklik alt boyutu ile romantik ve arkadaşlık ilişkilerindeki kaygı boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özerklik ile romantik ilişkilerden kaçınma arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunurken, özerklik ile arkadaşlık ilişkilerinden kaçınma arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Çevresel hakimiyet, bireysel gelişim ve yaşam amacı ile bağlanma boyutlarından olan kaygı ve kaçınma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Psikolojik iyi oluş boyutlarından diğerleriyle olumlu ilişkiler kuramayan bireylerin, romantik ve arkadaşlık ilişkilerinde kaygı ve kaçınma yaşadıkları bulunmuştur. Ayrıca, romantik ilişkilerde ve arkadaşlık ilişkilerinde kaygı ve kaçınma yaşayan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin düştüğü sonucuna varılmıştır.

Tatlılıoğlu (2015), Bingöl Üniversitesi' nin farklı bölümlerinde okuyan 116 kadın 88 erkek olmak üzere 204 öğrenci ile yaptığı çalışmada; “öğrencilerin aylık gelir ve harcama düzeyi ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi” incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; farklı aylık gelir düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş alt boyutlarından; “Kendini kabul”, “çevresel hakimiyet”, “diğerleriyle olumlu ilişkiler”, “özerklik” ve “yaşam amaçları” puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, “bireysel gelişim” puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olduğu ortaya çıkmıştır. Bu çalışmayla birlikte, bireylerin sosyo-ekonomik düzeyleri arttıkça bireysel gelişimlerinin de artmakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Huzurevi ve rehabilitasyon merkezlerinde çalışan psikologların mesleki tükenmişlik, yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelendiği araştırmaya 150 psikolog katılmıştır. 30-40 yaş arası psikologların psikoloji iyi oluş düzeyleri diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur (Çelebi, 2016).

Doğan ve ark. (2016)' ın Muğla ilinde 390 lise öğrencisi ile yaptıkları, “öğrencilerin risk alma davranışlarının yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisini” inceledikleri çalışmada; ergenlik dönemindeki öğrencilerde risk alma davranışının sıklıkla görüldüğü ve risk alma davranışlarının artmasıyla birlikte yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ateş (2016), Erzincan Üniversitesi' nde 343 kadın, 292 erkek toplam 635 öğrenci ile yaptığı çalışmada psikolojik iyi oluş, sosyal yetkinlik ve akademik başarıyı incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; sosyal yetkinlik ve psikolojik iyi oluşun akademik başarıyı anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca elde edilen bulgulara göre; psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan ve kendilerini sosyal anlamda yetkin gören öğrenciler akademik anlamda başarılı öğrencilerdir.

Doğan (2016), 459 lise öğrencisiyle yaptığı çalışmada; sosyal ağ kullanımının psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve mutluluğu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna

ulaşmıştır. Buna göre, sosyal ağ kullanımı lise öğrencilerinin mutluluk ve psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırmaktadır.

Karaca ve Yerlisu Lapa (2016)'nın örneklem grubu 400 kadın ve 400 erkekten oluşan 800 öğrenciyle gerçekleştirdikleri araştırmadan elde edilen bulgulara göre; psikolojik iyi olma ile düzeyleri serbest zaman engelleriyle başa çıkma yolları ve serbest zaman egzersizleriyle pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği görülmektedir. Ayrıca kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri erkeklere göre daha yüksek bulunurken, serbest zaman egzersize katılmalarının kadınlarda daha düşük olduğu bulunmuştur.

Karacaoğlu ve Köktaş (2016), 515 hastane çalışanıyla yaptıkları çalışmada; iyimserliğin psikolojik dayanıklılık ve iyi oluş ilişkisindeki rolünü incelemişlerdir. Çalışmada, psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek ve psikolojik anlamda dayanıklı olan bireylerin daha iyimser olduğu sonucu bulunmuştur. Ayrıca çalışanların psikolojik dayanıklılıkları arttıkça psikolojik oluş düzeylerinin de arttığı görülmektedir.

Karahan (2016), 18-28 yaşlarındaki 433 kadın ve 215 erkek, toplam 648 üniversite öğrencisiyle bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda; üniversite öğrencilerinin çözüm odaklı düşünce yapısına sahip olmalarının psikolojik iyi oluş düzeylerini pozitif yönde arttırdığı, stres ve depresyon düzeylerini ise büyük ölçüde düşürdüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Meral ve Bahar (2016), ortaöğretim öğrencileriyle yaptıkları çalışmada “problemlerli internet kullanımının yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ile arasındaki ilişki”yi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre; psikolojik iyi oluşun problemlerli internet kullanımını pozitif yönde, yalnızlık puanlarını negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sarı ve Çakır (2016) gerçekleştirdikleri çalışmada, lisans programlarında okuyan ve pedagojik formasyon eğitimi gören 401 katılımcı ile “mutluluk korkusu ile psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş” arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışmanın sonucunda; mutluluk korkusunun psikolojik iyi oluş düzeyini anlamlı ve negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Buna göre örneklem grubunun mutluluk korkusu arttığında iyi oluş düzeylerinin düşmekte olduğu görülmektedir.

Demirci ve Şar (2017), psikolojik iyi oluş ve kendini bilme arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Marmara üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde 416 öğrenci ile bir

çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucuna göre; kendini bilme ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşımlardır. Ayrıca, demokratik ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin, koruyucu ebeveyn tutumu ve otoriter ebeveyn tutumuna sahip öğrencilere göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çetin Dağlı ve Gündüz (2017), 488 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmadan elde edilen sonuçlara göre; üniversite öğrencilerinin yüksek yalnızlık düzeyine sahip olmaları psikolojik iyi oluş düzeylerini düşürdüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıları toplam 22 evli anneden oluşan, öntest-sontest araştırma modeli ile gerçekleştirilen bir çalışmada, aile eğitim programının annelerin evlilik doyumuna, evlilikte sorun çözme becerilerine ve psikolojik iyi oluşlarına etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Evli annelere uygulanan aile eğitim programı sonrasında annelerin evlilik doyumları, evlilikte problem çözme yetenekleri ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin geliştiği tespit edilmiştir (Koca ve Yüksel, 2017).

Üniversite öğrencilerinin iç ya da dış denetim odaklarının, depresif belirtileri ve psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyip etkilemediğini belirlemek amacıyla yapılan araştırmanın katılımcılarını 212 öğrenci oluşturmaktadır. Psikolojik iyi oluş ve denetim odakları arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. İç denetim odaklı öğrencilerin, dış denetim odaklı öğrencilere göre psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksektir (Cengiz, 2018).

Ekşi ve ark. (2018), 205 evli öğretmen katılımcı ile gerçekleştirdikleri çalışmada; öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarında cinsiyete, eşin eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmazken, evlilik uyumu ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yavuz ve Yavuz (2018), Huzurevi' nde 65 yaş ve üzeri 8' i deney 8' i kontrol grubunu oluşturan 16 yaşlı birey ile gerçekleştirdikleri çalışmada; "oynatılan zekâ oyununun yaşlıların bilişsel becerilerine, yalnızlık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri" ne etkisini araştırmışlardır. Deneme modelindeki bu araştırma sonucunda, oyunun yaşlıların bilişsel becerilerini geliştirdiğini, yalnızlık düzeylerini düşürerek, psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırdığı sonucuna ulaşımlardır.

Bulut ve Dilmaç (2018), sahip olunan değerler, psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı rolü incelemek amacıyla 747 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdikleri araştırmada, üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerlerin artması psikolojik iyi oluş düzeylerini de arttıracak sonucuna ulaşılmıştır.

İkiz ve ark. (2018), katılımcılarını Dokuz Eylül Üniversitesi ve Van Yüzüncü Yıl Üniversitesinde pedagojik formasyon eğitimi gören 356 öğrencinin oluşturduğu, katılımcıların öğretmenlik mesleğiyle ilgili tutumlarını açıklamak için yaşam amaçları ve psikolojik iyi oluş düzeylerini incelemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre; yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş ile bireysel anlamda kendini geliştirme ve ailesine katkıda bulunma isteği, öğrencilerin öğretmenlik mesleğiyle ilgili tutumlarına olumlu yönde etki ettiği ortaya çıkmıştır.

Ateş ve Çelik (2018), Erzinan Üniversitesi'nde öğrenim gören 375' i kadın 205' i erkek katılımcıdan oluşan 580 öğretmen adayıyla bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışma sonucunda öğretmen adaylarının algıladıkları sosyal yetkinlik düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin de artacağı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca çalışmadan elde edilen bir diğer bulgu ise, güvengenlik değişkeni psikolojik iyi oluşu önemli düzeyde yordamaktadır.

Medeni durumun psikolojik iyi oluş düzeyine etkisinin incelendiği çalışma, İstanbul ilindeki farklı firmalarda çalışan 98 kadın ve 143 erkek toplam 241 kişiden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda, medeni durumun psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisi olmadığı tespit edilmiştir (Dündar ve Demirli, 2018).

2.3.6.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Puig et al. (2006) göğüs kanseri 39 kişi ile gerçekleştirdikleri araştırmada, katılımcılara sanat terapisi uygulanmıştır. Sanat terapisi seansları sonrasında, öfke, depresyon, kaygı gibi olumsuz unsurlarda azalma görülürken, psikolojik iyi oluş düzeylerinde artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Lawler-Row ve Piferi (2006), 50-95 yaşlarındaki bireylerle gerçekleştirdikleri çalışmada 425 katılımcı bulunmaktadır. Çalışma sonucunda; affetmenin, psikolojik ve öznel iyi oluş, stres ve depresyon ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Güvensiz bağlanma ile ilgili yapılan bir araştırmada, kaygı ve kaçınma boyutları ile psikolojik iyi oluş incelendiğinde, genç yaşta bireylerin düşük düzeyde

psikolojik iyi oluŖa sahip olması ile kaygı arasında iliŖki olduğu sonucuna ulaŖılmıŖtır (Kafetsios ve Sideridis, 2006).

Kopperud ve Vitterso (2008) Norveç’ de memurlar ile gerekleŖtirdikleri alıŖmada, belirledikleri iŖ kategorileri ile psikolojik iyi oluŖ arasındaki iliŖkiyi incelemiŖlerdir. Elde edilen bulgulara göre; memurların yaptıkları ana iŖlerin ve boŖ zaman aktivitelerinin psikolojik iyi oluŖ düzeylerini arttırdığı bulunmuŖtur.

Yapılan bir alıŖmada psikolojik iyi oluŖun; baŖarı, özyönelim ve iyilikseverlik ile arasında pozitif yönde, geleneksellik ve g ile arasında negatif yönde iliŖki olduğu bulunmuŖtur (Cohen ve Shamaı, 2010).

Straume ve Vitterso (2012), Norveç İŖ Sağlığı Servisi’ nde bulunan 465 alıŖan ile yaptıkları alıŖmada; psikolojik iyi oluŖun mutluluk ve ilham kavramlarını yordadığı sonucuna ulaŖmıŖlardır.

Psikolojik iyi oluŖ ile kiŖilerarası iliŖkilerin incelendiği bir alıŖmada; psikolojik iyi oluŖ arttığa kiŖilerarası iliŖkilerin de arttığı bulunmuŖtur (Huta et al., 2012).

Southeastern niversitesi’ nde 167 öğrenciyle gerekleŖtirilen bir alıŖmada, psikolojik iyi oluŖ ve amaç kavramı arasında bir iliŖki olduğu, bireyin belirlemiŖ olduğu amaçları için aktivitede bulunmasının psikolojik iyi oluŖu arttırdığı sonucuna ulaŖılmıŖtır (Fower et al., 2012).

Schnitker (2012), yaptığı araŖtırmada psikolojik iyi oluŖ ile sabır arasında anlamlı bir iliŖki olduğu ayrıca belirlenen hedeflere ulaŖmanın psikolojik iyi oluŖ ve sabır arasındaki iliŖkiyi düzene koyduğu sonucuna ulaŖmıŖtır. Aynı zamanda bunların zaman içerisinde memnuniyet, Ŗkran ve mutluluğu da beraberinde getirdiği bulunmuŖtur.

Yapılan bir alıŖmada, psikolojik iyi oluŖ ve egzersiz arasında anlamlı bir iliŖki olduğu, düzenli olarak fiziksel aktivitede bulunan bireylerin yaŖamları hakkındaki tutarlı, anlamlı buldukları sonucuna ulaŖılmıŖtır (Edwards, 2012).

Psikolojik iyi oluŖ ve internet kullanım süresiyle ilgili yapılan bir alıŖmada; internet kullanım süresinin fazla olması bireylerin psikolojik iyi oluŖ durumunu ve psikolojik geliŖimini olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaŖılmıŖtır (Moore ve McElroy, 2012).

Aflakseir (2012), yaptığı araŖtırmada, yaŖam anlamının kaynaklarından bir tanesi olan zaŖkınlıĐın artması halinde psikolojik iyi oluŖun da arttığı sonucuna

ulaşmıştır. Ayrıca psikolojik iyi oluşun tüm boyutlarıyla ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur.

Erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin araştırıldığı 467 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen çalışmada; erken dönem uyumsuz şemaların bireyin düşük psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olmasına neden olduğu sonucuna varılmıştır (Asghari et al., 2015).

Erken dönem şema alanları ve psikolojik iyi oluş ile ilgili 366 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada ise; Zedelenmiş Sınırlar, Reddedilme, Zedelenmiş Otonomi gibi şema alanlarının psikolojik iyi oluş ile arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (Alipourchushaly ve Taghiloo, 2015).



3. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde; araştırmanın evren ve örnekleme, modeli, veri toplama araçları ve verilerin analiz edilmesinde kullanılan tekniklerin açıklamaları yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma, genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anıları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler açısından inceleyerek, elde edilen bulguları ortaya çıkarmayı hedefleyen, betimsel ve ilişkisel tarama modelinde iki boyutlu bir çalışmadır. Betimsel araştırma, bir durumu ayrıntısıyla dikkatli bir şekilde tanımlamaktadır (Büyüköztürk, 2013). Tarama modeli, hali hazırda var olan bir durumun olduğu gibi ortaya konmasıdır. (Karasar, 2012). İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki değişimin düzeyini ve varlığını inceleyen modeldir. Değişkenler arasındaki ilişki ve bağlantıları incelemektedir. Korelasyonel ilişki tarama modeli ise, değişkenler arasında ilişki olup olmadığını varsa bu ilişkinin birlikte değişim gösterip göstermediğini incelemektedir (Karasar, 2014).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evreni ve örneklemini, İstanbul ili Beykoz ilçesindeki 18-25 yaşındaki TÜİK verilerinden tespit edilen 20.000 kişinin, %95 güven aralığı %05 düzeyinde hata payıyla hesaplanarak, evreni belli örnekleme kullanılarak belirlenen 377 kişi oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında Sosyo-demografik Bilgi Formu, Çocukluk Dönemi Mutluluk/ Huzur Anıları Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden yararlanılmıştır. Sosyo-demografik Bilgi Formu ve ölçeklerdeki veriler hem bire bir olarak hem de Gönüllü Onam Formu'ndaki bilgileri okuyup onaylayan kişilerle, soruları sadece bir kez yanıt verilecek şekilde hazırlanmış elektronik ortamda sunulan "Google Forms" ile toplanmıştır.

Araştırmaya katılan kişilere hem sözlü hem de yazılı olarak sunulan “Gönüllü Onam Formu” nda araştırmanın hangi amaçla yapıldığı, çalışmanın gönüllülük esasına dayalı olduğu, araştırmanın herhangi bir noktasında gerekçe belirtmeden soruları yanıtlamayı bırakabileceği, kişisel bilgilerinin alınmayacağı, uygulama sonuçlarının akademik amaçlı kullanılacağıyla ilgili bilgilendirme yapılmıştır.

3.3.1. Sosyo-demografik Bilgi Formu

Genç yetişkinlerin sosyo-demografik özelliklerini belirlenmesi ve çocukluk dönemi anıları ve psikolojik iyi oluş ile ilgili olduğu düşünülen bilgilerin elde edilmesi amacıyla yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir durumu, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu, ebeveynin evlilik durumu ve ebeveynin tutumu sorularının yer aldığı Sosyo-demografik Bilgi Formu hazırlanmıştır.

3.3.2 Çocukluk Dönemi Mutluluk/ Huzur Anıları Ölçeği

Bireylerin çocukluk yıllarında yaşadığı anıların değerlendirilmesi amacıyla Richter, Gilbert ve Mc Ewan (2009) tarafından geliştirilen bu ölçek, 20 maddeden oluşmaktadır. “1” Hiç bir zaman, “2” Nadiren, “3” Kararsızım, “4” Genellikle, “5” Her zaman ifadeleri kullanılarak 5’ li likert tipi derecelendirmeye sahip olan bu ölçekte, bireylerin çocukluk dönemindeki anılarıyla ilgili soruları yanıtlaması istenmektedir. Ölçekte ters puanlanan maddeler bulunmamakla birlikte, 20 ile 100 arasında puan alınabilmektedir. Alınan puanın yüksek olması bireyin, yüksek düzeyde mutlu ve huzurlu çocukluk anılarına sahip olduğu anlamını taşımaktadır (Akın ve ark., 2013).

Ölçeğin Türkçe formu güvenirlik ve geçerlik çalışmasını 2013 yılında; Ahmet Akın, Recep Uysal, Nihan Çitemel gerçekleştirmiştir. 399 lise öğrencisi üzerinde yapılan analiz sonucunda, ölçeğin faktör yükleri 0,52 ile 0,75 olarak bulunmuştur. Madde toplam korelasyon katsayıları 0,21 ile .68 arasında sıralanmakta olduğu görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı ise 0,88 olarak bulunmuştur (Akın ve ark., 2013).

3.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

“Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma, kendini yeterli hissetme, anlamı ve amacı olan bir yaşam sürdürme gibi önemli işlevleri

barındıran 8 maddeden oluşmaktadır. Diener et al. (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekteki maddeler, kesinlikle katılmıyorum “1” ve kesinlikle katılıyorum “7” aralığında yanıtlanmaktadır. Olumsuz olarak ifade edilen madde bulunmamaktadır. Ölçekteki tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verildiğinde toplam 8 puan, kesinlikle katılıyorum cevabı verildiğinde toplam 56 puan alınmaktadır. Alınan yüksek puanlar bireyin yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin Türkçe formu güvenirlik ve geçerlik çalışmasını 2011 yılında; Bülent Baki Telef gerçekleştirmiştir. Üniversite öğrencileriyle yapılan analiz sonucunda, ölçeğin tek faktörden oluştuğu, faktör yüklerinin 87 olduğu ve varyansın %53' ünü açıkladığı bulunmuştur. Ölçek psikolojik iyi oluşun genel olarak değerlendirilmesine fayda sağlamaktadır (Diener et al., 2010).

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler, araştırmanın problemlerine uygun olarak, betimsel istatistiklerde; yüzde, ortalama, standart sapma değerleri kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım sergileyip sergilemediğini belirlemede; Skewness, Kurtosis değerleri, ortalama, standart sapma, histogram grafikleri, Kolmogorov-Smirnov normallik testi kullanılmıştır. Değişkenler arası anlamlı fark için; hipotez testlerinden T-Testi ve Varyans Analizi (ANOVA); veriler parametrik teknikleri kullanmakta elverişli olmadığında testlerin non-parametrik karşılıkları Mann Whitney U- Testi ve Kruskal Wallis H- Testi; değişkenler arası ilişkinin test edilmesinde, Spearman Korelasyon tekniği kullanılarak IBM SPSS Statistics 23 paket programıyla analiz edilmiştir.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde “Çocukluk Dönemi Mutluluk/Huzur Anıları Ölçeği”, “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Sosyo-demografik Bilgi Formu” ndan elde edilen verilere, sonuçlara ve sonuçlarla ilişkili yorumlara yer verilmiştir

Araştırmaya katılan genç yetişkinlerin “Sosyo-demografik Bilgi Formu” na verdikleri yanıtlar Çizelge 4.1’ de gösterilmiştir.

Çizelge 4.1. Sosyo-demografik Değişkenlerin Dağılımı

Yaş	n	%
18	33	8,8
19	37	9,8
20	36	9,5
21	59	15,6
22	50	13,3
23	60	15,9
24	44	11,7
25	58	15,4
Toplam	377	100,0
Cinsiyet		
Kadın	239	63,4
Erkek	138	36,6
Toplam	377	100,0
Eğitim Durumu		
Okuryazar	0	0
İlkokul	7	1,9
Ortaokul	15	4,0
Lise	135	35,8

Lisans	203	53,8
Yüksek Lisans ve Yukarısı	17	4,5
Toplam	377	100,0
Gelir Durumu		
Düşük	66	17,5
Orta	278	73,7
Yüksek	33	8,8
Toplam	377	100,0
Anne Eğitim Durumu		
Okuryazar	30	8,0
İlkokul	89	23,6
Ortaokul	106	28,1
Lise	93	24,7
Lisans	49	13,0
Yüksek Lisans ve Yukarısı	10	2,7
Toplam	377	100,0
Baba Eğitim Durumu		
Okuryazar	33	8,8
İlkokul	66	17,5
Ortaokul	101	26,8
Lise	108	28,6
Lisans	53	14,1
Yüksek Lisans ve Yukarısı	16	4,2
Toplam	377	100,0
Ebeveynin Evlilik Durumu		
Evli	241	63,9
Boşanmış	102	27,1
Vefat	34	9,0
Toplam	377	100,0
Ebeveynin Tutumu		
İlgisiz	69	18,3
Demokratik	141	37,4

Otoriter	105	27,9
Koruyucu	62	16,4
Toplam	377	100,0

Çizelge 4.1.' de genç yetişkinlerin sosyo-demografik özellikleri, cinsiyet açısından incelendiğinde; örneklemin % 63,4' ünü (n=239) kadınlar , %36,6' sını (n=138) erkekler oluşturmaktadır.

Örneklem grubunu oluşturan genç yetişkinlerin yaşları incelendiğinde; 18 yaşında %8, 8 (n=33) katılımcı, 19 yaşında %9, 8 (n=37) katılımcı, 20 yaşında %9,5 (n=36) katılımcı, 21 yaşında %15, 6 (n=59) katılımcı, 22 yaşında %13, 3 (n=50) katılımcı, 23 yaşında %15, 9 (n=60) katılımcı, 24 yaşında %11,7 (n=44) katılımcı, 25 yaşında %15,4 (n=58) katılımcı olduğu görülmektedir.

Çalışmaya katılan genç yetişkinlerin eğitim düzeyleri incelendiğinde; sadece okuryazar olan katılımcı bulunmamaktadır (n=0), ilkokul mezunu %1, 9 (n=7), ortaokul mezunu %4, 0 (n=15), lise mezunu %35, 8 (n=135), lisans mezunu %53, 8 (n=203), yüksek lisans ve üzeri mezunu %4, 5 (n=17) olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların gelir düzeyleri incelendiğinde ise, %17, 5' i (n=66) düşük, %73, 7' si (n=278) orta, %8, 8' i (n=33) yüksek gelir düzeyinde olduğunu belirtmiştir.

Çalışmaya katılan genç yetişkinlerin annelerinin eğitim durumlarına bakıldığında; % 8, 0' ı (n=30) okuryazar, %23, 6' sı (n=89) ilkokul, %28, 1' i (n=106) ortaokul, %24, 7' si (n=93) lise, %13, 0' ı (n=49) lisans, % 2, 7' si (n=10) yüksek lisans ve üstü mezunu olduğu bulunmuştur.

Çalışmaya katılan genç yetişkinlerin babalarının eğitim durumlarına bakıldığında ise; %8, 8' i (n=33) okuryazar, %17, 5' i (n=66) ilkokul, %26, 8' i (n=101) ortaokul, %28, 6' sı (n=108) lise, %14, 1' i (n=53) lisans, %4, 2' si (n=16) yüksek lisans ve üstü mezunu olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların ebeveynlerinin; %63, 9' u (n=241) evli, %27, 1' i (n=102) boşanmış, %9, 0' u (n=34) vefat etmiş olduğu görülmektedir.

Genç yetişkinler ebeveynlerinin; % 18, 3' ü (n=69) ilgisiz, %37, 4' ü (n=141) demokratik, %27, 9' u (n=105) otoriter, % 16, 4' ü (n=62) koruyucu tutum sergilediğini bildirmişlerdir.

4.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorum

Bu bölümde “Genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anıları nedir?” şeklinde belirlenen birinci alt probleme ilişkin istatistiksel analiz ve sonuçlara yer verilmiştir.

Genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anılarına ilişkin görüşleri Çizelge 4.2.’de gösterilmiştir.



Çizelge 4.2. Genç Yetişkinlerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anlarına İlişkin Dağılımları

Maddeler	\bar{X}	ss
cdma1. Çocukluğumda kendimi güvende hissederdim.	3,44	1,163
cdma2. Çocukluğumda yaptığım şeyler takdir edilirdi.	3,14	1,137
cdma3. Çocukluğumda anlaşıldığımı hissederdim.	3,00	1,214
cdma4. Çocukluğumda çevremdekilerin samimiyet duygusunu hissederdim.	3,58	0,992
cdma5. Çocukluğumda çevremdeki insanlarla duygu ve düşünceleri paylaşma konusunda kendimi rahat hissettim.	3,39	1,146
cdma6. Çocukluğumda insanların benimle beraber olmaktan mutlu olduklarını hissederdim.	3,83	1,041
cdma7. Çocukluğumda mutsuz olduğum zamanlarda yakınlarımdaki bana anlayış göstereceğini ve duygularımı paylaşacaklarını bilirdim.	3,46	1,051
cdma8. Çocukluğumda kendimi rahat ve huzurlu hissederdim.	3,66	1,011
cdma9. Çocukluğumda ailenin değer verilen, önemli bir üyesi olduğumu hissederdim.	3,31	1,136
cdma10. Çocukluğumda kendimi mutsuz hissettiğim zaman, yakınlarımdaki insanlar, kolaylıkla üzüntümü giderebilirdi.	3,50	1,123
cdma11. Çocukluğumda sevildiğimi hissederdim.	3,49	1,123
cdma12. Çocukluğumda benim için önemli insanlardan yardım ve öneri alma konusunda kendimi rahat hissederdim.	3,39	1,086
cdma13. Çalışma yaşamında kadınlara ve erkeklere eşit ücret ödenmelidir.	4,79	0,534
cdma14. Çocukluğumda kendimi etrafımdaki insanların bir parçası olarak hissettim.	3,60	1,062
cdma15. Çocukluğumda mutluydum.	3,68	1,097
cdma16. Çocukluğumda bağlılık duygularım vardı.	3,67	1,036
cdma17. Çocukluğumda ben üzgün olduğumda yakınlarımdaki beni rahatlatacağını bilirdim.	3,51	1,087
cdma18. Çocukluğumda önemsendiğimi hissederdim.	3,59	1,041
cdma19. Çocukluğumda aidiyet duygum vardı.	3,73	0,954
cdma20. Çocukluğumda mutsuz olduğum durumlarda yakınlarımdaki insanların bana yardımcı olacaklarını bilirdim.	3,85	1,043
Toplam	3,5802	,34373

Çizelge 4.2. incelendiğinde, genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anılarına ilişkin görüşleri ($\bar{x} = 3,58$) “genellikle” düzeyindedir. Genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anılarına ilişkin görüşleri arasında; en yüksek puan “Çalışma yaşamında kadınlara ve erkeklere eşit ücret ödenmelidir” ($\bar{x} = 4,79$), en düşük puan “Çocukluğumda anlaşıldığımı hissedirdim” ($\bar{x} = 3,00$) olarak bulunmuştur.

4.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorum

İkinci alt problem, “Genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anıları ile sosyo-demografik özellikler (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir durumu, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu, ebeveynin evlilik durumu, ebeveynin tutumu) arasında anlamlı farklılık var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir.

Aşağıda verilen çizelgelerde, ikinci alt probleme ilişkin istatistiksel sonuçlar ve yorumlar yer almaktadır.

Çizelge 4.3’ de genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anılarının yaşa göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis Testi sonuçları gösterilmiştir.

Çizelge 4.3. Genç Yetişkinlerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anılarının Yaşa Göre Karşılaştırılması (Kruskal-Wallis Testi Sonuçları)

Yaş	n	Sıra Ort.	Sd	χ^2	Önem Denetimi
18	33	193,48	7	9,26	0,234
19	37	138,78			
20	36	193,64			
21	59	195,98			
22	50	199,63			
23	60	199,38			
24	44	189,31			
25	58	188,36			
Toplam	377				

Çizelge 4.3' de gösterilen genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anılarının katılımcıların yaşları açısından anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis Testi sonucuna göre; $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p=0,234$).

Çizelge 4.4' de genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anılarının, cinsiyet değişkenine göre Mann-Whitney U Testi sonuçları yer almaktadır.

Çizelge 4.4. Genç Yetişkinlerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anılarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması (Mann-Whitney U Testi Sonuçları)

Cinsiyet	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	Önem Denetimi
Kadın	239	193,52	46252,00	15410,000	0,288
Erkek	138	181,17	25001,00		
Toplam	377				

Çizelge 4.4' de gösterilen genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anıları, cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde; yapılan Mann-Whitney U Testi sonucuna göre $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p=0,288$).

Çizelge 4.5' de genç yetişkinlerin eğitim durumuna göre çocukluk dönemi mutluluk anıları skorları yer almaktadır. Çocukluk dönemi mutluluk anılarının eğitim durumuna göre birbirinden farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla non-parametrik testlerden Kruskal-Wallis Testi uygulanmıştır.

Çizelge 4.5. Genç Yetişkinlerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anılarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması (Kruskal-Wallis Testi Sonuçları)

Eğitim Durumu	n	Sıra Ort.	Sd	χ^2	Önem Denetimi
İlkokul	7	154,93	4	2,88	0,577
Ortaokul	15	210,40			
Lise	135	184,17			
Lisans	203	189,23			
Yüksek Lisans ve Üstü	17	219,74			
Toplam	377				

Çizelge 4.5’ de genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anılarının eğitim durumu açısından anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis Testi sonucuna göre; $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p = 0,577$).

Genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anılarının gelir durumuna göre birbirinden farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis Testi sonuçları Çizelge 4.6’ da gösterilmiştir.

Çizelge 4.6. Genç Yetişkinlerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anılarının Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması (Kruskal-Wallis Testi Sonuçları)

Gelir Durumu	n	Sıra Ort.	Sd	χ^2	Önem Denetimi
Düşük	66	195,91	2	2,17	0,337
Orta	278	184,64			
Yüksek	33	211,91			
Toplam	377				

Çizelge 4.6 incelendiğinde; genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anılarının gelir durumuna göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis Testi sonucuna göre, $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p=0,337$).

Çizelge 4.7' de genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anılarının, annelerinin eğitim durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis Testi sonuçları gösterilmiştir.

Çizelge 4.7 Genç Yetişkinlerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anılarının Annenin Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması (Kruskal-Wallis Testi Sonuçları)

Anne Eğitim Durumu	n	Sıra Ort.	Sd	χ^2	Önem Denetimi
Okuryazar	30	146,55	5	5,97	0,309
İlkokul	89	186,03			
Ortaokul	106	194,09			
Lise	93	199,98			
Lisans	49	191,15			
Yüksek Lisans ve Üstü	10	176,10			
Toplam	377				

Çizelge 4.7' de verilen genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anılarının annenin eğitim düzeyi açısından anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis Testi sonucuna göre; $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p=0,309$).

Çizelge 4.8' de genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anılarının, babalarının eğitim durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis Testi sonuçları gösterilmiştir.

Çizelge 4.8. Genç Yetişkinlerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anılarının Babanın Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması (Kruskal-Wallis Testi Sonuçları)

Baba Eğitim Durumu	n	Sıra Ort.	Sd	χ^2	Önem Denetimi
Okuryazar	33	169,80	5	21,69	0,001
İlkokul	66	177,44			
Ortaokul	101	171,53			
Lise	108	194,44			
Lisans	53	247,82			
Yüksek Lisans ve Üstü	16	155,00			
Toplam	377				

Çizelge 4.8’ de verilen genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anılarının babanın eğitim düzeyi açısından anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis Testi sonucuna göre; $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark saptanmıştır ($p=0,001$).

Genç yetişkinlere uygulanan “Çocukluk Dönemi Mutluluk/ Huzur Anıları Ölçeği”nin, babalarının eğitim durumuna göre olan anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu saptamak amacıyla yapılan Mann-Whitney U Testi ikili karşılaştırma sonuçları Çizelge 4.9’ da verilmiştir.

Çizelge 4.9. Genç Yetişkinlerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anılarının Baba Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmasında, Mann-Whitney U Testi (İkili Karşılaştırma) Sonuçları

Cinsiyet	Sıra Ort. Farkı	U	Önem Denetimi
Okuryazar-İlkokul	-1,77	1050,000	0,772
Okuryazar-Ortaokul	0,12	1663,500	0,988
Okuryazar-Lise	-10,15	1525,500	0,211
Okuryazar-Lisans	-18,17	505,000	0,001
Okuryazar Yüksek Lisans ve Üstü	2,64	235,500	0,542
İlkokul-Ortaokul	3,09	3209,500	0,685
İlkokul-Lise	-7,28	3265,500	0,354
İlkokul-Lisans	-23,22	1066,500	0,000
İlkokul-Yüksek Lisans ve Üstü	4,31	472,500	0,515
Ortaokul-Lise	-12,06	4824,500	0,149
Ortaokul- Lisans	-30,87	1603,500	0,000
Ortaokul-Yüksek Lisans ve Üst	4,67	743,500	0,608
Lise-Lisans	-21,99	2080,000	0,005
Lise-Yüksek Lisans ve Üstü	13,27	679,000	0,16
Lisans-Yüksek Lisans ve Üstü	17,13	213,500	0,003

Çizelge 4.9’ da genç yetişkinlere uygulanan “Çocukluk Dönemi Mutluluk/Huzur Anıları Ölçeği”nin, babalarının eğitim durumuna göre $p<0,05$ düzeyinde olan anlamlı fark incelendiğinde; “Okuryazar-Lisans” ($p=0,001$), “İlkokul-

Lisans” (p=0,000), “Ortaokul-Lisans” (p=0,000), “Lise-Lisans” (p=0,0,005) ve “Lisans-Yüksek Lisans ve Üstü” (p=0,003) olduğu bulunmuştur. Buna göre çocukluk dönemi mutluluk anıları ile babanın “Lisans” düzeyindeki eğitim durumu arasında anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Çizelge 4.10’ da genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anılarının, ebeveynlerinin evlilik durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan Kruskal-Wallis Testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Çizelge 4.10. Genç Yetişkinlerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anılarının Ebeveynin Evlilik Durumuna Göre Karşılaştırılması (Kruskal-Wallis Testi Sonuçları)

Ebeveynin Evlilik Durumu	n	Sıra Ort.	Sd	χ^2	Önem Denetimi
Evli	241	191,45	2	0,54	0,763
Boşanmış	102	187,07			
Vefat	34	177,41			
Toplam	377				

Çizelge 4.10’ da genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anılarının ebeveynlerinin evlilik durumları açısından anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis Testi sonucuna göre, p<0,05 düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamıştır (p=0,763).

Çizelge 4.11’ de genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anılarının, ebeveynlerinin tutumlarına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis Testi sonuçları gösterilmiştir.

Çizelge 4.11. Genç Yetişkinlerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anılarının Ebeveynin Tutumuna Göre Karşılaştırılması (Kruskal-Wallis Testi Sonuçları)

Ebeveynin Tutumu	n	Sıra Ort.	Sd	χ^2	Önem Denetimi
İlgisiz	69	191,44	3	4,46	0,216
Demokratik	141	199,51			
Otoriter	105	187,64			
Koruyucu	62	164,69			
Toplam	377				

Çizelge 4.11 incelendiğinde, genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anılarının ebeveynlerinin tutumu açısından anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis Testi sonucuna göre; $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p = 0,216$).

4.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorum

Bu bölümde “Genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri nedir?” şeklinde belirlenen üçüncü alt probleme ilişkin istatistiksel analiz ve sonuçlarına yer verilmiştir.

Genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluşlarına ilişkin görüşleri Çizelge 4.12’ de gösterilmiştir.

Çizelge 4.12. Genç Yetişkinlerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Dağılımları

Maddeler	\bar{X}	ss
psi1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.	5,15	1,312
psi2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.	5,15	1,317
psi3. Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim.	5,02	1,359
psi4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.	5,48	1,238
psi5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim.	5,48	1,253
psi6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.	5,36	1,255
psi7. Geleceğim hakkında iyimserim.	5,32	1,192
psi8. İnsanlar bana saygı duyar.	5,05	1,311
Toplam	5,2507	,52299

Çizelge 4.12 incelendiğinde, genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ($\bar{x} = 5,25$) “biraz katılıyorum” düzeyindedir. Genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin görüşleri arasında; en yüksek puan “Baskalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum” ($\bar{x} = 5,48$) ve “Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim” ($\bar{x} = 5,48$), en düşük puan “Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim” ($\bar{x} = 5,02$) olarak bulunmuştur.

4.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorum

Dördüncü alt problem olan, “Genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile sosyo-demografik özellikler (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir durumu, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu, ebeveynin evlilik durumu, ebeveynin tutumu) arasında anlamlı farklılık var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir.

Aşağıda verilen çizelgelerde, ikinci alt probleme ilişkin istatistiksel sonuçlar ve yorumları yer almaktadır.

Çizelge 4.13' de genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yaşa göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla ANOVA testi uygulanmıştır.

Çizelge 4.13. Genç Yetişkinlerin Psikolojik İyi Oluşlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması (ANOVA Testi Sonuçları)

Yaş	n	\bar{X}	ss	P
18	33	5,2803	0,43865	0.412
19	37	5,1182	0,53760	
20	36	5,2153	0,48515	
21	59	5,3792	0,49019	
22	50	5,2075	0,44579	
23	60	5,3500	0,61703	
24	44	5,1847	0,56128	
25	58	5,1940	0,52313	
Toplam	377	5,2507	0,52299	0,182

Çizelge 4.13' de verilen genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA Testi sonucuna göre; gruplar homojen dağılmaktadır ($p=0,412$), gruplar arasında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p=0,182$).

Çizelge 4.14' de genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan T-Testi sonuçları gösterilmiştir.

Çizelge 4.14. Genç Yetişkinlerin Psikolojik İyi Oluşlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması (T-Test Sonuçları)

Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	t	sd	P
Kadın	239	5,26	0,49	0,785	375	0,433
Erkek	138	5,22	0,57			
Toplam	377					

Çizelge 4.14' de genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan T-Testi sonuçlarına göre; $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p=0,433$).

Genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA Testi sonuçları Çizelge 4.15' de gösterilmiştir.

Çizelge 4.15. Genç Yetişkinlerin Psikolojik İyi Oluşlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması (ANOVA Sonuçları)

Eğitim Durumu	n	\bar{X}	ss	P
İlkokul	7	5,0893	0,39340	0,839
Ortaokul	15	5,3250	0,57438	
Lise	135	5,2269	0,46097	
Lisans	203	5,2642	0,55696	
Yüksek Lisans ve Üstü	17	5,2794	0,60034	
Toplam	377	5,2507	0,52299	0.525

Çizelge 4.15' de gösterilen genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin eğitim durumuna göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla

yapılan ANOVA Testi sonucuna göre; gruplar homojen dağılmaktadır ($p=0,525$), gruplar arasında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p=0,839$).

Genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin gelir durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA Testi sonuçları Çizelge 4.16' da gösterilmiştir.

Çizelge 4.16. Genç Yetişkinlerin Psikolojik İyi Oluşlarının Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması (ANOVA Sonuçları)

Gelir Durumu	n	\bar{X}	ss	P
Düşük	66	5,2917	0,48503	0.208
Orta	278	5,2230	0,51638	
Yüksek	33	5,4015	0,62793	
Toplam	377	5,2507	0,52299	0,140

Çizelge 4.16' da gösterilen genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin gelir durumuna göre anlamlı bir fark gösterip belirlemek amacıyla yapılan ANOVA Testi sonucuna göre; gruplar homojen dağılmaktadır ($p=0,208$), gruplar arasında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p=0,140$).

Çizelge 4.17' de genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin annenin eğitim durumuna farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan ANOVA Testi sonuçları gösterilmiştir.

Çizelge 4.17. Genç Yetişkinlerin Psikolojik İyi Oluşlarının Annenin Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması (ANOVA Sonuçları)

Anne Eğitim Durumu	n	\bar{X}	ss	P
Okuryazar	30	5,2500	0,40604	0.245
İlkokul	89	5,3230	0,49061	
Ortaokul	106	5,2288	0,54239	
Lise	93	5,2043	0,53314	
Lisans	49	5,2372	0,60824	
Yüksek Lisans ve Üstü	10	5,3375	0,37754	
Toplam	377	5,2507	0,52299	0,713

Çizelge 4.17' de gösterilen genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin annenin eğitim durumuna göre anlamlı bir fark gösterip belirlemek amacıyla yapılan ANOVA Testi sonucuna göre; gruplar homojen dağılmaktadır ($p=0,245$), gruplar arasında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p=0,713$).

Çizelge 4.18' de genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin babanın eğitim durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA Testi sonuçları gösterilmiştir.

Çizelge 4.18. Genç Yetişkinlerin Psikolojik İyi Oluşlarının Babanın Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması (ANOVA Sonuçları)

Baba Eğitim Durumu	n	\bar{X}	ss	P
Okuryazar	33	5,3561	0,43202	0.233
İlkokul	66	5,2027	0,58662	
Ortaokul	101	5,1361	0,46236	
Lise	108	5,2928	0,48130	
Lisans	53	5,3726	0,63525	
Yüksek Lisans ve Üstü	16	5,2656	0,54938	
Toplam	377	5,2507	0,52299	0,065

Çizelge 4.18’ de genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin babanın eğitim durumuna göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA Testi sonuçları incelendiğinde; gruplar homojen dağılmaktadır ($p=0,233$), gruplar arasında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p=0,065$).

Çizelge 4.19’ da genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ebeveynin evlilik durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA Testi sonuçları gösterilmiştir.

Çizelge 4.19. Genç Yetişkinlerin Psikolojik İyi Oluşlarının Ebeveynin Evlilik Durumuna Göre Karşılaştırılması (ANOVA Sonuçları)

Ebeveynin Evlilik Durumu	n	\bar{X}	ss	P
Evli	241	5,2713	0,52688	0.268
Boşanmış	102	5,2010	0,54106	
Vefat	34	5,2537	0,43681	
Toplam	377	5,2507	0,52299	0,524

Çizelge 4.19 incelendiğinde; genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ebeveynin evlilik durumuna göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA Testi sonucuna göre; gruplar homojen dağılmaktadır ($p=0,268$), gruplar arasında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p=0,524$).

Çizelge 4.20' de genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ebeveynin tutumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan ANOVA Testi sonuçları gösterilmiştir.

Çizelge 4.20. Genç Yetişkinlerin Psikolojik İyi Oluşlarının Ebeveynin Tutumuna Göre Karşılaştırılması (ANOVA Sonuçları)

Ebeveynin Tutumu	n	\bar{X}	ss	P
İlgisiz	69	5,1449	0,49055	P = 0.476
Demokratik	141	5,3041	0,52680	
Otoriter	105	5,2393	0,50093	
Koruyucu	62	5,2507	0,57727	
Toplam	377	5,2507	0,52299	p=0,222

Çizelge 4.20’ de genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ebeveynin tutumuna göre anlamlı bir fark gösterip belirlemek amacıyla yapılan ANOVA Testi sonucuna göre; gruplar homojen dağılmaktadır ($p=0,476$), gruplar arasında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p=0,222$).

4.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorum

Bu bölümde “Genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anıları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklinde belirlenen beşinci alt probleme ilişkin istatistiksel analiz ve sonuçlarına yer verilmiştir.

Genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anıları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin ölçülmesine ilişkin Spearman Korelasyon sonuçları Çizelge 4.12’ de gösterilmiştir.

Çizelge 4.21. Genç Yetişkinlerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları ile Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Korelasyon Sonuçları (Spearman’ s Korelasyon)

		Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları	Psikolojik İyi Oluş
Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları	Spearman’ s Korelasyon (r)	1,000	0,099
	Önem Denetimi	.	0,055
Psikolojik İyi Oluş	Spearman’ s Korelasyon (r)	0,099	1,000
	Önem Denetimi	0,055	.

Çizelge 4.21 incelendiğinde, genç yetişkinlere uygulanan “Çocukluk Dönemi Mutluluk/Huzur Anıları Ölçeği” ile “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan Spearman’ s korelasyon analizi sonucunda istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r=0,099$; $p=0,055$).

5. TARTIŞMA

Çalışmanın bu bölümünde, 377 genç yetişkin bireyin oluşturduğu örneklem grubundan elde edilen bulguların, yapılan benzer çalışmalarla karşılaştırılması ve tartışılması yer almaktadır.

Çalışma sonucunda, genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anılarının, babanın eğitim düzeyine göre farklılaştığı bulunmuştur. Genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anılarının; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir durumu, annenin eğitim durumu, ebeveynin evlilik durumu, ebeveynin tutumuna göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Alanyazın incelendiğinde çocukluk dönemi mutluluk anıları ile ilgili az sayıda çalışma yapıldığı görülmüştür. Çocukluk dönemi mutluluk anılarıyla ilgili yapılan çalışmaların birinde; sağlık bilimleri ve eğitim fakültesinde öğrenim gören 265 lisans öğrencisinden oluşan örneklem grubuyla “çocuk narsisizmi ile çocukluk dönemi mutluluk anılarının ilişkisini” incelenmiştir (Ö. Danacı, 2017). Çalışmadan elde edilen bulgular şöyledir; çocuk narsisizmi ile çocukluk dönemi mutluluk anıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca çalışma sonucunda, çocukluk dönemi mutluluk anılarının cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu bizim araştırmamızdaki cinsiyet değişkeniyle ilgili bulguyu destekler niteliktedir. Kadın ve erkekler farklı mutlulukları tercih ettiklerinden, mutlu ve huzurlu olarak algılanan durumlar da ona göre farklılık göstermektedir. Bu durumda mutlu ya da mutsuz anılara sahip olmanın deneyimlenen olaylarla ilişkili bir durum olduğu düşünülmektedir.

Genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anılarının sahip oldukları gelir düzeyine göre farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır. Çocukluk dönemi mutluluk anılarını gelir durumuna göre inceleyen tek bir çalışmaya rastlanmıştır. Çalışma bulgularına bakıldığında; evli ve çocuk sahibi olan annelerin gelir düzeyi yüksek olanların, gelir düzeyi orta ve düşük olanlara göre çocukluk dönemi mutluluk anılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Ülker, 2016).

Çalışmaya katılan genç yetişkinlerin 30’ u annesinin okuryazar, 89’ u ilkokul, 106’ sı ortaokul, 93’ ü lise, 49’ u lisans ve 10’ u yüksek lisans ve yukarısı mezunu

olduğunu bildirmişlerdir. Genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anıları annelerinin eğitim düzeyine göre farklılık göstermemektedir.

Bir öğrencinin herhangi bir sebepten ötürü eğitim hayatına devam etmemesi veya edememesi genel olarak eğitim sistemi açısından istenmeyen bir durumdur. Okula devam etmeme veya okulu bırakma, öğrencinin eğitim öğretimine devam ederken olumsuz bir takım sebeplerden dolayı eğitimini sonuçlandıramamasıdır. Özellikle lise eğitimini tamamlamak, toplumsal yapı içerisinde politik, sosyal ve ekonomik olarak var olunabilmesi için çoğu zaman gerekli olmaktadır (Taylı, 2008). Kadınların eğitimiyle ilgili daha çok geçmişte bir takım sınırlandırmaların olması nedeniyle çocukluk dönemlerinde eğitim öğretim hayatlarını tamamlayamamaları, erken yaşta evlilik kurumuna adım atarak bu kurumdaki rolleri benimsemeye çalışmalarını gerektirmektedir. Bu durumda, annenin eğitim durumunun ebeveynlik yapılan çocukların mutluluk anılarına farklılık oluşturup oluşturmadığı ile ilgili elde edilen bulgular, farklılık oluşturmadığı yönündedir.

Örneklem grubunu oluşturan genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anılarının babalarının eğitim durumuna göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. Babası lisans mezunu olan genç yetişkinlerin; okuryazar, ilkokul, ortaokul, lise, yüksek lisans ve yukarısı mezunu olanlara göre çocukluk dönemi mutluluk anılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Günümüzde kadınlar ekonomik açıdan geçmişe göre daha özgür olmakla beraber maddi anlamda da aileye destek olmaktadır. Geçmişte maddi olarak evin geçimini sağlayan aile ferdi daha çok erkeklerdi. Anne evin maddi olarak geçimine katkı sağlasa da toplumumuzda halen daha babanın gelir düzeyi ailenin geçimi için önemli bir unsur olmaktadır. Eğitim seviyesi yüksek olan bir birey daha çok gelir elde edebilmektedir. Ebeveynin daha fazla gelir elde etmesi ailenin geçimini kolaylaştırmakla beraber çocukların eğitim ve sosyal alanlarda da bir takım imkânlarla sahip olmasını sağlamaktadır. Çocuk ekonomik sebeplerden ötürü ulaşamadıklarının eksikliğini ileriki yaşamında olumsuz olarak anımsayabilmektedir. Ayrıca ekonomik sebepler nedeniyle aile içinde geçimsizlik de yaşanabilmektedir. Yapılan araştırmalar, ekonomik düzeyi düşük olan ailelerde yaşayan veya aile birliği bozulmuş olan çocukların, ileriki yaşamlarında daha fazla stres ve kaygı yaşadıklarını göstermektedir (Özdal, 2005). Çalışmada babanın lisans düzeyindeki eğitim durumunun genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anılarının daha yüksek olmasını sağlaması sadece ekonomik açıdan değil, eğitim seviyelerindeki bilgi birikimi ve çocuk yetiştirmede daha bilinçli ebeveyn olabilecekleri ile de değerlendirilebilir. Çocuk

yetiştirmeyle ilgili daha bilinçli olan, çocukla iletişim kurmayı bilen ilgi, sevgi, şefkat gibi ihtiyaçlarını önemseyen, koşulsuz kabul gösteren bir ebeveyn, bireylerin daha sağlıklı ve mutlu bir çocukluk geçirmelerine imkân tanımaktadır.

Katılımcılardan anne babası evli olan 241 kişi, anne babası boşanmış 102 kişi, anne babadan birinin veya ikisi vefat etmiş olan 34 kişi bulunmaktadır. Tek ebeveynle veya her iki ebeveyn olmadan büyümek bireylerin hayatını birçok yönde etkileyen faktörlerdendir. Anne babanın boşanması veya vefat etmesi sebebiyle çocuk ebeveynlerinden yoksun olarak büyümek durumunda kalmaktadır. Anne ve babasından yoksun olarak büyümek zorunda kalmak, çocuğun farklı bir takım olumsuzluklar yaşamasına neden olur. Annenin olmayışı çocuk üzerinde farklı etkiler doğururken babanın olmayışı daha farklı etkiler meydana getirmektedir. Çocuğun yaşamında her iki ebeveyninin yeri ayrıdır. Çocuğun hayatında annenin olmayışı özellikle bağlanma ile ilgili problemleri doğurmaktadır. Babadan yoksun olarak büyüyen çocuk için hayatında otorite figürünü karşılayacak birinin olması önem arz etmektedir. İhtiyaç duyduğu otorite figürünün olmaması, aile dinamiklerinin oluşturulmaması, doğru ve yanlış ayırt etmeyle ilgili davranış kalıplarını oturtamamış çocuklarda özellikle sınır problemi ve kişilik örüntülerinde problem olduğu görülmektedir. Bu bilgiler ışığında incelenen genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anılarının, anne babalarının evlilik durumlarına göre farklılık gösterip göstermediği ile ilgili bulgular farklılaşmadığını göstermektedir. Alanyazında bununla ilgili bir çalışmaya rastlanmaması sebebiyle bu bulgunun alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Genç yetişkinlerin 69' u ebeveynlerinin ilgisiz olduğunu, 141' i demokratik bir tutuma sahip olduğunu, 105' i otoriter, 62' si koruyucu tutuma sahip olduğunu bildirmişlerdir. Genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anılarının anne babalarının tutumlarına göre farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır. Chopik ve Edelstein (2019)' ın çocukların bakım veren desteği ile ilgili algıları ve hayat boyu sağlık ile arasındaki ilişkiyi inceleyen iki farklı örneklem grubuyla bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmada ayrıca ebeveynleriyle yakın ilişki anılarının yaşam boyu sağlık ve depresif semptomlar üzerindeki önemine vurgu yapmışlardır. Çalışmanın iki ayrı örneklem grubunu, 18 yıl boyunca takip edilmiş 7.108 orta ve ileri yetişkin birey ve 6 yıl boyunca takip edilmiş 15.234 yaşlılık dönemindeki bireyler oluşturmaktadır. Çalışma sonucunda; çocukluk döneminde kuvvetli ebeveyn ilişkisine

yönelik anıları bulunan bireylerin öznel iyi oluşları artmakta, depresif semptomlarının ise azalmakta olduğu bulunmuştur.

Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, örneklem grubunu oluşturan genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri yaşa göre incelendiğinde, anlamlı bir farklılık göstermediği sonucu bulunmuştur. Alanyazına bakıldığında konu ile ilgili, Göktepe (2014), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşmadığı sonucunu bulmuştur. Benzer bir şekilde, Kaplan (2018) , Kilit (2019) ve Moe (2012) psikolojik iyi oluşun yaşa göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Çalışmanın örneklem grubundaki katılımcılar 18-25 yaşlarındaki genç yetişkinlerdir. Erikson' un "Psiko-Sosyal Gelişim Kuramı" ndaki gelişim dönemlerinden "Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık veya Uzaklık (18-30 yaş)" dönemine denk geldiği göz önünde bulundurulduğunda; aynı gelişim dönemi içerisindeki bireylerin benzer gelişim basamağındaki problemlerle karşı karşıya kaldıkları ve psikolojik iyi oluş düzeyleri bakımından benzerlik yaşadıkları düşünülmektedir. Ayrıca yine bu dönemde kendi benliklerinin farkına varan gençler hangi davranışlarının toplumda kabul gördüğünü anlamaktadırlar. Toplumda kabul gören davranışların benlikleriyle uyuşmadığını anladıklarında bir çelişki yaşayabilmektedirler. Bu çelişki kendilerini toplumdaki diğer insanlardan uzaklaşmaya ve geri çekmeye sürüklemektedir (Büyükfiliz, 2016). Bu geri çekilme, toplum içinde kendine yer edinemeyeceğini düşünen gencin, geleceğiyle ilgili hedefler belirlemek yerine karamsar ve sinirli bir ruh haline bürünmesine neden olmaktadır (Tuncay, 2000).

Çalışmada genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Ekşi ve ark. (2018), 205 evli öğretmen katılımcı ile gerçekleştirdikleri çalışmada; çalışmamızdaki bulgulara paralel olarak öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucu ortaya çıkmıştır. Diener ve Ryan (2009) da yaptıkları araştırma sonucunda psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre önemli bir fark göstermediğini ortaya koymuşlardır. İlgili alanyazın incelendiğinde elde edilen bu bulgunun bazı araştırmalarla benzerlik gösterirken bazıları ile farklılık gösterdiği görülmektedir. Psikolojik iyi oluşun cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği araştırmalara bakılacak olursa; Karaca ve Yerlisu Lapa (2016)' nın örneklem grubu 400 kadın ve 400 erkekten oluşan 800 öğrenciyle gerçekleştirdikleri araştırmadan elde

edilen bulgulara göre; kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Kadınların erkeklerden daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduğunu gösteren bir başka araştırma ise Lee et al. (1991) tarafından yapılmıştır. Benzer bir biçimde üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada, psikolojik iyi olma düzeylerinin cinsiyet bakımından farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Şahin, 2013). Anlı ve ark. (2015), Sakarya Üniversitesi' nde öğrenim gören 316 lisans öğrencisi ile gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda da kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklerden daha fazla olduğunu saptamıştır. Erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalar da mevcuttur (Haring et al., 1984). Alanyazın incelendiğinde psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığıyla ilgili net bir sonuç yoktur. Bu durumun yapılan çalışmalarda örneklem grubu, kişilik özellikleri, kültürel farklılıklar, yaşam doyumu gibi etmenlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Yapılan çalışmada örneklem grubundaki genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Benzer bir şekilde üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmasında Kaplan (2018) ve Şahin (2013), psikolojik iyi oluşun gelir düzeyine göre farklılaşmadığı sonucunu elde etmişlerdir. Biawas-Diener et al. (2005) ve Diener et al. (2000)' in yaptıkları araştırmaların sonuçları da benzer şekilde bulunmuştur. Bu bulguların tersine; Anlı ve ark. (2015), Sakarya Üniversitesi' nde öğrenim gören öğrencilerle gerçekleştirdikleri araştırma sonucuna göre; yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de arttığı bulunmuştur. Benzer bir şekilde Özen ve Gülaçtı (2009), öğretmen adaylarıyla yaptıkları çalışmada psikolojik iyi oluşu etkileyen bazı faktörleri incelemiş ve gelir düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkilediğini ortaya koymuşlardır. Kaplan et al. (2008), Taylor et al. (2011) yaptıkları araştırmalarda psikolojik iyi oluşun gelir düzeyinden önemli bir biçimde etkilendiği sonucunu bulmuşlardır. Araştırma sonuçlarındaki bu farklılıkların, örneklem grubundaki kişilerin yaşam beklentileri, eğitim düzeyleri ve kişilik özelliklerindeki farklılıklardan kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca bireyin psikolojik iyi oluşu dış koşullardan ziyade bireyin içsel kaynaklarını keşfetmesiyle ilişkili olduğundan, etkisinin düşük düzeyde olduğu düşünülmektedir (Diener et al., 2000).

Yapılan çalışmada, genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin anne ve babanın eğitim durumuna göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında bu

bulguyla ilgili benzer bir çalışmaya rastlanmaması sebebiyle elde edilen bu bulguların ileride yapılacak olan çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan örneklem grubundaki genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ebeveyn tutumuna göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Benzer bir şekilde üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışmada, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ebeveyn tutumları bakımından anlamlı bir fark bulunmamaktadır (Anlı ve ark., 2015). Psikolojik iyi oluş ebeveyn tutumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığıyla ilgili elde edilen bulgu ile örtüşmeyen farklı araştırma sonuçları da mevcuttur. Bu araştırmalar incelendiğinde; demokratik ebeveyn tutumuna sahip bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Şahin, 2015; Demirci ve Şar, 2017). Ebeveyn tutumuyla ilgili yapılan farklı çalışmalar, demokratik tutum sergileyen ebeveynlerin çocuklarının daha az sosyal anksiyete yaşadıklarını, daha az ruhsal problemle karşılaştıklarını ve daha yüksek düzeyde benlik saygısına sahip olduklarını göstermektedir (Çeçen, 2008).

Çalışmadan elde edilen bulgulara bakıldığında; genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ebeveynin evlilik durumuna göre farklılık göstermediği görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde, evli bireylerin, evli olmayanlara kıyasla psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Lee et al., 1991; Lucas et al., 2003). Ancak, psikolojik iyi oluşun ebeveynin evlilik durumuna göre incelendiği bir araştırmaya rastlanmamaktadır.

Çalışma sonucunda, genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anıları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Çocukluk döneminde deneyimlenen yaşantıların bireyin ileriki yaşamını büyük ölçüde etkilediği bilinmektedir. Yaşanan olumsuz çocukluk deneyimlerinin etkisi farklı birçok biçimde ortaya çıkabilmektedir. Olumsuz anılar olumlulara göre daha fazla anımsanmaktadır. Çalışma bulguları yorumlanırken, örneklem grubunu oluşturan genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anılarını anımsamada güçlük çekmiş olabilecekleri de göz önünde bulundurulurken değerlendirilmelidir.

Psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek bireyler hem kendileri hem de geçmişleriyle ilgili olumlu değerlendirmelerde bulunurlar (Ryff et al., 1999). Yapılan çalışmada genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin biraz katılıyorum düzeyinde olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla örneklem grubundaki genç yetişkinlerin

psikolojik iyi oluş düzeylerinin çocukluk dönemi ile ilgili anılarını etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca psikolojik iyi oluş kavramı “kendini gerçekleştirme” kavramına yarar sağlayacak davranışlarda bulunmak anlamına geldiğinden (Ryff, 1989), rneklem grubunu oluşturan kişilerin buldukları gelişim dönemleri düşünüldüğünde kendini gerçekleştirme ihtimalinin bu dönemde daha düşük olabileceği de bu bulgunun ortaya çıkmasına etki ettiği düşünülmektedir.



6. SONUÇLAR

Araştırmadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde; genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anılarına ilişkin görüşlerinin ($\bar{x} = 3,58$) “genellikle” düzeyinde olduğu bulunmuştur. Genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anılarının babanın eğitim durumu açısından farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde, anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Babaları lisans mezunu olan genç yetişkinlerin; okuryazar, ilkököl, ortaokul, lise, lisans, yüksek lisans ve yukarısı mezunu olanlara göre çocukluk dönemi mutluluk anılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anılarının; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir durumu, annenin eğitim durumu, ebeveynin evlilik durumu, ebeveynin tutumuna göre farklılık göstermediği saptanmıştır.

Genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ($\bar{x} = 5,25$) “biraz katılıyorum” düzeyinde olduğu bulunmuştur. Genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir durumu, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu, ebeveynin evlilik durumu, ebeveynin tutumuna göre farklılık göstermemektedir. Genç yetişkinlerin çocukluk dönemi mutluluk anıları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

7. ÖNERİLER

1. Bu araştırmanın çalışma grubu yalnızca 18-25 yaş aralığındaki genç yetişkinleri kapsamaktadır. Dolayısıyla yetişkinlik dönemi gibi farklı gelişim dönemlerindeki bireylerden seçilen örneklem grubuyla çalışılabilir.
2. Bu çalışmada İstanbul ili Beykoz ilçesindeki genç yetişkinler araştırılmıştır, farklı il veya ilçelerdeki genç yetişkinlerle çalışma yürütülebilir.
3. Çalışmada belirlenen alt problemler farklı değişkenler açısından incelenebilir.
4. Genç yetişkinlerin, iyi oluş kavramının bir diğer bileşeni olan öznel iyi oluş düzeyleri araştırılabilir.
5. Bu çalışmada çocukluk dönemi mutluluk anılarının psikolojik iyi oluş ile ilişkisi bulunmadığı sonucuna ulaşılsa da, çocukluk döneminde deneyimlenen olayların bireyin ileriki yaşamında olumlu veya olumsuz etkileri olduğu bilinmektedir. Bu nedenle konuyla ilgili seminerler ve bilgilendirme çalışmaları yürütülebilir.
6. Psikolojik iyi oluş kavramı pozitif psikolojinin bir parçasıdır. Toplumumuzdaki bireyler psikoloji biliminin sadece olumsuzluklar, bir takım problemler ve ruhsal rahatsızlıklarla ilgilenmediği konusunda aydınlatılmalıdır. Kişinin kendi potansiyelini keşfetmesi, kendini pozitif ve negatif yönleriyle birlikte olduğu gibi kabul etmesi ve bu doğrultuda belirlemiş olduğu kendi potansiyeline uygun amaçları doğrultusunda çabalamasıyla ilgili psikologlar ve bu alanda çalışan uzmanlar tarafından bilinçlendirilmelidir. Geçmişe göre günümüzde biraz daha kırıldığı gözlenen, “psikoloğa başvurmak” ile ilgili önyargıların bu tarz bilgilendirme çalışmaları sonrasında bir miktar daha kırılabileceği düşünülmektedir.

8. KAYNAKLAR

- Aflakseir A. (2012) Religiosity, personal meaning, and psychological well-being: a study among Muslim students in England. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 10(1): 27-31.
- Akın A., Uysal R., Çitemel, N. (2013) Çocukluk dönemi mutluluk/ huzur anıları ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(1) 71-80.
- Akın A., Demirci İ., Akın Ü., Ertürk K. (2016) Özerk İşlevsellik İndeksi'nin Türkçe Formunun Geçerlik Ve Güvenirliği, *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 7(22):327-336.
- Anlı G., Akın A., Şar A. H., Eker H. (2015) Kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(54):160-172.
www.esosder.org
- Alipourchushaly G., Taghiloo S. (2015) The mediating role of early maladaptive schemas in relation between personality traits and subjective well-being. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 5(2), 161-168.
- Asghari F., Alipouri G., Sayadi A., Marjan, E. (2015) The moderating role of gender in relationship between schemas and subjective well-being. *Trends in Life Sciences*. 4(4):589- 595.
- Ateş B. (2016) Üniversite öğrencilerinde akademik başarının yordayıcısı olarak psikolojik iyi oluş ve sosyal yetkinlik. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 59(15):1203-1214. [ElektronikDergi].
<http://dergipark.gov.tr/esosder>
- Ateş B., Çelik O. (2018) Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak algılanan sosyal yetkinlik ve güvenlik. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(2):444-460.
- Arnett, J.J. (2006) G. Stanley Hall' s Adolescence: Brilliance and nonsense. *History of Psychology*. 9(3):186–197.
- Biswas-Diener R., Vitterso J., Diener E. (2005) Most people are pretty happy, but there is cultural variation: the inughuit, the amish, and the maasai. *Journal of Happiness Studies*, 6(3):205-226.
- Bulut S., Dilmaç B. (2018) Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16):349-374.
- Büyükfiliz B. (2016) 18-25 yaş arası genç yetişkinlerde problemlerle internet kullanımı ve iletişim becerileri arasındaki ilişki. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Havva Nüket İşiten)*.
- Büyüköztürk Ş. (2014) Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı İstatistik, Araştırma Deseni SPSS ve Yorum. Pegem Akademi, Ankara.
- Büyüköztürk Ş. K. Çakmak E., Akgün Ö.E., Karadeniz Ş., Demirel F. (2013) Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Pegem Akademi, Ankara.
- Cengiz A. İ. (2018) İç-Dış Denetim Odağı ve Psikolojik İyi Oluş ve Depresif Belirtiler Arasındaki İlişki. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Barış Önen Ünsalver)*.
- Chopik, W. J., Edelstein, R. S. (2019) Retrospective memories of parental care and health from mid- to late life. *American Psychological Association*, 38(1):84-93.
- Cüceloğlu D. (2008) İyi düşün doğru karar ver. Remzi Yayıncılık, İstanbul.

- Çeçen, A. R. (2008) Öğrencilerinin cinsiyetlerine ve ana-baba tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3):415-431.
- Çelebi E. (2016) Yaşlı ve Çocuk Grupları İle Çalışan Psikoloğlarda Mesleki Tükenmişlik, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Ayşegül Selcen Güler).
- Çetin Dağlı M., Gündüz B. (2017) Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde problemler internet kullanımının aracı rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44:339-357.
- Deci E.L., Ryan R.M. (2008) Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction, *Journal of Happiness Studies*. 9(1):1-11.
- Demirci İ., Şar A.H. (2017) Kendini bilme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5):2710-2728.
- Diener E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness, and a Proposal for National Index. *American Psychologist*, 55(1):34-43.
- Diener E., Gohm C., Suh E., Oishi S. (2000) Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31(4):419-436.
- Diener E. ve Ryan K. (2009) Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*. 39 (4):391-406.
- Diener E., Wirtz D., Tov W., Kim-Prieto C., Choi D., Oishi S., Biswas-Diener R. (2010) New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings, *Social Indicators Research*, 97:143-156.
- Doğan U. (2016) Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının mutluluk, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarına etkisi: Facebook ve Twitter örneği. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 41(183):217-231.
- Doğan U., Kaya S., Eren D. (2016) Lise öğrencilerinin risk alma davranışlarının yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş değişkenleri ile ilişkisi. *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 11(3):953-964.
- Dündar Z., Demirli, C. (2018) Medeni durumları farklı olan çalışanların psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi. *The Journal of Educational Reflections*. 2(2):1-10.
- Edwards S. (2012) Physical exercise and psychological wellness. *Journal of Mental Health Promotion*. 4(2):40-46
- Ekşi H., Güneş F., Yaman N. (2018) Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluşları ve toplumsal cinsiyet rolleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(50):203-233.
- Erdem Ş., Kabasakal Z. (2015) Psikolojik iyi olma ve yetişkin bağlanma boyutları. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1):82-90.
- Fower B. J., Mollica C. O., Procacci E. N. (2010) Constitutive and instrumental goal orientations and their relations with eudaimonic and hedonic well-being. *Journal of Positive Psychology*. 5(2):139-153.
- Gluckman P.D., Hanson M. A., Beedle A.S. (2007) Early life events and their consequences for later disease: a life history and evolutionary perspective. *American Journal Of Human Biology*, (19):1-19.
- Göçen, G. (2013) Pozitif psikoloji düzleminde psikolojik iyi olma ve dini yönelim ilişkisi: Yetişkinler üzerine bir araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7(13), 97-130.
- Göktepe A.K. (2014). Dışavurumcu sanat terapinin üniversite öğrencilerinde akış durumu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler*

Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Nadire Gülçin Yıldız).

Gündoğdu R. , Yavuzer, Y. (2012). Eğitim Fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12(23):115-131.

Hamurcu H. (2011) Ergenlerin Yetkinlik İnançları ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Konya, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Nurten Sargın).

Haring M. J., Stock W. A., Okun M. A. (1984) A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. Human Relations, 37(8): 645–657.

Hefferon K., Boniwell I. (2011) Positive Psychology Theory, Research And Applications. Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar. Çeviren: Doğan T. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.

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., Pelletier L. G., Baxter D., Thompson A. (2012) How eudaimonic and hedonic motives relate to the well-being of close others. The Journal of Positive Psychology, 7(5):399-404.

İkiz G. E., Asıcı E., Kaya Z. (2015) Yaşam amaçları ve psikolojik iyi oluşun öğretmenlik mesleğine yönelik tutumu yordayıcı rolü. Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, 13(25):7-26.

Kafetsios K., Sideridis G.D. (2006) Attachment, Social Support and Well-being in Young and Older Adults. Journal of Health Psychology, 11(6): 863-876.

Kaplan G. A., Shemas J., Leite M. C. A. (2008) Socioeconomic determinants of psychological well-being: The role of income, income change, and income sources over 29 years. Ann Epidemiol, Author manuscript, 18(7):531-537.

Kaplan E. (2018) Eşlerin duygusal zekâlarının psikolojik iyi oluşları üzerine etkisi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Dr. Öğretim Üyesi Mert Akcanbaş).

Karaca A. A., Y. Lapa T. (2015) Serbest zaman katılımı, psikolojik iyi olma ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin üniversite öğrencileri üzerinde incelenmesi. Journal of Human Sciences, 13(2):3293-3304.

Karacaoğlu K., Köktaş G. (2016) Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma ilişkisinde iyimserliğin aracı rolü: Hastane çalışanları üzerine bir araştırma. İş ve İnsan Dergisi, 3(2):119-127.

Karahan F., I. (2016) Üniversite Öğrencilerinde Çözüm Odaklı Düşünmenin Depresyon, Anksiyete, Stres Ve Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Konya, (Danışman: Prof. Dr. Erdal Hamarta).

Karasar N. (2014) Bilimsel Araştırma Yöntemi (26 b.). Nobel Akademik Yayıncılık Ankara.

Karasar N. (2012) Araştırmalarda Rapor Hazırlama (17 b.). Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.

Keyes C., Shmotkin, D. and Ryff, C. D. (2002) Optimizing wellbeing: the empirical encounter of two traditions. Journal of Personality and Social Psychology. 82(6):1007-1022.

Koca D. A, Yüksel M. Y. (2017) Bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisi. International Journal of Field Educations, 3(1):1-19.

- Kilit N. N. (2019) Kader algısı-psikolojik iyi oluş üzerine bir araştırma. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum, (Danışman: Prof. Dr. Faruk Karaca).
- Kopperud H. K., ve Vitterso J. (2008) Distinctions between hedonic and eudaimonic well-being: results from a day construction study among norwegian. *Jobholders. Journal of Positive Psychology*, 3(3):174-181.
- Köknel Ö. (1979) Cumhuriyet Gençliği ve Sorunları. Cem Yayınları, İstanbul.
- Kuru E. (2017) Genç Yetişkinlikte Obsesif İnançların Mutluluk Üzerindeki Etkisinin Demografik Verilerle İncelenmesi. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Mersin, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Soner Çakmak).
- Kutlu L., Batmaz M., Bozkurt, G., Gençtürk N., Gül A. (2007) Annelere çocukluklarında uygulanan ceza yöntemleri ile çocuklarına uyguladıkları ceza yöntemleri arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, (8):22-29.
- Kuyumcu B., Güven M. (2012) Türk ve İngiliz üniversitesi öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(3):589-607.
- Lawler-Row K. ve Piferi R. L. (2006) The forgiving personality: describing a life well lived?. *Personality and Individual Differences*, 41:1009-1020.
- Lee G. R., Seccombe K. ve Shehan C. L. (1991) Marital Status and Personal Happiness: An Analysis of Trend Data. *Journal of Marriage and the Family*, 53(4):839-844.
- Lubin B. ve Whitlock R. V. (2004) Psychometric properties of the brief life satisfaction scales. *Journal of Clinical Psychology*, 60:11-27.
- Magnus, K., Diener, E., Fujita, F. and Pavot, W. (1993) Extraversion and neuroticism as predictors of objective life events: a longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5): 1046-53.
- Marar Z. (2012) Mutluluk Paradoksu Özgürlük ve Onaylanma. Kitap Yayınevi, İstanbul.
- Meral D., Bahar H. H. (2016) Ortaöğretim öğrencilerinde problemler internet kullanımının yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2):1117-1134.
- Moe K. (2012) Factors influencing women's psychological well-being within a positive functioning framework. Doctor of Philosophy. College Education. Kentucky: University of Kentucky.
- Moore, K. and Mcelroy, J. (2012) The Influence of Personality on Facebook Usage, Wallpostings, and Regret. *Computers in Human Behavior*, 28(1): 267 -274.
- Myers D. G. and Diener, E. (1997) The pursuit of happiness. *Scientific American (Periodical)*, 7(2), 44-48.
- Myers D.G., Diener E. (1995) Who is happy?. *Psychological Science*. 6(1):10-19.
- Onraet E., Van Hiel A. ve Dhont, K. (2013) The relationship between rightwing ideological attitudes and psychological well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(4):509-522. doi:10.1177/0146167213478199
- Oktay A. (1999) Yaşamın Sihirli Yılları: Okul Öncesi Dönem, Epsilon Yayıncılık, İstanbul.
- Onur B. (2011) Gelişim Psikolojisi: Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm. İmge Kitapevi Yayınları, Ankara.
- Öngider N. (2013) Anne-baba ile okul öncesi çocuk arasındaki ilişki. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, (4):420-440.

- Özdal F., Aral, N. (2005) Baba yoksunu olan ve anne-babası ile yaşayan çocukların kaygı düzeylerinin incelenmesi. Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi, 6(2):255-267.
- Özden K. (2014) Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluşun Psikososyal Yordayıcılarının Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı Açısından İncelenmesi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Doç. Dr. Özlem Sertel-Berk).
- Özen Y., Gülaçtı F. (2009) Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Erzincan Üniversitesi Örneği). XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Kongresi.
- Özözen Danacı, M. (2017) Üniversite öğrencilerinin çocuk narsisizmi ile çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi, 4(12):13-25.
- Özgüven, İ. E. (1992) Üniversite öğrencilerinin sorunları ve başatma yolları. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7: 5-13.
- Park H. J. ve Jeong D. Y. (2015) Psychological well-being, life satisfaction, and self-esteem among adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists, and nonperfectionists. Personality and Individual Differences 72:165-170.
- Puig A., Lee M., S., Goodwin L., Sherrard P. A. D. (2006) The efficacy of creative arts therapies to enhance emotional expression, spirituality, and psychological well-being of newly diagnosed Stage I and Stage II breast cancer patients: A preliminary study. The Arts in Psychotherapy, 33(3):218-228.
- 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., Keyes, C. L. M. (1995) The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 69, 719-727.
- Ryff C.D., Singer, H.B. (1996) Psychological well-being: meaning, measurement and implications for psychotherapy research. Psychotherapy and Psychosomatics. 65(1):14-23.
- Ryff C.D., Magee, J.W., Kling, C.K. ve Wing, H.E. (1999) Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. The self and society in aging processes, New York: Springer Publishing Company, 9:247-278.
- Sagone E. ve De Caroli, M. E. (2014) Relationships Between Psychological Well-Being And Resilience In Middle And Late Adolescents. Social and Behavioral Sciences 141:881-887.
- Sarı T., Çakır S.G. (2016) Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 5(25):222-229.
- Sarıca E. (2013) Ebeveynlerin sosyal sorun çözme yönelimi ile çocukların benlik algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Antalya, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Zeliha Yazıcı).
- Schmitt M. T., Branscombe, N. R., Postmes, T. ve Garcia, A. (2014). The consequences of perceived discrimination for psychological wellbeing: a meta-analytic review. Psychological Bulletin, 140(4):921-948.
- Schnitker S. A., (2012). An examination of patience and well-being. Journal of Positive Psychology. 7(4):263-280.
- Senemoğlu N. (2012) Gelişim, Öğrenme ve Öğretim. Pegem Akademi, Ankara.
- Sezer F. (2013) Psikolojik iyi olma üzerine etkili faktörler. E-Journal of New World Sciences Academy , 8(4):489-504.
- Sinanoğlu S.O., Turan R. (1997) Bilim İdeoloji ve Gençlik, Kasem Ltd. Şti., İstanbul.

Straume L.V., Vitterso J., (2012) Happiness, inspiration and the fully functioning person: seperating hedonic and eudaimonic well-being in the workplace. The Journal of Positive Psychology. 7(5):387-398.

Şahin M. (2013) Affedicilik İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Mehmet Çardak).

Taylor M., Jenkins S., Sacker A. (2011) Financial capability, income and psychological wellbeing. Essex University Institutefor Socialand Economic Research, Working Paper. 2011-18.

Tatlılıoğlu K. (2015) Üniversite öğrencilerinin aylık gelir ve harcama düzeyi ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Bingöl Üniversitesi Örneği). Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 14(55):1-15. [ElektronikDergi].

<http://dergipark.gov.tr/esosder>

Telef B.B., Uzman E., Ergün E. (2013) Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 8(12):1297-1307.

Tkach C. and Lyubomirsky, S. (2006) How do people pursue happiness? Relating personality, happiness-increasing strategies, and wellbeing. Journal of Happiness Studies, 7: 183–225.

Topuz C. (2013) Üniversite Öğrencilerinde Özgeciliğin Öznel İyi Oluş Ve Psikolojik İyi Oluş İle İlişkinin İncelenmesi. Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Prof. Dr. Adnan Kulaksızoğlu).

Tuncay S. (2000) Türkiye’ de gençlik sorunlarının psikolojik boyutu. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1(1), 231-257.

Ülker M. (2016) Kadınlarda Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları ile Ebeveynlik Rollerine İlişkin Kendilik Algısı Arasındaki İlişki. Necmettin Erbakan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya, (Danışman: Doç. Dr. Hasan Yılmaz).

Vallerand R. J. (2012) The role of passion in sustainable psychological wellbeing. Psychology of Well-Being Theory, Research and Practice, 2:166-187.

Veenhoven R. (1991) Is happiness relative? Social Indicators Research, 24(1): 1–34.

Yavuz O., Yavuz Y. (2018) Huzurevindeki yaşlı bireylere oynatılan zekâ oyununun yaşlıların bilişsel becerilerine, yalnızlık ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisi. Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 2(3):2587-1536.

Yeşiltepe S.S., Çelik M. (2014) Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi olma ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. İlköğretim Online, 13(3):992-1013.

<http://ilkogretim-online.org.tr>

Yılmaz M. F. (2013) Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarının Problemlerini İnternet Kullanımı Ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir, (Danışman: Prof. Dr. Ayşe Sibel Türküm).

Yiğit E. (2018) Evli Kadınlarda Aile İçi Şiddet İle Evlilik Doyumu Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Süleyman Kahraman).

9. EKLER



EK 1: Sosyo-Demografik Bilgi Formu

SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU:

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz:

Kadın

Erkek

3. Eğitim Durumunuz:

Okuryazar

İlkokul

Ortaokul

Lise

Lisans

Yüksek Lisans ve
yukarısı

4. Gelir Durumunuz:

Düşük

Orta

Yüksek

5. Annenizin Eğitim Durumu:

Okuryazar

İlkokul

Ortaokul

Lise

Lisans

Yüksek Lisans ve
yukarısı

6. Babanızın Eğitim Durumu:

Okuryazar

İlkokul

Ortaokul

Lise

Lisans

Yüksek Lisans ve
yukarısı

7. Ebeveynin Evlilik Durumu:

Evli

Boşanmış

8. Ebeveynin Tutumu:

İlgisiz

Demokratik

Otoriter

Koruyucu

EK 2: Çocukluk Dönemi Mutluluk/ Huzur Anıları Ölçeği

Aşağıdaki durumlar çocukluğunuzda yaşamış olabileceğiniz duygusal durumları tanımlamaktadır. Lütfen tüm durumları dikkatlice okuyun ve aşağıdaki durumlarla ilgili çocuklukta hislerinizi en iyi tanımlayan durumu işaretleyin. Her sorunun karşısında bulunan; **(1) Hiç Bir Zaman (2) Nadiren (3) Kararsızım (4) Genellikle ve (5) Her Zaman** anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız.

1	Çocukluğumda kendimi güvende hissedirdim.	1	2	3	4	5
2	Çocukluğumda yaptığım şeyler takdir edilirdi.	1	2	3	4	5
3	Çocukluğumda anlaşıldığımı hissedirdim.	1	2	3	4	5
4	Çocukluğumda çevremdekilerin samimiyet duygusunu hissedirdim.	1	2	3	4	5
5	Çocukluğumda çevremdeki insanlarla duygu ve düşünceleri paylaşma konusunda kendimi rahat hissettim	1	2	3	4	5
6	Çocukluğumda insanların benimle beraber olmaktan mutlu olduklarını hissedirdim.	1	2	3	4	5
7	Çocukluğumda mutsuz olduğum zamanlarda yakınlarımla bana anlayış göstereceğini ve duygularımı paylaşacaklarını bilirdim	1	2	3	4	5
8	Çocukluğumda kendimi rahat ve huzurlu hissedirdim.	1	2	3	4	5
9	Çocukluğumda ailenin değer verilen, önemli bir üyesi olduğumu hissedirdim.	1	2	3	4	5
10	Çocukluğumda kendimi mutsuz hissettiğim zaman, yakınlarımdaki insanlar, kolaylıkla üzüntümü giderebilirdi	1	2	3	4	5
11	Çocukluğumda sevildiğimi hissedirdim.	1	2	3	4	5
12	Çocukluğumda benim için önemli insanlardan yardım ve öneri alma konusunda kendimi rahat hissedirdim	1	2	3	4	5
13	Çalışma yaşamında kadınlara ve erkeklere eşit ücret ödenmelidir.	1	2	3	4	5
14	Çocukluğumda kendimi etrafımdaki insanların bir parçası olarak hissettim.	1	2	3	4	5
15	Çocukluğumda mutluydum.	1	2	3	4	5
16	Çocukluğumda bağlılık duygularım vardı.	1	2	3	4	5
17	Çocukluğumda ben üzgün olduğumda yakınlarımla beni rahatlatmayı bilirdim.	1	2	3	4	5
18	Çocukluğumda önemsendiğimi hissedirdim.	1	2	3	4	5
19	Çocukluğumda aidiyet duygum vardı.	1	2	3	4	5
20	Çocukluğumda mutsuz olduğum durumlarda yakınlarımdaki insanların bana yardımcı olacaklarını bilirdim.	1	2	3	4	5

EK 3: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda katılacağınız ya da katılmayacağınız 8 ifade vardır. 1-7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

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

EK 4: Etik Kurul İzni



T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

SAYI : 68
KONU: Etik Kurul İzni

28.06.2018

Sayın; İrem PEHLEVAN

Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından yapılmış olduğunuz başvuru incelenmiş olup Dr Öğr. Üy.Yaşar Yavuz'un danışmanlığında planladığınız " Genç Yetişkinlerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Algıları ile Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli araştırmanız kurumumuzun 28.06.2018 tarihli toplantısında etik yönden uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize sunarım.

Prof. Dr. Melek Güneş YAVUZER
Etik Kurul Başkan Yardımcısı

EK:Etik Kurul Kararı

Sütlüce Mah. İmrahor Cad. No:82 Beyoğlu- İSTANBUL
Tel: 0212 924 24 44/2704 Faks: 0212 343 08 78
etikkurul@halic.edu.tr Internet:www.halic

10. ÖZGEÇMİŞ

Psikolog İrem Pehlevan, 1993 yılında İstanbul’ da doğdu. İlk, orta, ve lise eğitimini İstanbul’ da tamamladı. Haliç Üniversitesi Psikoloji Lisans bölümünden onur derecesiyle mezun oldu. Lisans ve Yüksek Lisans eğitimleri boyunca, Balıklı Rum Hastanesi Vakfı madde bağımlılığı biriminde, Uzm. Psk. Tuğba Özalp’ in yanında danışan gözlemlene, vaka örneklerini inceleme çalışmalarında bulunarak ve Canım Ruhum Psikolojik Danışmanlık Merkezi’ nde oyun terapisi uygulayarak stajlarını tamamladı. Özel bir anaokulunda psikolog olarak görev aldığı süre boyunca, 2-6 yaş çocuklarının gelişimlerini takip ederek, sosyal, duygusal gelişim, dikkat, bellek, dil gelişimlerinin sağlanması amacıyla çeşitli çalışma, etkinlikler düzenledi ve veli görüşmeleriyle problem çözümü gibi konularda çalışmalar yaptı. Mezuniyetinden bu yana Psikoloji alanındaki gelişmeleri yakından takip ederek, Toplum Ruh Sağlığı Kongresi, Avrasya Pozitif Psikoloji Kongreleri gibi çeşitli seminer, kongre ve eğitimlere katıldı. Ruh Sağlığı Derneği tarafından düzenlenen; Okul Öncesinde Psikolojik Danışmanlık Eğitimi, Okul Öncesinde Psikolojik Danışmanlık Prensipleri ve Çalışma Yöntemi Eğitimi, Okul Öncesi Dönemde Sık Karşılaşılan Davranış Problemlerine Dair Örnek Vakalarla Süreç Analizi ve Aile Danışmanlığı Eğitimi, Okul Öncesinde Özel Çocukların Kaynaştırılması Eğitimi, Zor Çocuklar ve Krize Müdahale Zor Velilerle Çalışma Eğitimi, Prof. Dr. M. Hakan Türkçapar tarafından verilen Bilişsel ve Davranışçı Terapiler Workshop’ u, Üsküdar Üniversitesi’ nin düzenlediği Uzm. Psk. Çisem Uzun tarafından verilen Oyun Terapisi Uygulayıcı Eğitimi gibi çeşitli eğitim sertifikalarına sahiptir. Uygulayabildiği testler arasında; Stanford Binet Zeka Testi, Wisc-R Zeka Testi, Metropolitan Okul Olgunluğu Testi, Ankara Gelişim Tarama Envanteri (AGTE), Frostig Görsel Algı Testi, Frankfurter Dikkat Testi, Peabody Resim Kelime Eşleştirme Testi, Çocuk Çizimleri Testleri, Goodenough Harris Bir İnsan Çiz Testi, Gesell Gelişim Figürleri Testi, Artikülasyon Testi, Benton Görsel Bellek Testi, Bender Gestalt Görsel Motor Algılama Testi, Luisa Duss Psikanalitik Hikayeler Testi, Cattell 2a, Çocuk Algı Testi (C.A.T.), İz Sürme Testi, Porteus Labirentleri Testi, Standardize Mini Mental Test, Saat Çizme Testi yer almaktadır. Çocuklarla çalışmanın topluma sağlıklı bireyler yetiştirmek adına

yapılacak önemli bir görev olduğunu düşünmekte ve çalışmalarını Canım Ruhum Psikolojik Danışmanlık Merkezi' nde ağırlıklı olarak çocuk, ergen ve aileleriyle sürdürmektedir.

