



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE MUTLULUK VE OLUMLU ÇOCUKLUK
YAŞANTILARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE UMUDUN ARACI ROLÜ

Cennet KAYNAR
ORCID: 0009-0005-6533-3919

Danışman
Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ
ORCID: 0000-0001-5753-9355

Konya - 2026

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimimde desteğini her an hissettiğim, bilgi ve tecrübesiyle yoluma ışık tutan, kişisel ve akademik hayatıma büyük katkı sunan, ihtiyaç duyduğum zamanlarda sabırla dinleyen ve desteğini esirgemeyen, kendisinin öğrencisi olmaktan onur duyduğum ve sayesinde hep güçlü hissettiğim danışmanım Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ’a teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans serüvenime yakın ilgisi ve güler yüzü ile katkı sunan, desteğini esirgemeyen, kendisiyle çalışmaktan çokça keyif aldığım Doç. Dr. İrem ÖZTEKE KOZAN’a; ihtiyaç duyduğum anlarda kapısını çalabildiğim, nicel araştırmalarda kendimi geliştirmemde emeği büyük olan Doç. Dr. Tolga SEKİ’ye çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimine başlama noktasında beni cesaretlendiren, kıymetli hocalarım ile tanışmama vesile olan kuzenim Dr. Öğr. Gör. Vural DENİZ’e çok teşekkür ederim. Hem kişisel hem akademik hayatta bana yol arkadaşlığı yapan, zorlandığım zamanlarda beni cesaretlendiren canım arkadaşım Dr. Bahar AKPINAR’a teşekkürlerimi iletmek isterim.

Hem mesleki hem kişisel hem de akademik hayatıma katkılarından dolayı müdürüm sayın Dursun ALTAN’a teşekkürlerimi sunarım. Hayatın getirmiş olduğu zorluklar ile mücadele ederken elimi bir an bırakmayan, heyecanımı ve duygularımı paylaşan, beni ilgiyle dinleyen, mücadelelerimde kendimi güçlü hissetmem için ellerinden gelen her şeyi yapan kıymetli arkadaşlarıma çok teşekkür ederim. Onların desteği olmasaydı bu yol benim için çok daha zorlayıcı olurdu.

Hayatım boyunca her kararında yanımda olduklarını hissettiren, ilgi ve destekleriyle beni hiç yalnız bırakmayan, olumlu çocukluk yaşantılarımın mimarı olan anne ve babama canı gönülden teşekkür ederim. Çocukluğumdan itibaren bana yol arkadaşlığı yapan kardeşim Ayşenur TUTAR’a teşekkürlerimi sunarım.

Cennet KAYNAR

Nisan 2026



İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU.....	vi
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ.....	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	viii
ÖZET.....	x
ABSTRACT.....	xi
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	3
1.2. Araştırmanın Önemi.....	4
1.3. Sayıtlar.....	6
1.4. Sınırlılıklar.....	6
1.5. Tanımlar.....	7
2. ALAN YAZIN.....	8
2.1. Mutluluk.....	8
2.1.1. Mutluluğu Açıklayan Kuramlar.....	14
2.1.1.1. Uyum Kuramı.....	14
2.1.1.2. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramı.....	15
2.1.1.3. Mutluluğu Anlamlandırma Yaklaşımı.....	15
2.1.1.4. Sabit Nokta Kuramı.....	16
2.1.1.5. Erek Kuramı.....	16
2.1.1.6. Etkinlik Kuramı.....	16
2.1.1.7. Akış Kuramı.....	17
2.1.1.8. Yargı Kuramı.....	17
2.1.2. Mutluluk ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	17
2.2. Umut.....	20
2.2.1. Umut ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	24
2.3. Olumlu Çocukluk Yaşantıları.....	28
2.3.1. Olumlu Çocukluk Yaşantıları ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	31
3. YÖNTEM.....	34
3.1. Araştırmanın Modeli.....	34
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	34
3.3. Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri.....	36
3.4. Verilerin Toplanması.....	37
3.5. Verilerin Analizi.....	37

4. BULGULAR.....	39
4.1. Betimsel Bulgular ve Normalligi Test Edilmesi.....	39
4.2. Değişkenler Arası İlişkiler	40
4.3. Aracılık Analizine İlişkin Bulgular.....	40
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	44
5.1. Tartışma.....	44
5.1.1. Olumlu Çocukluk Yaşantılarının Umuda Etkisine İlişkin Tartışma.....	44
5.1.2. Olumlu Çocukluk Yaşantılarının Mutluluğa Etkisine İlişkin Tartışma	46
5.1.3. Umudun Mutluluğa Etkisine İlişkin Tartışma.....	48
5.1.4. Olumlu Çocukluk Yaşantıları ile Mutluluk Arasındaki İlişkide Umudun Aracılık Etkisine İlişkin Tartışma	49
5.2. Sonuç.....	51
5.3. Öneriler	51
5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	51
5.3.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	52
KAYNAKLAR.....	55
EKLER.....	71

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Üniversite Öğrencilerinde Muthuluk ve Ohumlu Çocukluk Yaşantıları Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolü başlıklı tez çalışmamın toplam **55** sayfalık kısmına ilişkin, 13/04/2026 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%19** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

14/04/2026

Cennet KAYNAR

Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

14/04/2026

Cennet KAYNAR

SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

β : Standart regresyon katsayısı

p: İstatistiksel anlamlılık

χ^2 : Ki-kare uyum değeri

%: Yüzde

r: Korelasyon katsayısı

$\bar{x}$: Aritmetik Ortalama

α : Cronbach Alpha

n: Örneklem Sayısı

Kısaltmalar

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

Ss: Standart sapma

TDK: Türkiye Dil Kurumu

vd.: ve diğerleri



ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE MUTLULUK VE OLUMLU ÇOCUKLUK YAŞANTILARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE UMUDUN ARACI ROLÜ

Cennet KAYNAR

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde olumlu çocukluk yaşantıları ile mutluluk arasındaki ilişkide umudun aracı rolünü incelemektir. Pozitif psikoloji yaklaşımı çerçevesinde ele alınan bu çalışma, bireyin erken dönem yaşantılarının sonraki dönem umut ve öznel iyi oluş düzeyi üzerindeki etkilerini açıklamaya katkı sağlamayı hedeflemektedir. Bu amaç doğrultusunda çalışma, üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini 305 (%83) kız ve 62 (%17) öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 20.69 olarak tespit edilmiştir. Araştırmada veri toplamak amacıyla Demografik Bilgi Formu, Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği (OÇYÖ), Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ) ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖKF) kullanılmıştır. Demografik bilgi formunda cinsiyet, yaş, anne-baba eğitim durumları, algılanan sosyoekonomik düzey, çocukluğun geçtiği yerleşim birimi, doğum sırası gibi bilgiler alınmıştır. Sürekli Umut Ölçeği kapsamında umut eyleyici düşünce ve alternatif yollar düşüncesi alt boyutları çerçevesinde ele alınmıştır. Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları, umut ve mutluluk puanları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Olumlu çocukluk yaşantıları ve mutluluk arasındaki ilişkide umudun aracı rolü AMOS ile analiz edilmiştir. Yapısal eşitlik modelinde, çalışma modeli için bootstrapping yapılarak 5000 alt örneklem oluşturulmuş ve %95 güven aralığında analizler gerçekleştirilmiştir. Pearson Korelasyon analizi sonucunda üniversite öğrencilerinde olumlu çocukluk yaşantılarının umudun alt boyutları olan eyleyici düşünce ile arasında orta düzeyde ve pozitif yönde; alternatif yollar düşüncesi ile zayıf düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mutluluk ile umudun alt boyutları eyleyici düşünce arasında pozitif yönde ve güçlü düzeyde; alternatif yollar düşüncesi ile pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Olumlu çocukluk yaşantıları ve mutluluk arasında ise pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Aracılık analizi sonuçları, olumlu çocukluk yaşantıları ve mutluluk arasındaki ilişkide umudun kısmi aracı rol oynadığını göstermiştir. Buna göre olumlu çocukluk deneyimleri, bireyin umut düzeyini artırmakta; artan umut ise mutluluk düzeyine anlamlı katkı sağlamaktadır. Bununla birlikte olumlu çocukluk yaşantılarının mutluluk üzerindeki doğrudan etkisinin de devam ettiği görülmüştür. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmış, araştırmacı, uygulayıcı ve politika koyuculara yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Çocukluk Yaşantıları, Umut, Mutluluk, Üniversite Öğrencileri

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master Thesis

THE MEDIATING ROLE OF HOPE IN THE RELATIONSHIP BETWEEN HAPPINESS AND POSITIVE CHILDHOOD EXPERIENCES AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Cennet KAYNAR

The aim of this study is to examine the mediating role of hope in the relationship between positive childhood experiences and happiness among university students. Grounded in the positive psychology approach, this study seeks to contribute to the explanation of how individuals' early life experiences influence their later levels of hope and subjective well-being. For this purpose, the study was conducted with university students. The sample consisted of 305 (83%) female and 62 (17%) male students. The mean age of the participants was 20.69 years. Data were collected using a Demographic Information Form, the Positive Childhood Experiences Scale (PCES), the Trait Hope Scale (THS), and the Oxford Happiness Questionnaire Short Form (OHQ-SF). The demographic form included information such as gender, age, parental education levels, perceived socioeconomic status, place of residence during childhood, and birth order. Within the scope of the Trait Hope Scale, hope was examined in terms of its two subdimensions: agency thinking and pathways thinking. Pearson correlation analysis was conducted to determine the relationships among positive childhood experiences, hope, and happiness scores of the participating university students. The mediating role of hope in the relationship between positive childhood experiences and happiness was analyzed using AMOS. In the structural equation modeling process, bootstrapping was performed with 5,000 resamples, and analyses were conducted at a 95% confidence interval. The results of the Pearson correlation analysis indicated that positive childhood experiences were moderately and positively correlated with agency thinking and weakly yet positively correlated with pathways thinking. Happiness was found to be positively and strongly correlated with agency thinking, and positively and moderately correlated with pathways thinking. Additionally, a positive and moderate relationship was observed between positive childhood experiences and happiness. The mediation analysis revealed that hope plays a partial mediating role in the relationship between positive childhood experiences and happiness. Accordingly, positive childhood experiences increase individuals' levels of hope, and increased hope significantly contributes to higher levels of happiness. Nevertheless, the direct effect of positive childhood experiences on happiness was also found to remain significant. The findings obtained within the scope of the study were discussed in light of the relevant literature, and recommendations were presented for researchers, practitioners, and policymakers.

Keywords: Childhood Experiences, Hope, Happiness, University Students

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Üniversite yılları, bireyin yaşamında oldukça önemli değişimlerin deneyimlendiği bir dönemdir. Bu dönemde, öğrenciler yeni bir ortama uyum sağlamaya çalışırken, diğer bir yandan yoğun akademik sorumluluklar sebebiyle duygusal açıdan kritik bir süreçten geçmektedir. Bu sebeple öğrencilerin mutluluk düzeyini ve yaşam doyumunu belirleyen faktörler, araştırmacıların odağında yer almaktadır. Bu noktada, pozitif psikoloji üniversite yaşamındaki negatif tabloların ötesine geçmekte; perspektifi bireyin potansiyeline ve güçlü yönlerine çeviren bir disiplin olarak karşımıza çıkmaktadır.

Pozitif psikoloji; insanların güçlü ve pozitif tarafları ile potansiyellerinin ortaya çıkarılmasını sağlayan unsurları inceleyen psikoloji disiplini (Gable ve Haidt, 2005). Pozitif psikolojinin temel hedefi, psikoloji disiplinin bireyin yaşamındaki negatif tabloyu iyileştirmek olan odak noktasını, ayrıca bireye olumlu nitelikler kazandırılmasına dönüştürmeyi sağlamaktır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji, insana pozitif açıdan bakan bir disiplin olarak değerlendirilmekte ve bu kapsamda birçok konu ele alınabilmektedir (Demir ve Türk, 2020). Mutluluk, affetme, akış, maneviyat, umut ve minnettarlık gibi konular pozitif psikoloji disiplinin ilgilendiği konulardandır (Seligman, 2002). Pozitif psikoloji kapsamında incelenen konulardan olan mutluluk, insanoğlunun varoluşundan itibaren sorgulanan ve araştırılan bir konu olarak vurgulanmaktadır. İnsanlar, yaşamları süresince mutluluğa ulaşmayı hedeflemişlerdir (Erdi, 2022). Bu kavramın bilimsel açıdan ele alınması ise 1980 sonrasında büyük bir gayretle gerçekleşmiştir. Pozitif psikoloji disiplinin mutluluğun temeli, nasıl ölçülebileceği, mutluluğa etki eden faktörlerin neler olduğu ve mutluluğa ulaşmanın mümkün olup olmadığı sorularına sistematik bir şekilde cevap aranmaktadır (Doğan vd., 2013). Psikoloji literatüründe mutluluk, öznel iyi oluş kavramı ile incelenmektedir (Eryılmaz ve Ercan, 2011). Diener vd. (1984)'e göre öznel iyi oluş "olumlu duyguların sık, olumsuz duyguların az yaşanması ve yüksek yaşam doyumu alma" şeklinde açıklanmaktadır. Öznel iyi oluş, bireyin yaşamına yönelik değerlendirmelerinin ve karşılaşmış olduğu olaylara verdiği duygusal tepkilerin sonucudur (Doğan, 2013).

İnsanlar mutluluğu bir yaşam gayesi olarak görmektedir. Bu sebeple, öznel iyi oluşu olumlu etkileyen unsurların araştırılması önem arz etmektedir (Kıroğlu ve Yıldırım, 2022). Mutluluk konusunda yapılan çalışmalar incelendiği zaman, mutluluğu yordadığı düşünülen

kavramlardan birisinin olumlu çocukluk yaşantıları olduğu görülmektedir (Doğan ve Aydın, 2021). Çocukluk dönemi deneyimlerinin psikopatoloji, stres, kaygı gibi olumsuz yaşantılarla ilişkili olmakla beraber; aynı zamanda yaşam doyumu, öznel iyi oluş gibi olumlu yaşantılarla da ilişkili olduğu görülmektedir (Yaray, 2023). Alan yazında olumlu çocukluk yaşantılarının bilişsel duygu düzenleme becerisi ve öznel iyi oluş (Yaray, 2023), öz duyarlılık (Toraman, 2022) ve psikolojik sağlamlık (Havan, 2022) ilişkisine yönelik çalışmalar ile karşılaşılmıştır. Şanlı (2023) çalışmasında, yetişkinlerin akıllı telefon bağımlılığı ile olumlu çocukluk yaşantıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Olumlu çocukluk deneyimlerinin, akıllı telefon bağımlılığını azaltan bir yordayıcı olduğu ifade edilmiştir. Doğan ve Yavuz (2020) çalışmasında ise olumlu çocukluk yaşantıları ve mutluluğun, psikolojik sağlamlık ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre olumlu çocukluk yaşantılarının psikolojik sağlamlığı önemli ölçüde yordadığı görülmüştür. Olumlu çocukluk yaşantılarının, bireyin yaşamında bir koruyucu faktör olduğu görülmektedir. Literatürde olumlu çocukluk deneyimleri hakkında yapılan çalışmalara her ne kadar az rastlanıyor olsa da, bu konuya yönelik araştırmacıların katkılarının arttığı görülmektedir (Doğan ve Yavuz, 2020; Havan, 2022; Polat vd., 2022; Toraman, 2022; Yaray, 2023; Yavuz, 2023). Bu doğrultuda, olumlu çocukluk yaşantılarının bireyin yaşamına etkisi ve önemi hakkında yapılan çalışmaların hız kazandığı görülmektedir.

Öznel iyi oluş ile ilişkili olan unsurlardan birinin umut olduğu çeşitli araştırmalarda görülmüştür (Aydoğdu, 2021; Cihangir Çankaya ve Meydan, 2018; Ciminli, 2022; Yıldız, 2022). Umudun asırlar boyunca insanoğlunun iyi oluşunu arttırdığı ve hayatta kalabilmesini önemli ölçüde desteklediği vurgulanmaktadır. Umut kavramı, aynı zamanda zihinsel sağlık ve bir çeşit iyi oluş sistemi olarak ifade edilmektedir. Bu çerçevede, umut kavramı insan psikolojisi ve ruhsal sağlık açısından oldukça önemli olarak değerlendirilmekte ve konuya yönelik araştırmalar ilgi çekici bir şekilde yürütülmektedir. Yapılan çalışmalarda umudun ne anlama geldiği, insanoğlu için önemi ve insanlar için ne tür bir değer barındırdığı gibi konular ele alınmıştır (Tarhan, 2012). Bir tanıma göre umut kavramı, bireyin ulaşmak istediği hedef doğrultusunda engeller karşısında plan yapabilme, hedefe odaklanarak motive olabilme ve sürece iyimser bir perspektiften yaklaşabilme kapasitesi şeklinde tanımlanmaktadır (Snyder, 2002). Yapılan tanım dikkate alındığında, umut kavramının bireyin kendisine ve yaşamını sürdürdüğü dünyaya iyimser bir perspektifte yaklaşıyor olmasının, strateji oluşturabilme, öz güven, olumlu beklentilere sahip olma, kontrolü kendisinde tutabilme gibi konulara yadsınamaz derecede katkı sağladığı görülmektedir (Ozhan ve Uzbe Atalay, 2022).

Bireylerin olumlu çocukluk yaşantıları güvenli bir ortamda büyüme, duygusal destek, çevresindeki kişilerin onu önemsemesi, güvenli bağlanma, çocuğun değer görmesi ve takdir edilmesi gibi dinamikleri içermektedir (Doğan ve Aydın, 2020). Bu tür yaşantılar, bireyin bilişsel şemalarını ve kendisine yönelik algılarını şekillendirmektedir (Alan, 2025; Doğan ve Yavuz, 2020; Taş, 2022). Diğer bir yandan ise olumlu bilişsel şemalar ve kendisine yönelik olumlu inançlar bireyin umut kaynağını desteklemektedir (Akuysal Aydoğan ve Deniz, 2012; Taytaş ve Kardaş, 2022). Cihangir Çankaya ve Meydan (2018) çalışmasında da umudun mutluluğu yordadığı görülmüştür. Nitekim, söz konusu bulgular ışığında olumlu çocukluk yaşantıları ve mutluluk arasındaki ilişkiye umudun etkisinin incelenmesinin alanyazına katkı sağlayacağına inanılmaktadır.

Mutluluk, yüzyıllar boyunca insanlık için ilgi çekici bir kavram olmuştur (Akyol, 2016). Bu sebeple pek çok araştırmacının mutluluk konusunda çeşitli araştırmalar yapıldığı görülmektedir (Cihangir Çankaya ve Meydan, 2018; Eryılmaz ve Ercan, 2011; Genç vd., 2020; İla M. Saunders vd., 2023; Mohsen Joshanloo vd., 2017). Yapılan araştırmalara bakıldığında zaman, bireylerin mutluluk düzeylerini arttıran kavramların da araştırılmasının önemsendiği vurgulanmaktadır. Alan yazında olumsuz çocukluk deneyimlerine odaklanılırken, mutluluğun çocuklukta önemli kökenleri ve umut ile etkileşimin incelenmediği dikkat çekmektedir. Bu sebeple, araştırmanın temel problemini “Üniversite öğrencilerinde olumlu çocukluk yaşantıları ve umudun, mutluluk üzerindeki belirleyici rolünün incelenmesidir.” olarak belirlenmiştir.

Çalışmanın bu bölümde araştırmanın amacı ve önemi, araştırmaya ilişkin varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlara ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde umut ve olumlu çocukluk yaşantıları arasındaki ilişkinin mutluluk düzeylerine etkisini belirlemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda daha detaylı bilgiler edinmek maksadıyla, aşağıda verilen alt problemlere yanıt aranacaktır:

- 1) Üniversite öğrencilerinde olumlu çocukluk yaşantıları, umut ve mutluluk arasında anlamlı ilişki var mıdır?
- 2) Üniversite öğrencilerinde olumlu çocukluk yaşantıları mutluluk düzeyini anlamlı yordamakta mıdır?

3) Üniversite öğrencilerinde olumlu çocukluk yaşantıları umut düzeyini anlamlı yordamakta mıdır?

4) Üniversite öğrencilerinde umut mutluluk düzeyini anlamlı yordamakta mıdır?

5) Üniversite öğrencilerinde olumlu çocukluk yaşantıları mutluluk düzeyini umut aracılığıyla anlamlı yordamakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Araştırmamız üniversite öğrencilerine yönelik olarak tasarlanmıştır. Çünkü üniversite dönemi, bireyin yaşamındaki önemli dönüm noktalarından birisidir. Üniversite öğrenimine devam eden öğrenciler, yalnızca akademik sorumluluklarıyla değil, aynı zamanda aileden ayrılmanın getirdiği duygusal zorluklar, maddi yetersizlikler, ilk kez deneyimledikleri yeni sosyal ve kültürel çevreye uyum, romantik ilişkilerden kaynaklanan duygusal dalgalanmalar ve geleceğe yönelik belirsizliklerin doğurduğu kaygılar gibi çok yönlü stres kaynaklarıyla karşılaşmaktadır. Üniversite öğrenimlerine devam eden bireylerin, bu stres faktörleriyle baş edebilmesi ve öznel iyi oluşlarını sürdürebilmeleri, ruh sağlığı açısından önemli görülmektedir (Usta, 2013). Bu bağlamda, bu araştırma üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ile umut düzeyleri ve olumlu çocukluk yaşantıları arasındaki etkileşimsel yapının ortaya konulması açısından önemli görülmektedir. Çalışmanın bulguları, öğrencilerin öznel iyi oluşlarını etkileyen faktörlere yönelik teorik bilgi birikimine ışık tutabileceği gibi, aynı zamanda uygulamalı alanlarda öğrencilere yönelik destek programlarının geliştirilmesine de katkı sağlayabilecektir.

Pozitif psikolojinin gelişmesiyle birlikte, bireyin olumsuz durumlarına odaklanmak yerine güçlü yönlerinin desteklenmesi, potansiyellerinin ortaya çıkarılması ve olumlu özelliklerinin geliştirilmesine yönelik çalışmaların önemi giderek artmıştır (Demir ve Türk, 2020). Bu yaklaşım çerçevesinde, mutluluk kavramı pozitif psikoloji disiplininde yoğun bir şekilde incelenen araştırma alanlarından biri haline gelmiştir (Doğan, 2013). Bu çalışmada mutluluk, hem bireylerin geleceğe yönelik beklentilerini şekillendiren umut duygusu hem de geçmişte yaşanan olumlu çocukluk deneyimleri ile ilişkili olarak ele alınmıştır. Böylelikle, araştırmanın özellikle yerli pozitif psikoloji literatüründe, mevcut sınırlı sayıdaki çalışmalara katkı sağlayacağı ve bireylerin mutluluk düzeyini çok boyutlu bir perspektiften anlamaya yönelik yeni bir bakış açısı sunacağı düşünülmektedir.

Psikoloji başta olmak üzere insan ve toplum bilimlerinin temel odak noktalarından biri olan mutluluk, bireylerin yaşamda ulaşmayı arzuladıkları en üst düzey amaçlardan biri olarak tanımlanmaktadır (Can ve Cantez, 2018). Mutluluğa bu denli merkezi bir rol atfedilmesi, onun belirleyicilerini ve yordayıcı değişkenlerini incelemeyi gerekli kılmaktadır. Nitekim mevcut literatürde mutluluk ile ilişkili çok sayıda değişkenin ele alındığı araştırmalara rastlanmaktadır (Alfalah ve Alganem, 2020; Gültekin ve Turhan, 2021; Saunders vd., 2023). Empati ve duygusal zeka (Akyıl, 2024), iyimserlik (Bal ve Gülcan, 2014), akademik başarı motivasyonu (Deveci, 2021), farkındalık ve stresle başa çıkma (Akyol, 2016), öz eleştiri (Doğan vd., 2013), psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik (Can ve Cantez, 2018) gibi değişkenler mutluluk ile olan ilişkileri bakımından incelenmiştir. Yapılan çalışmalar incelendiği zaman, mutluluk ile ilişkili kavramlardan birisinin de umut olduğu görülmektedir (Cihangir Çankaya ve Meydan, 2018; Ciminli, 2022; Şahin vd., 2012). Umut kavramı, bireyin iyi oluşunu desteklemekte ve ruh sağlığını korumakta işlevsel bir psikolojik kaynak olarak vurgulanmaktadır (Tarhan ve Bacanlı, 2015). Dolayısıyla, mutluluk ile umut arasındaki korelasyonun ortaya konulması, bireylerin umut düzeylerini artırmaya yönelik müdahalelerin, mutluluk üzerindeki olası etkilerinin anlaşılması açısından önemli kuramsal ve pratik bir değer taşımaktadır.

Alan yazında çocukluk çağına yönelik yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde, mevcut araştırmalarının büyük ölçüde olumsuz çocukluk deneyimlerine odaklandığı görülmektedir (Güney vd., 2024; Kaygusuz, 2018; Nelson vd., 2017; Okan ve Şarlak, 2022; Read vd., 2005). Ancak pozitif psikoloji alanında son yıllarda gerçekleştirilen araştırmalar, bireylerin yalnızca olumsuz deneyimlerden uzak kalmalarının iyi oluş açısından yeterli olmadığını; bunun yanı sıra, yaşam doyumunu artırabilmeleri için çocukluk döneminde olumlu deneyimlerin de yaşanmasının gerekli olduğunu ortaya koymaktadır (Doğan ve Yavuz, 2020). Bu bağlamda, mutluluk ile olumlu çocukluk yaşantılarının etkileşiminin incelenmesinin, bireylerin gelişimsel süreçlerini daha kapsamlı biçimde anlamaya katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmadan elde edilecek bulgular, özellikle ebeveyn eğitim programlarının içeriklerinin geliştirilmesi açısından yol gösterici olacaktır. Bu sayede ebeveyn eğitimlerinde; çocuğun güvenli bağlar kurmasına, özsaygı geliştirmesine, umut ve iyimserlik gibi olumlu duygusal kaynakları beslemesine yönelik somut öneriler ve uygulamalar geliştirilebilecektir.

Araştırmadan elde edilen sonuçların, okullarda yürütülen psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri kapsamında da kullanılması beklenmektedir. Psikolojik danışmanlar, özellikle önleyici rehberlik çalışmalarında, olumlu çocukluk yaşantılarının önemini

vurgulayarak, veli ve öğretmen eğitimlerinde çocukların sağlıklı gelişimlerinin yalnızca olumsuz yaşantıların yokluğu ile değil, aynı zamanda olumlu deneyimlerin varlığı ile desteklenebileceğini aktarabilirler. Bu çerçevede öğretmenler, sınıf içi etkinliklerde öğrencilerin olumlu duygularını besleyici uygulamalara daha çok yer verebilir ve çocukların akademik başarılarının yanı sıra duygusal iyi oluşlarını da destekleyebilir.

Araştırma bulguları, sosyal politika geliştirme süreçlerinde de kullanılabilir. Çocuk refahına yönelik devlet politikalarında ve yerel yönetimlerin yürüttüğü aile destek projelerinde, olumlu çocukluk yaşantılarının artırılmasına yönelik stratejiler (örneğin aile içi iletişim atölyeleri, toplumsal destek ağlarının güçlendirilmesi, aile merkezli sosyal hizmet programları) bilimsel dayanaklarla güçlendirilebilir.

Son olarak, elde edilen bulguların klinik uygulamalara da katkı sunabileceği öngörülmektedir. Çocuk ve ergenlerle çalışan ruh sağlığı uzmanları, terapötik süreçte olumlu çocukluk yaşantılarının ele alınması ve yapılandırılması yoluyla bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının güçlendirilmesine yönelik müdahaleler geliştirebilirler. Bu yönüyle çalışma, yalnızca ebeveyn eğitimleri ve okullardaki rehberlik programları için değil, aynı zamanda sosyal hizmet, klinik psikoloji ve çocuk gelişimi alanlarında da uygulanabilir bir yol haritası sunma potansiyeline sahiptir.

Mutluluk konusunda yapılan araştırmalarda, umut ve yaşamda anlam (Cellatoğlu, 2023), kaygı ve umut (Namdar, 2018), bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut (İmiroğlu vd., 2021), sosyal ilgi, yaşamda anlam ve umut (Cellatoğlu, 2023) gibi çalışmalar ile karşılaşılmaktadır. Ancak olumlu çocukluk yaşantıları ve umut ile mutluluk arasındaki bağlantının incelendiği bir çalışma ile karşılaşılmamıştır. Bu sebeple, bu çalışmanın söz konusu konularda, ileride yapılacak olan çalışmalara yönelik katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3. Sayıtlar

1. Araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin, ölçek sorularını içtenlikle cevapladığı varsayılmıştır.

1.4. Sınırlılıklar

1. Araştırma 2025-2026 eğitim öğretim yılının birinci döneminde lisans öğrenimine devam eden ve çalışmaya katılım sağlayan üniversite öğrencilerinin oluşturduğu örneklem ile sınırlıdır.

2. Araştırma, Sürekli Umut leęi, Olumlu ocukluk Yaşantıları leęi ve Oxford Mutluluk leęi Kısa Formu’nun ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

3. Araştırma, yapılan istatistiksel analizler ile sınırlıdır.

4. Araştırma verileri Ekim 2025- Nisan 2026 tarih aralığı ile sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Mutluluk: Bireylerin yaşamlarından aldıkları doyum ve pozitif duygularının toplamıdır (Kangal, 2013)

Umut: Bireylerin arzu ettikleri hedeflerine ulaşmalarını sağlayan yolları bulma ve bu yolları kullanmak için harekete geçme ve kendini motive etme konusunda algılanan yetenektir (Snyder, 2002).

Olumlu ocukluk Yaşantıları: Bireyin kendisini güvende hissettiği bir ortamda büyümesi, ebeveynleriyle pozitif bir etkileşim içinde olması, duygusal yeterlilikleri öğrenebilmesi ve sağlıklı bir sosyalleşme ortamına sahip olmasıdır (iek ve eri, 2021).

BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

Bu bölümde, araştırma konusu olan mutluluk, umut ve olumlu çocukluk yaşantıları ile ilgili literatür taramasından elde edilen bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Mutluluk

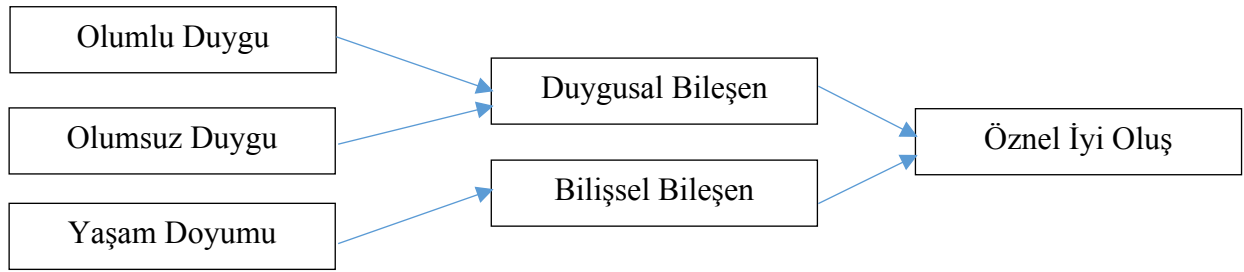
Mutluluk bireyin kendisini iyi hissetmesi ve yaşamından memnun olması ile ilişkilidir. İnsanlar için yaşamları süresince mutlu olmayı isterler ve bunun için çabalarlar. Bu nedenle mutluluk kavramı insanı konu alan bilimlerde önemli bir konu olarak görülmektedir. Mutluluk, İnsanlık tarihi boyunca en çok araştırılardan biri olmuştur (Tunca, 2022). Çeşitli kültürlerdeki siyasi kişilikler, şairler, sanatçılar, bilim insanları ve yazarlar mutluluk konusundaki görüşlerini dile getirmişlerdir. Bu konudaki düşünceler ve fikirler ile bütün toplumlarda yer alan mitlerde, destanlarda ve atasözlerinde karşılaşılmaktadır (Nagibina vd., 2021). Mutluluğun tek bir tanımı olmamakla birlikte, tüm insanların ulaşmayı istediği ancak ulaşmak istemekle kalmayıp, hayat içerisinde devamlı olmasını beklediği bir duygu olarak değerlendirilmektedir (Türkdoğan, 2010). Türk Dil Kurumu (2024)'e göre mutluluk “Mutlu olma durumu; mut, ongunluk, kut, devlet, saadet, bahtiyarlık saadetlilik ve anlık bir duruma bağlı olarak duyulan sevinç veya alınan zevk” olarak ifade edilirken, Sapmaz ve Doğan (2012)'a göre mutluluk, insan davranışlarının nihai sonucudur. Kangal (2013)'e göre ise olumlu his ve düşüncelerin olumsuz his ve düşüncelerden daha fazla olması durumudur. Mutluluk, bireylerin yaşamdan zevk alması, pozitif duyguları daha fazla hissetmesi olarak değerlendirilmektedir (Doğan vd., 2013). Ayrıca mutluluk kavramı, olumlu duyguların daha fazla hissedilmesinin yanı sıra, yüksek yaşam doyumuna sahip olma olarak değerlendirilmektedir (Diener vd., 1984). Yaşamın genelinde cesaret, karalılık, sevinç, güven, neşe gibi olumlu duyguları sıkça yaşayan; kaygı, nefret, korku, tedirginlik, öfke gibi duyguları daha az deneyimleyen ve evlilik, iş hayatı, sağlık, cinsellik gibi hayatın farklı yaşam boyutlarından memnuniyet seviyesi yüksek bireyler, mutlu bireyler olarak nitelendirilmektedir (Doğan ve Sapmaz, 2012).

Psikoloji literatüründe mutluluğun eş anlamlısı olarak öznel iyi oluş kavramı kullanılmaktadır (Diener vd., 1984). Esasında mutluluk bir anda tecrübe edilen hoş duygular ve ruh hallerini ifade ederken, öznel iyi oluş bireylerin kendi hayatlarına yönelik olarak öznel değerlendirmelerine göre deneyimledikleri iyi oluş düzeyini tamamlamak için kullanılan bir kavramdır (Gencer, 2018). Öznel iyi oluşun, olumlu duygular ile olumsuz duygular ve yaşam

doyumunu kapsayan şemsiye bir kavram olduğunu ifade edilmektedir. Söz konusu kavram bireylerin deneyimlediği olumlu ve olumsuz duygulara ve yaşamdan almış olduğu doyuma yönelik yaptığı öznel değerlendirme olarak ifade edilmektedir (Diener vd., 1984). Bu değerlendirme, bireyin olaylara vermiş olduğu tepkileri, mevcut duygu durumunu, hayatından almış olduğu doyuma ilişkin düşüncelerini, iş-okul hayatı ve evlilik gibi farklı yaşam alanlarına yönelik hissettiği memnuniyeti içermektedir (Diener vd., 1997, 2003).

Öznel iyi oluşu değerlendirmek maksadıyla, yaygın olarak öz değerlendirme ölçümleri kullanılmaktadır. Bu ölçümler, katılımcıların yaşam doyumu veya bazı duyguları ne kadar deneyimledikleri ile ilgilidir. Bu ölçümlerin tamamı aslında katılımcının öznel değerlendirmesine dayanmaktadır (Gencer, 2018). Literatür incelendiği zaman çok sayıda ölçme aracı ile karşılaşmaktadır. Örnek olarak Akın ve Satıcı (2013) ve Doğan ve Akıncı (Çötök 2011) çalışmaları verilebilir.

Öznel iyi oluşun 3 önemli özelliği bulunmaktadır. Bunlardan ilki öznel olmasıdır. Öznel olması, bireylerin kendi hayatlarına yönelik öznel değerlendirme üzerine yoğunlaşmasını ifade etmektedir. İkinci olarak öznel iyi oluş yalnızca olumsuz duygu ve düşüncelerin yok olması anlamına gelmemekte, aynı zamanda pozitif duyguların var olması gerektiğini ifade etmektedir. Nitekim psikolojik rahatsızlıkların olmaması öznel iyi oluş için yeterli değildir; olumlu duygulanım, kendini kabul, özerklik, yaşam doyumu gibi kaynakların varlığını içermelidir. Son olarak, öznel iyi oluş kavramı, bireylerin yaşantısını tüm yanlarıyla genel olarak değerlendirmesi ile ilgilidir. Öznel iyi oluşta, genel olarak bireylerin hayatlarıyla ilgili belirgin bir yargı olması gerektiği özellikle vurgulanmaktadır (Kangal, 2013; Malkoç, 2011; Myers ve Diener, 1995).



Şekil 1.1: Öznel İyi Oluş Yapısı (akt: Kangal 2013)

Diener (1984) çalışmasında, öznel iyi oluş kavramının 3 boyutlu bir yapısı olduğu ifade edilmektedir. Bu yapıyı olumlu duygulanım (Positive Affect), olumsuz duygulanım ve yaşam

doyumunu (life satisfaction) bileşenlerinin oluşturduğu görülmektedir. Ancak Diener vd. (1999) çalışmasında bu bileşenlere ‘yaşam alanlarından alınan doyum’ bileşeni de eklenmiş ve öznel iyi oluş kavramı genişletilmiştir. Bu bileşenlerden olumlu ve olumsuz duygulanım öznel iyi oluşun duygusal boyutunu ifade etmekte; yaşam doyumunu ve yaşamsal alanlardan alınan doyum ise bilişsel boyutunu ifade etmektedir. Bu boyutlar aşağıdaki şekilde gösterilmiştir:

Olumlu Duygulanım	Olumsuz Duygulanım	Yaşam Doyumu	Yaşam Alanları
Sevinç	Suçluluk	Yaşam değiştirme arzusu	İş
Neşe	Utanç	Şimdiki yaşamdan alınan doyum	Aile
Memnuniyet	Üzüntü	Geçmiş yaşamdan alınan doyum	Boş zaman etkinlikleri
Gurur	Kaygı ve kuruntu	Gelecek yaşamdan alınan doyum	Sağlık
Sevgi	Öfke	Diğer kişilerin bireyin yaşamı hakkındaki görüşleri	Gelir
Mutluluk	Stres		Benlik
Coşku	Depresyon		Arkadaşlık
	Kıskançlık		

Şekil 1.2: Öznel İyi Oluşun Bileşenleri (Diener vd., 1999).

Şekil 1.2’de görüldüğü üzere, öznel iyi oluş kavramının duygusal boyutunda olan bileşenlerden olumlu duygularda neşe, mutluluk, sevinç, neşe gibi pozitif duygular yer alırken; olumsuz duygular kısmında nefret, stres, öfke, suçluluk gibi hoş olmayan duygular yer almaktadır. Öznel iyi oluş kavramının bilişsel tarafını oluşturan yaşam doyumunda ise kişinin geçmiş ve şu anki hayatının tamamından tatminlik derecesini değerlendirmesidir. Oluşan yargı ise kişinin çeşitli yaşam alanlarından almış olduğu doyumunu da içermektedir (Kangal, 2013).

Lyubomirsky, Sheldon, ve Schkade (2005) çalışmasında, mutluluk ile ilgili yapılan çalışmalardan yola çıkılarak bir meta analiz çalışması yapılmıştır. Bu çalışmada mutluluğu belirleyen faktörleri 3 grupta incelenmiştir. İlk grupta yaş, eğitim seviyesi, cinsiyet, yaşanılan yer gibi demografik değişkenler ele alınmıştır. Yaşam şartlarının, mutluluk düzeyini %10 oranın etkilediği ifade edilmiştir. Sonraki grupta ise genetik faktörler ele alınmıştır ve genetik faktörlerin mutluluk üzerinde %50 oranında etkisinin olduğu belirtilmiştir. Son olarak amaçlı etkinlikler ele alınmıştır. Bu kapsamda, özgecilik, mutluluğa yönelik direkt etkinlikler, egzersiz, sosyal ilişkiler, olumlu düşünmek, inançların gereğini yerine getirmek gibi faaliyetler yer almaktadır. Bu etkinlikler öğrenilebilir ve geliştirilebilir olarak değerlendirilmektedir.

Öznel iyi oluşu etkileyen faktörler araştırmacılar tarafından incelenmektedir. Bazı çalışmalarda öznel iyi oluş ve cinsiyet değişkeni açısından farklılıklar olduğu (Akyol, 2016; Kasapoğlu, 2024), bazı araştırmalara göre farklılık olmadığı görülmektedir (Bekil, 2019; Can ve Cantez, 2018; Cihangir Çankaya ve Meydan, 2018; M. Şahin vd., 2012). Eryılmaz ve Ercan (2011) çalışmasında ise 14-17, 19-25 ve 26-45 yaş arasındaki öznel iyi oluş seviyeleri cinsiyete göre karşılaştırılmıştır. Sadece 26-45 yaş grubundaki yetişkinlerin öznel iyi oluş puanlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Bu fark erkeklerin puan ortalamalarının yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Mutluluk ve cinsiyet arasında bir ilişki olup olmadığı konusunda fikir birliğine varılamamıştır (Diener ve Ryan, 2009).

Öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerden birisinin de yaş olduğu değerlendirilmektedir. Tan vd., (2006) çalışmasında, ileri yaştaki insanların başarılı hayat deneyimleri ve yeterli gelir elde etmesi sebebiyle daha mutlu oldukları ifade edilmektedir. Blanchflower ve Oswald (2004) çalışmasında ise doğrusal bir korelasyon yerine U şeklinde bir korelasyondan söz edilmekte ve 30-40 yaşlarında öznel iyi oluşun azaldığını, gençken ve ileri yaşlarda artma eğiliminde olduğu değerlendirilmektedir. Diener ve Ryan (2009) çalışmasında, mutluluk ve yaş arasındaki ilişkinin daha fazla araştırılması gerektiği ve ileri yaştan mutsuzluğa yol açmadığı ifade edilmektedir.

Öznel iyi oluşu etkilediği düşünülen değişkenlerden birisi de eğitimidir. Witter vd. (1984) çalışmasında, 556 çalışmanın meta analizi yapılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre eğitim ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu saptanmıştır. Eğitim değişkeninin, %1-3 arasında öznel iyi oluş varyansını açıkladığı ifade edilmiştir. Araştırma bulgularına göre 50 yıllık bir süreçte eğitim ve öznel iyi oluş ilişkisinde anlamlı bir değişiklik olmadığı ifade edilmiştir. Diener vd. (1999) çalışmasına göre, öznel iyi oluşa eğitimin etkisinin gelir ve statüden kaynaklandığı değerlendirilmiştir (Diener vd., 1984). Witter vd. (1984) çalışmasında, statü kontrol edildiği zaman öznel iyi oluşun anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür. Dolayısıyla eğitim ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin zayıf düzeyde olduğu ifade edilebilir.

Diener vd. (1999) çalışmasında evlilik ve öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Evli bireylerin daha öne hiç evlenmemiş veya şu an yalnız olan bireylere göre öznel iyi oluş seviyelerinin yüksek olduğu değerlendirilmektedir (Hayo ve Seifert, 2003; Lee vd., 1991). Çünkü insanlar diğer insanlarla ilişki içerisindeyken daha mutludurlar ve sosyal etkileşimden keyif almaktadırlar (Kahneman ve Krueger, 2006).

Evlenmeden önce yaşam memnuniyeti yüksek olan bireylerin, evli kalma ve evlilikteki olumlu deneyimleri öznel iyi oluşlarını açıklayabilir (Diener ve Ryan, 2009).

Bireylerin gelir durumu ile öznel iyi oluş arasında olumlu ilişki olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Solak Şimşek, 2019; Tuzgöl Dost, 2010; Wang ve VanderWeele, 2011). Bayram (2019) çalışmasında, gelir durumunu orta ve yüksek seviyede algılayan ergenlerin öznel iyi oluş seviyeleri, düşük algılayan ergenlere göre anlamlı derecede yüksektir. Malli (2019) araştırmasında ise Erzincan'da 1004 katılımcının öznel iyi oluş düzeylerini incelenmiştir. Çalışmada, spor müsabakalarına katılmayan gelir düzeyi düşük bireylerin öznel iyi oluş seviyelerinin anlamlı bir şekilde düşük olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda gelir, bireylere ihtiyaçlarını karşılama ve arzuladıklarını satın alma imkanı sunabilir. Diener (1984)'e göre ise öznel iyi oluş ve gelir arasındaki ilişki sadece düşük gelir düzeyinde etkilidir. Temel ihtiyaçlar karşılanınca, gelir düzeyinin öznel iyi oluş ile anlamlı derecede bir ilişkisinin olmadığı ifade edilmektedir. Ayrıca gelir ile birlikte kazanılan sosyal statü ve güç faktörleri öznel iyi oluşu etkiler. Aynı zamanda bireyler gelir seviyelerini başkalarına göre kıyaslar ve aslında gelir düzeyi bağlı bir değerlendirme söz konusudur.

Alanyazında bazı kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş arasında ilişki bulunduğu ifade edilmektedir. Örneğin Myers ve Diener (1995), öznel iyi oluşun nevrotizm, dışadönüklük, özsaygı, iyimserlik ve iç kontrol odağı gibi kişilik özellikleri ile ilişkili olduğunu değerlendirmektedir. Diener vd. (1999) ise öznel iyi oluş ile en çok nevrotizm ve dışadönüklüğün ilişkili olduğunu söylemektedir. Dışadönüklük ile sosyalleşme ve dost canlısı olmayı içerirken, nevrotizm tam tersi gerginlik ve huysuzluk ile karakterize olmaktadır. İki kişilik özelliği de öznel iyi oluşun olumlu ve olumsuz duygulanım alt boyutları ile ilişkilendirilmektedir (Diener ve Ryan, 2009). Doğan (2013) çalışmasında, beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş ilişkisi incelenmiştir. Dışadönüklük, uyumluluk, deneyime açıklık ve sorumluluk kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Eryılmaz ve Öğülmüş (2010), ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli ilişkisini incelemiştir. Çalışma sonuçlarına göre, dışadönüklük, duygusal dengesizlik ve sorumluluk kişilik özellikleri, öznel iyi oluşu açıklayan önemli kişilik özellikleridir. İlgili değişkenlerin, ergenlerin öznel iyi oluşundaki varyansın %37'sini açıkladığı saptanmıştır. Alanyazında bazı araştırmalarda da kişilik özellikleri ve öznel iyi olma arasında bir ilişkinin olmadığı ifade edilmektedir (Suhail ve Haroon Raşid, 2024). Görüldüğü üzere çok sayıda

araştırmada kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş arasında sürekli bir ilişki olduğu değerlendirilmektedir (Gencer, 2018).

Öznel iyi oluş konusunda yapılan ilk araştırmalar nedenlere odaklanırken, günümüzde yüksek öznel iyi oluşun sonuç ve etkileri araştırmacıların dikkatini çekmektedir. Yüksek öznel iyi oluşa sahip olan bireylerin sağlıklı ve uzun bir hayat, iş hayatı ve gelir düzeyi, sosyal ilişkiler ve toplumsal fayda olarak 4 alanda yaşamlarının iyileştiği görülmektedir (Gencer, 2018).

Yüksek öznel iyi oluş, yüksek seviyede sosyallik ile tutarlı bir ilişki göstermektedir ve bu ilişki çift yönlüdür. Daha fazla sosyal desteğe (aile, arkadaş) sahip bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu; öznel iyi oluş seviyesi yüksek olan bireylerin de daha fazla sosyalleşme eğiliminde olduğu görülmüştür (Diener ve Biswas-Diener, 2008; akt:Gencer 2018). Örneğin, Canbay (2010) lise öğrencilerinin sosyal becerileri ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre öznel iyi oluş ve sosyal beceriler değişkenleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. İnsanların sosyal ilişkiler kurması, öznel iyi oluş kavramında nedensel bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Birey, diğer insanlarla bir arada oldukları zaman daha mutlu hissettikleri değerlendirilmektedir (Kahneman ve Krueger, 2006). Diener vd. (2003) çalışmasında evli bireylerin, evli olmayan bireylere göre öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu ve bu durumun da evliliği bir sosyal bağ olmasından kaynaklandığı ifade edilmiştir. Bir diğer yandan yüksek öznel iyi oluşa sahip bireylerin liderlik becerileri, samimiyet, yüksek özgüven, yüksek sosyal becerilere ve daha çok arkadaşına sahip olma eğiliminin olduğu gösteren araştırmalar vardır ve bu durum ise öznel iyi oluş seviyesi yüksek bireylerin, kendi sosyal destek sistemlerini oluşturabildiklerini göstermektedir (Cunningham, 1988).

Yüksek öznel iyi oluş ve düşük öznel iyi oluş seviyesine sahip bireyler arasında görülen farklılıklardan biri de bireylerin yaşamlarındaki iş ve gelir boyutu konusundadır. Atilla (2019) çalışmasında, öznel iyi oluşun işe tutkunluk kavramı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre öznel iyi oluş ve işe yoğunlaşma, dinçlik ve adanmışlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Öznel iyi oluşu yüksek olan bireylerin isteyken daha fazla güvenilirlik, yaratıcılık, yüksek iş kalitesi ve üretkenlik özelliklerine sahip olduğu ifade edilmektedir (Staw vd., 1994). Lyubomirsky vd., (2005) çalışmasında, başarı ve mutluluk arasındaki ilişki açıklanmaya çalışılmıştır. Araştırmada mutluluğun başarı ile yakından ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Mutluluk kavramıyla ilişkili olan birçok özelliğin başarının nedeni olabileceği değerlendirilmiştir.

Öznel iyi oluşun yüksek olmasının sağlık üzerindeki etkileri son yıllarda çok ilgi gören konulardan biridir. Literatürde yüksek öznel iyi oluşun, bireyin sağlığına olumlu etkisinin olduğuna yönelik bulgular mevcuttur (Ngamaba vd., 2017; Okun vd., 1984). Kardiyovasküler ve endokrin sistem, bağışıklık sistemi gibi sistemleri öznel iyi oluşun etkileyebileceği ifade edilmiştir. İlginç olarak görülen bulgulardan birisi de yaraların öznel iyi oluşun yüksek olduğu zaman ve bireylerde daha çabuk iyileştiğinin ifade edilmesidir (Diener vd., 2017). Öznel iyi oluşun sağlıklı bir yaşamın yanı sıra, uzun bir ömre de etki ettiği değerlendirilmektedir (Diener ve Chan, 2011). Söz edilen araştırma bulgularına rağmen, sağlık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkisi hakkında daha çok çalışma yapılması gerektiği, mevcut bilgilerin henüz yetersiz olduğu araştırmacılar tarafından ifade edilmiştir. (Diener vd., 2017; Ngamaba vd., 2017; Okun vd., 1984).

Öznel iyi oluş, yalnızca bireylere fayda sağlamakla kalmamakta ve bazı toplumsal etkileri olduğu görülmektedir. Yüksek öznel iyi oluşa sahip bireylerin gönüllü çalışmalara katılmaya eğilimli oldukları, toplum ve dezavantajlı gruplar için çeşitli çalışmalarda yer aldığı değerlendirilmektedir. Öznel iyi oluş seviyesinin yüksek olduğu bireylerde hükümete daha çok güvendiği, demokrasiyi daha fazla destekledikleri, dezavantajlı bireylere karşı daha hoşgörülü yaklaştıkları, barış yanlısı oldukları ifade edilmektedir (Diener ve Tov, 2007; Thoits ve Hewitt, 2001). Bu bağlamda, vatandaşların öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olması, toplumun daha üretken, istikrarlı ve etkin bir işleyişe sahip olmasını destekleyebilir (Gencer, 2018).

2.1. 1. Mutluluğu Açıklayan Kuramlar

Alan yazında öznel iyi oluş kavramını açıklayan bazı kuramlara yer verilmiştir. İlgili kavramın daha iyi anlaşılabilmesi için bu kuramlara yer verilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

2.1.1.1. Uyum Kuramı

Uyum, bireyin tekrarlanan uyaranlara karşı duyarlılığının azalması, yani organizmanın alışma sürecini ifade eder. Uyum kuramına göre, kişi yaşadığı olumlu ya da olumsuz duyguların etkisini zamanla daha az hissetmeye başlar. Tıpkı bedenın sıcaklık ya da soğuk gibi çevresel koşullara alışması gibi, birey de duygusal deneyimlerine karşı bir tür adaptasyon geliştirir (Yeter, 2019). İnsanlar, yaşadıkları olaylara başlangıçta yoğun duygusal tepkiler verirler; ancak bu tepkilerin şiddeti zamanla azalma eğilimi gösterir (Malkoç, 2011). Uyum süreci sonucunda bireyler, sürekli bir mutluluk ya da mutsuzluk hali içerisinde değildirler (Diener vd., 1999). Bu durum, bireylerin olumsuz yaşam olaylarının ardından uzun süreli mutsuzluk yaşamadıkları

gibi, olumlu deneyimlerin ardından da mutluluklarını kalıcı biçimde sürdüremediklerini göstermektedir (Tuzgöl Dost, 2004). Öznel iyi oluş üzerinde eğitim durumu, cinsiyet, gelir, sağlık ve evlilik gibi etmenlerin etkisi oldukça azdır (Diener vd., 1984). Bu bulgu, uyum kuramı çerçevesinde bireylerin maruz kaldıkları durumlara karşı zamanla adaptasyon geliştirmeleri ve bu durumların etkisinin uzun dönemde zayıflamasıyla yorumlanmaktadır (Lucas, 2007 akt: Malkoç, 2011).

2.1.1.2. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramı

Öznel iyi oluş kavramının açıklanmasında, aşağıdan yukarıya veya yukarıdan aşağıya kuramındaki ayrım “İnsanlar deneyimlediği haz verici yaşantıların bir sonucu olarak mı kendisini mutlu hissetmektedir; yoksa insanlar kendilerini mutlu hissetmesi sebebiyle mi yaşantılarından haz almaktadır?” sorusuyla belirtilmektedir. Söz konusu sorudaki ilk yargının daha doğru olduğunu savunan görüşe göre mutluluk insanların kişisel yaşamlarındaki haz veren durumlar sonucunda gelişmektedir (Diener vd., 1984). İlgili kuram mutluluğun bireyin fazlaca yaşamış olduğu mutlu anlarla ilgili olduğunu öne sürmektedir (Yeter, 2019). Bireyin yaşamında doyum aldığı durum ve yaşantıların toplamı öznel iyi oluşu sağlamaktadır. Bu bakış açısına göre, bireyin hayatında önemli bir noktada olan aile, arkadaşlık, iş gibi yaşam alanlarındaki memnuniyeti yüksekse, öznel iyi oluş seviyesi de yüksek olarak değerlendirilmektedir (Tuzgöl Dost, 2004). Soruda yer alan ikinci yargı olan yukarıdan aşağıya kuramında da, bireyin doğasında var olan dünyayı belirli bir deneyimleme eğiliminin, o bireyin yaşantılarını algılamasını etkileyeceğini ifade eder. Buna göre, daha olumlu bir zihin yapısına sahip kişi, belirli bir durumu, daha olumsuz bir zihin yapısına sahip kişiden daha mutlu olarak yorumlayabilir ve değerlendirebilir. Bu durum, nesnel olmaktan ziyade olumlu tutumun mutlulukta nedensel olarak değerlendirilmektedir (Gencer, 2018).

2.1.1.3. Mutluluğu Anlamlandırma Yaklaşımı

Lyubomirsky (2001) tarafından ortaya koyulan mutluluğu anlamlandırma yaklaşımı aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramlarını birleştiren, ancak yukarıdan aşağı yaklaşımını temel alan bir yaklaşımdır. Bu kuramda önemli görülen nokta bireyin içinde bulunduğu durumu pozitif bir şekilde algılaması mutlu olmasını sağlarken, negatif algılaması mutsuz olmasını sağlamasıdır. Bu bağlamda, iyimser bir bakış açısıyla bakıldığı zaman mutluluk düzeyinin artacağı düşünülmektedir (Malkoç, 2011). Objektif yaşam şartlarının (yaş, eğitim düzeyi, gelir ve cinsiyet vb.) öznel iyi oluş seviyesi üzerindeki etkisi, bu şartların nasıl değerlendirildiği, algılandığı ve başka hangi durumlarla karşılaştırıldığına bağlıdır. İnsanların yaşadıkları olay ve

içinde bulundukları durumu nasıl yorumladıkları, mutlu olma seviyeleri üzerinde etkilidir (Tekin, 2019).

2.1.1.4. Sabit Nokta Kuramı

Bu kuramda, mutluluğun bir kararlılık düzeyinin olduğu, zaman zaman farklılaşmalar olsa da en neticesinde genetik faktörlerin etkili olduğu kararlılık düzeyine döneceği değerlendirilmektedir (Diener vd., 1984). Mutluluk düzeyinde çevresel faktörlere göre değişiklikler olsa da, zaman içerisinde kararlılık gösterilen seviyeye dönüleceği düşünülmektedir (İlhan, 2009; Tuzgöl Dost, 2004). Bu kuram, bireyin mutluluk düzeyini incelerken genetik yatkınlık ve kişisel özelliklerin önemli olduğunu savunmaktadır (Feta, 2019).

2.1.1.5. Erek Kuramı

İlk defa Wilson tarafından 1960 yılında ortaya atılan bu kurama göre mutluluk, bireyin temel ihtiyaçlarını karşılaması ve kişisel hedeflerine ulaşmasıyla ilişkilidir. İnsanlar, çeşitli ihtiyaçlarını doyurabildikleri zaman mutluluk kavramı, doyuramadıkları zaman mutsuzluk ortaya çıkmaktadır. Öznel iyi oluşun yüksek olabilmesi için bireyin yaşamına yönelik bazı amaçları olmalı ve bu amaçlarını gerçekleştirebilmelidir (akt:Akyol 2016). Erek kuramına göre, bireylerin farklı amaç ve istekleri olduğu için farklı öznel iyi oluş düzeyine sahiptirler. Eğer birey, amaç ve isteklerine yönelik doğru bir adım atarsa, mutluluk seviyesi artacaktır (Diener vd., 1984). Birey, varmak istediği hedefe ulaştığında mutlu olacağına inandığı için karşılaşacağı güçlüklerle başa çıkabilmektedir. Bu kuram bağlamında öznel iyi oluş, sadece bir sonuç değil, bireyin yaşam amaçlarını gerçekleştirme düzeyinin bir yansımasıdır (Malkoç, 2011). Diğer bir yandan ise bireyin yüksek ve ulaşılması zor hedeflerinin olması aynı zamanda kendisi için bir risk olarak değerlendirilmektedir. Bireyin yüksek ve ulaşılması zor olan hedefleri ile mevcut şartları arasındaki farkın çok olması bireyi ümitsizliğe sürüklediği, bu sebeple de öznel iyi oluş seviyesini düşürdüğü değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, bireylerin amaç ve hedeflerinin öznel iyi oluş seviyesinin artması, bu amaç ve hedeflerin gerçekçi ve ulaşılabilir olmasına bağlıdır (Tuzgöl Dost, 2004).

2.1.1.6. Etkinlik Kuramı

Erek kuramı, öznel iyi oluşun bireylerin gayelerine ulaştıkları zaman oluştuğunu savunurken; etkinlik kuramı insanların gayelerine yönelik çaba süreçlerinde gerçekleştirdiği faaliyetlerden alınan haz oluşunu savunmaktadır. Dolayısıyla mutluluk aslında bir sonuç değil, süreçten alınan doyumdur. Kuram öncülerinden olan Aristoteles, “mutluluğun, zevk alınarak

yapılan bir etkinlik sonucunda ortaya çıktığını” ifade etmektedir (Malkoç, 2011). Bu kurama göre, sürecin bireyin duygularındaki etkisi daha fazladır ve gerçek mutluluk bahsedilen süreçte deneyimlenmektedir (Bekil, 2019)

2.1.1.7. Akış Kuramı

Bu kuramın en önemli temsilcisi Csikzentmihalyi’dir. Csikzentmihalyi mutluluğu bireyin ilginç faaliyetler içerisinde olmasına bağlamaktadır. İlginç faaliyetler, henüz deneyimlenmemiş, üstesinden gelinmemiş ve yeni edinilmiş bilgiler sağladığından bireye haz verir (İlhan, 2009). Kişi, deneyimlediği faaliyetin o kadar içerisinde ki, başka herhangi bir şey o etkinlikten daha önemli gelmemektedir (Malkoç, 2011) ve bu duruma ise akış denir (Yeter, 2019). Bireyin becerileri ile gerçekleştirdiği etkinliğin zorluk seviyesinin uyumu ne kadar yüksekse, yapılan faaliyetten o kadar keyif alınır ve akış deneyimlenebilir. Akış yaşanırken, birey etkinliğin o kadar içerisinde yer almaktadır ki, olumsuz duygular ortadan kalkabilir. Olumsuz hislerin etkileri azaldığında ise birey kendisini tamamen o an yapılan etkinliğe bırakır ve mutluluğu deneyimler (Akyol, 2016).

2.1.1.8. Yargı Kuramı

Bu kurama göre, kişinin mutluluğu kendisi ile ilgili düşündüğü standartlarla ilgilidir. Bireyin iyi oluşu, belirlediği standartlara bağlıdır ve bu standarda ne kadar yakın ise, o seviyede mutluluğu deneyimlediğine inanılmaktadır. Bu standartların belirlenmesindeki ölçüt ise çevrenin kriterleri olabilir veya kişi kendini çevreyle kıyaslayabilir (Türkdoğan, 2010; Yeter, 2019). Bireyin etrafındaki yaşantılar kendisinden kötü ise mutluluk, daha iyi ise mutsuzluk hissedilebilir (Diener vd., 1999).

Yukarıda görüldüğü üzere, mutluluğu açıklamaya çalışan çok sayıda kuram geliştirilmiştir. Bu kuramların her birinin odak noktası birbirinden farklı olsa da, mutluluk kavramını açıklama çabaları ortaktır.

2.1.2. Mutluluk ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Eser vd. (2023) çalışmasında, yetişkinlerde psikolojik sağlık ve yaşam doyumunun mutluluğu yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre psikolojik sağlık ve yaşam doyumunun, mutluluğu anlamlı derecede yordadığı görülmüştür. Psikolojik sağlık ve yaşam doyumu arttıkça, mutluluk düzeyinin de arttığı değerlendirilmektedir.

Öner ve Özkan (2023) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin atılganlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, mutluluk ve atılganlık arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Atılganlık düzeyi arttıkça, mutluluk düzeyinin de arttığı değerlendirilmektedir.

Feta (2019) çalışmasında, farklı lise türlerindeki öğrencilerin sınav kaygısı ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre okul türlerine göre öğrencilerin mutluluk seviyeleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Ayrıca 11. Sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin mutluluk puan ortalamaları diğer sınıf düzeylerine göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin algıladıkları gelir düzeyine göre mutluluk seviyelerinin arttığı görülmüştür. Ayrıca aile ile ilişkiler seviyesi azaldıkça, mutluluğunda azaldığı ve demokratik aile tutumunda mutluluk düzeyinin arttığı saptanmıştır.

Köse (2016) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerin akran ilişkilerinin mutluluk düzeyine etkisi yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, akran ilişkilerinin mutluluğu doğrudan, pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır. Buna göre, ergenlerde akran ilişkilerinin mutluluğu arttıran bir etken olduğu değerlendirilmektedir.

Akın ve Şentürk (2012) çalışmasında, mutluluk düzeylerinin ordinal lojistik regresyon analizi ile incelenmesi amaçlanmıştır. Avrupa Yaşam Kalitesi Anketi aracılığıyla elde edilen veriler, mutluluk düzeyleri ve sosyodemografik değişkenler ile karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar, daha önce bu konuda yapılan çalışmalar ile karşılaştırılmıştır. Mutluluk düzeyinin yıllar içerisinde değişip değişmediğini görmek amaçlanmıştır. Son olarak elde edilen bulgulara göre, mutluluk düzeylerinin sosyodemografik özellikler açısından farklılaşma gösterdiği, fakat yine de temelinde yakın sonuçlar verdiği görülmüştür.

Atilla (2019) çalışmasında, tekstil çalışanlarının öznel iyi oluşlarının işe tutkunluk değişkenindeki etkisi incelenmiştir. Korelasyon analizi sonuçlarına göre, öznel iyi oluş ve yoğunlaşma boyutunda en güçlü ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca dinçlik ve adanmışlık ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Regresyon analizi sonuçlarına göre, öznel iyi oluş değişkeni yoğunlaşma, dinçlik ve adanmışlık üzerinde etkili olduğu görülmüştür.

Malhotra ve Kaur (2017) çalışmasında, ergenlerde öznel iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelenmiştir. İki değişken arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Psikolojik dayanıklılık arttıkça, öznel iyi oluşun da arttığı görülmüştür.

Peng vd., (2023) araştırmasında, genç kadınlarda öznel iyi oluş ve bağlanma arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve empatinin aracı rolü incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, empati değişkenin bağımlı ve bağımsız değişken arasında aracı olmadığı saptanmıştır. Duygu düzenleme becerisi ise iki değişken arasında kısmi aracılık rolü üstlenmektedir.

Rattan vd., (2023) çalışmasında, bireylerce algılanan stres düzeyi ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre, öznel iyi oluş ve algılanan stres seviyesi arasında negatif yönde orta derecede anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Algılanan stres seviyesi arttıkça, öznel iyi oluş düzeyinin azaldığı görülmektedir.

Akduman (2024) tarafından yapılan çalışmada, kuşaklar arasında mutluluk seviyelerinde bir artış olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre kuşaklar arasında mutluluk puanlarının anlamlı şekilde farklılık gösterdiği saptanmıştır. En yüksek ortalama mutluluk puanına sahip olan kuşağın Z kuşağı olduğu, en düşük puan ortalamasına sahip olan kuşağın ise X kuşağı olduğu tespit edilmiştir.

Turp (2018) çalışmasında, 209 Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü öğrencisinin öznel iyi oluşları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, öznel iyi oluş ile güvenli bağlanma stili arasında pozitif yönde; saplantılı ve korkulu bağlanma stili arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır. Kayıtsız bağlanma ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Kaplan vd. (2021) çalışmasında, lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş arasında negatif yönde orta seviyede anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Benzer şekilde öznel iyi oluş alt boyutlarından aile ilişkilerinde doyum, yaşam doyumu ve önemli diğerleri ilişkide doyum algıları arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin, önemli diğerleri ile ilişkide doyum, aile ilişkilerinde doyum ve yaşam doyumu, sosyal görünüş kaygısının anlamlı yordayıcıları olduğu saptanmıştır.

Tonga ve Halisdemir (2017) çalışmasında, ergenlik dönemindeki 349 bireyin benlik saygısı ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, öznel

iyi oluş ve benlik saygısı arasında anlamlı ve güçlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Yüksek benlik saygısına sahip bireylerin öznel iyi oluşları artarken; düşük benlik saygısına sahip bireylerin öznel iyi oluşları düşmektedir. Cinsiyet açısından öznel iyi oluşta anlamlı bir farklılık görülmezken, sosyoekonomik düzey değişkenine göre öznel iyi oluş anlamlı derecede farklılaşmaktadır. Sosyoekonomik seviye arttıkça, öznel iyi oluş seviyesi de yükselmektedir.

Santos (2014) çalışmasında, 969 üniversite öğrencisinin katılımıyla öz yeterlilik değişkeni ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, öz yeterlilik ile öznel iyi olma arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Öz yeterlilik arttıkça, öznel iyi oluşun arttığı değerlendirilmektedir.

Diener ve Biswas-Diener (2002) çalışmasında, paranın öznel iyi oluş üzerindeki etki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, daha fazla para kazanmak öznel iyi oluşu çok az bir oranda arttırmaktadır. Bunun sebebi ise, gelir arttıkça maddi isteklerin artması olabilir. Gelir, insanların temel ihtiyaçlarını karşıladığı için öznel iyi oluşu arttırmaktadır ancak bu öznel iyi oluştaki artış maddi isteklerin karşılanmasıyla ilgilidir.

Karcı ve Topkaya (2023) çalışmasında, anne ve baba tutumlarının iyi oluş ve umut ile ilişkisi incelenmiştir. Bulgulara göre, yüksek seviyede ebeveyn sevgi, ilgi ve kabulü deneyimleyen bireylerin mutluluk, iyi oluş, bağlılık, kararlılık, umut, iyimserlik ve ilişkililik seviyeleri arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır.

2.2. Umut

Türk Dil Kurumu'na göre umut “ummaktan doğan güven duygusu, ümit, bu duyguyu veren kimse veya şey”; ummak ise bir şeyin olmasını istemek, sanmak, beklemek veya tahmin etmek olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2025). Umut, bireyin gaye ve amaçlarına doğru hareket ederken pozitif duygulanımda olması, kendisini iyi hissetmesidir (Nas, 2022). Umudun başka bir tanımı ise gelecekteki hedeflere ulaşma sürecinde pozitif düşünceye dayalı yaklaşımın yanında, kişinin hedeflerine doğru ilerlemesini, plan yapmasını, çeşitli stratejiler belirlemesini ve kişisel hedefine odaklanmış davranışlar sergilemeyi harekete geçiren bilişsel yapıları içerir (Jahanara, 2017). Bu açıdan umut, yaşamda karşılaşılan herhangi bir engel veya zorlayıcı durumla karşılaşıldığında hedefe ulaşma konusundaki kararlılığı, bilişsel yapının ayarlanmasını, alternatif bakış açıları geliştirmeyi ve zorlukların üstesinden gelme konusunda olumlu beklentilere sahip olmayı içerir (Kardas vd., 2019). Başka bir deyişle umut ise ortaya iyi bir şeylerin çıkabileceğini bekleme, yaşamdaki şartların ve olayların pozitif bir şekilde

sonuçlanabileceği inancına yönelik bir ruh hali olarak ifade edilebilmektedir (Erskine, 2020). Gelecek hakkında pozitif beklentilerin olması durumu olarak ifade edilen umut, bireyin karşılaşacağı olumsuz deneyimler ile baş etmesini sağlayacak motivasyonu kazandırması açısından ruh sağlığı açısından önemlidir (Sürücü ve Mutlu, 2016).

Umut kavramı, var olduğu ilk zamandan bugüne kadar insanların hayata tutunmasını sağlayan, iyi oluşlarını arttıran ve mental sağlıklarını destekleyen kavramlardan birisi olarak değerlendirilmektedir (Tarhan ve Bacanlı, 2015). Şahin (2009) çalışmasında, insanların yaşamlarındaki hedefleri gerçekleştirmeye yönelik inançlarının, umutlu olmaları ile mümkün olabileceği değerlendirilmektedir. Umut bu bağlamda motive edici bir güç olarak görülmektedir. Umut kavramı “bağımsızlığı, uyum yeteneğini, kontrolü, hayal gücünü” çağrıştırırken; umutsuzluk kavramı ise “imkansızlığı ve çaresizliği, tuzağa düşmüşlük hissini” çağrıştırmaktadır.

Umut, bireyin hayatında var olmayan olumlu bir durumun gerçekleşmesine yönelik inançtır. Umut kavramının içerisinde bilişsel boyutun da yer aldığı ve istendik bir sonuca ulaşılabileceği inanılması, umudu sadece bir duygudan öteye taşıyarak motivasyonel bir güç haline getirir. Birey, var olan yaşamından memnun değilse, umut etmeye ihtiyaç duyar. Gelecek için kaygılı olursa bile daha güzel bir gelecek için umut edilmektedir. Birey yaşamındaki zorlayıcı olaylarda bile umutlu olmayı başarabilir. Bu sebeple umut kavramı, bireyin yaşamında psikolojik bir kaynak olarak değerlendirilmektedir (Lazarus, 1999).

Umutlu olmak, bireylerin psikolojik sorunlar ile başa çıkabilmesini kolaylaştırabilmektedir (Snyder, 2000). Nitekim Folkman (2010) çalışmasında, umut ve başa çıkma arasında dinamik bir ilişkinin olduğu ifade edilmiştir. Taytaş ve Kardaş (2022) çalışmasında ise umudun artmasının öz yeterliliği olumlu olarak etkilediği görülmüştür; özyeterliliğin ise depresyona karşı koruyucu bir faktör olduğu saptanmıştır. Liseye geçiş aşamasındaki öğrencilerin kariyer planlaması sürecinde umudun önemi vurgulanmıştır (Şeker, 2022). Ergenler ile yapılan bir çalışmada umut düzeyi arttıkça mutluluk düzeyinin de arttığı görülmüştür (Yıldız, 2023). Kocaman (2019) çalışmasında ise yetişkinlerde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelenmiş ve iki değişken arasında pozitif ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda, yaş fark etmeksizin bireylerin hayatında umutlu olma halinin önemi açıkça görülmektedir.

Snyder vd. (1991), umut kavramını bilişsel ve duygusal boyutlarıyla değerlendirmektedir. “Agency” olarak adlandırılan boyut, hedefe ulaşmayı istemek ve bu hedefe ulaşabilmek için kendisinde güç hissetmeyi içerir. İlgili boyutta geçmişte, şu anda ve gelecekteki amaca yönelik başarılı hamleler yapıldığı ya da yapılabileceği ifade edilir. “Pathway” boyutunca ise bireyin hedefine yönelik uygun planlar yapabilmesi veya yapabileceğine dair inancını içerir. Bahsedilen iki boyutta birbiri ile ilişkilidir ve aynı zamanda birbirlerinin etkilerini olumlu olarak etkilemektedir.

İnsanlar için oldukça önemli görülen umut kavramı, Snyder (2002) tarafından Umut Teorisi ile açıklanmıştır. Geliştirilen umut teorisinde, bireyin hedefler oluşturmaları ve bu hedeflere ulaşabilmek amacıyla kendi stratejilerini geliştirmesi ve geliştirdiği stratejileri kullanabilecek gücü kendisinde bulabilmesi olarak tanımlanmıştır. Bireylerin hayatlarında oluşturdukları amaçlar doğrultusunda ilerlediğinin ifade edildiği umut teorisinin içerisinde duygusal ve bilişsel parçalar olduğu vurgulanmıştır. (Snyder, 2005b). Duygusal ve bilişsel parçalar ise 3 farklı alt bileşen ile açıklamıştır. Bunlar; amaçlar, alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce olarak ifade edilmektedir. Amaç, umut teorisinin bilişsel yönünü ve belirlenen amaçların gerçekleştirilmesini ifade etmektedir. Amaçlar ise kısa vadeden oldukça uzun vadeye, gerçekleşmesi zor görünenden muhakkak gerçekleşecek olana kadar farklı derecelere sahip olabilirler. Önemli olan ise amacın ulaşılabilir olması, birey için bir anlam ifade etmesi ve küçük dahi olsa bir belirsizlik içermesidir. Eğer söz konusu amaçlar ulaşamaz durumsa olursa bireyin cesareti kırılacak; amaca kesin ulaşacağı düşünülürse ise motivasyonu azalacaktır. Bu nedenle umut teorisinde amaç bileşeni oldukça önemli görülmektedir (Snyder 2000, 2002; Yıldız 2023). Alternatif yollar düşüncesi bileşeni ise amaçlara ulaşabilmek için oluşturulan zihinsel yol haritalarını oluşturabilme kapasitesi ile ilgilidir. İnsanlar ulaşmak istedikleri şartlara, alternatif yollar düşüncesi ile bağlanırlar. Eyleyici düşünce; bireyin hedefe ulaşma konusundaki kararlılığını ve bu yolda ilerlemek için kendinde bulduğu enerjiyi ifade eder. Alternatif yolları kullanabilmesi ve devam etmesi ile ilgili kapasitedir, umudun motive edici parçası olarak değerlendirilebilir. Amaçlara giden yolda zorluklarla karşılaşıldığında, başka alternatif yollar oluşturulmasını, yaratılmasını ve seçilebilmesini sağlar (Snyder, 2002; Snyder vd. 2002). Eyleyici düşünce düzeyi yüksek olan insanlar, hedeflerine varabilmek için yola çıkmak ve bu yolda ilerlemek için yüksek seviyede motivasyona sahiptirler. Kendilerine başarılı olacakları ve yapabileceklerine yönelik mesaj verirler (Snyder vd., 1998). Eyleycilik bireyin kendisinde bulduğu gücü, özgürlüğü, zaman zaman zorlansa da yeni yollar bulmayı, davranış ve kararlarının ardında durmayı içine alan bir kavramdır (Kepenek, 2021). Birey

amaçlar, alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce bileşenler bağlamındaki ilişkide, amacı odak noktası olarak kabul etmek; bu amacı gerçekleştirmek ve amaca yönelik yeni yollar keşfetmektedir. Birey bunları gerçekleştirirken içindeki umuda ve yeteneklerine güvenir (Moulden ve Marshall, 2005).

Gelecek belirsizlikler ile dolu iken çeşitli zorlukların üstesinden gelme konusunda umuda ihtiyaç duyulmaktadır (Lazarus, 1999). Umut kavramının gelecekle ilgili olduğu düşünülse de, şu an ve geçmişten ayrı değerlendirilmemesi gerekmektedir. Bireyler, geçmişteki olumlu deneyimleri ile desteklenip, şu an yaptıkları ile gelecekteki hedeflerine ulaşabilmektedir. Dolayısıyla bir hedef oluşturmak ve bu hedefe yönelik adımlarla ilerlemek umudu arttırmaktadır (Snyder, 2002). Bireylerde umut seviyesi düştükçe hedef oluşturma, plan yapma ve alternatif yollar keşfetme konusunda problem yaşadıkları değerlendirilmektedir. Oysa umut seviyesi yüksek olan bireyler, umut seviyesi düşük bireylere göre daha esnek düşünebilme, alternatif yollar keşfetme gibi becerilere daha yüksek seviyede sahip oldukları değerlendirilmektedir (Snyder vd., 1997, 1998).

Umut kavramının bireylerin yaşamında hangi dönemde ve nasıl geliştiği hakkında bilgi sahibi olmak için çocukluğun ilk yıllarına bakmak gerekebilir (Namdar, 2018). Bu dönemde bebeğin ihtiyaçlarının karşılanması ve ebeveynler ile kurulan güçlü bağlar oldukça önemli olarak görülmektedir. Bebek ihtiyaçlarının zamanında karşılanması ile bakım vereni güvenli bir liman olarak algılamaktadır (Bowlby, 2012; Green, 1977). Bu bağlamda, bireyin umut düzeyinin yüksek olması ve umudun gelişmesinde öneme sahip olan durumlardan biri, çocuğun bakım verene güvenli bağlanabilmesidir. Bakım veren kişiye yönelik güvenli ve destekleyici bir bağ oluşmuş ise çocuğun umut seviyesinin yüksek olacağı düşünülmektedir (Green, 1977; Yukar, 2023). Bilişsel yapıda meydana gelen umudun gelişimi bir öğrenme süreci olarak ifade edilmektedir (Kepenek, 2021).

Dünyaya yeni gelen bir bebekte, bir yaşına kadar geçen zamanda duyguları tanınması, olaylar arasında bağ kurabilme, amaç edinebilme gibi özellikleri zaman içerisinde gelişmektedir. Bebekler hedeflerine yönelik alternatif çözümler üretmeye başlamaktadır. Umudun temellerinin bu dönemde olduğu değerlendirilmektedir. Umut kavramının çocuklukta gelişiminde önemli olan gelişim alanlarından biri de dil gelişimidir. Dil gelişiminin uygun bir seviyeye gelmesi ile birlikte çocuklar umutlarını, amaçlarını ve bu amaçlara giden yolları ifade edebilirler (Snyder, 2005a). Bu hedeflere giden yolda karşılaşılan engeller ise küçük yaşlardaki çocuklarda alternatif yollar ve eyleyiciyi düşünceyi geliştiren

faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir. Karşılaşılan engeller başarı, öz değerlendirme, hayal kırıklığı toleransı, olumlu-olumsuz duyguları ortaya çıkarmaktadır. Bu şekilde çocuk hedeflerine ulaşmanın her zaman kolay olmayacağını fark etmektedir. Bu farkındalık ise çocuğun engelleri tökezlemesine sebep olan faktörler değil, aşılması gereken durumlar olarak değerlendirmesine katkı sağlamaktadır. Bu düşünce tarzı ise bir bilişsel senaryo haline gelir ve ergenlik-yetişkinlik yıllarında karşılaşılan engellere yönelik umutlu olmayı sağlar. (Snyder, 2000; Sparks, 2021).

Çocukluk dönemlerinde geliştirilen umut, bireyin hayatı boyunca karşılaştığı olay ve durumlara yönelik pozitif bir bakış açısıyla bakabilmesini sağlayabilir (Namdar, 2018). Nitekim Snyder vd. (1997) çalışmasında, ergenlerin gelecek ve kendileri ile ilgili görüşlerinde umutlu olmasının; özsaygı, edinilmiş beceri ve kendine değer vermesi ile pozitif yönlü bir ilişkisinin olduğu değerlendirilmektedir. Aynı çalışmada, umut dolu olmanın depresif belirtiler ile negatif yönlü bir ilişkide olduğu ifade edilmektedir. Görüldüğü üzere, bireyin yaşamında umut kavramı oldukça önemlidir.

2.2.1. Umut ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Yalçiner (2022) çalışmasında, öğretmenlerde umut ve yaşamda anlam arasındaki ilişkide azmin aracı rolünü incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 396 eğitim fakültesi oluşturmuştur. Araştırma sonucuna göre yaşamda anlam, umut ve azim düzeyi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermiştir. Kadınların umut düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmada incelenen değişkenler arasında yaşamda anlam varlığı ile umut arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki; yaşamda anlam arayışı ile umut arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Son olarak umut ve azim arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Aracılık testi sonuçlarına göre azmin umut ve anlam varlığı arasında kısmi aracılık ettiği; umut ile anlam arayışı arasındaki ilişkide azmin tam aracı olduğu görülmüştür. Dolayısıyla umut düzeyi yüksek bireylerin azimleri artmakta, bu da onların yaşamda anlam düzeylerini arttırmaktadır. Ayrıca, umut düzeyinin artması azmin tam aracılık etmesi ile bireyin anlam arayışını azaltmaktadır.

Akuş (2022), yatılı bölge okulunda öğrenim gören 119 öğrencinin umut düzeyleri ve akademik özgüven düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre, yatılı okuyan ve gündüzlü okuyan öğrenciler arasında umut düzeyleri açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Umut düzeyleri cinsiyet değişkenine, kardeş sayısına, anne-baba eğitim durumuna göre anlamlı bir fark saptanmamıştır. Çalışma grubundaki öğrencilerin akademik

özgüven ve umut düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde korelasyon olduğu görülmüştür.

Nas (2022) çalışmasında ergenlerin öz-merhamet ve umut düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda ergenlerin öz-merhamet ve umut düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Çalışma bulgularından birisi de umut düzeyinin erkekler lehine yüksek olduğudur.

Yukar (2023) çalışmasında, umudun sağlıkta yaşam kalitesi ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışma 248 yetişkin ile yürütülmüştür. Çalışma bulgularına göre evli bireylerin umut düzeyi bekarlara göre daha yüksektir. Umut ve mutluluk arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Umut ve sağlıkta yaşam kalitesi arasındaki ilişkide, umudun canlılık, ruh sağlığı, sosyal işlevsellik ve genel sağlık alt boyutlarını anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Bunun yanı sıra, umut düzeyi cinsiyet, eğitim düzeyi ve gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Özdemir (2024) çalışmasında, lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ve umut düzeylerinin sınav kaygısı ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya Muğla-Milas'ta 694 ortaöğretim öğrencisi katılmıştır. Çalışma bulgularına göre, erkek öğrencilerin umut düzeyi kız öğrencilere göre anlamlı derecede yüksektir. Öğrencilerin umut düzeyi algılanan ebeveyn tutumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. En yüksek umut değişkeni ortalama puanına demokratik aile tutumu algılayan öğrenciler sahiptir. Bu tutumu sırasıyla aşırı korumacı, otoriter ve ilgisiz tutumu algılayan öğrencilerin ortalama puanı takip etmiştir. Aynı zamanda Sürekli Umut ve umut arasında negatif yönde düşük düzeyde bir korelasyon olduğu görülmüştür. Sınav kaygısı ve psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Psikolojik sağlamlık ve sürekli umut arasında ise pozitif yönde orta düzeyde bir korelasyon olduğu görülmüştür.

Çelik (2023) çalışmasında, deprem sonrası travma belirtileri, umut ve iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 6 Şubat depremini yaşayan 188 yetişkin katılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, umut ve iyi oluş değişkenleri, deprem sonrası travmatik belirtileri yordamaktadır. Bu bağlamda, umut ve iyi oluş kaynaklarının var olması, bireyin deprem sonrası travma belirti düzeyinin daha az olmasında etkili olacağı ve deprem sonrası travmatik belirtiler ile başa çıkmada umut ve iyi oluş kaynaklarının önemli olduğu söylenebilir.

Aydoğan ve Deniz (2012) çalışmasında, son çocukluk dönemindeki bireylerin benlik saygısı ve umut düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma II. Kademe öğrenim gören bireyler ile gerçekleşmiştir. Benlik saygısı ve umut değişkeni, sınıf düzeyine ve cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmamıştır. Çalışmanın sonucuna göre ise benlik saygısı ve umut düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Atik (2009), 751 II. Kademe öğrencisi ile yapılan çalışmada umudun zorbalığı yordayıcı bir değişken olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre umut düzeyi arttıkça, öğrencilerin zorba veya mağdur olma ihtimali düşmektedir. Umut, zorbalık ve şiddet gibi durumlara yönelik korucu bir faktör olarak değerlendirilmiştir.

Çam vd. (2020), problem çözme becerisi ve umut arasındaki ilişkide öz yeterliliğin aracılık rolünü incelemişlerdir. Çalışma bulgularına göre; problem çözme becerisi gelişmiş olan bireylerin öz yeterliliklerini de geliştirdiği ve bu durumda umut düzeyini arttırdığı görülmüştür. Dolayısıyla problem çözme becerisi ve umut arasındaki ilişkiye öz yeterliliğin aracılık ettiği değerlendirilmektedir.

Arnau vd. (2007) çalışmasında ise, umudun depresyon ve anksiyete üzerindeki boylamsal etkisi incelenmiştir. Umudun alt boyutlarından eyleyici düşüncenin depresyon ve kaygı üzerinde negatif yönlü bir etkisinin olduğu görülmüştür. Tam tersi açıdan bakıldığında da depresyon ve kaygının umut değişkeni üzerinde boylamsal olarak bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Yarcheski ve Mahon (2014), ergenlerde umudun yordayıcılarını meta-analiz tekniğiyle incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre, umudu olumlu duygulanım, yaşam doyumu, iyimserlik, özsaygı, sosyal destek güçlü ve akademik başarı düşük olarak yordamaktadır. Olumsuz etkiye sahip olan depresyon orta seviyede ve olumsuz duygulanım, stres, şiddet düşük seviyede etkiye sahiptir. Cinsiyete göre umut düzeyi anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.

Hedayati ve Khazaei (2014) çalışmasında; depresyon, yaşamda anlam ve umut değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, depresyon ve yaşamda anlam arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırmanın diğer bulgularına göre ise umut ve depresyon arasında da negatif yönde anlamlı bir korelasyon olduğu görülürken; umut ve yaşamda anlam arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Bryant ve Cvengros (2004) çalışmasında ise umut ve iyimserlik arasındaki kavram örtüşmesi ve ayrışması incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre ise umut kavramının belirli hedeflere ulaşmaya daha doğrudan bir şekilde odaklandığı; iyimserliğin ise genel olarak gelecekte karşılaşılabilecek sonuçların olumlu olmasına odaklandığı görülmüştür.

Moradi ve Ghodrati Mirkohi (2020) çalışmasında, yaşlı bireylerde umut ve psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu nasıl etkilediği araştırılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre ise, psikolojik sağlamlık ve umut değişkenleri ile yaşam doyumu arasında pozitif ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Umudun yaşam doyumu üzerindeki yordayıcılığının daha yüksek olduğu ifade edilmiştir.

Jiang vd. (2013) çalışmasında ise 565 öğrencide ebeveyn bağlanması ve yaşam doyumları arasında umudun aracılık etkisi incelenmiştir. Araştırmaya 6. ve 8. Sınıfta öğrenim gören bireyler katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, umut değişkeni, söz edilen iki değişken arasında kısmen aracı etkisine sahiptir.

Gallagher vd. (2017), umudun üniversite öğrencilerinin akademik hayatına etkisi incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre ise umut; öğrencilerin öz yeterlilik, kayıtlı olunan yarıyıl sayısı ve not ortalamaları ile yakından ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bağlamda, umudun üniversitedeki akademik başarının en sağlam yordayıcısı olduğu değerlendirilmektedir.

Tucker vd. (2013) çalışmasında, ruminasyon ve özkıyım düşüncesi arasında umut ve iyimserliğin aracılık rolü incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre; umut ve iyimserliğin ruminasyon ve intihar düşüncesi arasındaki ilişkiyi zayıflatmış olduğu görülmüştür. Bu bağlamda, umut ve iyimserliğin yokluğu durumunda ruminatif düşünme tarzının en zararlı hali alabileceği değerlendirilmektedir.

Huen vd. (2015) umutsuzluğun intihar düşüncesi üzerindeki etkisini azaltmada umudun rolünü incelemişlerdir. Çalışma sonuçlarında ise umut ve umutsuzluğun ayrı ancak ilişkili bir yapıda olduğu vurgulanmıştır. Umudun, umutsuzluğun intihar düşüncesi üzerindeki etkisini tamponlayan bir dayanıklılık faktörü olduğu değerlendirilmektedir. Bireylerdeki umudu uyandırmanın, intiharı önlemede umut verici bir yol olabileceği ifade edilmektedir.

Yang vd. (2016) çalışmasında ise öz şefkat ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide umudun aracılık rolü incelenmiştir. Çalışmanın bütün değişkenleri arasında pozitif bir ilişki

olduğu saptanmıştır. Yaşam doyumu ve öz şefkat arasındaki ilişkide, umudun tam aracılık ettiği görülmüştür.

2.3. Olumlu Çocukluk Yaşantıları

Ruh sağlığı alanındaki çalışmalar 21. Yüzyıla kadar problem odaklı bir seyir almıştır ancak 21. Yüzyıl itibariyle sosyal bilimlerde yapılan çalışmalarda sorun yerine güçlü yanlara ve gelişime önem verilmeye başlanmıştır. Günümüzde de bireylerin psikolojik sağlamlıklarını arttırmaya ve pozitif yanlarını geliştirmeye önem verilmektedir (Abdilatova, 2025; Kararımak ve Siviş, 2008).

Olumlu çocukluk yaşantıları bireyin gelişim alanlarına olumlu katkı sağlayan, mutluluk, ilgi, güven ve takdir gibi deneyimlerin yeterince yaşanması ile ortaya çıkan bir durumdur. Birey genel itibariyle çocukluk yaşantılarından memnuniyet düzeyi yüksekse, yeterli sevgi ve ilgi gördüğünü düşünüyorsa, başta psikolojik ihtiyaçları olmak üzere genel itibariyle ihtiyaçlarının karşılandığını düşünüyorsa, çocukluğunun güven dolu bir ortamda geçtiğini düşünüyorsa olumlu bir çocukluk dönemi geçirdiği söylenebilir. Ancak burada dikkat çeken önemli bir husus, olumsuz çocukluk yaşantılarının olmamasının, olumlu bir çocukluk dönemi geçirdiği anlamına gelmediğidir. Bu durumda sağlıklı bir çocukluk döneminin geçirilmiş olması için, olumlu deneyimlerin yeteri kadar yaşanması gerekliliği ön plana çıkmaktadır (Doğan ve Yavuz, 2020). İdeal anlamda bir çocukluk, olumsuz deneyimlerin az olduğu, olumlu deneyimlerin ise yeterli seviyede yaşandığı bir çocukluk olmalıdır (Doğan ve Aydın, 2021). Böylece çocuğun duygusal, fiziksel, bilişsel ve sosyal gelişimi daha sağlıklı bir şekilde gerçekleşebilir (Taş, 2022).

Çocukluk çağı olumlu yaşam deneyimleri, bireyin küçük yaşlarda genel gereksinimlerinin giderilmesi ve güvenli bir yerde yaşamını idame ettirmesi, bulunduğu yere ait hissetmesi, çevresindeki bireylerin kendisini önemsemesi ve şefkat göstermesi ile ilgili bir kavramdır. Bu pozitif deneyimlerin gerekli miktarda olması beklenmektedir (Çiçek ve Çeri, 2021). Çocukluk dönemine ilişkin ihtiyaçlarının karşılandığına ve yeterli doyum yaşadığına dair anımsamalar, bireyin olumlu çocukluk deneyimlerini daha net biçimde yapılandırmasına olanak tanıyabilir. Olumlu çocukluk deneyimlerine sahip olan çocuğun, yaşamının ilerleyen dönemindeki ruh sağlığına olumlu etkileri olacağı değerlendirilmektedir. Eğer birey kendisine bakım verenler tarafından kötü muameleye maruz kalıyor ve boyun eğmesi bekleniyorsa, bu durumun kaygı, eksiklik hissi ve yetersiz otokontrol gibi duygusal faktörlerle neticeleneceği değerlendirilmektedir. Aksine, sağlıklı bir ilişki ve güven temelli bir çocukluk çağına sahip

bireyin, gelecekte pozitif faktörlerin yaşamına eşlik edeceği düşünülmektedir (Bulut, 2024; Kocatürk ve Çiçek, 2021).

Gelişmekte olan bireyler, kendilerine sıcak, sevgi dolu ve duygusal ihtiyaçları doyuran bakım verenlere ihtiyaç duymaktadır. İhtiyaçları yeterli olarak karşılanan çocuk ile bakım veren arasında güvenli bir bağlanmanın meydana geleceği düşünülmektedir. Ebeveynlerin yapıcı ve destekleyici ilişkileri çocukların stres faktörlerinden korunmalarını sağlayan ve güvenli bağlanmalarını teşvik eden bir rol üstlenmektedir. Erken dönemde kurulan güvenli bağlar ise, bireyin çocukluğunda ve daha sonraki yaşamında kendisiyle barışık olması, sosyal beceriler geliştirmesi ve sağlıklı ilişkiler kurabilmesi gibi pek çok yetkinlik kazanmasına yardımcı olmaktadır (Sege ve Browne, 2017).

Çocukluk çağı olumlu yaşantılarının bireyin yaşamına uzun vadeli pozitif etkileri olabileceği değerlendirilmektedir. Pozitif kardeşlik ilişkileri, akranlar arası destekleyici ilişkiler, güven ortamı sunan bir mahalle, destekleyici aile ve bireyin gelişimini destekleyen okul ortamı gibi çocukluk çağı yaşantıları, bireyin yaşamı için koruyucu faktörler olarak öne çıkar (Abdilamitova, 2025).

Bireyin geçirdiği çocukluk döneminin tüm hayatını etkileyebileceğine birçok kuramda yer verilmiştir (Akin vd., 2013). Psikanalitik kuramın ilk temsilcisi Freud'a göre anne-çocuk arasındaki sevgi ilişkisi, yaşam boyu davranışı güdüleyici bir temeldir. Aynı zamanda yaşamın ilk 6 yılını dönemlere ayırmıştır ve her bir dönemde yaşanan deneyim ve güçlüklerin, çocuğun yetişkin kişilik yapısını etkileyeceğini vurgulamıştır (Eryavuz, 2006). Bireysel Psikoloji Kuramı'nın temsilcisi Adler'e göre ise bireyin yaşam tarzı küçük yaşta şekil alır ve küçük değişiklikler olsa da ilk özelliklerini korur (Derin ve Çetinkaya Yıldız, 2018). Bowlby'nin Bağlanma Kuramı'na göre erken dönem bağlanma deneyimleri, bireyin gelecek yaşantısını ve yakın ilişkilerini etkilemektedir (Dogruyol ve Yetim, 2019). İlgili konuda Erikson'un psikososyal gelişim kuramında, bebeklikten yetişkinliğe kadar uzanan sekiz gelişim döneminden bahsedilmiş ve bu gelişim dönemlerinde psikososyal krizler yaşandığı ifade edilmiştir. Bireyin söz konusu krizleri başarılı bir şekilde atlattıktan sonra sağlıklı bir kişilik geliştirdiği ve kendilik kazandığı ifade edilmektedir (Yaray, 2023).

İnsanların kişilik gelişimleri doğuştan gelen bazı özellikler ve çevrenin etkisiyle şekillendiği düşünülmektedir. Çocuğun gelişimindeki çevre etkisi ilk olarak anne ve babasıyla kurduğu etkileşimle ortaya çıkmaktadır. Ailenin çocuğunu yetiştirirken kullandığı stil ve

psikolojik iklim, çocuğun yetişkinlik dönemlerindeki psikolojik iyi oluşu desteklemekte ve sağlıklı bir yetişkin olmasını sağlayabilmektedir (Uyanık vd., 2019). Çocuklukta deneyimlenmiş olan olumlu çocukluk yaşantılarının, kişinin yetişkinliğindeki pozitif duyguları besleyebileceği düşünülmektedir (Cohn vd., 2009). Sağlıklı bir ortamda, sağlıklı bir iletişim ile büyüyen çocukların yetişkinlikte özerklik duygularının gelişebileceği düşünülmektedir. Ancak olumsuz ebeveyn tutumları ile çocuğun tehdit edilmesi, baskı kurulması, itaat etmeye zorlanması halinde ise olumsuz sonuçlar ile karşılaşılabilir (Taş, 2022). Olumlu bir ebeveyn çocuk ilişkisi, çocuğun olumlu yaşantıları deneyimlemesine ve dolayısıyla çocuğa güven ve psikolojik sağlamlık aşılmasına, iyi arkadaşlık ilişkileri kurabilmesine katkı sağlayabilir (Yilmazer, 2021).

Çocukluk yaşantılarının, bireyin yaşamının ilerleyen yıllarında sosyal, duygusal gelişim ve ruh sağlığı açısından önemli bir rol oynadığı değerlendirilmektedir. Çocukluk dönemi olumlu yaşantıları, bireyin psikopatolojik problemlere karşı dirençli olmaları konusunda yardım sağlamakta; aynı zamanda da bilişsel, sosyal ve nörobiyolojik gelişim sürecini de desteklemektedir. Çocuklukta olumlu deneyimlere sahip olmak travma, depresyon, anksiyete gibi psikopatolojik sorunların gelişme ihtimalini de düşürmektedir (İş, 2025).

Olumlu ve olumsuz çocukluk yaşantılarında, sosyal destek değişkenlerinin bireyin ruh sağlığı ve genel sağlık üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan araştırmada sosyal destek boyutu olarak ailenin duygusal desteği ve iletişimi, arkadaş ilişkileri, ebeveyn dışındaki destek mekanizmaları, toplumsal aidiyet, okula yönelik aitlik duyguları gibi faktörler incelenmiştir. Araştırma sonucunda sosyal desteği güçlü olan bireylerin, sosyal desteği düşük olan bireylere göre daha sağlıklı oldukları, daha az depresyon ve kronik rahatsızlık yaşadıkları görülmüştür (H. Lee vd., 2022).

Literatür incelendiği zaman olumsuz çocukluk yaşantıları kadar olmasa da olumlu çocukluk yaşantıları ile ilgili yapılan çalışmalar ile karşılaşılabilir. Pozitif psikolojinin gelişmesiyle birlikte olumsuz durumlarda ziyade birey için olumlu duyguların araştırılması önem kazanmıştır (Akyol, 2016). Bu sebeple bireyin deneyimlediği olumsuz çocukluk yaşantıları kadar olumlu çocukluk yaşantılarının da incelenmesinin, bireyin ruhsal durumunun daha doğru değerlendirilebilmesi açısından önemli görülmektedir (Doğan ve Aydın, 2021).

2.3.1. Olumlu Çocukluk Yaşantıları ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Doğan ve Yavuz (2020) çalışmasında, yetişkinlerde psikolojik sağlamlık, olumlu çocukluk yaşantıları ve algılanan mutluluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre olumlu çocukluk deneyimlerinin psikolojik sağlamlığı pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Bulgular kapsamında olumlu çocukluk deneyimleri arttıkça, psikolojik sağlamlığın artacağı değerlendirilmektedir.

Doğan ve Aydın (2021) çalışmasında, yetişkinlerde olumlu çocukluk yaşantıları ve mutluluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, olumlu çocukluk yaşantılarının mutluluğu anlamlı bir şekilde yordadığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Çalışmaya göre olumlu çocukluk yaşantıları, yaşam doyumuna ilişkin varyansın %24'ünü ve mutluluğa ilişkin varyansın %23'ünü açıklamaktadır.

Kocatürk ve Çiçek (2021) araştırmasında, üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk deneyimleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide özsaygının aracı rolü incelenmiştir. Araştırma bulgulara göre, olumlu çocukluk yaşantılarının özsaygı ve psikolojik sağlamlığı önemli yordadığı görülmüştür. Ayrıca çocuklukta olumlu deneyimler psikolojik sağlamlık ve özsaygı ilişkisinde aracı rol üstlenmektedir.

Polat vd. (2022) çalışmasında, okul öncesi öğretmenlerinin olumlu çocukluk yaşantıları ve örgütsel kimlik algıları hakkındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre olumlu çocukluk yaşantılarının, örgütsel kimlik algısıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Çalışma kapsamında, katılımcıların olumlu çocukluk deneyimleri arttıkça, örgütsel kimlik algılarının da olumlu bir yönde geliştiği sonucuna ulaşılmıştır.

Tunca (2022) çalışmasında, kadınların mutluluğunun yordayıcıları olarak öz şefkat ve olumlu çocukluk yaşantıları incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, olumlu çocukluk yaşantıları ve öz şefkat, kadınların mutluluğunun pozitif yönde olumlu yordayıcılarıdır. Olumlu çocukluk deneyimleri ve öz-şefkat düzeyi arttıkça, kadınların mutluluk düzeyinin artacağı değerlendirilmektedir.

Taş (2022) çalışmasında, olumlu çocukluk yaşantıları ve bireysel yaratıcılık ile arasındaki ilişkide öz-saygının aracılık rolü incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, olumlu çocukluk yaşantıları, bireyin özsaygısını geliştirmede ve bireysel yaratıcılığı harekete geçirmede önemli bir rol oynadığı görülmüştür. Çocuklukta deneyimlenen olumlu duygu ve deneyimlerin, yetişkinlikteki hayatları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu vurgulanmıştır.

Bilgin vd. (2021) çalışmasında, olumlu çocukluk yaşantıları çeşitli deneyimler açısından incelenmiştir. Olumlu çocukluk yaşantılarının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Olumlu çocukluk yaşantıları ve anne ve baba eğitim düzeyine göre farklılaştığı görülmüştür. Baba eğitim düzeyi arttıkça, olumlu çocukluk yaşantıları ortalama puanları da artmaktadır. Annenin eğitim düzeyi ile ilgili ilkökul ve diğer kademeler arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Algılanan ebeveyn tutumu ile olumlu çocukluk yaşantıları ölçeği arasındaki ilişki incelendiğinde ise en yüksek ortalamaya sahip olan grubun ebeveynlerini demokratik olarak algılayan grup ve en düşük ortalamaya sahip olan grubun ise ebeveynlerini ilgisiz olarak algılayan grup olduğu saptanmıştır. Son olarak olumlu çocukluk yaşantıları ve algılanan sosyoekonomik düzey arasındaki ilişki incelenmiştir. Algılanan sosyoekonomik düzey grubu arttıkça (düşük,orta,yüksek), olumlu çocukluk yaşantıları ortalama puanlarının da arttığı görülmüştür.

Şanlı (2023) araştırmasında, sağlık çalışanlarının olumlu çocukluk yaşantıları ile akıllı telefon bağımlılıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre ise, katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ile olumlu çocukluk yaşantıları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Olumlu çocukluk yaşantıları arttıkça, akıllı telefon bağımlılık düzeyinin azalacağı değerlendirilmektedir.

Cunha vd. (2025) çalışmasında, olumlu çocukluk yaşantıları ve yetişkinlikteki sonuçlar hakkında sistematik derleme yapılmıştır. 87 araştırma incelenmiş ve yüksek olumlu çocukluk yaşantılarının algılanan stresi, depresif duygu durumunu, intihar davranışlarını ve kaygı düzeyini azalttığı görülmüştür. Aynı zamanda olumlu çocukluk yaşantılarının artmasının yaşam memnuniyetini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Fiziksel sağlık, stresli yaşam olayları ve ebeveynlik ve aile işlevselliği açısından ise tutarsız sonuçlar ile karşılaşılmıştır.

Üzümlü (2025) araştırmasında, bilinçli farkındalık ve olumlu çocukluk yaşantılarının ebeveynlerin duygu düzenleme becerilerini yordama düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, ebeveynlerin duygu düzenleme becerileri ile olumlu çocukluk yaşantıları ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon olduğu ve söz edilen iki değişkenin duygu düzenleme becerilerinin %20'sini açıkladığı görülmüştür.

Pugh vd. (2007) çalışmasında, çocukluk yaşantıları ile deneyimledikleri kronik ağrı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, çocuklukta olumsuz deneyimler

kronik ağrı riskini arttırmaktadır. Diğer bir yandan, olumlu çocukluk deneyimlerinin ise kronik ağrı riskini azalttığı görülmüştür.

Lee ve Schafer (2021) çalışmasında, çocuklukta yaşanan olumlu deneyimler ile ileriki yaşamdaki bilişsel işlevler arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları, mutlu bir ailede büyüyen bireylerin, bilişsel işlevlerinin anlamlı bir derecede daha yüksek olduğunu göstermiştir. Araştırmaya göre, çocukluk dönemindeki mutlu bir aile yaşamının, kısmen yetişkinlikte öz denetimi artırarak, daha sonraki bilişsel işlevlerle olumlu bir gelişim gösterdiği görülmüştür.

Crouch vd. (2021) çalışmasında, olumlu çocukluk deneyimlerinin okul başarısı ile ilişkisi incelenmiştir. Yapılan araştırma sonuçlarına göre, okul sonrası etkinliklere katılan çocukların devamsızlığının, katılmayanlara oranla daha düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca destekleyici bir ortamda yaşayan bireylerin de daha az devamsızlık kayıtlarının olduğu sonucu ile karşılaşılmıştır. Kendisine bakım veren bireyle paylaşımda bulunan bireylerin ise, paylaşımda bulunmayan bireylere göre devamsızlıklarının daha az olduğu tespit edilmiştir.

Qu vd. (2022) çalışmasında, olumlu ve olumsuz çocukluk deneyimlerinin ergenlik dönemindeki kaygı ve depresyon ile ilişkisi incelenmiştir. Çocukluk çağı olumsuz deneyimlerinin depresyon ve anksiyete ile pozitif korelasyon gösterdiği saptanmıştır. Çocukluk çağı olumlu yaşantılarının ise depresyon ve anksiyete ile negatif bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür.

Sousa vd. (2025) çalışmasında, olumlu çocukluk deneyimleri sistematik derleme yöntemi ile analiz edilmiştir. Araştırmada, olumlu çocukluk yaşantılarının daha ruh sağlığına olumlu etkisinin olduğu; depresif belirtileri, kaygı, kendine zarar verme, madde kullanımı ve intiharı azalttığı sonucuyla karşılaşılmıştır. Aynı zamanda olumlu çocukluk deneyimleri yüksek olan bireylerin daha iyi bir akademik yaşama sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca olumlu çocukluk deneyimlerinin psikososyal gelişim ve sağlık açısından da olumlu etkileri olduğu sonucuna varılmıştır.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırma modeli, katılımcılar, veri toplama araçları ve süreci ile verilerin analizine ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, olumlu çocukluk yaşantıları (bağımsız değişken) ile mutluluk (bağımlı değişken) arasındaki ilişkide umudun (aracı değişken) aracı rolü incelenmiştir. Araştırmada, nicel araştırma tekniklerinden olan ilişkisel tarama modeline dayanmaktadır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok değişkenin birlikte değişip değişmediğinin ve/veya değişkenler arasındaki ilişkideki değişimi tespit etmeyi amaçlayan araştırma modeli olarak ifade edilmektedir (Karasar, 2012). Değişkenler arasındaki, doğrudan ve dolaylı etkileşimlerin bütüncül olarak test edilmesi amacıyla Korelasyon Analizi ve Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) tekniklerinden faydalanılmıştır.

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini, 367 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Tablo 3.1.'de katılımcıların kişisel ve sosyodemografik özellikleri sunulmuştur.

Tablo 3. 1. Çalışma Grubundaki Ebeveynlere Yönelik Betimsel İstatistikler

Değişkenler	Tanıtıcı Özellikler	n	%
Cinsiyet	Kadın	305	% 83
	Erkek	62	% 17
Yaş	17-22	327	% 89
	23-26	33	% 9
	26+	7	% 2
Doğum Sırası	Tek Çocuk	11	% 3
	İlk Çocuk	142	% 39
	Ortanca Çocuk	112	% 30
	En Küçük Çocuk	102	% 28
Anne-Baba Birliktelik Durumu	Birlikte	324	% 88
	Ayrı/Boşanmış	26	% 7

	Anne Vefat Etmiş	4	% 1
	Baba Vefat Etmiş	13	% 4
Annenin Eğitim Durumu	Okuryazar Değil	38	% 11
	İlkokul	178	% 49
	Ortaokul	32	% 10
	Lise	66	% 18
	Üniversite/Lisansüstü	43	% 12
Babanın Eğitim Durumu	Okuryazar Değil	3	% 1
	İlkokul	100	% 28
	Ortaokul	78	% 22
	Lise	104	% 29
	Üniversite/Lisansüstü	73	% 20
Algılanan Sosyoekonomik Düzey	Düşük	37	% 10
	Orta	352	% 96
	Yüksek	8	% 4
Çocukluğun Geçtiği Yerleşim Birimi	Köy	58	% 18
	İlçe/Kasaba	96	% 27
	Şehir	82	% 24
	Büyükşehir	111	% 31

Tablo 3.1.'e bakıldığında katılımcıların çoğunluğunun kadın olduğu (%83) görülmektedir. Çalışma grubunun %89'unu 17-22 yaş arasındaki bireyler, %9'unu 23-26 yaşındaki öğrenciler ve %2'sini 26-50 yaş arasındaki katılımcılar oluşturmaktadır. Katılımcılarımızın %39'u ilk çocuk, %30'u ortanca çocuk, %28'i en küçük çocuk ve %3' tek çocuktur. Çalışma grubumuzun %88'inin ebeveynleri birlikte, %7'sinin ayrı ve %5'inin ise anne ya da babası vefat etmiştir. Katılımcıların annelerinin eğitim durumu incelendiği zaman %49'unun annesinin ilkokul mezunu olduğu, %18'inin lise, %12'sinin üniversite ve %11'inin okuma yazma bilmediği görülmüştür. Babalarının eğitim durumunda ise sadece %1'inin okuma yazma bilmediği; %28'inin ilkokul, %22'sinin ortaokul, %29'unun lise ve %20'sinin en az üniversite mezunu olduğu görülmüştür. Çalışma grubundaki bireylerin, çocukluklarında %96'sının orta derecede sosyoekonomik düzeye sahip olduklarını düşündükleri dikkat çekmektedir. Katılımcıların %18'inin çocukluğunun köyde, %27'sinin ilçe/kasabada, %24'ünün şehirde ve %31'inin büyükşehirde geçtiği görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından, katılımcılar hakkında demografik bilgilerin alınması amacıyla demografik bilgi formu oluşturulmuştur. Form aracılığıyla, araştırmaya katılan bireylerin yaş, cinsiyet, doğum sırası, anne baba birliktelik durumu, anne ve babanın eğitim durumu, çocuklukta algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşanılan yer, şu an okunan bölüm ve sınıf düzeyi bilgileri edinilmiştir.

Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği: Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği ilk olarak Bethell vd. (2019) yılında geliştirilmiştir. Ölçek, doğumdan itibaren 18 yaşına kadar olan pozitif çocukluk deneyimlerini değerlendirmek amacıyla tasarlanan 7 maddelik bir likert ölçeğidir. Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği aile içerisindeki olumlu deneyimlerin, güvenli ve destekleyici aile etkileşimlerinin, sosyal destek kaynaklarının, aidiyet ve toplumsal katılım hissinin varlığını ölçmektedir. Ölçek tek boyutludur ve ters puanlanan bir madde bulunmamaktadır. Ölçekten en fazla 35, en az ise 7 puan alınabilmektedir; alınan puan arttıkça bireyin çocukluk yıllarında daha fazla olumlu deneyime sahip olduğunu ifade etmektedir.

Çiçek ve Çeri (2021) tarafından ölçek Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .78, Spearman-Brown Güvenirlik katsayısı ise .71 olarak bulunmuştur. Açıklayıcı Faktör Analizi sonuçlarına göre, maddeler arası korelasyon katsayıları .271-.579 arasında olduğu görülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarından elde edilen uyum değerleri ise $\chi^2/sd=2.25$; RMSEA=.076; NFI=.96; IFI=.96; CFI=.97; GFI=.97; AGFI=.92; RMR=.76 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada, ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .69 olarak hesaplanmıştır.

Sürekli Umut Ölçeği: 15 yaş ve üzerindeki bireylerin, Sürekli Umut seviyelerini ölçmek amacıyla Snyder ve diğerleri (1991) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte 12 madde ve Alternatif Yollar Düşüncesi ile Eyleyici Düşünce olmak üzere 2 alt boyut vardır. Alt boyutlar 4 maddeden oluşmakta ve bu 4 maddenin 1 tanesi geçmiş, 2 tanesi şu an ve kalan 1 tanesi ise gelecek ile ilgili sorulardır. Alt boyutlar haricinde kalan sorular ise dolgu maddeleri olarak ifade edilmektedir. Ölçek maddeleri likert tipli ve sekizli dereceleme ölçeğinden oluşmaktadır. Ölçekten alınacak puanlar 8 ile 64 arasındadır ve ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları Eyleyici Düşünceler için .71 ile .76 ve Alternatif Yollar Düşüncesi için .63 ile .80 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplamı için ise iç tutarlık katsayılarının .74 ile .84 arasında olduğu görülmüştür. Ölçeğin güvenirlik katsayıları ise test tekrar test yöntemi ile belirlenmiştir. 3 hafta ara ile .85, 8 hafta ara ile .73 ve 10 hafta ara ile .76 değerlerine ulaşılmıştır.

Sürekli Umut Ölçeği, Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha Katsayısı .83 ve Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri .86 olarak hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, uyum indeksleri GFI = .96, AGFI = .92, RMR = .08, NNFI = .94, RFI = .90, CFI = .96 ve RMSEA = .077 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada, ölçeğin Alternatif Yollar Düşüncesi için Cronbach alfa katsayısı .80 ve Eyleyici Düşünce Alt Boyutu için .73 olarak hesaplanmıştır.

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu: Ölçek ilk olarak Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiştir. 8 maddelik ve 5'li likert tip bir ölçektir. Türkçe 'ye çevrilmesi ise Doğan ve Akıncı Çötök (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışmalarında anlam karmaşalarını önlemek için 5'li likert tip kullanılmıştır. Ayrıca ölçeğin orijinalinde yer alan 4. Madde (Çekici göründüğümü düşünmüyorum.) madde toplam korelasyonun (.17), gereken yükseklikte olmaması sebebiyle ölçekten çıkarılmıştır. Ölçekten en az 7, en fazla 35 puan alınabilmektedir. Ayrıca 1. Ve 7. Maddeler ters olarak puanlanmaktadır. Ölçekten yüksek puan alınması, mutluluk düzeyinin yükseldiğini ifade etmektedir. Ölçek uyarlama çalışmalarında yapı geçerliliğini incelemek maksadıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Ölçeğin orijinal formu gibi tek boyuta sahip olduğu belirlenmiştir. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uyum indeks değerleri ise $\chi^2=36.05$, $sd=13$, $AGFI=0.93$, $GFI=0.97$, $NFI=0.92$, $CFI=0.95$, $IFI=0.95$, $RMR=0.044$, $RMSEA=0.074$ olarak ifade edilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek amacıyla yapılan iç tutarlık ve test tekrar test analizi sonuçlarının, sırasıyla .74 ve .85 olarak bulunduğu görülmüştür. Ölçeğin güvenilirlik testleri sonucuna göre, bireyin mutluluk düzeyini ölçen güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmüştür (Doğan ve Akıncı Çötök, 2011). Bu çalışmada, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu'nun Cronbach alfa katsayısı .79 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma için veri toplamaya başlanmadan önce Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır. Ardından veriler toplanırken, araştırmaya katılan bireylerin gönüllü olduklarına yönelik onay alınmıştır. Kişisel Bilgi Formu, Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu kullanılarak elde edilen veriler Google Formlar aracılığıyla toplanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde, ölçme araçlarının güvenilirlik düzeylerini belirlemek amacıyla Cronbach alfa analizi yapılmıştır. Ardından elde edilen verilerin normal dağılım gösterip

göstermediklerini görmek amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Ayrıca araştırmada yer alan değişkenlerin arasındaki ilişkilerin görülmesi amacıyla Pearson Korelasyon Katsayıları hesaplanmıştır. Ardından değişkenler arası aracılık ilişkilerinin belirlenmesi amacıyla yapısal eşitlik modellemesi (YEM) yapılmıştır. Analizler SPSS 26.0 ve AMOS 24.0 programları ile yapılmıştır.



BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Bu bölümde, ölçeklerden elde edilen verilerin tanımlayıcı istatistikleri, korelasyon analizleri ve ölçme modeli verilmiştir. Araştırma çerçevesinde toplanmış olan verilerin analizinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Betimsel Bulgular ve Normalliği Test Edilmesi

Tablo 4.1. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler	Min.	Max.	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık	Basıklık
Olumlu Çocukluk Yaşantıları	7	35	24.43	4.50	-.37	.41
Mutluluk	7	35	23.59	4.56	-.31	.31
Alternatif Yollar Düşüncesi	12	32	24.83	3.79	-.35	.36
Eyleyici Düşünce	10	32	23.18	3.85	-.25	.53
Umut	21	56	41.10	6.10	-.27	.44

Tablo 4.1.'de değişkenlerin ve alt boyutlarının minimum-maksimum, ortalama, standart sapma ve çarpıklık-basıklık değerleri verilmiştir. Olumlu çocukluk yaşantıları toplam puanlarının 7 ile 35 arasında değiştiği, ortalamanın 24.43 ve standart sapmanın 4.50 olduğu görülmüştür. Mutluluk toplam puanları da 7 ile 35 arasında, çalışma grubunun puan ortalamasının 23.59 ve standart sapma değerinin 4.56 olduğu belirlenmiştir. Umut ölçeği alt boyutlarından olan Alternatif Yollar Düşüncesi toplam puanı 12 ile 32 arasında değişkenlik göstermektedir. Alternatif Yollar Düşüncesi toplam puan ortalaması 24.83 ve standart sapma değerinin 3.79 olduğu saptanmıştır. Bir diğer alt boyut olan Eyleyici Düşünce toplam puanları ise 10 ile 32 arasında değerler almakta, ortalamanın 23.18 olduğu ve standart sapma değerinin 3.85 olduğu belirlenmiştir. Umut toplam puanı 21 ile 56 arasında, çalışma grubunun toplam puan ortalaması 41.10 ve standart sapma değerinin .44 olduğu görülmüştür. Çarpıklık-basıklık değerlerine bakıldığı zaman, tüm değerlerin ± 2 arasında yer aldığı görülmüştür. Söz konusu bulgular, değişkenlerin normal dağılım varsayımını desteklediğini işaret etmektedir.

4.2. Değişkenler Arası İlişkiler

Tablo 4.2. Değişkenler Arası Pearson Korelasyon (r) Katsayıları

Ölçek	1	2	3	4	5
1.Olumlu Çocukluk Yaşantıları	-				
2.Mutluluk	.52**	-			
3.Umut	.37**	.64**	-		
4.Alternatif Yollar Düşüncesi	.24**	.51**	.87**	-	
5.Eyleyici Düşünce	.43**	.65**	.93**	.66**	-

**p<.01

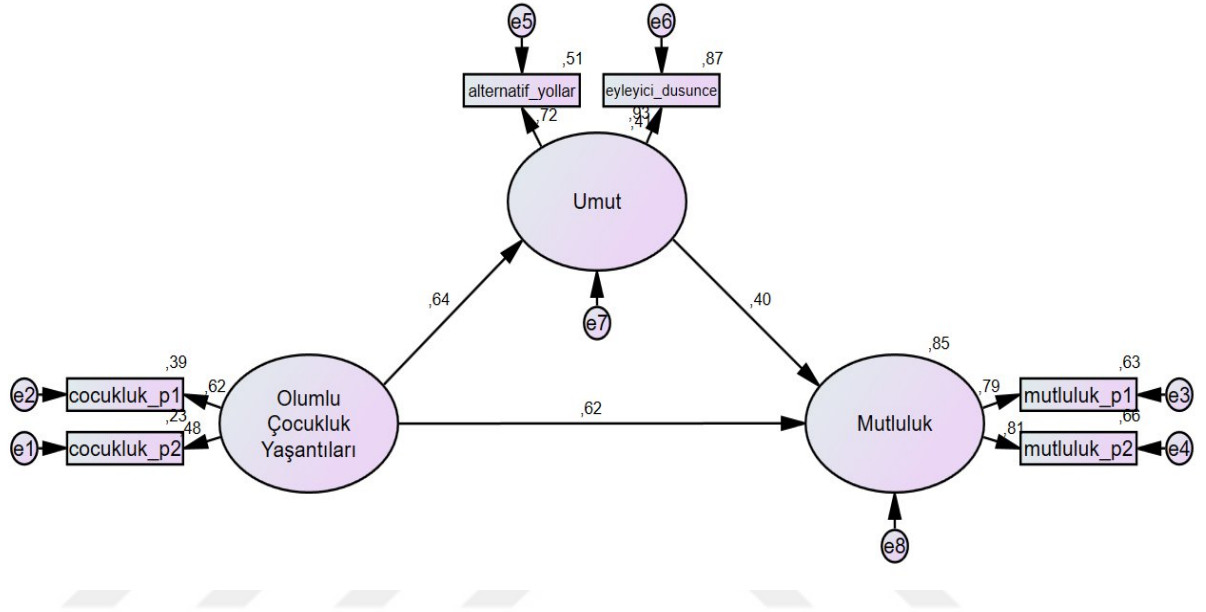
Tablo 4.2.'de değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik Pearson korelasyon katsayıları sunulmuştur. Tüm değişkenler arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu dikkat çekmektedir. Olumlu çocukluk yaşantıları ve mutluluk arasında orta düzey bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=.52$, $p<.01$). Aynı zamanda olumlu çocukluk yaşantıları ile umut ($r=.37$, $p<.01$) ve umut değişkeninin alt boyutları olan alternatif düşünce yolları ($r=.24$, $p<.01$) ve eyleyici düşünce ($r=.43$, $p<.01$) arasında bir ilişki olduğu dikkat çekmektedir. Bir diğer yandan, mutluluk ve umut arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=.64$, $p<.01$). Ayrıca mutluluğun, umudun alt boyutları olan alternatif yollar düşüncesi ($r=.51$, $p<.01$) ve eyleyici düşünce ($r=.65$, $p<.01$) arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Umudun alt boyutlarının birbiri arasında orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=.66$, $p<.01$). Son olarak ise umudun alt boyutları ile olan ilişkilerinde alternatif yollar düşüncesi ($r=.87$, $p<.01$) ve eyleyici düşünce ile arasında güçlü bir ilişki olduğundan söz edilebilir ($r=.93$, $p<.01$).

4.3. Aracılık Analizine İlişkin Bulgular

Olumlu çocukluk yaşantılarının umut ve mutluluk üzerindeki doğrudan, dolaylı ve toplam etkilerini incelemek amacıyla aracılık analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur.

Bu bölümde, olumlu çocukluk yaşantıları ile mutluluk arasındaki ilişkide umudun aracılık rolü incelenmiştir. Olumlu çocukluk yaşantıları, umut ve mutluluk değişkenleriyle

oluşturulan yapısal eşitlik modeline ilişkin ölçme modeli yapılmış ve uyum değerleri CMIN/DF= 2.00 CFI=.91 TLI=.90 GFI= .90 AGFI= .89 RMSEA= .052 olarak bulunmuştur. Bu değerler, ölçme modelinin yeterli uyum sağladığını ifade etmektedir. Yapısal modelin genel uyumu ise daha yüksek değerlere sahiptir (CMIN/DF= 2.89 CFI=.98 TLI=.95 GFI= .98 AGFI= .94 RMSEA= .080). Buna göre, modelin veriyle istikrarlı bir şekilde örtüştüğü görülmektedir.



Şekil 4.1. Olumlu Çocukluk Yaşantıları ile Mutluluk Arasındaki İlişkide Umutun Aracı Rolü.

Bu araştırmada yapısal eşitlik modellemesi analizleri IBM SPSS Amos programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Modelde yer alan gizil değişkenlerin daha güvenilir bir şekilde temsil edilmesi ve modelin karmaşıklığını azaltmak maksadıyla parselleme yöntemi kullanılmıştır. Parselleme yöntemi, aynı yapıyı ölçen birden fazla maddenin bir araya getirilerek ortalama veya toplamalarının alınması yoluyla daha az sayıda gözlenen değişken oluşturulması işlemidir.

Araştırmada kullanılan umut ölçeği iki alt boyuttan (alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce) oluştuğundan dolayı, her bir alt boyutu temsil edecek şekilde parseller oluşturulmuş ve bu parseller modelde gözlenen değişkenler olarak kullanılmıştır. Diğer yandan, olumlu çocukluk yaşantıları ve mutluluk ölçeklerinin tek boyutlu yapıya sahip olması sebebiyle, bu ölçeklerde maddeler bir araya getirilerek parseller oluşturulmuştur. Bu işlem,

ölçüm hatasını azaltmak, modeldeki parametre sayısını sınırlamak ve yapısal eşitlik modelinin daha kararlı ve güvenilir sonuçlar üretmesini sağlamak amacıyla tercih edilmiştir.

Analiz sonuçları, olumlu çocukluk yaşantılarının, umut üzerindeki etkisinin anlamlı ve pozitif olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, olumlu çocukluk yaşantıları arttıkça umut düzeyinin de arttığına işaret etmektedir. Olumlu çocukluk yaşantılarının mutluluk üzerindeki doğrudan etkisi de anlamlı bulunmuştur ($\beta = .62$, %95 GA [.40, .96], $p < .001$). Buna göre olumlu çocukluk deneyimleri mutluluğu doğrudan ve pozitif yönde yordamaktadır. Umut değişkeninin mutluluk üzerindeki etkisi incelendiğinde, ilişkinin pozitif yönlü olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta = .40$, %95 GA [.03, .59], $p < .001$). Dolaylı etki analizine göre, olumlu çocukluk yaşantılarının umut aracılığıyla mutluluk üzerindeki dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur ($\beta = .25$, %95 GA [.09, .38]). Güven aralığının sıfır değerini içermemesi dolaylı etkinin anlamlılığını desteklemektedir. Toplam etki incelendiğinde, olumlu çocukluk yaşantılarının mutluluk üzerindeki toplam etkisinin yüksek düzeyde ve anlamlı olduğu belirlenmiştir ($\beta = .87$, %95 GA [.74, 1.02], $p < .001$). Bu bulgular, umut değişkeninin olumlu çocukluk yaşantıları ile mutluluk arasındaki ilişkide kısmi aracı rol üstlendiğini göstermektedir.

Tablo 4.3. Olumlu Çocukluk Yaşantıları ile Mutluluk Arasındaki İlişkide Umutun Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Model	β	Alt Limit	Üst Limit	p
Olumlu Çocukluk Yaşantıları→Umut	.642	.502	.779	<.001
Olumlu Çocukluk Yaşantıları →Mutluluk	.619	.399	.961	<.001
Umut→Mutluluk	.395	.033	.586	<.001
Dolaylı Etki				
Olumlu Çocukluk Yaşantıları →Umut →Mutluluk	.254	.091	.375	
Toplam Etki				
Olumlu Çocukluk Yaşantıları →Mutluluk	.873	.742	1.024	<.001



BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma kapsamında Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği ve Sürekli Umut Ölçeği'nden elde edilen verilerin analiz sonuçlarına ve literatür ışığında değerlendirilmesine yer verilmiştir. Ayrıca ölçeklerden elde edilen sonuçların birbirleriyle arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Literatürden faydalanılarak, değişkenler arasındaki ilişkiler ayrıntılı bir biçimde açıklanmıştır.

5.1. Tartışma

Bu araştırmanın amacı, olumlu çocukluk yaşantıları ile mutluluk arasındaki ilişkide umudun aracı rolünü ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda, Necmettin Erbakan Üniversitesi'nde öğrenimine devam eden 367 öğrenciden veri toplanmıştır. Verilerin analizinden elde edilen bulgular bu bölümde tartışılmıştır.

5.1.1. Olumlu Çocukluk Yaşantılarının Umuda Etkisine İlişkin Tartışma

Çocukluk döneminin, bireyin gelişim alanları açısından büyük bir öneme sahip olduğu bilinmektedir (Doğan ve Aydın, 2020; Önder ve Gülay, 2007; Yıldırım, 2023). Çocukluk deneyimleri hakkında yaygın olarak olumsuz yaşantılar ile ilgili çalışmalar ile karşılaşılmıştır. Örneğin; erken dönem olumsuz çocukluk deneyimleri ile psikolojik iyi oluş (Kayman vd., 2021), öznel mutluluk düzeyi (Uyanık vd., 2019) ve psikolojik dayanıklılık (Doğruer vd., 2022) arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalar olduğu görülmüştür. Bir diğer yandan ise literatürde olumlu çocukluk deneyimleri hakkında yapılan çalışmalar nispeten daha az yer almaktadır (Abdilamitova, 2025; Bulut, 2024; Özcan, 2024). Olumlu çocukluk yaşantılarının ele alındığı çalışmalar, bu deneyimlerin sadece geçmişe ait anılar olarak kalmadığını, bireyin bilişsel ve duygusal kaynaklarını geliştirdiğini göstermektedir. Olumlu çocukluk deneyimlerinin varlığından söz etmek için önemli olan nokta ise bireyin çocukluk döneminde yeterli ilgi, takdir, sevgi ve pozitif anılara sahip olması; olumsuz ve travmatik deneyimlerin hiç olmaması ya da az olmasıdır. Yani sadece olumsuz yaşantıların olmaması, olumlu çocukluk yaşantıları için yeterli değildir. Birey çocukluğuna ait olumlu yaşantıları anımsıyor ve çocukluk yıllarında beklediği ilgi, sevgi, takdiri almışsa, yaşamın ilerleyen yıllarına ait geliştirmiş olduğu kaynaklardan söz edilebilir (Doğan ve Aydın, 2020).

Umut kavramı, alan yazında önemli bir psikolojik kaynak olarak ifade edilmektedir (Tarhan ve Bacanlı, 2015). Charles Richard Snyder tarafından geliştirilen kurama göre umut;

bireyin amacına ulaşma konusundaki kararlılığı (agency) ve bu amaca ulaşma yolundaki alternatif yollar üretme kapasitesi (Pathways) olmak üzere duygusal ve bilişsel bileşenlerden oluşmaktadır. Bu bağlamda umut edilgen bir iyimserlikten ziyade amaç yönelimli, bilişsel temelleri olan ve motivasyonel bir süreç olarak temellendirilmektedir. Bireyin yaşamı açısından bu denli önemli görülen umut kavramına yönelik pek çok çalışma ile karşılaşılmış ve umut ile ilişkili olan değişkenler incelenmiştir (Aydoğan ve Deniz, 2012; Taytaş ve Kardaş, 2022; Yalçiner, 2022; Yıldız, 2023).

Çocukluk çağındaki destekleyici deneyimlerin, bireyin öz-yeterlilik algısını güçlendirdiği görülmektedir (Taner, 2019). Bu durum, bireyin karşılaştığı zorluklar karşısında alternatif çözüm yolları üretme ve hedefine ulaşabileceğine yönelik inancını sürdürebilme kapasitesini destekleyebilir. Deci ve Ryan (2000) çalışmasında, bireyin temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması için içsel motivasyon ve psikolojik iyi oluşu arttırdığı görülmektedir. Yukarıda söz edilen kuramsal çerçeve kapsamında, olumlu çocukluk yaşantılarının umut düzeyi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olması beklenmektedir.

Araştırma bulgularından ilki, bireyin çocukluk döneminde deneyimlediği olumlu yaşantıların (aile desteği, güvenli çevre, aidiyet hissi, olumlu anılar ve toplumsal katılım hissi), yetişkinlik döneminde umut düzeyini anlamlı derecede ve pozitif yönde etkilediğidir. Bu bulgu, erken dönem ihtiyaçları karşılanan ve duygusal açıdan desteklendiğini algılayan bireylerin, yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde umut düzeylerinin artmasıyla birlikte amaç belirleme ve amaca ulaşma konusunda daha güçlü bir bilişsel-motivasyonel yapıya sahip olduklarını vurgulamaktadır. Nitekim Ünal ve Traş (2025) çalışmasında üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ile kariyer yapılandırma arasındaki ilişkide umudun aracı rolü incelenmiştir. Araştırma bulgularından birisinin ise olumlu çocukluk yaşantıları ile umut arasındaki pozitif ve anlamlı yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Polat ve Aliyev (2024) araştırmasında da çocukluk deneyimlerinin umut düzeyini önemli ölçüde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Olumlu çocukluk yaşantıları ve umut arasındaki ilişkiyi inceleyen çok az sayıda çalışma ile karşılaşılmış olsa da, söz konusu çalışma bulguları ile çalışmamızın bulgularının uyumlu olduğu dikkat çekmektedir.

Olumlu çocukluk yaşantıları ve umut arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar ile her ne kadar az karşılaşılmış olsa da; olumsuz çocuk deneyimleri ve umut arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar literatürde yer almaktadır. Erduran Tekin (2025) çalışmasında, olumsuz çocukluk deneyimlerinin ruh sağlığı ve umut arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu tespit

edilmiştir. Munoz vd. (2022) araştırmasında ise çocukluk çağı olumsuz deneyimlerinin ile daha düşük seviyede umut ile ilişkilendirildiği ifade edilmiş ve olumsuz çocukluk deneyimlerinin güvensiz bağlanma aracılığıyla umut seviyesini düşürdüğü görülmüştür. Savi Çakar vd., (2018) çalışmasında ise çocukluk travmalarının umutsuzluk düzeyini arttırdığı vurgulanmıştır. Gales (2018), Baxter vd. (2017) ve Çelik Örnek (2026) tarafından yapılan çalışmalarda da çocukluk çağında yaşanan olumsuz deneyimler ve umut arasında negatif bir ilişkinin olduğu vurgulanmıştır.

Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği ile edinilen veriler öz-bildirim yoluyla toplanmıştır ve elde edilen verilerin katılımcıların hatırlama düzeyleri ile sınırlı olmasını gündeme getirmektedir. Ancak bireylerin çocukluk dönemlerine ilişkin öznel değerlendirmelerinin dahi umut düzeyiyle ilişkili olarak bulunmuştur. Dolayısıyla algılanan çocukluk deneyimlerinin umut üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Erken dönem destekleyici deneyimlerin, bireyin geleceğe yönelik olarak bilişsel ve motivasyonel kaynaklarını destekleyebileceğine işaret etmektedir.

5.1.2. Olumlu Çocukluk Yaşantılarının Mutluluğa Etkisine İlişkin Tartışma

Pozitif psikoloji alan yazınında mutluluk, öznel iyi oluş kavramı ile açıklanmakta ve bireyin deneyimlediği yaşam doyumu ile olumlu ve olumsuz duyguların bütüncül bir değerlendirmesi ile ifade edilmektedir. Bu kavram, bireyin yaşamını bilişsel ve duyuşsal olarak değerlendirmesine dayanmaktadır. Yaşam doyumu bilişsel boyut iken; olumlu ve olumsuz duygular ise duygusal boyutu oluşturmaktadır. İfade edilen bu yapı içerisinde öznel iyi oluşun anlık bir duygu olmadığı, bireyin hayatına yönelik genel değerlendirmesini kapsayan çok boyutlu bir kavram olarak kabul edilmektedir (Diener vd., 1984).

Çocukluk dönemi destekleyici çevresel koşulların, bireyin psikolojik sermayesini güçlendirdiği ve iyi oluş düzeyini arttırdığı görülmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Gök ve Kocayörük (2019) çalışmasında temel psikolojik ihtiyaçların, öznel iyi oluş üzerindeki etkili olduğu ifade edilmiştir. Çocukluk döneminde bu ihtiyaçların karşılanmış olması, bireyin kendisini yeterli ve değerli hissetmesini sağlayabilir (Özmert, 2006). Bu durum ise bireyin yaşamın ilerleyen yıllarında öznel iyi oluşunu destekleyebilir.

Araştırmamızda yer alan bulgulardan birisi de, olumlu çocukluk deneyimlerinin öznel iyi oluş düzeyini pozitif ve anlamlı yönde yordadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgu, çocukluk döneminde pozitif yaşantılara sahip olan bireylerin, yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde

olumlu duyguları daha fazla deneyimlediklerini ve yüksek yaşam doyumu algıladıklarını düşündürmektedir. Doğan ve Aydın (2021) çalışmasında, mutlu çocukların mutlu yetişkinler olup olmadığı ele alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, olumlu çocukluk deneyimlerine sahip olan bireylerin mutluluk ve yaşam doyumu puanlarının arttığı vurgulanmıştır. Bir diğer yandan ise mutluluk düzeyleri yüksek olan bireylerin, daha fazla çocukluk çağı olumlu deneyimlere sahip olduğu ifade edilmiştir.

Tunca (2022) çalışmasında, kadınların mutluluğunun yordayıcıları olarak öz-şefkat ve olumlu çocukluk yaşantıları ele alınmıştır. Olumlu çocukluk deneyimlerinin, kadınların mutluluk düzeylerinin önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazında karşılaşılan çalışmalardan bir diğerinde ise olumlu çocukluk yaşantıları ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide mutluluğun aracı rolünün incelendiği görülmüştür. Çalışma bulgularına göre, olumlu çocukluk deneyimleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide mutluluk aracı rol oynamaktadır. Olumlu çocukluk deneyimleri arttıkça mutluluk artmakta ve sosyal medya bağımlılığı azalmaktadır (Öztekin, 2024). Yıldırım (2023) çalışmasında olumlu çocukluk yaşantılarının öznel iyi oluş üzerindeki etkisinde psikolojik esnekliğin aracılık rolü incelenmiştir. Çalışmada, olumlu çocukluk çağı deneyimlerinin psikolojik esneklik ve öznel iyi oluş ile pozitif ve orta düzeyde bir ilişkiye sahip olduğunu; psikolojik esnekliğin ise olumlu çocukluk yaşantıları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracılık rolü oynadığı saptanmıştır.

Olumlu çocukluk deneyimlerinin yetişkinlik sonuçlarının incelendiği sistematik derleme çalışmasında, yüksek çocukluk çağı pozitif deneyimlerin depresif belirtiler, intihar ve kaygıyı azaltırken; yaşam memnuniyetini arttırdığı görülmüştür (Cunha vd., 2025). Akbulut (2025) çalışmasında ise olumlu çocukluk deneyimleri ile ruhsal sağlık arasındaki ilişkide öznel iyi oluşun aracılık etkisi vurgulanmıştır. İlgili araştırmada, daha yüksek mutluluk düzeyine sahip bireylerin, daha düşük seviyede depresyon, kaygı ve stres yaşama eğiliminde olduğu ve bu durumun ruhsal sağlığa katkıda bulunduğu ifade edilmiştir. Bu bulgular, öznel iyi oluşun pozitif çocukluk deneyimleri ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide boylamsal aracı olarak görev aldığını göstermektedir. İfade edilen çalışmalar göz önüne alındığında, bu araştırmada yer alan olumlu çocukluk yaşantıları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki bulgularının, literatürle yüksek uyum içerisinde olduğu görülmüştür.

Farklı bir bakış açısı olarak, olumlu çocukluk yaşantıları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide dolaylı bir etki olabileceği düşünülmektedir. Doğan ve Yavuz (2020) çalışmasında, olumlu çocukluk deneyimlerinin psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde yordadığı ifade

edilmiştir. Bir diğer yandan ise psikolojik sağlamlığın öznel iyi oluşu arttırdığı bilinmektedir (Çelebi, 2023). Bu bağlamda, olumlu çocukluk deneyimlerinin mutluluk üzerindeki etkisinin yalnızca doğrudan değil, koruyucu psikolojik mekanizmalar aracılığıyla da açıklanabileceği değerlendirilmektedir.

Sonuç olarak, araştırma bulguları olumlu çocukluk çağı yaşantılarının öznel iyi oluş üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermektedir. Erken dönem olumlu yaşantıların, bireyin yaşam boyu öznel iyi oluş düzeyini destekleyeceğine işaret etmektedir. Elde edilen bulgular, çocukluk döneminde temel ihtiyaçların karşılanması ve güvenli, destekleyici çevresel koşullar sağlanmasının, bireyin uzun vadeli öznel iyi oluş düzeyi üzerinde belirleyici bir rol oynayabileceğini ortaya koymaktadır.

5.1.3. Umudun Mutluluğa Etkisine İlişkin Tartışma

Umut, bireylerin amaçlarına ulaşmadaki motivasyonel gücünü ifade eden eyleyici düşünce boyutu ve amacına ulaşmak maksadıyla oluşturduğu yolları içeren alternatif yollar düşüncesi boyutu ile açıklanmıştır (Snyder, 2002). Bu yönleri açısından umut, bilişsel ve duygusal yönleri olan psikolojik bir kaynak olarak değerlendirilmektedir. Yüksek umuda sahip bireyler, karşılaştıkları problemleri baş edilebilir olarak algılayabilir ve bu problemleri başarısızlık olarak değil, alternatif çözüm yolu bulunması gereken bir durum olarak görebilirler. Bu bilişsel yeniden çerçeveleme süreci, olumsuz duygulanımın azalmasına ve olumlu duygulanımın artmasına katkı sağlayabilir. Diğer bir yandan umut, hissedilen olumlu duyguların sürdürülmesini sağlayabilir. Karşılaşılan güçlüklerle rağmen, geleceğe yönelik pozitif beklentiler bireyin öznel iyi oluş düzeyini arttırabilir.

Araştırmada ulaşılan sonuçlardan birisi de, umut ve mutluluk arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğudur. Cihangir Çankaya ve Meydan (2018) çalışmasında, ergenlerin mutluluk ve umut düzeyleri ele alınmıştır ve umudun mutluluğu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Şahin vd., (2012) çalışmasında da öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre umudun öznel iyi oluşu yordadığı vurgulanmıştır. Literatürde karşılaşılan bir diğer çalışmada da üniversite öğrencilerin öznel iyi oluşunu yordayan değişkenler incelenmiştir ve umudun öznel iyi oluş ile olumlu ve doğrudan ilişkili olduğu görülmüştür (Dursun, 2021). İki değişken arasındaki ilişki yaşlı bireyler ile gerçekleştirilmiş ve yaşlılık döneminde de umut ve mutluluk arasında pozitif bir korelasyon tespit edilmiştir (Gupta ve Singh, 2019). Murphy (2023) çalışmasında ise umudun öznel iyi oluşu arttırdığı vurgulanmıştır. Bu bulgunun pandemi döneminde de geçerliliğini koruduğu;

farklı yaşlardaki bireylerde de umudun öznel iyi oluşu pozitif bir yönde etkilediği ifade edilmiştir. Karşılaşılan çalışmalardan bir diğerinde ise ağır ruhsal hastalığı olan bireylerde öznel iyi oluş ve umudun incelenmiştir. Umudun öznel iyi oluşu yordayan önemli bir değişken olduğuna değinilmiştir. İki değişken arasındaki ilişkiye yönelik olarak yapılan literatür taramasında incelenen çalışmalar ile bulguların uyumlu olduğu görülmüştür.

Pleeging vd. (2021) tarafından yapılan araştırmada umut ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler hakkında literatür taraması yapılmıştır. İncelenen çalışmalarda daha umutlu insanların daha mutlu olduğu görülmüştür. Geleceğin algılanış biçiminin, mevcut duygu durumunu büyük ölçüde etkilediği ifade edilmiştir. Ancak umut ve mutluluğun çok boyutlu kavramlar olduğu ve farklı boyutlar arasındaki ilişkiler hakkında yeterli bilgiye sahip olunmadığı ifade edilmiştir. Çalışmamızda umudun alt boyutları olan eyleyici düşünce ve alternatif yollar düşüncesi ile mutluluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Alternatif yollar düşüncesi ile mutluluk arasında .51 ve eyleyici düşünce ile mutluluk arasında .65 korelasyon katsayısına sahip olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencileri örnekleminde elde edilen bulgular, gelişimsel açıdan anlamlıdır. Genç yetişkinlerin yakın ilişkiler kurma, mesleki kararlar verme, yaşamda anlam arama ve amaç bulma gibi gelişim görevleri vardır (Koç vd., 2004; Yüksel, 2012). Nitekim, Marques vd. (2011) çalışmasında, umut düzeyi yüksek öğrencilerin akademik uyum ve yaşam doyumlarının daha yüksek düzeyde; geleceğe yönelik kaygılarının ise daha düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Bu dönemde umut, bireyin yaşamındaki belirsizliklerle baş etmesini kolaylaştıran bir psikolojik kaynak işlevi görebileceğini düşündürmektedir.

Sonuç olarak, araştırmanın umut-mutluluk arasındaki ilişkiye yönelik bulguları, iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Umudun; hedef belirleme, ve alternatif yollar üretme gibi süreçler aracılığıyla bireyin öznel iyi oluş düzeyini desteklemektedir. Bu yönüyle umut, öznel iyi oluşun hem bilişsel hem duygusal boyutlarını arttıran bir psikolojik yapı olarak değerlendirilebilir.

5.1.4. Olumlu Çocukluk Yaşantıları ile Mutluluk Arasındaki İlişkide Umudun Aracılık Etkisine İlişkin Tartışma

Bu araştırmada elde edilen bulgular, olumlu çocukluk yaşantıları ve mutluluk arasındaki ilişkide umudun anlamlı bir aracı değişken işlevi olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer bir deyişle, erken dönemde besleyici, destekleyici ve güvenli yaşantılar, bireyin umut düzeyini

arttırmakta; artan umut düzeyi ise mutluluk seviyesini yükseltmektedir. Bu sonuç, pozitif psikoloji ve gelişimsel psikoloji literatürüyle kuramsal olarak tutarlıdır.

Olumlu çocukluk yaşantıları; duygusal destek, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, güvenli bir alanda yaşamını sürme ve bulunduğu yere ait hissetme, güvenli bağlanma, etrafındaki kişilerin onu önemsemesi, şefkatli davranması gibi unsurları içermektedir. Bu tür deneyimler, bireyin kendilik algısı ve dünyaya yönelik bilişsel şemalarının oluşumunda belirleyici bir rol üstlenmektedir. Destekleyici ve güvenli bir aile ortamında çocukluk dönemini geçiren bireyler, kendisini değerli ve yeterli algılama eğiliminde olmakla birlikte; karşılaştığı zorlukları yönetilebilir ve zorluklara karşı yeni yollar bulunabilir bir yapı olarak değerlendirmektedir. Bu çerçevede, geleceğe yönelik olarak olumlu beklentilerin gelişmesi açısından bir fırsat sunmaktadır.

Araştırma bulgularının aracılık modeli açısından değerlendirilmesi, olumlu çocukluk deneyimlerinin öznel iyi oluşu doğrudan etkilediği kadar, umut aracılığıyla da dolaylı olarak etkilediğini göstermektedir. Bu bulgu, çocukluk yaşantılarının, bireyin gelecek hakkında bilişsel-duygusal kaynaklarını şekillendirdiğini ve bu kaynaklarında öznel iyi oluş seviyesi üzerinde belirleyici olduğunu düşündürmektedir. Nitekim, Gallagher ve Lopez (2009) çalışmasında yüksek umut düzeyine sahip olan bireylerin yaşam doyumlarının ve olumlu duygulanımlarının anlamlı derecede daha yüksek olduğu; olumsuz duygulanımların ise daha düşük olduğu saptanmıştır.

Aracılık hakkındaki bulgunun sadece istatistiksel bir ilişki değil, gelişimsel bir süreci yansıttığı düşünülmektedir. Çocukluk çağı olumlu deneyimlerinin, bireyin temel güven duygusunu ve değerlilik algısını inşa etmektedir. Oluşan bu temelin ise geleceğe yönelik umutlu bir bakış açısının oluşmasını desteklemektedir. Umut ise amaç hedefli bilişsel süreçleri ve yaşama yönelik motivasyonu hareket geçirerek, öznel iyi oluşun hem bilişsel (yaşam doyumunu) hem de duygusal (olumlu duygu) bileşenlerini güçlendirmektedir.

Sonuç olarak, araştırmadan elde edilen bulgular olumlu çocukluk deneyimleri ile mutluluk arasındaki ilişkinin kısmen umut üzerinden açıklandığını göstermektedir. Bu durum ise erken dönem yaşantılarının bireyin geleceğe yönelik bilişsel-duygusal kaynaklarının şekillenmesini etkilediğini ve söz konusu kaynakların öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerden biri olduğunu ortaya koymaktadır. Umut, çocuklukta temellenen psikolojik güven ve öz-

yeterlilik algısının, yetişkinlikteki mutluluk seviyesine yansımalarını sağlayan aracı bir kaynak olarak ifade edilebilir.

5.2. Sonuç

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde olumlu çocukluk yaşantıları ile mutluluk arasındaki ilişkide umudun aracı rolü incelenmiştir. Araştırmadan elde eden sonuçlar aşağıda yer almaktadır.

- Üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ile umudun alt boyutları eyleyici düşünce ve alternatif yollar düşüncesi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır.
- Üniversite öğrencilerinde umudun alt boyutları olan eyleyici düşünce ve alternatif yollar düşüncesi ile mutluluk arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır.
- Üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır.
- Üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları; umudu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde etkilemektedir.
- Üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri, mutluluğu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordamaktadır.
- Üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları, mutluluğu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordamaktadır.
- Üniversite öğrencilerinde olumlu çocukluk yaşantıları ve mutluluk ilişkisinde umut aracı rol üstlenmektedir.

5.3. Öneriler

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayanarak araştırmacı ve uygulayıcılara yönelik öneriler sunulmuştur.

5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Bu araştırma üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Bulguların genellenebilirliğini arttırmak adına yapılabilir. Kırsal ve kentsel bölgeler arasındaki sosyo-ekonomik farkların olumlu çocukluk yaşantılarına erişimdeki etkisini inceleyen karşılaştırmalı çalışmalar yapılabilir.

- Bu araştırmada üniversite öğrencileri ile çalışılmıştır. Daha farklı gelişim dönemindeki bireylerle (yetişkin, ergen) bir araştırma yapılabilir.
- Araştırmadaki olumlu çocukluk yaşantıları, umut ve mutluluk ilişkileri yapısal eşitlik modeli ile test edilmiştir. Olumlu çocukluk yaşantılarının bireyler tarafından nasıl anlamlandırıldığını derinlemesine anlamak amacıyla nitel ya da karma modeller ile çalışma yapılabilir.
- Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde mutluluk düzeyine etki eden umut ve olumlu çocukluk yaşantılarını incelenmiştir. Mutluluk düzeyi ile ilişkili olabilecek farklı değişkenler (psikolojik sağlamlık, psikolojik sermaye, benlik saygısı) ile çalışmalar yapılabilir.
- Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerini arttırmak adına, umut kaynağını destekleyici psiko-eğitim programları geliştirilebilir.
- Çocukluktaki pozitif sermayenin, yaşlılık dönemindeki psikolojik iyi oluşa kadar uzun vadeli etkisini izlemek adına boylamsal çalışmalar yapılabilir.

5.3.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

- Bulgular, olumlu çocukluk yaşantılarının, umut ve mutluluk düzeyleriyle anlamlı biçimde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, ebeveynlere yönelik psiko-eğitim programlarının yaygınlaştırılması önerilebilir. Özellikle güvenli bağlanma, duygusal destek ve koşulsuz kabul gibi olumlu ebeveynlik becerilerini geliştirmeye yönelik programlar planlanabilir.
- Okullarda umut geliştirmeye yönelik müdahale programları uygulanabilir. C. R. Snyder'ın Umud Kuramı çerçevesinde geliştirilen hedef belirleme, alternatif yollar üretme (pathways thinking) ve eyleyici düşünce (agency thinking) becerilerini destekleyen etkinliklerin rehberlik programlarına entegre edilmesi önerilebilir. Bu tür uygulamalar öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini artırabilir.
- Üniversite öğrencileriyle yürütülen psikolojik danışma hizmetlerinde, umut düzeyini artırmaya yönelik bilişsel-davranışçı ve çözüm odaklı tekniklerin kullanılması önerilebilir. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi (ÇOKST)'de istisna anlar (exception questions) tekniği kullanılarak, olumlu çocukluk anılarını canlandırmak için kullanılabilir. Umud düzeyinin artırılmasının mutluluk üzerinde dolaylı ve/veya doğrudan etkileri olabileceği dikkate alınabilir.

- Olumsuz çocukluk yaşantılarına sahip bireylerde umut düzeyinin koruyucu bir faktör olabileceği göz önünde bulundurularak, risk altındaki çocuk ve ergenlere yönelik erken müdahale programlarının geliştirilmesi önerilmektedir.
- Doğum öncesi verilen ebeveynlik eğitimlerinde, anne baba adaylarına güvenli bağlanma, çocukluk çağı olumlu deneyimleri, psikolojik ihtiyaçlar alanlarında önleyici ruh sağlığı hizmetleri kapsamında bilgilendirme yapılabilir.
- Olumlu çocukluk deneyimlerinin sadece aile ortamıyla ilgili olmadığı, okul ortamında da her bir çocuğa saygı duyulması, güvende hissetmesi ve değer görmesinin önemi hakkında öğretmenlere yönelik bilgilendirme çalışmaları yapılabilir.
- Çocuğun kendisini güvende hissetmesinin olumsuz etkilerinden korunmak adına, okul ve çevresinde karşılaşabileceği olumsuz deneyimleri önlemeyi çalışmalar için kurum müdürlerinin ‘Pozitif Okul İklimi’ hakkındaki farkındalığı artırılabilir.
- Öznel iyi oluş hakkında yapılan bütün psiko-eğitim çalışmalarında, olumlu çocukluk deneyimleri ve umut hakkında bir modül eklenebilir.
- Okullardaki psikolojik danışma ve rehberlik servislerinde veli görüşmeleri yapılırken öz-saygı, öz-yeterlilik, öznel iyi oluş gibi konular ele alındığı zaman çalışmanın bulgularından söz edilebilir.



KAYNAKLAR

- Abdilatmitova, C. (2025). *Üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ve yaşam doyumu düzeyinin merhamet düzeyine etkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi.
- Akbulut, Ö. F. (2025). Positive childhood experiences, suicide cognitions, subjective happiness, and mental well-being in young adults: A half-longitudinal serial mediation study. *Psychiatric Quarterly*, 1-16. <https://doi.org/10.1007/s11126-025-10162-6>
- Akduman, G. (2024). Mutluluk (öznel iyi oluş) kuşaktan kuşağa azalıyor mu? Mutluluğun (öznel iyi oluş) kuşaklar bazında incelenmesine yönelik bir araştırma. *Journal Of Social, Humanities And Administrative Sciences (Joshas)*, 6(23), Article 23. <https://doi.org/10.31589/JOSHAS.253>
- Akın, A., ve Satıcı, S. A. (2013). Öznel Mutluluk Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(21), Article 21.
- Akın, H. B., ve Şentürk, E. (2012). Bireylerin mutluluk düzeylerinin ordinal lojistik regresyon analizi ile incelenmesi. *Öneri Dergisi*, 10(37), Article 37. <https://doi.org/10.14783/od.v10i37.1012000182>
- Akın, A., Uysal, R., ve Çitemel, N. (2013). Çocukluk Deneyimleri Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(4), 1541-1550.
- Akuş, C. (2022). *Yatılı bölge okulunda okuyan öğrencilerin umut düzeyleri ile akademik özgüven düzeyleri arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi]. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi.
- Akuysal Aydoğan, S., ve Deniz, M. E. (2012). Son çocukluk döneminde benlik saygısı ve umut. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(2), Article 2.
- Akyıl, Y. (2024). Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin yordayıcıları: Empati ve duygusal zeka. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 59(59), Article 59. <https://doi.org/10.15285/maruaeabd.1348163>
- Akyol, E. Y. (2016). *Akademisyenlerde mutluluğun yordayıcıları olarak farkındalık ve stresle başa çıkma tutumları* [Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Alan, A. O. (2025). *Üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantılarının psikolojik zengin yaşam üzerine etkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Alfalah, A. A., ve Alganem, S. A. (2020). The impact of construal level on happiness, hope, optimism, life satisfaction, and love of life: A longitudinal and experimental study. *Australian Journal of Psychology*, 72(4), 359-367.
- Arnau, R. C., Rosen, D. H., Finch, J. F., Rhudy, J. L., ve Fortunato, V. J. (2007). Longitudinal effects of hope on depression and anxiety: A latent variable analysis. *Journal of Personality*, 75(1), 43-64. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00432.x>

- Atik, G. (2009). Zorbalığı yordayıcı bir değişken olarak umut. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 42(1), 53-68.
- Atilla, G. (2019). Öznel iyi oluş halinin işe tutkunluğa etkisi: Sinop ili tekstil sektörü örneği. *Kırklareli Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 8(2), 188-205.
- Aydoğan, S. A., ve Deniz, M. E. (2012). Son çocukluk döneminde benlik saygısı ve umut. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 97-106.
- Aydoğdu, F. (2021). Mediating role of dispositional hope and life satisfaction in the relationship between teachers' solution-focused thinking and happiness. *Current Approaches in Psychiatry / Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 13, 337-360.
- Bal, P. N., ve Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asian Journal of Instruction (E-AJI)*, 2(1), 41-52.
- Baxter, M. A., Hemming, E. J., McIntosh, H. C., ve Hellman, C. M. (2017). Exploring the relationship between adverse childhood experiences and hope. *Journal of Child Sexual Abuse*, 26(8), 948-956. <https://doi.org/10.1080/10538712.2017.1365319>
- Bayram, E. (2019). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Bekil, M. (2019). *Öğretmenlerde mutluluğun yordayıcıları olarak sosyal bağlılık, özgecilik ve sosyal empati* [Yüksek Lisans Tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Bethell, C., Jones, J., Gombojav, N., Linkenbach, J., ve Sege, R. (2019). Positive childhood experiences and adult mental and relational health in a statewide sample. *JAMA Pediatrics*, 173(11), 1-10. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.3007>
- Bilgin, O., İnce, M., Çolakoğlu, Ö. M., ve Yeşilyurt, E. (2021). Yetişkinlerin olumlu çocukluk yaşantılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Zeitschrift für die Welt der Türken*, 13(3), 251-264.
- Blanchflower, D. G., ve Oswald, A. J. (2004). Well-being over time in Britain and the USA. *Journal of Public Economics*, 88(7), 1359-1386. [https://doi.org/10.1016/S0047-2727\(02\)00168-8](https://doi.org/10.1016/S0047-2727(02)00168-8)
- Bowlby, J. (2012). *Bağlanma* (2. Basım). Pinhan Yayıncılık. <https://edebiyat-evi.com/john-bowlby-baglanma-1/>
- Bryant, F. B., ve Cvengros, J. A. (2004). Distinguishing hope and optimism: Two sides of a coin, or two separate coins? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(2), 273-302. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.2.273.31018>
- Bulut, F. (2024). *Beliren yetişkinlik döneminde, romantik ilişki doyumu, olumlu çocukluk yaşantıları, genel aidiyet düzeyi ve öz-şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Can, M., ve Cantez, K. E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 61-76.

- Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Cellatoğlu, C. (2023). *Ergenlerde iyi oluşun yordayıcıları olarak sosyal ilgi, umut ve yaşamda anlam* [Yüksek Lisans Tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Cihangir Çankaya, Z., ve Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222.
- Ciminli, A. (2022). Okulda öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak akademik öz-yeterlik ve umut. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 37-50. <https://doi.org/10.55107/turksosbilder.1063908>
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., ve Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368. <https://doi.org/10.1037/a0015952>
- Crouch, E., Radcliff, E., Merrell, M. A., Hung, P., ve Bennett, K. J. (2021). Positive childhood experiences promote school success. *Maternal and Child Health Journal*, 25(10), 1646-1654. <https://doi.org/10.1007/s10995-021-03206-3>
- Cunha, O., Sousa, M., Pereira, B., Pinheiro, M., Machado, A. B., Caridade, S., ve Almeida, T. C. (2025). Positive childhood experiences and adult outcomes: A systematic review. *Trauma, Violence, ve Abuse*, 26(5), 991-1010. <https://doi.org/10.1177/15248380241299434>
- Cunningham, M. R. (1988). Does happiness mean friendliness? Induced mood and heterosexual self-disclosure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14(2), 283-297. <https://doi.org/10.1177/0146167288142007>
- Çam, Z., Eşkisü, M., Kardaş, F., Saatçioğlu, Ö., ve Gelibolu, S. (2020). The mediating role of self-efficacy in the relationship between problem solving and hope. *Participatory Educational Research*, 7(1), 47-58. <https://doi.org/10.17275/per.20.4.7.1>
- Çelebi, M. A. (2023). Psikolojik dayanıklılık ile öznel iyi oluş ilişkisi ve benlik saygısının aracı rolü. *İş ve İnsan Dergisi*, 10(2), 97-107. <https://doi.org/10.18394/iid.1333759>
- Çelik, A. K. (2023). Deprem sonrası travma belirtileri, umut ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *TRT Akademi*, 8(18), 574-591. <https://doi.org/10.37679/trta.1275268>
- Çelik Örnek, D. B. (2026). Is it possible to find meaning in life after adverse childhood experiences? Hope and loneliness as serial mediators. *Acta Psychologica*, 264, 106406. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2026.106406>
- Çiçek, İ., ve Çeri, V. (2021). Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği: Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Humanistic Perspective*, 3(3), 643-659. <https://doi.org/10.47793/hp.980149>
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

- Demir, R., ve Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.
- Derin, S., ve Çetinkaya Yıldız, E. (2018). An adlerian analysis of “The Kid” movie. *Eğitim ve Bilim*, 43(193), 317-335. <https://doi.org/10.15390/EB.2018.6803>
- Deveci, T. (2021). *Aile yapısının bireyin akademik başarı motivasyonuna, akademik azmine ve mutluluk düzeyine etkisi (Erzincan merkez ve Tercan ilçesi örneği)* [Yüksek Lisans Tezi]. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi.
- Diener, E., ve Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research*, 57(2), 119-169. <https://doi.org/10.1023/A:1014411319119>
- Diener, E., ve Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Diener, E., Oishi, S., ve Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J., ve Delgadillo-Chase, D. (2017). If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 133-167. <https://doi.org/10.1111/aphw.12090>
- Diener, E., ve Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., ve Heidi L. Smith. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E., Suh, E., ve Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.
- Diener, E., ve Tov, W. (2007). Subjective well-being and peace. *Journal of Social Issues*, 63(2), 421-440. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2007.00517.x>
- Diener, Ed, Suh, E. M., Lucas, Richard E., ve Smith, Heidi L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276-302.
- Dogruyol, S., ve Yetim, U. (2019). Mediation role of self-esteem among the relationships between perceived mother/father attitudes, parental attachment and peer relationships in adolescents. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 7(14), 34-51. <https://doi.org/10.7816/nesne-07-14-03>
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.

- Doğan, T., ve Akıncı Çötök, N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Doğan, T., ve Aydın, F. T. (2021). Mutlu çocuklar, mutlu yetişkinler mi oluyor? *Journal of Humanity and Society*, 11(1), 69-96. <https://doi.org/10.12658/M0437>
- Doğan, T., ve Aydın, F. T. (2020). Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği'nin geliştirilmesi. *Hayef: Journal of Education*, 17(1), 1-19. <https://doi.org/10.5152/hayef.2020.1925>
- Doğan, T., ve Sapmaz, F. (2012). Kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 585-601.
- Doğan, T., Sapmaz, F., ve Akıncı Çötök, N. (2013). Öz-eleştiri ve mutluluk. *Kastamonu Education Journal*, 21(1), 391-400.
- Doğan, T., ve Yavuz, K. (2020). Yetişkinlerde psikolojik sağlamlık, olumlu çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 312-330. <https://doi.org/10.18863/pgy.750839>
- Doğruer, N., Gökkaya, F., Volkan, E., ve Güleç, M. (2022). Predictors of psychological resilience: Childhood trauma experiences and forgiveness. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 242-250. <https://doi.org/10.18863/pgy.1160408>
- Dursun, P. (2021). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş: Yaşamda anlam, iyimserlik ve umudun rolü. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 387-404. <https://doi.org/10.17336/igusbd.704651>
- Erdi, Y. (2022). *Mesleki ve teknik anadolu lisesi öğretmenlerinin mutluluğunun bir yordayıcısı olarak kendini toparlama gücü* [Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Erduran Tekin, Ö. (2025). Hope as a mediator between adverse childhood experiences and mental well-being in university students. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 14(1), 52-70. <https://doi.org/10.15869/itobiad.1592174>
- Ersine, R. G. (2020). Compassion, hope, and forgiveness in the therapeutic dialogue. *International Journal of Integrative Psychotherapy*, 11, 1-13.
- Eryavuz, A. (2006). *Çocuklukta algılanan ebeveyn kabul veya reddinin yetişkinlik dönemi yakın ilişkileri üzerindeki etkileri* [Doktora Tezi]. Ege Üniversitesi.
- Eryılmaz, A., ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-151.
- Eryılmaz, A., ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189-203.
- Eser, B. Ö., Muezzin, E. E., ve Karaaziz, M. (2023). Yetişkinlerde psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunun mutluluğu yordamasının incelenmesi. *EKEV Akademi Dergisi*, (95), 41-54. <https://doi.org/10.17753/sosekev.1250211>

- Feta, M. (2019). *Farklı lise türlerindeki öğrencilerin sınav kaygısı ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Folkman, S. (2010). Stress, coping, and hope. *Psycho-Oncology*, 19(9), 901-908. <https://doi.org/10.1002/pon.1836>
- Gable, S. L., ve Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Gales, S. E. (2018). *The Effects of hope and trauma on self-reported health and well-being* [Doctoral Thesis]. Northwest University.
- Gallagher, M. W., ve Lopez, S. J. (2009). Positive expectancies and mental health: Identifying the unique contributions of hope and optimism. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 548-556. <https://doi.org/10.1080/17439760903157166>
- Gallagher, M. W., Marques, S. C., ve Lopez, S. J. (2017). Hope and the academic trajectory of college students. *Journal of Happiness Studies*, 18(2), 341-352. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9727-z>
- Gencer, N. (2018). Öznel iyi oluş: Genel bir bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2621-2638. <https://doi.org/10.17218/hititsosbil.457382>
- Genç, H., Şahin, Y., ve Altuntaş, S. (2020). Öğretmenlerde mutluluk ve iyimserlik üzerine bir araştırma. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 178-192. <https://doi.org/10.17679/inuefd.555345>
- Gök, E., ve Kocayörük, E. (2019). Temel psikolojik ihtiyaçlar, aile aidiyeti ve ebeveyn algısı değişkenlerinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2(2), 21-51.
- Green, M. R. (1977). Anticipation, hope, and despair. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 2(5), 215-232. <https://doi.org/10.1521/jaap.1.1977.5.2.215>
- Gupta, S., ve Singh, A. (2019). The study of subjective well-being and hope among elderly people. *Indian Journal of Gerontology*, 3(33), 229-239.
- Gültekin, Z., ve Turhan, M. (2021). Türkiye’de 1992-2020 tarihleri arasında “Mutluluk” başlıklı lisansüstü tezlerin içerik analizi. *Journal of Organizational Behavior Review*, 3(2), 185-206.
- Güney, M., Yavuz, E. C., ve Taştepe, T. (2024). Olumsuz çocukluk deneyimlerine ilişkin metaforik algının incelenmesi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 13(1), 160-170. <https://doi.org/10.30703/cije.1301277>
- Havan, M. E. (2022). *Üniversite öğrencilerinde olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik sağlık ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. İzmir Demokrasi Üniversitesi.

- Hayo, B., ve Seifert, W. (2003). Subjective economic well-being in Eastern Europe. *Journal of Economic Psychology*, 24(3), 329-348. [https://doi.org/10.1016/S0167-4870\(02\)00173-3](https://doi.org/10.1016/S0167-4870(02)00173-3)
- Hedayati, M. A. M., ve Khazaei, M. A. M. (2014). An investigation of the relationship between depression, meaning in life and adult hope. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 4th World Conference on Psychology, Counseling and Guidance (WCPCG-2013), 114, 598-601. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.753>
- Hills, P., ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073-1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Huen, J. M. Y., Ip, B. Y. T., Ho, S. M. Y., ve Yip, P. S. F. (2015). Hope and hopelessness: The role of hope in buffering the impact of hopelessness on suicidal ideation. *Plos One*, 10(6), e0130073. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0130073>
- İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: Yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş* [Doktora Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- İmiroğlu, A., Demir, R., ve Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057. <https://doi.org/10.17755/esosder.859555>
- İş, E. (2025). *Öz eleştirel ruminasyon ve stresle başa çıkma yöntemleri ilişkisinde olumlu çocukluk yaşantılarının düzenleyici etkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Beykent Üniversitesi.
- Jahanara, M. (2017). Optimism, hope and mental health: Optimism, hope, psychological well-being and psychological distress among students, university of pune, India. *World Academy of Science, Engineering and Technology International Journal of Psychological and Behavioral Sciences*, 11(8), 452-455.
- Jiang, X., Huebner, E. S., ve Hills, K. J. (2013). Parent attachment and early adolescents' life satisfaction: The mediating effect of hope. *Psychology in the Schools*, 50(4), 340-352. <https://doi.org/10.1002/pits.21680>
- Kahneman, D., ve Krueger, A. B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic Perspectives*, 20(1), 3-24.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hanehalkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233.
- Kaplan, V., Polat, B., ve Ertuğrul, A. E. (2021). Öğrencilerin yaşadıkları sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş algıları arasındaki ilişki. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(4), 1029-1056.
- Kararımak, Ö., ve Siviş, R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 102-115.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (23. Baskı). Nobel Yayın Dağıtım.

- Karcı, A., ve Topkaya, N. (2023). Ergenlerde anne-baba tutumlarının umut ve iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 13(1), 99-114. <https://doi.org/10.24315/tred.1011910>
- Kardas, F., Cam, Z., Eskisu, M., ve Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19(82), 1-20. <https://doi.org/10.14689/ejer.2019.82.5>
- Kasapoğlu, F. (2024). İyilik hali ile özgecilik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hikmet Yurdu Düşünce-Yorum Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 7(13), 271-288. <https://doi.org/10.17540/hy.v7i13.254>
- Kaygusuz, E. (2018). *Çocukluk çağı travmasının bireylerin psikolojik dayanıklılık ve mutluluk düzeyleri açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Kayman, E., Dilsiz, K., Üğücü, G., ve Yiğit, R. (2021). İntörn hemşirelik öğrencilerinin olumsuz çocukluk deneyimleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 177-185. <https://doi.org/10.46237/amusbfd.773826>
- Kepenek, S. N. (2021). *Genç yetişkinlerde umut ve sosyal sermaye kavramlarının psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Kıroğlu, B. S., ve Yıldırım, K. (2022). Mutluluk ve belirleyicileri: Türkiye için bir analiz. *Journal Of Emerging Economies And Policy*, 7(2), 50-70.
- Kocaman, E. N. (2019). *Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Kocatürk, M., ve Çiçek, İ. (2021). Relationship between positive childhood experiences and psychological resilience in university students: The mediating role of self-esteem. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 33(1), 78-89. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1017/jgc.2021.16>
- Koç, M., Avşaroğlu, S., ve Sezer, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin akademik başarıları ile problem alanları arasındaki ilişki. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (11), 483-498.
- Köse, N. (2016). Ergenlerde akran ilişkilerinin mutluluk düzeyine etkisi. *Elektronik Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(10), 1-6.
- Lazarus, R. S. (1999). Hope: An emotion and a vital coping resource against despair. *Social Research*, 66(2), 653-678.
- 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. <https://doi.org/10.2307/352991>

- Lee, H., Boyd, R., Slack, K. S., Mather, R. S., ve Murray, R. K. (2022). Adverse childhood experiences, positive childhood experiences, and adult health. *Journal of the Society for Social Work and Research*, 10(6), 441-461. <https://doi.org/10.1086/712410>
- Lee, H., ve Schafer, M. (2021). Are positive childhood experiences linked to better cognitive functioning in later life?: Examining the role of life course pathways. *Journal of Aging and Health*, 33(3-4), 217-226. <https://doi.org/10.1177/0898264320972547>
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *The American Psychologist*, 56(3), 239-249.
- Lyubomirsky, S., King, L., ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., ve Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- Malhotra, N., ve Kaur, R. (2017). Study of emotinal intelligence in association with subjective well-being among. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 8(1), 25-30.
- Malkoç, A. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi* [Doktora Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Mallı, A. Y. (2019). *Ortaöğretim kurumlarında okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi.
- Marques, S. C., Lopez, S. J., ve Pais-Ribeiro, J. L. (2011). "Building hope for the future": A program to foster strengths in middle-school students. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 12(1), 139-152. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9180-3>
- Mohsen Joshanloo, Yeong Ock Park, ve Sang Hee Park. (2017). Optimism as the moderator of the relationship between fragility of happiness beliefs and experienced happiness. *Personality and Individual Differences*, 106, 61-63. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.10.039>
- Moradi, S., ve Ghodrati Mirkohi, M. (2020). Comparing the role of hope and resilience in predicting life satisfaction in older adults. *Journal of Gerontology*, 5(2), 71-81.
- Moulden, H. M., ve Marshall, W. L. (2005). Hope in the treatment of sexual offenders: The potential application of hope theory. *Psychology, Crime ve Law*, 11(3), 329-342. <https://doi.org/10.1080/10683160512331316361>
- Munoz, R. T., Pharris, A. B., ve Hellman, C. M. (2022). A linear model of adverse childhood experiences (ACEs) as drivers of lower hope mediated by lower attachment security in an adult sample. *Journal of Family Violence*, 37(4), 671-679. <https://doi.org/10.1007/s10896-021-00282-5>
- Murphy, E. R. (2023). Hope and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 50, 101558. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101558>

- Myers, D. G., ve Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Nagibina, N., Titov, A. V., ve Zh, G. T. (2021). Happiness: Problems, Levels, Types, Research Methods. *ЧЕЛОВЕК, ИСКУССТВО, ВСЕЛЕЕННАЯ*, 118-125.
- Namdar, A. (2018). *Bir grup öğrencide umut, kaygı ve mutluluk arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Nas, E. (2022). Ergenlerin öz-merhamet ve umut düzeylerinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 46-65.
- Nelson, J., Klumpparendt, A., Doebler, P., ve Ehring, T. (2017). Childhood maltreatment and characteristics of adult depression: Meta-analysis. *British Journal of Psychiatry*, 210(2), 96-104. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.115.180752>
- Ngamaba, K. H., Panagioti, M., ve Armitage, C. J. (2017). How strongly related are health status and subjective well-being? Systematic review and meta-analysis. *European Journal of Public Health*, 27(5), 879-885. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckx081>
- Okan, M., ve Şarлак, D. (2022). Genç erişkinlerde çocukluk çağı travmaları, yalnızlık ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki. *Ege Tıp Dergisi*, 61(4), 530-540. <https://doi.org/10.19161/etd.1208937>
- Okun, M. A., Stock, W. A., Haring, M. J., ve Witter, R. A. (1984). Health and Subjective Well-Being: A Meta-Analysis. *The International Journal of Aging and Human Development*, 19(2), 111-132. <https://doi.org/10.2190/QGJN-0N81-5957-HAQD>
- Ozhan, M. B., ve Uzbe Atalay, N. (2022). Üniversite öğrencilerinde pozitiflik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide umudun aracı rolü. *Educational Academic Research*, 46(1), 1-10. <https://doi.org/10.5152/AUJKKEF.2022.1009767>
- Önder, A., ve Gülay, H. (2007). *Annelerin kabul red düzeyi ile çocuklarının empati becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22(22), 23-30.
- Öner, K., ve Özkan, B. (2023). Sağlık bakım hizmetleri bölümü öğrencilerinin atılganlık ve mutluluk düzeyleri. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 32(2), 207-213. <https://doi.org/10.34108/eujhs.925774>
- Özcan, Y. (2024). *Öğretmenlerin olumlu çocukluk çağı yaşantıları ve empatik yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Özdemir, O. (2024). *Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ve umut düzeylerinin sınav kaygısı ile ilişkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Özmert, E. N. (2006). Erken çocukluk gelişiminin desteklenmesi-III: Aile. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 49, 256-273.
- Öztekin, G. G. (2024). Mediating effect of happiness in the relationship between positive childhood experiences and social media addiction in young adults. *Bağımlılık Dergisi*, 25(3), 235-243. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1389481>

- Peng, A., Patterson, M. M., ve Wang, H. (2023). Attachment, empathy, emotion regulation, and subjective well-being in young women. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 84, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2022.101497>
- Pleeging, E., Burger, M., ve Van Exel, J. (2021). The relations between hope and subjective well-being: A literature overview and empirical analysis. *Applied Research in Quality of Life*, 16(3), 1019-1041. <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09802-4>
- Polat, M. A., ve Aliyev, R. (2024). Hope, childhood experiences, and achievement motivation in high school students: A mixed methods study. *Psychology in the Schools*, 61(5), 1828-1847. <https://doi.org/10.1002/pits.23140>
- Polat, Ö., Balaban, S., ve Aydin, E. (2022). Okul öncesi öğretmenlerinin çocukluk çağındaki olumlu yaşantıları ve örgütsel kimlik algıları. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 18(1), 12-26. <https://doi.org/10.17244/eku.1049022>
- Pugh, S. J., Muraay, C., ve Groenewald, C. B. (2007). Évaluer le bien-être subjectif: La place des émotions dans les psychothérapies positives: Measuring subjective well-being: place of the emotions in positive psychotherapies. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 17(4), 170-180. [https://doi.org/10.1016/S1155-1704\(07\)78392-1](https://doi.org/10.1016/S1155-1704(07)78392-1)
- Qu, G., Ma, S., Liu, H., Han, T., Zhang, H., Ding, X., Sun, L., Qin, Q., Chen, M., ve Sun, Y. (2022). Positive childhood experiences can moderate the impact of adverse childhood experiences on adolescent depression and anxiety: Results from a cross-sectional survey. *Child Abuse ve Neglect*, 125, 105511. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105511>
- Rattan, M. K., Sood, M., ve Singh, G. P. (2023). Correlation between perceived stress levels and subjective well-being. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 14, 628-635. <https://doi.org/10.47750/pnr.2023.14.S02.76>
- Read, J., Van Os, J., Morrison, A. P., ve Ross, C. A. (2005). Childhood trauma, psychosis and schizophrenia: A literature review with theoretical and clinical implications. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 112(5), 330-350. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2005.00634.x>
- Santos, M. C. (2014). Establishing the relationship between general self-efficacy and subjective well-being among college students. *Asya Yönetim Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 3, 1-12.
- Sapmaz, F., ve Doğan, T. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69. <https://doi.org/10.17860-efd.56268-160817>
- Saunders, I. M., Amy M. Pick, ve Kelly C. Lee. (2023). Grit, subjective happiness, satisfaction with life, and academic resilience among pharmacy and physical therapy students at two universities. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 87(10), 100041. <https://doi.org/10.1016/j.ajpe.2022.10.009>
- Savi Çakar, F., İkiz, F. E., ve Asıcı, E. (2018). Çocukluk çağı travmaları ve umutsuzluğun psikolojik belirtileri yordama düzeyi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, (14), 85-100.

- Sege, R. D., ve Browne, C. H. (2017). Responding to ACEs with HOPE: Health outcomes from positive experiences. *Academic Pediatrics*, 17(7), S79-S85. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2017.03.007>
- Seligman, M. E., ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.5>
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. İçinde C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology* (ss. 3-7). Oxford University PressNew York, NY. <https://doi.org/10.1093/oso/9780195135336.003.0001>
- Snyder, C. R. (2000). The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 11-28. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.11>
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Snyder, C. R. (2005a). Measuring Hope in Children. İçinde K. A. Moore ve L. H. Lippman (Ed.), *What Do Children Need to Flourish? Conceptualizing and Measuring Indicators of Positive Development* (ss. 61-73). Springer US. https://doi.org/10.1007/0-387-23823-9_5
- Snyder, C. R. (2005b). Teaching: The lessons of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(1), 72-84. <https://doi.org/10.1521/jscp.24.1.72.59169>
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Shorey, H. S., ve Rand, K. L. (2002). Hopeful choices: A school counselor's guide to hope theory. *Professional School Counseling*, 5(5), 298-307.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., ve Sigmon, S. X. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585.
- Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., Highberger, L., Ribinstein, H., ve Stahl, K. J. (1997). The development and validation of the children's hope scale. *Journal of Pediatric Psychology*, 22(3), 399-421. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/22.3.399>
- Snyder, C. R., LaPointe, A. B., Crowson Jr., J. J., ve Early, S. (1998). Preferences of high- and low-hope people for self-referential input. *Cognition and Emotion*, 12(6), 807-823. <https://doi.org/10.1080/026999398379448>
- Solak Şimşek, N. (2019). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi]. Akdeniz Üniversitesi.
- Sousa, M., Machado, A. B., Pinheiro, M., Pereira, B., Caridade, S., Almeida, T. C., Cruz, A. R., ve Cunha, O. (2025). The impact of positive childhood experiences: A systematic review focused on children and adolescents. *Trauma, Violence, ve Abuse*, 1-15. <https://doi.org/10.1177/15248380251320978>
- Sparks, L. A. (2021). *How do we learn to hope? The development of the parent report of child hope* [Doktora Tezi]. Wayne State Üniversitesi.

- Staw, B. M., Sutton, R. I., ve Pelled, L. H. (1994). Employee positive emotion and favorable outcomes at the workplace. *Organization Science*, 5(1), 51-71.
- Suhail, K., ve Haroon Raşid, Ç. (2024). Predictors of subjective well-being in an Eastern Muslim culture. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(3), 359-376. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.3.359.35451>
- Sürücü, A., ve Mutlu, D. (2016). Bireyin Yaşamında Umut. İçinde Nurten Sargın, Selahattin Avşaroğlu, ve Ali Önal (Ed.), *Eğitim ve Psikolojiden Yansımalar* (s. 115). Çizgi Kitabevi Yayınları.
- Şahin, C. (2009). Eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, (27), 271-286.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S., ve Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Education Journal*, 20(3), 827-836.
- Şanlı, M. E. (2023). Sağlık çalışanlarının olumlu çocukluk yaşantıları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 11(3), 1644-1654. <https://doi.org/10.33715/inonusaglik.1211178>
- Şeker, G. (2022). Liseye geçişte kariyer planlaması: Umut ve aile desteğinin rolü. *Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 4(7), 687-702.
- Tan, S. J., Tambyah, S. K., ve Kau, A. K. (2006). The influence of value orientations and demographics on quality-of-life perceptions: Evidence from a national survey of Singaporeans. *Social Indicators Research*, 78(1), 33-59. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-7158-z>
- Taner, A. E. (2019). *Beliren yetişkinlerin kendini sevme ile öz-yeterlilik özelliklerinin çocukluk deneyimleri ve bazı değişkenlere göre incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Tarhan, S. (2012). *Umudun özyeterlilik, algılanan sosyal destek ve kişilik özelliklerinden yordanması* [Doktora Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Tarhan, S., ve Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 3(1), 1-14.
- Taş, S. (2022). Olumlu çocukluk yaşantılarının bireysel yaratıcılıkla ilişkisinde öz-saygının aracılık etkisi. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 15(2), 296-310. <https://doi.org/10.25287/ohuiibf.946365>
- Taytaş, M., ve Kardaş, F. (2022). Ergenlerde azim, umut ve öz-yeterliliğin depresyon ile ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(1), 73-106.
- TDK. (2025). *Güncel Türkçe Sözlük*.
- Tekin, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları ve algılanan ebeveyn stilleri arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.

- Thoits, P. A., ve Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42(2), 115-131.
- Tonga, Z., ve Halisdemir, D. (2017). Ergen öznel iyi oluşu ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 4(12), 1214-1221. <https://doi.org/10.26450/jshsr.206>
- Toraman, C. (2022). *Okul öncesi öğretmenlerinin olumlu çocukluk yaşantıları ile öz duyarlılıkları arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Tucker, R. P., Wingate, L. R., O'Keefe, V. M., Mills, A. C., Rasmussen, K., Davidson, C. L., ve Grant, D. M. (2013). Rumination and suicidal ideation: The moderating roles of hope and optimism. *Personality and Individual Differences*, 55(5), 606-611. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.05.013>
- Tunca, A. (2022a). Kadınların mutluluğunun yordayıcısı olarak öz-şefkat ve olumlu çocukluk yaşantıları. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2), 535-545. <https://doi.org/10.11616/asbi.1091282>
- Turp, H. H. (2018). *Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin öznel iyi oluş ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri* [Doktora Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Tuzgöl Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 75-89.
- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Usta, F. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin psikolojik iyi olma ve umut düzeyleri arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Uyanık, G., Karabulut, A. G., Koçak Sazlı, E., ve Sezer, T. (2019). 5-6 yaşında çocuğu olan annelerin çocukluk deneyimleri ve öznel mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1/16), 177-193. <https://doi.org/10.23863/kalem.2019.124>
- Ünal, A., ve Traş, Z. (2025). Üniversite öğrencilerinde olumlu çocukluk yaşantıları ile kariyer yapılandırma arasındaki ilişkide umudun aracı rolü. *Pamukkale University Journal of Education*, (65), 268-278. <https://doi.org/10.9779/pauefd.1544694>
- Üzümlü, E. (2025). *Ebeveynlerde duygu düzenleme becerilerinin yordayıcıları olarak bilinçli farkındalık ve olumlu çocukluk yaşantıları* [Yüksek Lisans Tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Wang, P., ve VanderWeele, T. J. (2011). Empirical research on factors related to the subjective well-being of chinese urban residents. *Social indicators research*, 101(3), 447-459. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9663-y>

- Witter, R. A., Okun, M. A., Stock, W. A., ve Haring, M. J. (1984). Education and subjective well-being: A meta-analysis. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 6(2), 165-173. <https://doi.org/10.2307/1163911>
- Yalçiner, B. (2022). *Öğretmenlerde umut ve yaşamda anlam arasındaki ilişki: Azmin aracılık rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Yang, Y., Zhang, M., ve Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.086>
- Yaray, N. (2023). *Üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. İbni Haldun Üniversitesi.
- Yarcheski, A., ve Mahon, N. E. (2014). Meta-analyses of predictors of hope in adolescents. *Western Journal of Nursing Research*, 38(3), 345-368. <https://doi.org/10.1177/0193945914559545>
- Yavuz, M. (2023). *Ebeveynlerin olumlu çocukluk yaşantıları ile çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Düzce Üniversitesi.
- Yeter, S. İ. (2019). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin aile aidiyeti ve manevi yönelimlerine göre yordanması* [Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Yıldırım, E. D. (2023). *Olumlu çocukluk yaşantıları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Dicle Üniversitesi.
- Yıldız, M. (2022). *Ergenlerde mutluluk ve umut arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Yilmazer, G. (2021). *Ebeveynlerin olumlu çocukluk yaşantıları düzeylerinin, çocuklarının arkadaşlık ilişkilerine yansımaları* [Yüksek Lisans Tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Yukar, O. (2023). *Umudun sağlıkta yaşam kalitesi ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi].
- Yüksel, R. (2012). Genç yetişkinlerde yaşamın anlamı. *Sakarya University Journal of Education*, 2(2), 79-91.

EKLER

EK-1

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Yaşınız:

Cinsiyetiniz: (...)Kadın (....)Erkek

Doğum Sıranız:

(...) Tek Çocuk

(...) İlk Çocuk

(...) Ortanca Çocuk

(...) En Küçük Çocuk

Anne Baba Birliktelik Durumu:

(...) Birlikte

(...) Ayrı/Boşanmış

(...) Anne Vefat Etmiş

(...) Baba Vefat Etmiş

Annenizin Eğitim Durumu:

(...) Okuryazar Değil

(...) İlkokul

(...) Ortaokul

(...) Lise

(...) Üniversite/Lisansüstü

Babanızın Eğitim Durumu:

(...) Okuryazar Değil

(...) İlkokul

(...) Ortaokul

(...) Lise

(...) Üniversite/Lisansüstü

Algılanan Sosyoekonomik Düzey:

(...) Düşük

(...) Orta

(...) Yüksek

Çocukluğunuzun Geçtiği Yerleşim B,rimi:

(...) Köy

(...) İlçe/Kasaba

(...) Şehir

(...) Büyükşehir

Bölümünüz:

(...) Fen Bilgisi Öğretmenliği

(...) İlköğretim Matematik Öğretmenliği

(...) İngilizce Öğretmenliği

(...) Okul Öncesi Öğretmenliği

(...) Özel Eğitim Öğretmenliği

(...) Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

(...) Sınıf Öğretmenliği

(...) Sosyal Bilgiler Öğretmenliği

(...) Türkçe Öğretmenliği

(...) Diğer

Sınıfınız:

(...) 1

(...) 2

(...) 3

(...) 4

OLUMLU ÇOCUKLUK YAŞANTILARI ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELERİ

LÜTFEN Aşağıda verilen ifadeleri 18 yaşından önceki yaşantılarınıza/duygularınıza göre cevaplandırın.	HİÇBİR ZAMAN	NADİREN	BAZEN	ÇOĞU ZAMAN	HER ZAMAN
Ailenizle, duygularınız hakkında hangi sıklıkta konuşabiliyordunuz?	1	2	3	4	5
Çocukluk döneminizin ne kadarında sizi evinizde güvende ve korunmuş hissettiren bir yetişkin vardı?	1	2	3	4	5
Hangi sıklıkta kendinizi okuduğunuz liseye ait hissediyordunuz?	1	2	3	4	5

SÜREKLİ UMUT ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELERİ

	Kesinlikle yanlış (1)	Çoğunlukla yanlış (2)	Oldukça yanlış (3)	Biraz yanlış (4)	Biraz doğru (5)	Oldukça doğru (6)	Çoğunlukla doğru (7)	Kesinlikle doğru (8)
2. Enerjik bir biçimde amaçlarıma ulaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7	8
4. Bir problemin birçok çözüm yolu vardır.	1	2	3	4	5	6	7	8
9. Geçmiş yaşantılarım beni geleceğe iyi hazırladı.	1	2	3	4	5	6	7	8

EK-4**OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ KISA FORMU ÖRNEK MADDELERİ**

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
2. Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	1	2	3	4	5
3. Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5

ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ

Ölçek kullanım izni

[ölçek kullanım izni x](#)

C

Cennet KAYNAR

26 Eyl 2025 Cum 22:25

Merhabalar hocam,

Necmettin Erbakan Üniversitesi'nde yüksek lisans öğrencisiyim. Bitirme tezim için Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu'nu kullanmak istiyorum. Çalışmamda olumlu çocukluk yaşantılarının umut ve mutluluk ile ilişkisini inceliyorum. Bu sebeple Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu'nun çalışmam için kıymetli bir araç olduğuna inanıyorum.

Talebimi değerlendirdiğiniz için teşekkür ederim, cevabınızı bekliyorum.

NESRİN AKINCI ÇÖTÖK

Alıcı: ben

29 Eyl 2025 Pzt 12:30

kullanabilirsiniz kolaylıklar..

Ölçek Kullanım İzni

[ölçek kullanım izni x](#)

C

Cennet KAYNAR

7 May 2025 Çar 14:13

Merhabalar. Necmettin Erbakan Üniversitesi'nde yüksek lisans öğrencisiyim. Bitirme tezim için Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği'ni kullanmak istiyorum. Çalışmamda olumlu çocukluk yaşantılarının umut ve mutluluk ile ilişkisini inceliyorum. Bu sebeple Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği'nin çalışmam için değerli bir araç olduğuna inanıyorum.

Talebimi değerlendirdiğiniz için teşekkür ederim, cevabınızı bekliyorum. Saygılarımla

Cennet KAYNAR

C

İlhan çiçek

Alıcı: ben

7 May 2025 Çar 14:25

Merhabalar Cennet Hocam, ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçek maddeleri ve ilgili bilgiler makalenin sonunda yer almaktadır. Kolaylıklar dilerim.

Ölçek Kullanım İzni

[ölçek kullanım izni x](#)

C

Cennet KAYNAR

9 May 2025 Cum 10:40

Merhabalar,

Necmettin Erbakan Üniversitesi'nde yüksek lisans öğrencisiyim. Bitirme tezim için Oxford Sürekli Umut Ölçeği'ni kullanmak istiyorum. Çalışmamda olumlu çocukluk yaşantılarının umut ve mutluluk ile ilişkisini inceliyorum. Bu sebeple Sürekli Umut Ölçeği'nin çalışmam için değerli bir araç olduğuna inanıyorum.

Talebimi değerlendirdiğiniz için teşekkür ederim, cevabınızı bekliyorum.

Saygılarımla

Cennet KAYNAR

Sinem TARHAN

Alıcı: ben

9 May 2025 Cum 10:54

Cennet merhaba,

Sürekli Umut Ölçeğini yüksek lisans tez çalışmada kullanabilirsin. Başarılar dilerim

ETİK KURUL İZNİ



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih :30/05/2025 Toplantı Sayısı: 11 Karar No :2025/498
Araştırmanın Başlığı	ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE MUTLULUK VE OLUMLU ÇOCUKLUK YAŞANTILARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE UMUDUN ARACI ROLÜ.
Sorumlu Araştırmacı	Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ
Yardımcı Araştırmacı	Lisansüstü Öğrenci: Cennet KAYNAR
Etik Kurul Kararı	25221 sayılı başvuru Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş olup, başvurunun bilimsel araştırma etiği açısından “ Uygun ” olduğuna karar verilmiştir.

30/05/2025

Doç. Dr. Mustafa AYDIN
Etik Kurul Başkanı

