

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN OLUMLU
ÇOCUKLUK YAŞANTILARININ PSİKOLOJİK ZENGİN
YAŞAMLARI ÜZERİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ali Osman ALAN

İstanbul

Temmuz- 2025

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN OLUMLU ÇOCUKLUK
YAŞANTILARININ PSİKOLOJİK ZENGİN YAŞAMLARI
ÜZERİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ali Osman ALAN

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Okan BİLGİN

İstanbul

Temmuz- 2025

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Doç. Dr. Okan BİLGİN

Üye Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR

Üye Dr. Öğr. Üyesi Osman SÖNER

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Üniversite Öğrencilerinin Olumlu Çocukluk Yaşantılarının Psikolojik Zengin Yaşam Üzerine Etkisi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Ali Osman ALAN

ÖN SÖZ

Üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantılarının psikolojik zengin yaşam üzerine etkisi isimli tez çalışmasına başlamadan önce bu konuyu çalışmaya beni teşvik eden ve konunun planlanmasında, araştırılmasında ve yürütülmesinde bilimsel temeller dahilinde bu çalışmanın yapılmasında büyük emeği olan engin tecrübelerinden yararlanma fırsatı bulduğum, benim için sadece bir hoca olmakla kalmayıp bana abilik yapan, bende yeri apayrı olan çok kıymetli danışman hocam Doç. Dr. Okan BİLGİN'e teşekkürü borç bilirim.

Kıymetli vakitlerini ayırıp jüri üyesi olarak tez savunmamda yer alan değerli hocalarım Prof. Dr. Ali Haydar Şar ve Dr. Öğr. Üyesi Osman Söner'e teşekkürlerimi sunarım.

Bedri Rahmi'nin de dediği gibi "Açalım yüreğimizin kapılarını sonuna kadar, sevelim sevelim sevelim, sevebileceğimiz kadar". Benim bu hayatta çok sevdiğim insan olan eşimin de bu süreçte katkısı çok büyük. Her zaman yanımda olduğu için, beni ben yaptığı için değerli eşim Havanur Alan'a da minnettarım. Aynı zamanda tez savunmamda daha annesinin karnında olan biricik evladına da yaşamıma şimdiden enerji kattığı için çok teşekkür ediyorum.

Canımın canları değerli ailem; Canım annem Fatma Alan, canım babam Veysel Alan ve canım kardeşim Ayşe Bedia Alan'a da bana her zaman güvendikleri için teşekkür ediyor, onları çok ama çok seviyorum. Yanımda olan dostlarıma, sevdiklerime her duyguyu benimle paylaştıkları için çok ama çok teşekkür ediyorum.

"Bilim, iyi zamanlarda servet, kötü zamanlarda bir sığınak ve iyi bir yol göstericidir."
Her zaman bilimle olmak dileğiyle...

Ali Osman ALAN

İstanbul-2025

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN OLUMLU ÇOCUKLUK YAŞANTILARININ PSİKOLOJİK ZENGİN YAŞAM ÜZERİNE ETKİSİ

Ali Osman ALAN

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Okan BİLGİN

Temmuz, 2025 72 Sayfa

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ile psikolojik olarak zengin yaşamları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik olarak zengin yaşamın çeşitli demografik değişkenlere göre nasıl farklılaştığı da incelenmiştir. Çalışmada yaş ortalaması 21,76 408 kadın ve 123 erkek olmak üzere toplam 531 üniversite öğrencisi yer almaktadır. Araştırmanın veri toplama araçları olarak araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ile daha önce geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış olan “Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği (OÇY)” ve “Psikolojik Olarak Zengin Yaşam Ölçeği (POZY)” kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli ile tasarlanan bu çalışmada olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik olarak zengin yaşamın çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığı t-testi ve tek yönlü varyans analizi tekniği ile analiz edilmiştir. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkilere Pearson Momentler Korelasyon katsayısı ile, olumlu çocukluk yaşantılarının psikolojik olarak zengin yaşamlarını yordama düzeyi ise standart regresyon analizi ile test edilmiştir. Araştırma sonunda yapılan veri analizlerinden elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantılarının cinsiyet, psikolojik tedavi görme durumu, algılanan maddi durum, anne ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Psikolojik olarak zengin yaşamın ise maddi durum ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Değişkenler arasında ilişki ve yordama düzeyine bakıldığında ise üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik olarak zengin yaşamları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca olumlu çocukluk yaşantılarının psikolojik olarak zengin

yaşamın anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonunda elde edilen bulgular diğer çalışmalar ışığında tartışılmış ve yapılacak yeni çalışmalar için öneriler tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Olumlu çocukluk yaşantıları, psikolojik olarak zengin yaşam, üniversite öğrencileri



ABSTRACT

THE EFFECT OF POSITIVE CHILDHOOD EXPERIENCES ON THE PSYCHOLOGICALLY RICH LIVES OF UNIVERSITY STUDENTS

Ali Osman ALAN

Master, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Okan BİLGİN

July, 2025 - 72 Pages

The purpose of this research is to examine the relationship between positive childhood experiences and psychologically rich lives of university students. The study also examined how positive childhood experiences and a psychologically rich life differ according to various demographic variables. For this purpose, a total of 531 university students, 408 females and 123 males, with an average age of 21.76, were included in the study. "Personal Information Form", "Positive Childhood Experiences Scale (OCY)" and "Psychologically Rich Life Scale (POZY)" were used as data collection tools of the research. In this study designed with the relational survey model, whether positive childhood experiences and psychologically rich life differ according to various demographic variables was analyzed using t-test and one-way analysis of variance techniques. In addition, the relationships between the variables were tested with the Pearson moment correlation coefficient, and the degree to which positive childhood experiences predicted psychologically rich lives was tested with regression analysis. According to the findings obtained from the data analysis conducted at the end of the research, it was determined that the positive childhood experiences of university students differed significantly according to the variables of gender, psychological treatment, perceived financial situation, and mother and father's education level. It has been found that a psychologically rich life differs significantly according to the variables of financial situation and father's education level. When looking at the relationship and prediction level between the variables, it was observed that there was a positive significant relationship between the positive childhood

experiences and psychologically rich lives of university students. It has also been determined that positive childhood experiences are a significant predictor of a psychologically rich life. The findings obtained at the end of the research were associated with the field of psychology and suggestions for new studies were discussed.

Keywords: Positive childhood experiences, psychologically rich life, university students.



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	vi
TABLO LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xii
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	2
1.2. Amaç	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4 Varsayımlar	4
1.5. Sınırlılıklar	4
1.6. Tanımlar	4
İKİNCİ BÖLÜM	6
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1. Olumlu Çocukluk Çağı Yaşantıları	6
2.1.1. Çocukluk Yaşantılarını Temel Alan Kuramlar	7
2.1.1.1. Freud'un Psikoseksüel Gelişim Kuramı	7
2.1.1.2. Erik Erikson'un Psiko-sosyal Kuramı	8
2.1.1.3. Alfred Adler'in Bireysel Psikoloji Kuramı	9
2.1.1.4. Jeffrey Young 'ın Şema Terapi Kuramı	10
2.1.1.5. John Bowlby'inin Bağlanma Kuramı	11

2.2. Psikolojik Sağlamlık	12
2.3. Olumsuz Çocukluk Yaşantıları	13
2.4. Otobiyografik Hafıza.....	14
2.5. Arkadaş Sahibi Olmak	17
2.6. Aile Kabul- Reddetme Teorisi	19
2.7. Bağlanma Teorisi.....	20
2.8. Olumlu Çocukluk Yaşantıları İle İlgili Yapılan Çalışmalar	22
2.9. Psikolojik Zengin Yaşam.....	24
2.9.1. Psikolojik Açından Zengin Yaşam	24
2.9.2. Mutluluk, Anlam ve Psikolojik Zenginlik	25
2.9.3. Psikolojik Zenginlik İle İlgili Yapılan Araştırmalar	30
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	32
ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	32
3.1 Araştırma Modeli	32
3.2. Çalışma Grubu	32
3.3. Veri Toplama Araçları	32
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	33
3.3.2. Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği	33
3.3.3. Psikolojik Olarak Zengin Yaşam Ölçeği	33
3.4. Verilerin Toplanması.....	34
3.5. Verilerin Analizi.....	35
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	36
ARAŞTIRMA BULGULARI	36
BEŞİNCİ BÖLÜM	44
TARTIŞMA	44
5.1. Tartışma	44

5.1.1. Olumlu Çocukluk Deneyimleri	44
5.1.2. Psikolojik Zengin Yaşam.....	46
ALTINCI BÖLÜM	50
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	50
6.1. Sonuç	50
6.2. Öneriler.....	50
KAYNAKÇA	52
EKLER.....	59
ÖZGEÇMİŞ	61

TABLO LİSTESİ

Tablo 2.1: Farklı İyi Yaşam Formlarının İlişkili Bulunduğu Deneyimlerin Özellikleri.....	29
Tablo 4.1: Değişkenlerin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin T-Testi Analizi Sonuçları.....	39
Tablo 4.2: Değişkenlerin algılanan maddi duruma göre ANOVA sonuçları.....	37
Tablo 4.3: Değişkenlerin anne eğitim durumuna göre ANOVA sonuçları.....	38
Tablo 4.4: Değişkenlerin baba eğitim durumuna göre ANOVA sonuçları.....	39
Tablo 4.5: Değişkenlerin sınıf seviyesine göre ANOVA sonuçları.....	40
Tablo 4.6: Değişkenlerin Psikolojik Tedavi Alma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin T-Testi Analizi Sonuçları.....	41
Tablo 4.7: Değişkenlerin Tıbbi Rahatsızlık Geçirme Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin T-Testi Analizi Sonuçları.....	42
Tablo 4.8: Olumlu Çocukluk Yaşantıları ve Psikolojik Zengin Yaşam düzeyleri arasındaki korelasyon analizi sonuçları.....	42
Tablo 4.9: Olumlu Çocukluk Yaşantılarının Psikolojik Zengin Yaşam düzeyini yordamasına yönelik regresyon analizi sonuçları.....	43

KISALTMALAR LİSTESİ

ANOVA	: Tek Yönlü Varyans Analizi
OÇY	: Olumlu Çocukluk Yaşantıları
POZY	: Psikolojik Olarak Zengin Yaşam



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Çocukluk döneminde yaşanan olumlu ya da olumsuz deneyimler, kişilerde yetişkinlik dönemleri başta olmak üzere yaşam boyunca etkili olabilmektedir. Çocukken karşılaştıkları bu deneyimler, onların biyopsikososyal gelişimleri üzerinde kalıcı ve uzun süreli etkilere yol açabilmektedir (Akyüz, 2000). Kişilerin çocukluk döneminde yaşadıkları olumlu/olumsuz yaşantıların gerçekleşmesinde, başta çocukların yetiştirilmesinde önemli göreve sahip ebeveynler olmak üzere birçok faktör rol oynamaktadır (Dinç, 2015).

Olumlu çocukluk yaşantıları, çocuğun fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimini destekleyen deneyimlerdir. Bu deneyimler, algılanan güvenlik hissi, sağlıklı ilişkiler ve olumlu okul ortamları gibi unsurları içerir. Çocuğun mutluluğuna ve potansiyelini gerçekleştirmesine yardımcı olan bu faktörler, ebeveynleri ve çevreleri ile etkileşimlerini de kapsamaktadır (Narayan vd., 2018).

Olumlu çocukluk yaşantılarının psikolojik zengin yaşamlarına etkisi, bireylerin erken dönem deneyimlerinin kişilik, merak, risk alma ve duygusal esneklik gibi özellikler üzerindeki rolünü anlamaya yönelik önemli bir araştırma alanıdır. Çocukluk dönemindeki olumlu deneyimler, bireyin psikolojik zenginliğe açık bir yaşam sürmesine çeşitli şekillerde katkıda bulunabilmektedir. Merak ve keşif arzusu, çocuklukta destekleyici ve teşvik edici bir çevrede büyüyen bireyler, yeni şeyler öğrenmeye ve keşfetmeye daha açık olurlar. Bu, psikolojik zengin bir hayatın temel unsurlarından biridir. Örneğin, çocukken farklı kültürler, diller veya hobilerle tanışan bireyler, yetişkinliklerinde yeniliklere daha fazla ilgi gösterir. Duygusal esneklik, sevgi dolu ve güven veren bir aile ortamında yetişen bireyler, duygusal zorluklarla başa çıkmada daha başarılıdır. Bu esneklik, karmaşık ve zenginleştirici deneyimlerle baş etmede de fayda sağlar. Olumsuz olayları birer öğrenme fırsatı olarak görebilme yetisi, erken yaşta kazanılan bir dayanıklılık duygusuyla ilişkilidir (Sege ve Browne, 2017).

Üniversite dönemi, bireylerin psikolojik zenginliğini geliştirmek için oldukça uygun bir yaşam evresidir. Olumlu bir çocukluk geçirmiş öğrenciler, üniversite döneminde farklı disiplinlerde dersler alma, kültürel etkinliklere katılma ve sosyal çevrelerini çeşitlendirme konusunda daha istekli olabilirler. Destekleyici bir ailede büyüyen bireyler, sosyal ilişkilerde daha açık ve empatik olma eğilimindedir. Bu da onların

çeşitli insanlardan öğrenerek daha zenginleştirici deneyimler yaşamalarına olanak sağlar. Çocuklukta çeşitliliği deneyimleyen bireyler, farklı kültürlere ve dünya görüşlerine karşı daha açık olabilir. Bu, üniversite döneminde uluslararası deneyimlere ve farklı yaşam biçimlerine ilgi duymalarını destekler. Olumlu çocukluk yaşantıları, bireylerin öz farkındalık geliştirmesine yardımcı olur. Üniversite döneminde bu farkındalık, kendilerini sürekli geliştirme ve daha zengin deneyimler arama motivasyonuna dönüşebilmektedir.

1.1. Problem Durumu

Son yıllarda psikoloji ve psikolojik danışmanlık alanında bireyin geçmiş yaşantılarının yetişkinlik dönemine etkileri giderek daha fazla ilgi çekmektedir. Olumsuz çocukluk yaşantılarının bireylerin psikolojik sağlamlıkları ve iyi oluş düzeyleri üzerindeki olumsuz etkileri uzun süredir araştırılmakta ve bu konuda oldukça kapsamlı bir literatür oluşmaktadır. Buna karşın, son yıllarda bu alana alternatif bir perspektif sunan Olumlu Çocukluk Yaşantıları kavramı ön plana çıkmaktadır. Bu kavram, bireylerin çocukluk döneminde yaşadıkları güvenli, destekleyici ve sevgi dolu ilişkilerin onların psikolojik sağlığı ve yaşam doyumu üzerindeki koruyucu etkilerine odaklanmaktadır.

Bununla birlikte, bireyin yaşamı algılama biçimine dair daha yeni bir kavram olan Psikolojik Zengin Yaşam, geleneksel iyi oluş kavramlarından (örneğin hedonik veya eudaimonik mutluluk) farklı olarak yaşamın karmaşıklığına, yeniliğe ve bilişsel-duygusal zenginliğe vurgu yapmaktadır. Psikolojik olarak zengin bir yaşam, bireyin rutin dışına çıkabildiği, sıra dışı deneyimlere açık olduğu ve derin kişisel anlam taşıyan olayları yaşayabildiği bir yaşam biçimini ifade eder.

Alan yazın incelendiğinde, olumlu çocukluk yaşantıları ile psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, öznel mutluluk gibi değişkenler arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu görülmektedir (Narayan vd., 2018; Sege ve Browne, 2017). Benzer şekilde, psikolojik zengin yaşam kavramı da merak, öğrenme motivasyonu ve esneklik gibi bireysel kaynaklarla ilişkili bulunmuştur. Ancak bu iki kavramın birlikte ele alındığı araştırma sayısı oldukça sınırlıdır. Ayrıca, bu kavramlar arasındaki ilişkinin üniversite öğrencileri gibi gelişimsel olarak önemli bir döneme denk gelen bireyler üzerinde sistematik olarak incelenmediği dikkat çekmektedir. Dahası, cinsiyet, maddi durum,

ebeveyn eğitim düzeyi gibi demografik değişkenlerin bu ilişkiyi nasıl etkileyebileceği konusunda da literatürde yeterli bulgu bulunmamaktadır.

Dolayısıyla, bu çalışma mevcut literatürdeki bu boşluğu doldurmayı, olumlu çocukluk yaşantılarının üniversite öğrencilerinin psikolojik zengin yaşam düzeyleri üzerindeki etkisini inceleyerek hem kuramsal hem de uygulamalı katkılar sunmayı hedeflemektedir. Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin erken yaşantılarının yaşam algılarına nasıl yansıdığını anlamaya katkı sağlayarak, psikolojik danışmanlık alanındaki müdahale stratejilerine de ışık tutabilir.

1.2. Amaç

Bu araştırmada; olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik zengin yaşam düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre farklılaşması incelenmiştir. Bunun yanı sıra olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik zengin yaşam düzeyleri arasındaki ilişkiler tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırmada son olarak olumlu çocukluk yaşantılarının psikolojik zengin yaşam düzeyini yordama gücünün ortaya çıkarılması amaçlanmıştır.

Araştırmanın amacına uygun olarak oluşturulan alt amaçlar şu şekildedir;

1. Üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik zengin yaşamları;
 - a) Cinsiyete
 - b) Algılanan maddi duruma
 - c) Anne eğitim düzeyine
 - d) Baba eğitim düzeyine
 - e) Sınıf düzeyine
 - f) Psikolojik tedavi görme durumuna
 - g) Tıbbi rahatsızlığa sahip olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik zengin yaşam düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları psikolojik zengin yaşamını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Olumlu çocukluk yaşantıları, bireyin gelişiminde temel bir rol oynar. Bu deneyimler, güven duygusu kazanmayı, sosyalleşmeyi ve duygusal sağlığı destekler. Ayrıca, ileriki yaşamda karşılaşılabilecek zorluklarla daha iyi başa çıkmayı sağlar ve kişinin genel

mutluluğunu artırır. Bu nedenle, çocuklukta yaşanan olumlu deneyimler, sağlıklı ve dengeli bireylerin yetişmesinde büyük önem taşır. Üniversite dönemindeki bireylerin geçmişte yaşadığı olumlu çocukluk deneyimleri, onların kişisel gelişimleri, akademik başarıları ve genel yaşam gayeleri üzerinde derin bir etkiye sahiptir. Bu bağlamda, bu tür deneyimlerin teşvik edilmesi ve desteklenmesi oldukça önemlidir.

1.4 Varsayımlar

- 1- Araştırmanın örneklemini, araştırmanın evrenini temsil etmektedir.
- 2- Araştırmaya katılan örneklem grubunun kendilerine verilen veri toplama araçlarını doğru ve samimi bir şekilde cevapladıkları kabul edilmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

- 1- Çalışma, Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği ve Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği maddelerinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- 2- Araştırma bulguları 2023-2024 eğitim öğretim yılında üniversite öğrencilerinden alınan yanıtlarla sınırlıdır.
- 3- Çalışma, üniversite öğrencileri üzerinde yapıldığından, sonuçlar tüm yaş gruplarına genellenemez.

1.6. Tanımlar

Olumlu Çocukluk Yaşantıları: Psikolojik iyi oluş, sadece olumsuz duyguların deneyimlenmemesiyle sağlanamaz. Bunun yanı sıra, bireyin esenlik ve dayanıklılık gibi olumlu duyguları da deneyimlemesi gerekmektedir. Yani, bireyin hem olumsuz hem de olumlu duygulara açık olması, zihinsel ve fiziksel sağlığı için önemlidir (Çiçek ve Çeri, 2021). Olumlu çocukluk yaşantıları, çocuğun mutluluk, sevgi, ilgi, güven, şefkat ve takdir gibi duyguları yeterince yaşaması ile ilişkilidir. Bu deneyimler, çocuğun fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimini olumlu yönde etkiler. Bireylerin çocukluk dönemlerinde sevgi ve güven dolu bir ortamda büyüdüklarini düşünmeleri, olumlu bir çocukluk yaşantısı geçirdiklerinin bir göstergesidir. Bu durum, bireylerin mutluluk, öz-saygı ve güven duygularını pekiştirirken, psikolojik ve genel ihtiyaçlarının karşılandığı algısını oluşturur. Bu tür bir ortamda çocuklar, sevgi, ilgi ve takdir gibi olumlu duyguları yeterli ölçüde yaşarlar (Doğan ve Yavuz, 2020).

Psikolojik Zengin Yaşam: Psikolojik zengin yaşam, bireylerin farklı deneyimlerden ve duygulardan oluşan, karmaşık duyguların var olduğu bir yaşam tarzı olarak

tanımlanmaktadır. Bu yaşam biçimi, sıradanlıktan uzak, ilginç yaşanmışlıkların ve çeşitli anıların yer aldığı bir deneyim sağlar (Yaşar, Alkan ve Küçükyaman, 2022). Birey için psikolojik açıdan zengin deneyimlerin önemli bir niteliklerinden biri, bu deneyimlerin merak uyandırıcı olmasıdır. İlgi alanlarına giren, merak uyandıran ve duygusal anlamda farklılıklar yaratan deneyimler, bireyin psikolojik deneyimini zenginleştirir ve daha derin bir anlam katmaktadır. Psikolojik zenginlik, bireyin kendini güvende hissettiği sınırları aşarak farklı tecrübeler edinmesiyle ortaya çıkar. Birey, bilinmeyen olayları yaşamayı tercih ederek yeni deneyimler kazanır. Bu deneyimlerin her zaman olumlu sonuçlar doğurmasa da, psikolojik açıdan zenginlik sağlar. Birey, olumsuz duyguların da bu süreçte katkıda bulunduğunu fark edebilir, bu nedenle çeşitli tecrübeleri yaşamaları önemlidir (Avşar, 2021).



İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Olumlu Çocukluk Çağı Yaşantıları

Çocukların psikolojik, duygusal ve sosyal gelişiminde önemli bir etkiye sahip olan, destekleyici ve sevgi dolu ilişkiler ve deneyimlerdir. Bu kavram, travmatik olayların olumsuz etkilerine karşı bir tampon görevi görebilir ve bireyin yaşam boyu sağlıklı bir gelişim göstermesine katkıda bulunabilir. Çocukluk yaşantıları bireyin tüm yaşamı boyunca sağlık durumunu etkileyebilir. Çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimler, özellikle travmalar, bireyin psikolojik ve fiziksel sağlığı üzerinde derin izler bırakabilir. Bu deneyimler bireyin özsaygısını, ilişki kurma şekillerini ve stresle başa çıkma yeteneklerini etkileyebilir. Uzmanlar, çocukluk döneminde karşılaşılan şiddet, istismar veya ihmalin, ileride depresyon, anksiyete, bağımlılık gibi ruhsal sorunlar veya kalp hastalıkları, obezite gibi fiziksel sağlık problemleri ile bağlantılı olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca, bu tür travmaların beyindeki yapısal ve işlevsel değişikliklere yol açabileceği de araştırmalarda gösterilmiştir (Demir ve Kumcağız, 2015).

Geleneksel yaklaşım, çocukluk dönemi travmalarının ve olumsuz yaşantılarının ruh sağlığı üzerindeki etkilerini derinlemesine incelemeye odaklanırken, günümüzde sosyal bilimler ve psikoloji, bireylerin güçlü yönlerini ve dirençlerini dikkate alarak daha bütünsel bir bakış açısını benimsemektedir. Olumsuz çocukluk dönemi yaşantıları genellikle daha fazla araştırılsa da, olumlu deneyimlerin de bireyin gelişimi üzerindeki etkileri göz ardı edilmemelidir. Örneğin, sağlıklı aile ilişkileri, destekleyici çevreler ve olumlu rol modeller, bireylerin psikolojik sağlamlığını artırabilir ve onların günlük streslerle başa çıkma konusunda daha dirençli olmalarına yardımcı olabilmektedir. Ayrıca, bu yeni yaklaşım bireylerin güçlendirilmesi gerektiğini vurgularken, toplumun da bu süreçteki rolünü, sosyal destek sistemlerini ve toplumsal yapıların bireysel gelişime katkısını önemli bir faktör olarak öne çıkarmaktadır (Kararımak ve Siviş, 2008). Böylece, bireylerin sadece zayıf noktalarına odaklanmak yerine, potansiyellerini keşfetmeleri ve geliştirmeleri için bir ortam sağlanması hedeflenmektedir (Sayar, 2021).

2.1.1. Çocukluk Yaşantılarını Temel Alan Kuramlar

Çocukluk yaşantılarını temel alan kuramlar, bireylerin psikolojik, sosyal ve duygusal gelişimini anlamak için çocukluk dönemine odaklanır. Bu kuramlar, çocukluk yaşantılarının kişiliğin, davranışların ve zihinsel sağlığın şekillenmesinde kritik bir role sahip olduğunu vurgular.

2.1.1.1. Freud'un Psikoseksüel Gelişim Kuramı

Sigmund Freud'un Psikoseksüel Gelişim Kuramı, insan gelişiminin çocuklukta yaşanan psikoseksüel süreçlerle şekillendiğini ve bireyin kişiliğinin temelini bu dönemde atıldığını savunur. Freud'a göre birey, belirli yaş aralıklarında farklı psikoseksüel aşamalardan geçer. Her aşamada belirli bir "haz bölgesi" ön plana çıkar ve bu dönemde yaşanan deneyimler yetişkinlikteki kişilik ve davranışları etkiler. Sigmund Freud, kişiliğin gelişiminde çocukluk döneminin önemini vurgulayarak, yetişkinlik dönemindeki davranışların ve duygusal problemlerin çoğunlukla çocuklukta yaşanan deneyimlerden kaynaklandığını belirtmiştir (Freud'dan akt. Corey, 2008). Freud, klinik araştırmaları sırasında, özellikle yaşamın ilk altı yılının belirleyici olduğunu gözlemlemiş ve bu dönemdeki ilişkilerin yetişkinlikteki ruhsal durumları etkilediğine inanmıştır. O, ruhsal sorunların kökeninde psikolojik etmenlerin ve bilinçdışının rolüne dikkat çekmiştir (Freud'dan akt. Yavuzer, 2021).

Bireyin kabul görme, sevgi ve güven gibi ihtiyaçları, olumsuz duygularla baş edebilme becerisi ve cinselliğin olumlu kabul edilmesi gibi alanlar, yaşamın ilk altı yılında şekillenmekte ve kişilik gelişiminin temel taşlarını oluşturmaktadır. Freud'un gelişim evreleri, bu kalıcı davranışların oluşumunda önemli bir rol oynamaktadır. Bu evreler, bireylerin gelişimini ve kişilik yapılarını etkileyen kritik dönemlerdir (Manap, 2015).

Freud, bireyin gelişimini doğumdan itibaren belirli yaş dilimleriyle inceleyerek, bu evrelerde yaşanan olumlu ve olumsuz deneyimlerin bireyin ileriki yaşamını etkilediğini savunur. Psikanalitik yaklaşım, özellikle erken çocukluk döneminde yaşanan travmatik olayların bilinçdışına bastırıldığını ve bu bastırılan olayların yetişkinlikte çeşitli şekillerde ortaya çıkabileceğini belirtmektedir. Freud'un psikoseksüel gelişim kuramı, modern psikolojide birçok kuramın temelini oluşturmuş ve özellikle çocukluk yaşantılarının kişilik gelişimindeki önemine dikkat çekmiştir. Bunun yanı sıra, bilinçdışı süreçlerin rolünü vurgulayan ilk kapsamlı kuramdır (Aydın, 2020). Her dönemde yaşanan çatışmalar, kişiliğin gelişimini etkiler. Örneğin, oral

dönemde yaşanan sorunlar, yetişkinlikte bağımlılık veya pasiflik gibi özelliklere yol açabilir. Freud'a göre, bu dönemlerin sağlıklı bir şekilde atlatılması, sağlıklı bir kişilik gelişimi için önemlidir (Aydın, 2020).

2.1.1.2. Erik Erikson'un Psiko-sosyal Kuramı

Bireyin yaşam boyu süren bir psikososyal gelişim sürecinden geçtiğini ve her aşamada belirli krizlerle (çatışmalarla) karşılaştığını savunur. Erikson, Freud'un psikoseksüel kuramını genişleterek, bireyin sosyal çevresi ve toplumsal ilişkilerinin gelişim üzerindeki önemine dikkat çekmiştir. Bu kurama göre, birey hayatı boyunca sekiz aşamadan geçer ve her aşama, bir psikososyal krizle karakterize edilir. Bu krizlerin çözülme biçimi, bireyin kişilik ve kimlik gelişimini şekillendirir. Eric Erikson (1962) yaptığı araştırmalarda Freud'un psikoseksüel yaklaşımının yerine psikososyal bir bakış açısı edinmiş, gelişimin hayat boyu süregelen olduğunu ve sosyal faktörlerin ihmal edilmemesi gerektiğini ifade etmiştir. Erikson'a göre bireyin yaşamında psikososyal açıdan önemli 8 dönem bulunmaktadır (Erikson, 1963):

Temel güvene karşı güvensizlik (0-1 yaş): Bebeklik dönemi, bireyin dünyaya ve çevresine yönelik temel güven duygusunun şekillendiği en kritik gelişim evresidir. Bu dönemde bebek, özellikle annesinden tutarlı bir şekilde sevgi, ilgi ve bakım gördüğünde, çevresine karşı güven geliştirmeye başlar. Ancak bakım verenin tutarsız, yetersiz ya da ihmalkâr davranması durumunda bebekte güvensizlik, korku ve dış dünyaya yönelik olumsuz bir bakış açısı gelişebilir. Bu erken deneyimler, bireyin ileriki yaşamındaki ilişkilerini ve duygusal dayanıklılığını doğrudan etkileyebilir.

Özerkliğe karşı utanç ve şüphe (1-3 yaş): Çocuk, bağımsızlık ve kontrol duygusunu geliştirmeye çalışır (ör. tuvalet eğitimi). Çocuk, destekleyici bir ortamda kendi başına kararlar almayı ve bazı beceriler geliştirmeyi öğrenir; özgüveni artar. Aşırı kontrolcü veya cezalandırıcı tutum, utanç ve kendi yeteneklerine karşı şüphe geliştirmesine neden olur.

Girişimciliğe karşı suçluluk (3-6 yaş): Çocuk çevresini keşfetmek ve kendi başına projeler başlatmak ister. Çocuğa inisiyatif alma fırsatları sunulduğunda, hedef belirleme ve başarıya ulaşma isteği gelişir. Eleştiri veya sınırlama, suçluluk duygusunun gelişmesine yol açabilir.

Başarıya karşı aşağılık duygusu (7-11 yaş): Çocuk okul ve sosyal ortamda becerilerini geliştirmeye odaklanır. Çocuk başarılı olduğunda, yeterlilik duygusu geliştirir ve

topluma katkı sunabileceğine inanır. Sürekli başarısızlık veya eleştiri, aşağılık duygusuna neden olabilir.

Kimliğe karşı rol karmaşası (11-17 yaş): Ergenlik dönemi, bireyin kimlik arayışı ve kim olduğunu keşfetme sürecidir. Birey kendi değerlerini ve kimliğini oluşturarak toplumsal bir rol benimser. Kimlik bocalaması veya kararsızlık, bireyin kendi kimliği hakkında kafa karışıklığı yaşamasına neden olur.

Yakınlığa karşı yalıtılmışlık (genç yetişkinlik: 17-30 yaş): Bireyin yakın ve samimi ilişkiler kurma yeteneği gelişir. Sevgi dolu, destekleyici ilişkiler kurar. Yalnızlık, izolasyon ve yakın ilişkilerden kaçınır.

Üretkenliğe karşı durgunluk (orta yetişkinlik: 30-60 yaş): Birey, aile, iş veya topluma katkıda bulunarak üretkenlik hissi geliştirmek ister. Topluma ve sonraki nesillere katkıda bulunma hissi ve verimsizlik, kendine odaklanma ve durgunluk duygusu verir.

Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk (yaşlılık: 60+): Birey, yaşamını değerlendirir ve hayatının anlamını sorgular. Yaşamdan memnuniyet ve huzur hissi ile hayatının boşa geçtiğini düşünme ve pişmanlık hissi verir.

Erikson'un psikososyal gelişim kuramı, bireyin yaşam boyu süren gelişim süreçlerini anlamaya yardımcı olur. Eğitim, danışmanlık, ebeveynlik ve sosyal hizmet gibi alanlarda rehberlik sağlayan önemli bir kuramdır.

2.1.1.3. Alfred Adler'in Bireysel Psikoloji Kuramı

Bireyin bütüncül bir varlık olduğunu ve tüm davranışlarının bir amacı olduğunu savunan bir yaklaşımdır. Adler, bireysel gelişimde sosyal ilişkilerin ve çevrenin önemini vurgulamış, özellikle insanın sosyal bir varlık olarak yaşama olan bağı ön plana çıkarmıştır. Adler'e göre her birey, çocuklukta bir tür aşağılık duygusu yaşar. Bu duygular fiziksel, duygusal veya sosyal eksikliklerden kaynaklanabilir. Birey bu eksiklikleri gidermek ve üstünlük sağlamak için çaba gösterir. Telafi süreçleri, bireyin kişisel gelişimi için önemli bir motivasyon kaynağıdır (Bulut, 2024).

Eksikliklerini aşma çabası bireyi daha güçlü ve yetkin hale getirir. Negatif telafi: Aşağılık duygusuyla baş edemeyen birey, kendini daha yetersiz hissedebilir veya aşırı telafi ile kibirli bir tavır geliştirebilir. Adler'e göre insanın temel motivasyonu, yaşamda bir anlam bulma ve üstünlük (mükemmellik) arayışıdır. Üstünlük arayışı, bireyin eksiklik duygularını aşma ve potansiyelini gerçekleştirme çabasıdır. Bu süreç,

bireyin kendi yeteneklerini ve topluma katkısını geliştirdiği sağlıklı bir hedefe yönelmelidir. Adler, insanın doğası gereği sosyal bir varlık olduğunu ve topluma aidiyet hissetme ihtiyacı duyduğunu belirtir (Doğan ve Aydın 2019).

Adler (2016)'e göre bireyin yetişkinlikteki ruhsal durumunu çocukluk yıllarındaki deneyimleri, yaşantıları ve davranışları ile değerlendirmek mümkündür. Bireyler çocukluk yıllarında diğerleriyle kurdukları ilişkilerle belirli bir yaşam tarzı kazanır ve bu tarzlarını kendi yetişkinlik yaşantılarına da taşırlar. Çocukluk yaşantılarını bilinçli bir şekilde yeniden değerlendirerek yeni bir yaşam tarzı oluşturulabilir.

2.1.1.4. Jeffrey Young 'ın Şema Terapi Kuramı

Erken dönem çocukluk yaşantılarının, bireyin yetişkinlikteki düşünce, duygu ve davranış kalıplarını şekillendirdiğini vurgulayan bütüncül bir psikoterapi modelidir. Young, bilişsel-davranışçı terapi temelinden yola çıkarak, psikanalitik, bağlanma teorisi ve kişilerarası yaklaşımları birleştiren bu modeli geliştirmiştir. Şema terapi, özellikle kişilik bozuklukları, kronik ruhsal sorunlar ve köklü davranış kalıplarının değişiminde etkili bir yöntemdir (Anlı ve Can, 2017).

Şemalar, bireyin çocukluk döneminde yaşadığı olumsuz deneyimlerin sonucunda gelişen ve yetişkinlikte etkisini sürdüren zihinsel kalıplardır. Erken yaşta oluşan ve bireyin kendisi, diğerleri ve dünya hakkındaki temel inançlarını etkileyen düşünce yapılarıdır. Şemalar genellikle çocukluk ihtiyaçlarının karşılanmaması ya da travmatik deneyimlerden kaynaklanır. Young'a göre çocuklukta karşılanması gereken beş temel duygusal ihtiyaç vardır (Young vd., 2003):

1. Güvenli bağlanma, sevgi ve kabul görme.
2. Bağımsızlık, yeterlilik ve kimlik gelişimi.
3. Duygusal ihtiyaçların ifade edilmesi ve doğrulanması.
4. Kendiliğindenlik ve oyun.
5. Gerçekçi sınırlar ve özdenetim.

Bu ihtiyaçlar karşılanmadığında şemalar oluşur ve bireyin kişiliği üzerinde kalıcı etkiler bırakır.

Şema terapisi, bireylerin psikolojik sorunlarının çocukluk ve ergenlik dönemindeki deneyimlerden kaynaklandığını vurgulamaktadır. Bu dönemlerde karşılanmamış

gereksinimler ve gelişim görevlerinin tamamlanmaması, kişilerde uyumsuz davranış kalıplarına yol açabilmektedir. Danışanın yaşadığı sorunları anlamak için, bu sorunların köklerini çocukluk dönemindeki gereksinimlerle ilişkilendirmek önemlidir. Bu şekilde, bireyin mevcut psikolojik durumunu daha iyi anlamak ve tedavi sürecini yönlendirmek mümkün olmaktadır (Güner, 2013).

Young'ın şema modeline göre erken dönem uyumsuz şemalar, yalnızca çocukluk döneminde değil, bireyin yaşamı boyunca yeni deneyimlerin etkisiyle de şekillenmektedir. Bu süreçte aile çevresinin yanı sıra okul ve diğer sosyal ortamlardaki deneyimlerin de önemli rol oynadığı görülmektedir. Özellikle zarar verici deneyimler, bireyin mental yapısında kalıcı izler bırakabilir ve uyumsuz şemaların oluşmasına yol açabilmektedir. Bununla birlikte yetişkinlik dönemlerinde gelişmiş olan şemaların aile içinde ve çocukluk döneminde gelişen şemalara oranla birey üzerinde etkin ve güçlü etkiler bırakmadığı düşünülmektedir (Rafaeli vd., 2011).

2.1.1.5. John Bowlby'in Bağlanma Kuramı

Bağlanma Teorisi (Attachment Theory), insanların duygusal bağlar kurma ve bu bağları sürdürme biçimlerini açıklayan psikolojik bir teoridir. Bu teori, özellikle çocukluk dönemindeki erken bağlanma deneyimlerinin, bireylerin yaşam boyu psikolojik ve sosyal gelişimlerini nasıl etkilediğini anlamaya yönelik geliştirilmiştir. Bağlanma teorisinin temelleri, İngiliz psikiyatrist ve psikolog John Bowlby tarafından atılmıştır ve bu alandaki çalışmalar, bağlanmanın çocukların duygusal gelişiminde hayati bir rol oynadığını ortaya koymuştur. İnsanın gelişiminde erken dönem bakım veren-çocuk ilişkisinin kritik önem taşıdığını ve bu ilişkinin bireyin duygusal ve sosyal gelişimi üzerinde kalıcı etkiler bıraktığını savunur. Bowlby, bu kuramı geliştirirken etoloji (hayvan davranışları), psikanaliz ve gelişim psikolojisinden etkilenmiştir. Bağlanma, bir çocuğun, genellikle birincil bakım verene (örneğin, anne) karşı geliştirdiği duygusal bağıdır. Bu bağ, çocuğun kendini güvende hissetmesi ve çevresini keşfetmesi için bir temel oluşturur. Bowlby'ye göre bağlanma, insanın hayatta kalmasını destekleyen biyolojik bir ihtiyaçtır (Öztürk vd., 2020).

Bowlby, bağlanma deneyimlerinin bireyin "içsel çalışma modeli"ni oluşturduğunu öne sürer. İçsel çalışma modeli, bireyin kendisi, başkaları ve ilişkiler hakkındaki temel inanç ve beklentilerini şekillendirir. Güvenli bir bağlanma, bireyin kendine değer verme ve diğer insanlara güven duyma eğilimlerini artırır. Bowlby'nin çalışmalarını

genişleten Mary Ainsworth, bağlanma stillerini üç ana başlıkta tanımlamıştır (Dördüncü stil daha sonra eklenmiştir) (Ainsworth vd., 1978):

Güvenli bağlanma: Çocuk, bakım verenin tutarlı ve sevgi dolu bir şekilde ihtiyaçlarına yanıt verdiğini bilir. Güvenli bağlanma geliştiren çocuklar, bağımsızlıklarını keşfetmeye istekli ve başkalarına güvenmeye açıktır.

Kaygılı/kararsız bağlanma: Çocuk, bakım verenin tepkilerinin tutarsız olduğu bir ortamda büyür. Bu durum, çocuğun kaygılı, bağımlı ve ilişkilerde güvensiz olmasına yol açabilir.

Kaçınan bağlanma: Çocuk, bakım verenin ihtiyaçlarını sürekli olarak ihmal ettiği bir ortamda büyür. Kaçınan bağlanma geliştiren bireyler, duygusal bağlardan uzak durabilir ve kendine yeterli olma eğilimi gösterebilir.

Düzensiz bağlanma: Çocuk, bakım verenin hem korku hem de güven kaynağı olduğu bir ortamda büyür (ör. istismar veya travma). Düzensiz bağlanma, çocuğun kaotik ve tutarsız bağlanma davranışları sergilemesine neden olabilir.

Bowlby'e (1979) göre bağlanma, insanların yaşamları boyunca davranışlarını etkileyen önemli bir faktördür. Bağlanma teorisi, özellikle bebeklik ve çocukluk dönemindeki bakım verenlerle olan ilişkilerin, bireyin yaşamı boyunca devam eden içsel modeller oluşturduğunu savunur. Bu içsel modeller, çocuklukta yaşanan deneyimlerin bireyin ilişkilerini ve davranışlarını nasıl şekillendirdiğini gösterir. Bağlanma kuramı, bireylerin sosyal ve romantik ilişkilerini anlama konusunda önemli bir çerçeve sunmaktadır. Bu kuram, çocukluktan itibaren başlayan bağlanma stillerinin, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi farklı yaşam dönemlerinde bireylerin ilişkilerini nasıl etkilediğini araştırmaktadır. Bağlanmanın sinirsel temellerinin zaman içinde büyük ölçüde aynı kalması, bu kuramın işlevselliğini artırmakta ve bireylerin ilişkilerinde bilişsel ve davranışsal dinamiklerin daha iyi anlaşılmasını sağlamaktadır (Hazan ve Shaver, 1994).

2.2. Psikolojik Sağlamlık

İnsanların karşılaştığı olumsuz durumlara verdikleri tepkiler, bireysel farklılıklara bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Bazı insanlar bu durumlarla başa çıkmakta daha başarılı olurken, diğerleri psikolojik baskı altında zorluk yaşayabilmektedir. Uyum sorunları, stres yönetimi, kaygı ve yas süreci gibi konular bu farklılıklara etki eden faktörlerdendir. İnsanların karşılaştıkları olumsuz durumlara verdikleri tepkiler,

bireysel özelliklere ve kişilerin durumlarına bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. Bazı insanlar bu zorluklarla başa çıkmada daha başarılı olurken, diğerleri uyum sağlamakta zorlanabilmektedir. Bu durum, kişisel deneyimler, streslerin algılanışı ve bireyin genel psikolojik durumu gibi faktörlerden etkilenmektedir (Öz ve Yılmaz, 2009). Psikolojik sağlamlık, 'resiliens' kelimesinden türemiştir. Bu kelime maddenin esnek olması ve eski haline kolaylıkla geri dönebilmesi anlamına gelmektedir (Doğan, 2015). Kobasa (1979), psikolojik sağlamlığı zorlu yaşam koşullarında bireylerin uyum sağlayarak işlevselliğini sürdürebilmesi olarak tanımlamaktadır. Bu kavram, ilk kez 1950'li yıllarda Block tarafından kullanılmıştır ve Türkçe'de "yılmazlık" ve "psikolojik dayanıklılık" terimleri ile ifade edilmiştir (Özcan, 2005). Sonra yapılan çalışmalarda ise, "psikolojik sağlamlık" kavramı kullanılmaya başlanmıştır (Kararımak, 2006; Öz ve Yılmaz, 2009).

Psikolojik sağlamlık, bireylerin risk durumlarıyla karşılaştıklarında gösterdikleri uyum yeteneğini ifade etmektedir. Literatürde bu kavramın tanımı yaparken öne çıkan üç önemli özellik şunlardır: bir risk durumunun varlığı, bireyin bu risk karşısında uyum sağlama yeteneği ve bu süreçte koruyucu faktörlerin işlevselliği. Bu faktörler, bireyin yaşadığı stres veya olumsuz durumlarla başa çıkabilmesine yardımcı olmaktadır (Doğan, 2015; Kararımak, 2006; Öz ve Yılmaz, 2009).

Psikolojik sağlamlığın değerlendirilmesinde risk faktörleri önemli bir rol oynar. Risk faktörleri, doğal afetler veya kayıplar gibi istenmeyen durumların ortaya çıkmasına neden olabilir ve bunlar genetik, sosyal, psikolojik veya demografik özelliklere dayanabilmektedir. Bununla birlikte, koruyucu faktörler bu riskleri azaltmaya yardımcı olabilir ve bireysel veya çevresel faktörlere dayanmaktadır. Bireysel faktörler bireylerin doğuştan getirdikleri kişilik özelliklerinden oluşurken, çevresel faktörler ise bireyin içinde büyüdüğü aile yapısı, arkadaşlık ilişkilerinden oluşmaktadır (Terzi, 2008). Çevresel faktörlerin de olumlu çocukluk yaşantıları üzerinde etkisi bulunmaktadır. Birey ne kadar güzel ve olumlu bir çocukluk yaşamışsa psikolojik sağlamlık oranı da o kadar artacak ve zorluklar karşısında uyum sağlama süreci de o kadar kolay geçecektir (Öz ve Yılmaz, 2009)

2.3. Olumsuz Çocukluk Yaşantıları

Bireyin çocukluk döneminde yaşadığı, fiziksel ve duygusal sağlığı olumsuz etkileyebilecek, travmatik ya da stresli deneyimleri ifade eder. Olumsuz çocukluk

yaşantıları kavramı, çocukluk dönemindeki olumsuz deneyimlerin yetişkinlikteki fiziksel, ruhsal ve sosyal sorunlarla olan ilişkisini inceleyen çalışmalarda sıklıkla kullanılır. Çocukluk dönemi olumsuz yaşantıları, bireylerin çocukluklarında ihmal, istismar, taciz ve şiddet gibi travmatik deneyimler yaşamalarıyla, ihtiyaçlarının karşılanmaması ve sağlık durumlarıyla ilgilenilmemesi gibi durumlarla tanımlanır (Doğan ve Aydın, 2020). Bu tür yaşantılar, çocukların psikolojik ve duygusal gelişimini olumsuz etkileyebilir. Türkiye'de yapılan araştırmalar, çocuklukta istismar ve ihmal yaşantılarını incelemekte ve bu konudaki yaygınlığı ortaya koymaktadır. Olumsuz çocukluk yaşantıları, çocukların fiziksel, duygusal ve psikososyal gelişimlerini olumsuz etkileyen faktörlerdir. İstismar (fiziksel, cinsel, duygusal) ve ihmal gibi durumlar, çocukların ruhsal sağlıkları üzerinde uzun vadeli olumsuz etkilere yol açabilir. Bu tür deneyimler yaşayan bireylerin, yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde çeşitli ruhsal problemler ve sağlık sorunları riskleri artmaktadır (Gündüz ve Gündoğmuş, 2019).

Olumsuz deneyimler yaşayan bireyler, çocukluk döneminde benlik saygısı zedelenmesi yaşayabilirler. Bu durum, bireyin kendini değerli ve yeterli hissetmesini engelleyerek, yetişkinlik döneminde özgüven sorunları ve sağlıklı ilişkiler kurma becerisinde zorluklar yaşamasına neden olabilir. Özellikle çocukluk çağı travmaları, bireylerin bakım verenlerle güvenli bağlar kuramamasına ve dolayısıyla sosyal ilişkilerde zayıflamalara yol açabilir (Durmuşoğlu ve Doğru, 2006). Gündüz ve Gündoğmuş (2019)'un üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada çocukluk çağında olumsuz yaşantıları olan bireylerin olumsuz otomatik düşünceleri, akılcı olmayan inançları ve uygunsuz şemaları olduğu bulunmuştur. Olumsuz çocukluk yaşantılarının bireyin yaşam kalitesini düşürdüğü sonucuna ulaşılmıştır.

2.4. Otobiyografik Hafıza

Otobiyografik Hafıza, bireyin kendi hayatı hakkında bilgi, deneyim ve olayları saklama, hatırlama ve kullanma yeteneğini ifade eder. Bu hafıza türü, kişisel geçmişimizi ve önemli yaşam olaylarını hatırlamak için temel bir rol oynar. Otobiyografik hafıza, olayları ve deneyimleri sadece zaman veya mekân açısından değil, aynı zamanda duygusal ve duygusal ayrıntılar açısından da hatırlamamızda yardımcı olmaktadır (Demir, 2021).

Olumsuz deneyimler yaşayan bireylerin otobiyografik hafızalarında belirgin farklılıklar gözlemlenmektedir. Bu bireyler, özellikle travmatik veya olumsuz yaşantılar ile ilgili anılarını hatırlarken, genellikle daha yoğun duygusal tepkiler sergileyebilirler. Bu durum, otobiyografik hafızanın yapısının ve işleminin çeşitliliğini göstermektedir. Çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimler, sadece hatırlama yöntemlerini değil, aynı zamanda bireyin kendisi hakkındaki algısını ve benlik kavramını da etkileyebilmektedir. Örneğin, travmatik bir anı bireyin kendine dair güvensizlik veya değersizlik duygularını pekiştirebilir. Bu da bireyin duygusal düzenleme becerilerini, sosyal ilişkilerini ve hayat deneyimlerini anlamlandırma şekillerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Conway ve Pleydell-Pearce, 2000).

Olumlu çocukluk yaşantıları, bireyin gelişiminde önemli bir rol oynar ve bireylerin kişilik gelişimini, benlik kavramını olumlu yönde etkiler. Araştırmada katılımcılardan on bir yaşından önceki olumlu anılarını düşünerek bu yaşantılara dair anımsama deneyimleri beklenmektedir. Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği'nin Türkçe formu geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kabul edilmektedir. Araştırmalar, otobiyografik anıların ayrı birimlerde depolanmak yerine, yeniden yapılandırılarak kaydedildiğini ve üç ana seviyede (yaşam dönemleri, genel olaylar, özel bilgiler) hiyerarşik bir yapıda düzenlendiğini göstermektedir (Conway ve Pleydell-Pearce, 2000). Bu, anıların dinamik bir süreçle oluştuğunu ve bilgilerin her zaman yeniden yorumlandığını işaret eder. Çalışmalar, otobiyografik belleğin hem anıların hatırlanmasında hem de geleceğin algılanmasında önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır (Williams, 2006).

Olumlu çocukluk yaşantılarının bireyin gelişimi üzerindeki etkilerini anlamak, hem psikolojik hem de sosyal açıdan oldukça önemlidir. Dediğiniz gibi, bireyin otobiyografik hafızası, yaşam dönemleri ve bu dönemlerdeki özel anılar etrafında şekillenmektedir. Olumlu anılar, bireyin benlik algısını geliştirmekte ve psikolojik sağlamlığını artırmaktadır. Olumlu çocukluk yaşantıları, kişinin kendine güvenini, sosyal ilişkilerini ve genel yaşam memnuniyetini yükseltir. Çocuklar için sevgi dolu bir çevre, destekleyici arkadaşlıklar ve pozitif deneyimler, sağlıklı bir benlik algısının temellerini oluşturmaktadır. Bu anıların hem genel hem de özel bilgiler düzeyinde iyi bir şekilde belleklerde yer etmesi, bireyin gelecekteki gelişim süreçlerini olumlu yönde etkilemektedir. Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği gibi geçerli ve güvenilir ölçme araçlarının varlığı, araştırmacıların bireylerin olumlu anılarını değerlendirirken daha

sistematik ve objektif bir yaklaşım benimsemelerine olanak tanımaktadır. Duygusallığı, görsellik gibi çeşitli duyuşal unsurların anımsama deneyimlerinde nasıl bir rol oynadığı, bireyin yaşayarak öğrenme süreçleri ve gelişiminde derinlemesine analiz edilmektedir. Bununla birlikte, iyi anıların, bireylerin hayat boyunca karşılaştıkları zorlukları aşabilmelerinde bir karşıt unsur olarak da işlev gördüğü düşünölebilmektedir. Tekrar edilmeyen olumlu anılar zamanla silinmeye veya unutulmaya yüz tutabilir; bu nedenle, bireylerin bu anıları hatırlamaları ve yaşamlarının bir parçası olarak devam ettirebilmeleri önemlidir (Conway ve Pleydell-Pearce, 2000).

Kendi geçmişimizi hatırlamak, kim olduğumuzu, nereden geldiğimizi ve neyle bağlantılı olduğumuzu anlamada önemli bir rol oynamaktadır. Otobiyografik hafıza, kimliğimizi tanımlamada ve duygusal olarak anlamamızda kritik bir bileşendir. Otobiyografik hafıza, geçmiş deneyimler ve olaylarla güncel durumları ve kararları ilişkilendirmemize yardımcı olmaktadır. Bu, yaşanmış olaylardan ders almak ve geçmişteki hataları düzeltmek için önemlidir. Kişisel anılar, bir kişinin duygusal sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilmektedir. Olumlu anılar, kişisel başarılar ve güzel anılar, kişinin motivasyonunu artırabilirken; olumsuz ve travmatik deneyimler duygusal istikrarsızlık ve depresyon gibi sorunlara yol açabilmektedir (Demir, 2021).

Otobiyografik hafıza, bazen yanlış hatırlama eğiliminde olabilir. Kişinin yaşadığı olaylar, duyduğu ya da gördüğü şeyler zamanla değiştirilmiş, unutulmuş veya yanlış anlaşılmuş olabilmektedir. Bu, özellikle geçmişteki olumsuz veya travmatik olaylar için geçerli olabilir. Bazen otobiyografik hafıza, belirli olayları doğru hatırlamaya çalışırken yanlış bir bağlam veya tarihsel bilgiyle ilişkilendirebilir. Kişinin duygusal durumu, belirli anıları daha güçlü veya daha az hatırlanabilir yapabilmektedir. Örneğin, duygusal olarak çalkantılı anılar daha kolay hatırlanabilirken, olumlu ancak daha sıradan anılar göz ardı edilebilir. Otobiyografik hafıza, insan beyninin karmaşık yapısının ve işleyişinin bir parçası olarak oldukça güçlü bir yetenek olabilir, ancak aynı zamanda bazı sınırlamalar ve yanlış hatırlama eğilimleri de taşıyabilir. Otobiyografik hafıza, kişinin kendisiyle ve çevresiyle ilişki kurması için önemli bir yapı taşı oluşturur. Bu hafıza türü, bireyin geçmiş deneyimlerini anlamlandırma sürecini destekler ve bireyin duygusal ve bilişsel gelişimini etkilemektedir (Conway ve Pleydell-Pearce, 2000).

2.5. Arkadaş Sahibi Olmak

Arkadaş sahibi olmak, çocukluk çağında duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimi destekleyen en önemli olumlu yaşantılardan biridir. Çocuklar, arkadaşlıklar yoluyla hem başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurmayı öğrenir hem de kendi kimliklerini keşfetme fırsatı bulurlar. Arkadaş sahibi olmak, bireyin ilerleyen yaşlarda sağlıklı sosyal ilişkiler kurmasının ve psikolojik sağlamlığının temel taşlarından biri olarak kabul edilir (Doğan ve Aydın, 2020).

Arkadaşlık, paylaşma, iş birliği yapma, empati gösterme ve çatışma çözme gibi sosyal becerileri kazandırır. Güvenilir arkadaşlık ilişkileri, çocuğun güvenli bağlanma geliştirmesine katkıda bulunur. Arkadaşlıklar, sosyal ilişkilerde karşılıklı güven ve sadakat duygularının temelini oluşturur. Bu dönemde çocuklar, oyun temelli ilişkiler kurar ve sosyal kuralları öğrenir. Arkadaşlarla birlikte olmak, çocuğun iş birliği ve paylaşma gibi temel becerilerini geliştirmesine katkı sağlar. Çocukların diğer çocuklarla bir araya gelmesini sağlayacak oyun grupları, etkinlikler veya sosyal ortamlar oluşturulmalıdır. Çocuğun arkadaşlık ilişkilerindeki zorluklarda ona rehberlik edilmelidir. Örneğin, çatışmalarla başa çıkma konusunda çocuğa destek olunabilir. Ebeveynler ve öğretmenler, paylaşma, iş birliği ve duygularını ifade etme gibi becerileri çocuklara kazandırmalıdır (Manap, 2015).

Çocukluk döneminde arkadaşların sosyal destek sağlama rolleri oldukça önemlidir. Arkadaşlar, güvenilir bir ittifak oluşturarak çocukların kaygı ve savunmasızlık hislerini azaltmalarına yardımcı olabilir. Aynı zamanda, çocukların güvenlik duygularını artırarak psikolojik sağlamlıklarını desteklerler. Çocuklar için bu sosyal destek yapıları, duygusal ve sosyal gelişimlerini etkileyen önemli bir faktördür. Arkadaşlar, bireylerin duygusal ihtiyaçlarını karşılama, sosyal destek sağlama ve kendilerine güven duyma alanında önemli rol oynarlar. Özellikle ergenlik döneminde, arkadaş ilişkileri olumlu duyguların yoğun yaşanmasına katkıda bulunur. Arkadaşlık, bireyler arasında samimiyeti artırır; yakınlık kurulduğunda bu samimiyet daha da güçlenmektedir. Arkadaşlar, hem konfor ve destek mekanizmaları sağlayan hem de önemli duygusal destek mekanizmasıdır. Bir akran tarafından kabul görmek, onaylanma hissi yaratır ve kişinin öz değerini artırır. Yakın arkadaşlar aynı zamanda önemli bir şefkat kaynağıdır. Bu, özellikle zor zamanlarda önemli bir rol oynar ve bireylerin duygusal olarak daha iyi hissetmelerini sağlar (Demir, 2021).

Furman ve Robbins (1985) araştırmaları, ergenlik dönemindeki bireylerin diğer dönemlere göre daha yoğun olumlu duygular deneyimlediğini göstermektedir. Bu dönemde arkadaşlık ilişkileri, samimiyetin artması ve duygusal destek sağlanması açısından kritik bir rol oynar. Yakın arkadaşlar, konfor ve güven sağlayarak önemli duygusal destek mekanizmaları oluştururlar. Ergenlik dönemi, gelişimsel açıdan incelenmesi gereken önemli bir evredir ve arkadaşlıkların bu dönemdeki duygusal sağlığa etkisi dikkate değerdir. Akranlar tarafından kabul görmek, özsaygıyı ve onaylanma hissini artırır. Yakın arkadaşlar önemli bir şefkat kaynağıdır. Kız çocukları, arkadaşlıklarında daha fazla duygusal destek, yakınlık, konuşma ve açılma deneyimlerler. Aynı zamanda, kız çocukları arkadaşlarından daha fazla sevgi ve onay görürler (Demir, 2021).

Erkek ve kız çocukları arasında sosyal ilişkilerin tanımlanması açısından farklılıklar gözlemlenmektedir. Erkek çocuklar daha çok bireysel başarı ve yeteneklere, kız çocuklar ise arkadaşlık ilişkilerine ve sosyal bağlantılara daha fazla önem vermektedirler. Kızların arkadaşlık ilişkilerini benzer samimiyet düzeylerinde değerlendirirken, ergenlik öncesinde hemcins arkadaşlıklarından daha fazla tatmin duydukları görülmektedir. Bu cinsiyet farklılıkları, gelişim dönemleri boyunca belirgin hale gelmektedir (Buhrmester ve Furman, 1987).

Ergenlik döneminde, başlangıçta karşı cinsle kurulan arkadaşlıklar daha düşük düzeyde samimiyet içerirken, zamanla bu arkadaşlıkların samimiyet düzeyi artmaktadır. Çocukların arkadaşlık anlayışları cinsiyete göre farklılık gösterebilir. Kız çocukları genellikle karşı cins arkadaşlıklarını hemcinsleriyle olan kadar samimi bulurken, erkek çocukları karşı cinsle olan arkadaşlıkları daha samimi değerlendirebilirler. Bu durum, ergenlik dönemindeki arkadaşlıkların duygusal ve cinsel ilişkilere benzetilmesiyle de bağlantılı olabilir. Ayrıca, bireylerin kendileri ve başkaları arasındaki benzerlik ve farklılıkları keşfetme isteği de bu farklılıkları etkileyebilir. Bu durum arkadaşlıkların tarihsel evrimi ve değişimiyle de ilişkilendirilebilir. Bu durum, ergenlik döneminin biyolojik ve sosyal gelişim süreçleri ile ilişkilidir (Reisman, 1990).

Çocukların akran gruplarına kabulü önemli olsa da, birebir arkadaşlıkların da önemi yadsınamaz. Araştırmalar, akranları tarafından dışlanan çocukların bile tatmin edici ilişkilere sahip olabileceğini ve bunun genel iyilik hallerini olumlu etkilediğini

gösteriyor. Bu, sosyal kabulün yanında, derin ve destekleyici ilişkilerin çocukların gelişimi için ne kadar kritik olduğunu vurgular (Furman ve Robbins, 1985).

2.6. Aile Kabul- Reddetme Teorisi

Bu teori özellikle ergenlik dönemi ve genç yetişkinlikteki aile ilişkilerinin, bireylerin psikolojik sağlığı ve gelişimi üzerindeki etkilerini açıklayan bir teoridir. Teori, Dr. Kathryn Ryan tarafından geliştirilmiştir ve aynı zamanda aile dinamikleri ile cinsel kimlik arasındaki etkileşimleri anlamak amacıyla önemli bir çerçeve sunmaktadır. Aile üyelerinin çocuklarının kimliklerini ne derece kabul ettikleri, bu çocukların psikolojik sağlığını doğrudan etkilemektedir. Ailelerin cinsel kimlik, etnik köken veya diğer farklılıkları kabul etmesi, bireylerin özsaygısını, duygusal sağlıklarını ve sosyal uyumlarını desteklemektedir. Ailelerin reddedici tutumları, gençlerin depresyon, kaygı, düşük özsaygı, yalnızlık ve intihar gibi psikolojik sorunlarla karşılaşma risklerini arttırmaktadır (Demir, 2021).

Aile içindeki kabul davranışları, çocuğun kendini güvende hissetmesine, olumlu kimlik gelişimine ve duygusal desteğe erişmesine yardımcı olmaktadır. Reddetme ise yalnızlık, yabancılaşıma, ilişkisel stres, travma ve daha geniş psikolojik problemlerle ilişkilidir. Ailelerin reddedici tutumları, özellikle LGBT bireyler için daha belirgin bir şekilde olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Aile kabulü, bireyin sağlıklı kimlik gelişimini destekler. Birey, kendine güvenen, sağlıklı ilişkiler kurabilen ve güçlü duygusal bağlar kurabilen bir yetişkin olarak büyüyeabilmektedir. Aile desteği, daha iyi duygusal sağlık ve mutluluk ile ilişkilidir. Kabul gören bireyler, zorlayıcı durumlarla başa çıkmada daha başarılı olurlar. Aile kabulü, bireyin daha geniş bir sosyal ağ geliştirmesini ve sosyal destek sistemlerinden faydalanmasını sağlar. Bu bağlar, bireyin toplumda daha sağlıklı bir şekilde uyum sağlamasına yardımcı olmaktadır (Demir, 2021).

Rohner (2015)'in çalışmaları, reddedilen çocukların korku, güvensizlik, dikkat çekme eğilimi, düşmanca tutumlar ve yalnızlık gibi eğilimler sergilediğini ortaya koymuştur. Bu araştırmalar, çocukların ebeveynlik uygulamalarını nasıl algıladıkları ve bunun sonuçları üzerine odaklanmıştır. Özellikle, olumsuz aile deneyimleri ve düşmanca davranışların çocukların gelişiminde önemli risk faktörleri olduğu belirlenmiştir. Bu durum, çocukların sosyal ve duygusal gelişimini olumsuz etkileyebilir. Kültürlerarası araştırmalar, aileleri tarafından reddedilen çocukların psikolojik zorluklar yaşadığını,

davranışsal sorunlar sergilediğini ve sosyal işlevlerde yetersizlikler gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu durum, çocuğun sosyal ve duygusal gelişimi için aile bağının ne kadar kritik olduğunu vurgular. Araştırmalar, olumlu çocukluk deneyimlerinin ve sağlıklı çatışma çözme becerilerinin bu olumsuz etkileri azaltabileceğini işaret etmektedir. Ayrıca, ailelerin çocukların suç davranışları üzerindeki etkisine de dikkat çekilmektedir (Rohner, 2015).

Rohner (2014) Kişilerarası ve Ailesel Kabul-Reddetme Teorisi'ni geliştirerek, ebeveynlik uygulamalarını aşarak romantik partnerler, kardeş ilişkileri, akran ilişkileri ve öğretmenler gibi diğer önemli ilişkileri de dahil etmiştir. Bu teori, bireylerin hayatlarındaki önemli diğer kişilerin kabul veya reddetme davranışlarının, kişisel iyi oluş üzerindeki etkilerini araştırmaya devam etmektedir. Rohner'in Kişilerarası ve Ailesel Kabul-Reddetme Teorisi, bireylerin çocukluk dönemlerinde ebeveynleriyle olan ilişkilerinin ve yaşadıkları olumlu veya olumsuz deneyimlerin, kişilik gelişimlerini nasıl etkilediğini açıklamakta önemli bir rol oynamaktadır. Teorinin güncellenmesi, günümüz ilişkilerini daha iyi anlamak adına faydalı olabilir, çünkü ebeveyn davranışları zamanla daha belirgin hale gelir. Ayrıca, bu teori Bağlanma Teorisi ile kıyaslandığında, çocukların gelişimini kapsamlı bir şekilde ele alarak, ebeveynlerin tutumlarının çocuk üzerindeki uzun vadeli etkilerini daha iyi ortaya koymaktadır (Hughes vd., 2005).

Olumlu bir çocukluk dönemi, bireylerin öz saygılarını ve yaratıcılıklarını doğrudan etkileyen önemli bir faktördür. Aile ve arkadaş çevresi, çocukluk deneyimlerinin şekillenmesinde kritik rol oynar. Bu etkileşimler, çocukların yaşamları boyunca sürecek olumlu veya olumsuz değerlendirmelerin temelini oluşturur. Duygusal ihmal gibi olumsuz faktörler, çocukların gelişimini olumsuz etkileyebilirken, destekleyici aile ortamı ve sağlıklı ilişkiler, olumlu bir çocukluk deneyimi için önemlidir.

2.7. Bağlanma Teorisi

Bağlanma teorisi, John Bowlby ve Mary Ainsworth'un çalışmalarıyla geliştirilmiştir ve bireylerin ebeveynleri veya bakım verenleri ile olan ilişkilerinin duygusal ve sosyal gelişim üzerindeki etkilerini incelemektedir (Satir, 1991).

Bu teoriye göre, bağlanma stilleri bebeklik dönemindeki terbiyenin, ebeveynlerin tutumlarının ve çocukların ihtiyaçlarına verilen tepkilerin bir sonucu olarak şekillenir. Bireylerin dünyayı anlamlandırması, bu bağlanma biçimlerinin sürekliliğinden

etkilenmektedir. Bağlanma teorisi, bireylerin başkalarıyla yakınlık kurma ve duygusal bağlar geliştirme eğilimlerini inceleyen bir psikoloji alanıdır. Bu teori, özellikle bebeklerin anne ve babalarıyla olan ilişkilerinin, duygusal sağlığı ve sosyal gelişimleri üzerindeki etkilerini araştırır. John Bowlby, bu konunun öncülerindendir ve bağlanmanın bebeklik döneminde başladığını belirtmiştir. İnsanlar arasındaki bu duygusal bağ, yakından kurulan ilişkilerin temelini oluşturur ve sosyal etkileşimlerin anlaşılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bağlanma teorisi, çocukluk dönemindeki ebeveyn-çocuk ilişkisinin yetişkinlikteki sosyal etkileşimler ve romantik ilişkiler üzerindeki etkilerini inceleyerek, bireylerin ilişki kurma biçimlerini ve duygusal tepkilerini anlamamızı sağlar. Bu teoriye göre, erken dönemdeki bağlanma deneyimleri (güvenli, kaygılı, kaçınan) yetişkinlikteki ilişki modellerini şekillendirir. Güvenli bağlanma, sağlıklı ilişkiler kurmayı kolaylaştırırken, güvensiz bağlanma stilleri (örneğin, kaygılı veya kaçınan bağlanma) zorluklara neden olabilir. Bu nedenle, bağlanma teorisi, bireylerin kendilerini ve ilişkilerini daha iyi anlamaları için önemli bir araçtır (Demir, 2021).

Bowlby (1988)'e göre, bağlanma stilleri erken çocukluk dönemlerinde gelişir ve bu stiller, bireylerin yetişkinlik dönemindeki ilişkilerini etkilemektedir. Güvenli bağlanma, bireylerin kendi öz-değerlerini göstererek ve başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurarak yaşamalarını sağlar. Güvenli bağlanma stiline sahip yetişkinler, partnerleriyle açık ve sağlıklı bir ilişki sürdürebilirler. Diğer bağlanma stilleri ise korkulu ve kayıtsız bağlanmadır, bunlar ise daha az sağlıklı ilişkilere yol açabilir. Korkulu bağlanma stiline sahip yetişkinler, düşük özgüven, duygu düzenleme zorlukları ve reddedilme hissi yaşarlar. İlişkilerde sürekli onaylanma ihtiyacı duyan bireyler, genellikle düşük özsaygıya sahip olup kıskançlık ve saplantılı yakınlık arayışındadırlar. Bu durum, güvensizlik ve terk edilme korkusuyla ilişkilidir. Öte yandan, kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler, duygusal mesafeli durur, bağlılıkta zorlanırlar ve partnerlerine daha az güvenirlere. Bu bağlanma stili, genellikle yakın ilişkilere karşı bir isteksizlik ve olumsuz bir benlik algısıyla karakterizedir. Her iki tarz da sağlıklı iletişim ve güvenli bağlanma üzerinde olumsuz etkilere yol açabilmektedir (Bowlby, 1988).

Satir (1991) ve Glasser'ın görüşlerine göre, ailelerimizde öğrendiğimiz davranışlar her zaman yetişkinlik hayatımızda işe yaramayabilir. Bu nedenle, bireylerin değişim gösterme, farkındalık kazanma ve öğrenme özgürlüğü sağlama sorumluluğu vardır. Glasser, insanların doğuştan değiştirilemez davranışlarla gelmediğini, bu davranışların

seçimin bir sonucu olduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla, geçmişte edinilen tecrübelerin yansımalarını değiştirmek mümkündür (Satir, 1991).

Bireylerin duygusal, fiziksel ve psikolojik destek arayışları, çoğunlukla romantik ilişkiler aracılığıyla karşılanır. Ancak, bu ilişkilerdeki yıkıcı davranışlar, sağlıklı bağlantıları tehdit edebilir. Genellikle, biyolojik ihtiyaçlarımız ilişkileri pekiştirirken, aileden edindiğimiz kalıplar bu ilişkilerin niteliklerini etkileyebilir. Fakat, bireysel sorumluluk ve irade ile bu kalıpları değiştirmek ve büyüme mümkündür. Sosyal bilimciler, insanların ilişkilerini bağlanma stilleri üzerinden anlamaya çalışmaktadırlar. Araştırmalar, sosyal fobi, uyum süreçleri ve benliğin farklılaşması gibi çeşitli faktörlerle bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Bağlanma stilleri, erken çocukluk döneminde şekillenir ve daha sonraki ilişkilerde farklı etkileşim ve davranış biçimlerini etkiler. Bu alandaki çalışmalar, bireylerin ilişkilerini ve sosyal dünyalarını anlamak için önemli bir perspektif sunmaktadır (Demir, 2021).

2.8. Olumlu Çocukluk Yaşantıları İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Olumlu Çocukluk Yaşantıları (OCY), çocukların sağlıklı bir şekilde gelişebilmeleri için yaşadıkları duygusal, psikolojik ve sosyal deneyimler olarak tanımlanabilir. Bu tür yaşantılar, çocukların hem bireysel hem de sosyal becerilerini geliştirmelerine, daha sağlam bir kimlik oluşturabilmelerine ve olumsuz yaşam olaylarıyla daha iyi başa çıkabilmelerine yardımcı olur. Olumlu çocukluk yaşantıları, sağlıklı bir aile ortamı, güvenli bağlanma, sevgi, ilgi, eğitim, olumlu rol modelleri ve sosyal destek gibi unsurları içerir. Son yıllarda, olumlu çocukluk yaşantılarının bireylerin yaşam boyu psikolojik, duygusal ve sosyal sağlığı üzerindeki etkilerine yönelik birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalar, çocukluk dönemindeki olumlu deneyimlerin, yetişkinlikteki psikolojik sağlamlık, başa çıkma yetenekleri ve yaşam kalitesi üzerinde kalıcı etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Aşağıda, olumlu çocukluk yaşantıları ile ilgili yapılan bazı önemli çalışmalara ve bu çalışmaların bulgularına yer verilmiştir.

Bireyin yetişkinlik yaşantısında aldığı kararlarda, hissettiği duygularda ve davranışlarında, çocukluk çağında geçirdiği yaşantıların etkili olduğu yapılan çalışma ve araştırmalar ile ortaya konulmaktadır (Demir ve Kumcağız, 2015; Durmuşoğlu ve Doğru, 2006; Yalçın ve Erdoğan, 2013). Bu araştırmalar genellikle istismar, ihmal, örselenme gibi travmaya yol açacak olumsuz çocukluk çağı yaşantıları üzerinde durmuştur. Son 20 - 30 yılda pozitif psikolojinin gelişmesi ile birlikte olumlu

yaşantılarında en az olumsuz yaşantılar kadar önemli olduğu oraya çıkmış ve olumlu çocukluk çağı yaşantıları da araştırmalara konu olmaya başlamıştır. Skodol ve diğerleri (2007), kişilik bozukluklarına sahip bireylerle yürüttükleri araştırmada olumlu çocukluk yaşantılarının iyileşme süreci üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmanın bulguları, çocuklukta güvenli bağlanma, sevgi ve destek deneyimlerine sahip bireylerin kişilik bozukluklarından iyileşme oranlarının, bu deneyimlere sahip olmayan bireylere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç, erken dönemde sağlanan olumlu ilişkilerin yetişkinlikte ruh sağlığı ve toparlanma süreci üzerinde koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir. Coffey ve diğerleri (2015), çocukluk döneminde edinilen olumlu deneyimlerin yetişkinlikteki yaşam memnuniyeti ve ilişkiler üzerindeki etkisini araştırmıştır. Bulgular, çocuklukta sevgi, ilgi ve güven dolu ilişkiler yaşayan bireylerin yetişkinlikte daha yüksek yaşam memnuniyetine sahip olduklarını ve sosyal ilişkilerinde daha az çatışma yaşadıklarını göstermektedir. Bu çalışma, çocuklukta deneyimlenen olumlu duyguların bireylerin psikolojik iyi oluşları ve sosyal ilişkilerinin kalitesinde belirleyici rol oynadığını desteklemektedir. Akkuş ve Tuğrul (2019), olumlu çocukluk deneyimlerinin akademik başarı üzerindeki etkilerini inceledikleri araştırmalarında, mutlu bir aile ortamına sahip olmanın, arkadaşlarla oyun oynama fırsatlarının ve güvenli ebeveyn-çocuk bağının öğrencilerin akademik performanslarını artırdığını ortaya koymuştur. Çalışma sonuçları, olumlu çocukluk yaşantılarının yalnızca akademik başarıyı değil, bireylerin yetişkinlikteki mutluluk ve yaşam doyumunu da artırdığını göstermektedir. Benzer şekilde, Doğan ve Aydın (2021) de çocukluk döneminde destekleyici aile ortamına sahip olan bireylerin yetişkinlikte yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Demir (2021), olumlu çocukluk deneyimleri ile yetişkinlikteki romantik ilişkilerde kullanılan çatışma çözme stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular, çocuklukta sevgi, empati ve anlayış ortamında yetişen bireylerin ilişkilerinde daha yapıcı ve etkili çatışma çözme yöntemleri kullandıklarını ortaya koymuştur. Toraman (2022) ise olumlu çocukluk yaşantılarının yetişkinlikte öz-duyarlılığı (self-compassion) artırdığını tespit etmiştir. Son olarak, Yavuz (2023) tarafından yapılan araştırma, çocuklukta olumlu deneyim yaşayan ebeveynlerin ilerleyen dönemde kendi çocuklarını yetiştirirken daha demokratik ve destekleyici bir tutum benimsediklerini göstermektedir. Bu bulgular, olumlu çocukluk yaşantılarının yalnızca bireysel psikolojik iyi oluşu değil, nesiller arası ebeveynlik yaklaşımlarını da olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır.

2.9. Psikolojik Zengin Yaşam

Psikolojik Zengin Yaşam, bireylerin yaşamları boyunca duygusal, zihinsel ve sosyal açıdan derinleşen, anlamlı deneyimler yaşadıkları bir yaşam tarzıdır. Psikolojik zenginlik, sadece dışsal başarılarla değil, içsel gelişim, bireysel anlam arayışı, duygusal doyum ve zihinsel esneklik gibi unsurlarla ilişkilidir. Bu tür bir yaşam, kişinin potansiyelini en üst düzeye çıkarmasına, kişisel değerlerine uygun bir hayat sürmesine ve yaşamdan daha fazla anlam çıkarmasına olanak tanımaktadır. Psikolojik zengin yaşamın temeli, bireylerin yaşamlarında derin bir anlam bulmaları, duygusal zekalarını geliştirmeleri ve psikolojik esneklik kazanmalarındadır. Ayrıca, insanların yaşamlarında daha fazla tatmin ve doyum elde edebilmeleri için kendi değerlerine, ilgi alanlarına ve tutkularına uygun bir yaşam sürmeleri gerektiği savunulmaktadır.

2.9.1. Psikolojik Açıdan Zengin Yaşam

Diener ve Diener (2008), bireylerin psikolojik zenginlik düzeylerini ve bu kavramın bileşenlerini incelemişlerdir. Araştırmada psikolojik zenginliğin yalnızca mutlulukla sınırlı olmadığı; yaşam doyumu, olumlu tutum ve duygular, maneviyat, akış deneyimleri, sosyal destek, fiziksel ve ruhsal sağlık, ihtiyaçların karşılanması ve yaşam amacı gibi çeşitli bileşenleri kapsadığı ortaya konmuştur. Bulgular, psikolojik zenginlik düzeyi yüksek bireylerin yaşamlarındaki olumlu yönleri daha iyi görebildiklerini ve anlamlı faaliyetlere katılarak psikolojik güçlerini daha etkili kullandıklarını göstermektedir. Bu sonuçlar, psikolojik zenginliğin sadece “iyi hissetmek”ten öte, daha bütüncül bir kavram olduğunu ortaya koymaktadır. Oishi ve diğerleri (2019), psikolojik açıdan zengin bir yaşamın “iyi yaşam” araştırmalarına farklı bir yaklaşım sunduğunu öne sürmüşlerdir. Araştırma, ekonomik gelişmişlik, sağlık, eğitim gibi çevresel faktörlerin yaşam doyumu üzerinde önemli etkileri olduğunu, ancak bu koşullar olumsuz olsa bile insanların anlamlı bir yaşam sürdürebildiğini göstermektedir. Bulgular, iyi yaşamın yalnızca mutlulukla sınırlandırılmayacağını, zorlayıcı koşullar altında bile yaşamın değerli kılınabileceğini ortaya koymaktadır.

Besser ve Oishi (2020), psikolojik zenginlik kavramını daha ayrıntılı ele alarak bireylerin deneyimlerindeki çeşitliliğin ve duygusal karmaşıklığın önemini vurgulamışlardır. Araştırmada, insanların deneyim tercihlerinin kişisel değerler, motivasyonlar ve bireysel farklılıklarla şekillendiği, dolayısıyla iyi yaşamın herkes için aynı şekilde tanımlanamayacağı belirtilmiştir. Çalışmada ayrıca Alison Gopnik'in boşanma süreci örneklenmiş ve bu olumsuz deneyimin bile psikolojik açıdan zenginleştirici olabileceği gösterilmiştir. Bulgular, psikolojik zenginliğin yalnızca olumlu deneyimlerle değil, zorlu süreçlerden elde edilen büyüme ve anlamla da ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Oishi ve Westgate (2021), iyi yaşamın bireylerin öznel deneyimlerine dayalı olarak yeniden tanımlanması gerektiğini savunmuşlardır. Çalışma, literatürdeki mevcut iyi oluş teorilerinin yaşam kalitesini açıklamada yetersiz kaldığını ve psikolojik zengin yaşam kavramının bu boşluğu doldurabilecek bir alternatif sunduğunu göstermektedir. Bulgular, bireylerin mutluluk veya anlamın ötesinde keşif, merak, deneysel çeşitlilik ve kişisel gelişim gibi unsurlar aracılığıyla yaşamlarını daha zengin hale getirebileceğini ortaya koymaktadır.

Avşar (2021), psikolojik zenginlik kavramını teorik olarak ele aldığı çalışmasında bireylerin deneyim değerlerinin kişisel farklılıklara bağlı olarak değiştiğini vurgulamıştır. Araştırmada, eğitim ve sosyal paydaş kavramlarının yaşamda anlam arayışını destekleyici unsurlar olduğu, deneyimlerin değerinin bireyden bireye değiştiği ve her bireyin "iyi yaşam"ı kendi koşulları ve bakış açılarına göre tanımladığı belirtilmiştir.

2.9.2. Mutluluk, Anlam ve Psikolojik Zenginlik

Mutluluk, anlam ve psikolojik zenginlik, insan yaşamının üç temel boyutunu temsil eder. Her biri bireyin iyi oluşuna farklı bir katkı sağlar ve yaşamda farklı deneyimleri öne çıkarır. Bu kavramları birlikte incelemek, daha bütüncül bir yaşam anlayışı sunmaktadır. Oishi ve diğerleri (2019) tarafından ortaya konan psikolojik zenginlik

kavramı, mutluluk ve anlamlı bir yaşamın ötesinde, bireylerin yaşadığı deneyimlerin ve hislerin önemine vurgu yapar. Bu bağlamda, bir kişinin psikolojik olarak zengin bir hayat sürdürebilmesi, her zaman mutluluk veya derin anlam arayışına bağlı olmayabilir. Mutlu bir insan denildiğinde, genellikle akılda beliren varsayımlar arasında olumlu duygulara sahip olmak, sosyal ilişkilerin gücü, elde edilen başarılar ve yaşamdan tatmin duyma gibi unsurlar bulunmaktadır. Mutlu bireylerin çoğunlukla destekleyici aile ve arkadaş ilişkilerine sahip olduğu, sağlık durumlarının iyi olduğu ve yaşamakta oldukları anın kıymetini bildikleri düşünülmektedir. Ayrıca, bireylerin kendi değerlerini ve hedeflerini belirlemesi, yaşamlarına anlam katması da mutlulukla ilişkilendirilir. Böylece, psikolojik açıdan zengin bir hayat sürmek için bu unsurların birleşimi önem arz etmektedir. İnsanların mutlu olma algısı, gelir düzeyi, eğitim durumu, iş memnuniyeti, aile yaşantısı, sağlık durumu gibi birçok faktöre bağlıdır. Her birey kendi yaşamında mutlu olma yollarını farklı şekilde tanımlar; bazıları için mutluluk varlık, bazıları için sağlıklı ilişkiler, bazıları için ise fiziksel ihtiyaçların karşılanması gibi temel unsurlara bağlıdır. Ancak mutluluğun çok boyutlu bir kavram olduğu ve herkes için farklı şekillerde deneyimlendiği de unutulmamalıdır. Sisifos, Yunan mitolojisinde tanrılara başkaldırdığı için cezalandırılmış bir kraldır. Yeraltı Dünyası'nda büyük bir kayayı sonsuza kadar bir tepenin zirvesine yuvarlamakla mahkûm edilmiştir. Her seferinde kayayı tepeye ulaştırdığında, kaya tekrar yuvarlanarak Sisifos'un her şeyin başına dönmesine neden olur. Bu mit, anlamlı bir yaşam arayışında sürekli çaba ve eylemin önemini temsil etmektedir.

Besser ve Oishi (2020) tarafından yayımlanan makalenin girişinde, psikolojik açıdan zengin bir yaşamı örneklendirmek için Natalya adlı bir bilgisayar programcısından bahsedilmektedir. Natalya, işini seven ve uzun saatler çalışan bir kişi olmasına rağmen, hayatını sadece işinden ibaret görmeyip, boş zamanlarını çeşitli aktivitelere ayırarak zenginleştirmektedir. Bu örnek, dengeli bir yaşam tarzının ve çok yönlülüğün psikolojik iyi oluşa katkısını vurgulamaktadır. Örneğin Natalya, öğle aralarında farklı kültürler veya gerilim türünde kitaplar okumaktan hoşlanırken, akşamları farklı türlerde filmler izlemekten keyif almaktadır. Bu, Natalya'nın hem okuma hem de film izleme alışkanlıklarında çeşitliliğe olan ilgisini ve farklı deneyimlere açıklığını göstermektedir. Natalya'nın ilgi alanları kültürel konuları ve gerilimi kapsamakta olup, bu durum onun entelektüel merakını ve eğlenceye olan yaklaşımını yansıtır. Natalya, zaman zaman yalnızca üzgün hissettiği filmler izlerken, diğer zamanlarda romantik

filmleri tercih etmektedir. Bunun yanı sıra, yeni şeyler keşfetmek amacıyla şehirdeki etkinlik takvimlerini takip eder ve "yeni" olan aktiviteleri dener. Hafta sonları arkadaşlarıyla birlikte uzun yürüyüşler yaparak, farklı bölgelerdeki insanların tarzlarını ve yaşam biçimlerini gözlemler, bazen de kahve içerken başkalarının sohbetlerine kulak misafiri olur. Natalya, insanları gözlemlemekten keyif alan, meraklı bir kişiliğe sahiptir. Yanından geçen kişilere dair küçük detayları fark etme konusunda oldukça yeteneklidir. Plansız aktiviteleri ve gezileri tercih eder, ruh haline veya ilgisine göre hareket etmeyi sever. Bu nedenle, her zaman istenen olumlu sonuçları elde edemese de, amacı her zaman yalnızca keyif almak değildir. Natalya'nın temel tercihi, hayatında her zaman beklenmedik ve çeşitli duygusal deneyimlere yer vermek üzerinedir. Üzüntü, korku ve şaşkınlık gibi duygular, onun için önemli birer deneyim kaynağıdır. Farklı yaşam tarzları, bu duygusal deneyimlerin çeşitliliği ve zenginliği açısından birbirleriyle değerlendirilirken, arzu edilen bir yaşamın farklı şekillerde tezahür ettiğini göstermektedir. Bireyler, yaşamlarını mutlu edici aktivitelere yönlendirerek ve acı veren durumlardan kaçınarak geçirebilirler. Diğer taraftan, bireyler bir amaç bulduklarında bu amaçları doğrultusunda hayatlarını anlamlandırabilir ve yalnızca anlamlı buldukları aktiviteleri gerçekleştirmeyi tercih edebilirler. Bu üç temel yaklaşım, bireylerin hayatlarını farklı şekillerde değerlendirebileceğini gösterir. Günün sonunda insanların iyi bir hayat yaşayıp yaşamadığı, özellikle mutluluk veya anlam arayışlarına ilişkin hissetme durumlarıyla doğrudan ilişkilidir. Bir kişi yeni deneyimler kazanıyorsa ve farklı duyguları deneyimliyorsa, bu durum o kişinin "iyi" bir hayat yaşamasına katkı sağlayabilir. Yani, bireyin hayatında olaylara nasıl yaklaştığı ve deneyimlerini nasıl değerlendirdiği de önemli bir faktördür (Besser ve Oishi 2020).

Oishi ve Westgate (2021), iyi yaşamın mutluluk, anlam ve psikolojik zenginlik boyutlarını bir bütün olarak değerlendirmişlerdir. Bazı bireyler bu üç alanda da yüksek seviyelerde deneyim yaşarken, diğerleri sadece bir veya birkaçında başarılı olabilir. Bu durum, iyi yaşamın bireysel farklılıklar gösterdiğini ve tek bir tanımının olmadığını gösterir. İyi yaşam, aynı zamanda yaşam tarzı ile de ilişkilidir ve bireylerin yaşam kalitesini etkileyen önemli bir faktördür. Ayrıca Besser ve Oishi (2020), bu boyutlara ilişkin deneyimlerin özelliklerini açıkladıkları bir tablo yayımlamışlardır (Tablo 2.1). Mutlu bir yaşam, kişinin güvenli ve rahat hissetmesini sağlayan memnuniyet verici deneyimlerle ilişkilidir. Bu tür bir yaşam, bireyin arzu ve ihtiyaçlarını gidermeye

yardımcı olan deneyimleri içerirken, anlamlı yaşam ise bireyin büyümesine, gelişmesine ve erdemli bir şekilde amaç odaklı deneyimler yaşamasına katkı sağlar. Psikolojik açıdan zenginleştirici deneyimler ise genellikle plansız, karmaşık ve merak uyandırıcı özelliklere sahiptir.

Tablo 2.1: Farklı İyi Yaşam Formlarının İlişkili Bulunduğu Deneyimlerin Özellikleri (Besser ve Oishi, 2020).

Mutlu Yaşam	Anlamlı Yaşam	Psikolojik Açıdan Zengin Yaşam
Güvenli	Katkı sağlayan	Maceracı
Memnuniyet verici	Kişinin kapasitesini kullandığı	Zorlayıcı olan ya da zorluk içeren
Arzuları doyuran	Amaç odaklı ve yapılandırılmış	Mental açıdan uyarıcı
Rahat	Erdemli	Plansız

Mutluluk, hayatın stabil, rahat ve memnuniyet hissiyle tanımlandığı belirtilir. Kişilik özellikleri ile ilişkisi incelendiğinde, dışadönüklük, uyumluluk ve öz denetimle pozitif, nevrotizmle ise negatif ilişkili olduğu görülür. Bu durum, bireyin mizacının ve davranışsal eğilimlerinin mutluluk düzeyini önemli ölçüde etkilediğini gösterir. Mutluluk, ayrıca disiplinlerarası bir kavram olup birçok alanda araştırma konusudur ve toplumsal refahın önemli bir göstergesidir (Avşar, 2021).

Mutluluk, çeşitli araştırmalarla desteklendiği üzere, bir dizi olumlu sonuçla ilişkilendirilen önemli bir duygusal kaynaktır. Mutlu bireyler daha uzun yaşar, daha sağlıklı olur, daha başarılı evlilikler sürdürür, daha az suç işler ve daha yaratıcıdır. Ayrıca, iş hayatlarında daha verimli, daha fazla kazanır ve başkalarına daha çok yardım ederler. Bu bulgular, mutluluğun sadece bireysel bir deneyim değil, aynı zamanda toplumsal faydalar da sağlayan çok yönlü bir olgu olduğunu göstermektedir (Diener ve Diener, 2008).

Anlamlı bir yaşam, amaçlı ve bütünlük duygusuyla yaşamakla ilgilidir. Bu, kişinin hayatında önemli amaçlara sahip olması, hayatını anlamlandırması ve hayatının değerli olduğunu hissetmesiyle mümkündür. Önemli işler yapmak ve hayata tutkuyla bağlanmak, anlamlı bir yaşamın önemli unsurlarıdır (Heintzelman ve King, 2019).

Araştırmalar, yaşamın anlamını bulmanın, kişinin daha büyük bir bütünün parçası olduğunu hissetmesi, hayatının ilkelerle uyumlu olması ve kim olduğunu anlamasıyla mümkün olduğunu gösteriyor. Bu, tek bir eylem veya gnle değil, sürekli bir süreçle gerçekleşir. Bu bütünlük duygusu, kişinin yaşamına derinlik ve amaç katarak daha tatmin edici bir deneyim sunar. Anamlı bir yaşam süren bireylerin, dua etme ve gönüllülük gibi eylemlerde bulunmaları, bu davranışların yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkileriyle ilişkilendirilebilir. Gönüllülük, bireysel ve toplumsal faydalar sağlarken, dua ise manevi bir destek ve huzur kaynağı olabilir. Bu eylemler, yaşam doyumunu arttırarak, bireylerin daha derin bir anlam duygusu geliştirmesine katkıda bulunabilir. Literatürde yaşam doyumunu ve dini tutum arasındaki ilişki incelenirken, aile içi dini aktivitelerin de önemli olduğu belirtilmektedir. Bu eylemler, yaşam anlamını bulma ve sürdürmede önemli bir rol oynar. Yaşam anlamı, 'sahip olunan anlam' ve 'aranan anlam' olmak üzere iki farklı boyutta değerlendirilir. Gönüllülük, yaşam tatminini olumlu yönde etkilerken, kişinin kendine güvenini, sosyal statüsünü ve toplumsal onayını arttırarak mutluluğa katkıda bulunur. Araştırmalar, bireylerin kişilik özellikleri ile yaşamlarını anlamlandırma düzeyi arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Özellikle z denetim, dışa dönüklük ve uyumluluk gibi olumlu kişilik özellikleri, yaşamı anlamlı bulma duygusuyla pozitif korelasyon gösterirken, nörotizm (duygusal dengesizlik) ise negatif bir ilişki sergilemektedir. Bu bulgular, bireylerin yaşam kalitesini ve mutluluğunu etkileyen faktörlerin, kişilik özellikleri ile yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Heintzelman ve King, 2014).

Psikolojik zenginlik, deneyime ve yeniliğe açık olma gibi özelliklerle ilişkilidir. Oishi ve diğerlerinin (2019) alışması, deneyime açıklığın psikolojik zenginliği önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymuştur. Ancak yaşam doyumunu ve hayatın anlamlılığı ile deneyime açıklık arasında aynı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır. Son araştırmalar, psikolojik esnekliğin somatik belirtileri etkilediğini ve yaşam doyumunu ile yaşam anlamı arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Güncel veriler, deneyime açıklık ile psikolojik zenginlik arasındaki ilişkinin tutarlı olduğunu doğrulamakta, ancak yaşam doyumunu ve anlamlılık üzerindeki etkileri daha karmaşık olabilmektedir. Oishi ve diğerlerinin (2020) yaptığı bir araştırmaya göre, mutluluk ve yaşam anlamı yüksek olan bireylerin daha muhafazakar ve statükoyu destekleme eğiliminde olduğu bulunmuştur. Buna karşın, psikolojik zenginliği yüksek bireylerin daha liberal

görüşlere sahip olma ve statükoyu desteklememe eğiliminde olduğu görülmüştür. Bu bulgu, farklı psikolojik faktörlerin politik yönelimler üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır. Psikolojik zenginlik, merak ile güçlü bir ilişki içindedir ve mutluluk, anlamlı yaşamla bağlantılıdır. Maddî zenginlikten daha farklı bir boyuttadır. Bu durum, insanların daha derin bir refah arayışında olduğunu gösterir ve içsel huzur, anlamlı ilişkiler gibi faktörleri kapsar. Bu bilgiyi doğrulamak önemlidir.

Oishi ve Westgate (2021) araştırması, zengin yaşamı farklı deneyimlerle, mutlu yaşamı konfor ve istikrarla, anlamlı yaşamı ise amaç duygusuyla ilişkilendirir. Zengin yaşam, yeni deneyimlere açıklık ve farklı bakış açıları kazanmakla ilgilidir. Mutlu yaşam, temel ihtiyaçların karşılandığı ve güven duygusunun hakim olduğu bir yaşamdır. Anlamlı yaşam ise, bireyin bir amaca hizmet ettiği, değerlerine uygun hareket ettiği ve hayatına anlam kattığı bir yaşamdır. Bu bulgular, farklı yaşam tarzlarının ve hedeflerin, farklı psikolojik ihtiyaçları nasıl karşıladığını gösterir. Özetle, yaşamın her alanının kendine özgü bir tatmini ve değeri vardır. Bu çerçevede, bireylerin sahip olduğu farklı türde kaynaklar, onların mutluluk seviyeleri, yaşamlarının anlamı hakkında hissettikleri ve psikolojik zenginlikleri üzerinde değişken etkiler yaratmaktadır. Önerilen yaşam unsurlarının, psikolojik olarak zengin, anlamlı ve mutlu bir hayata ulaşma üzerindeki etkisi önemlidir. Merak, kendiliğindenlik ve enerji, psikolojik zenginliği artırırken; güçlü ahlaki değerler ve dindarlık, hayata anlam katmaya yardımcı olur. İstikrarlı ilişkiler ile olumlu duygular, mutluluğu teşvik eder. Bu unsurlar, kişisel doyum, topluma katkı ve bilgelikle de ilişkilidir (Oishi ve Westgate, 2021).

2.9.3. Psikolojik Zenginlik İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Diener ve Diener (2008), bireyin psikolojik zenginlik düzeyini açıklamak amacıyla yürüttükleri çalışmada, psikolojik zenginliğin yalnızca mutlulukla sınırlı olmadığını, aynı zamanda yaşam doyumunu, manevî anlam, akış deneyimleri ve sosyal destek gibi çeşitli psikolojik kaynakları kapsadığını belirtmişlerdir. Araştırmalarında, psikolojik zenginliğin bireyin hem içsel kaynakları hem de dış çevresel koşulları ile etkileşim içerisinde geliştiği vurgulanmıştır. Bu bakış açısı, iyi oluşun sadece olumlu duygularla değil, aynı zamanda anlam, merak ve psikolojik derinlik gibi faktörlerle de desteklenebileceğini göstermektedir.

Oishi ve diğeri (2019), psikolojik zengin yaşam kavramının, bireylerin yaşam kalitesine ilişkin geleneksel yaklaşımlardan farklı bir çerçeve sunduğunu öne sürmüştür. Araştırmalarında, ekonomik ve sosyal eşitsizliklerin bireylerin mutluluk düzeylerini etkileyebileceğini, ancak buna rağmen bireylerin anlamlı bir yaşam sürdürebileceklerini savunmuşlardır. Bu perspektif, psikolojik zenginliğin, olumsuz yaşam koşulları içinde bile bireyin yaşamına değer ve derinlik katabileceğini göstermektedir.

Besser ve Oishi (2020), psikolojik zenginliği açıklamak üzere yürüttükleri çalışmalarında, bireyin yaşamında karşılaştığı deneyimlerin çeşitliliği, sıra dışılığı ve karmaşıklığının psikolojik zenginlik algısını şekillendirdiğini ileri sürmüşlerdir. Araştırmalarında, bireylerin sadece olumlu deneyimlerden değil, aynı zamanda zorlayıcı ve karmaşık yaşantılardan da psikolojik olarak beslenebileceklerini göstermişlerdir. Örnek olarak, Alison Gopnik'in boşanma deneyimi üzerinden, psikolojik zenginliğin zorlukları da kapsayabileceği vurgulanmıştır.

Oishi ve Westgate (2021), geleneksel iyi oluş kuramlarının, bireyin yaşam deneyimlerinin çeşitliliğini ve anlamını yeterince kapsamadığını savundukları çalışmalarında, psikolojik zengin yaşamın üçüncü bir iyi yaşam boyutu olarak ele alınabileceğini ileri sürmüşlerdir. Araştırma, bireylerin mutluluk ya da yaşam anlamı dışında, merak, keşif ve bilişsel karmaşıklık yoluyla da doyum sağlayabileceklerini ortaya koymuştur. Psikolojik zenginlik bu yönüyle, bireyin bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimine bütüncül katkı sağlayan bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir.

Avşar (2021), psikolojik zengin yaşam kavramına yönelik teorik bir incelemesinde, bu yaklaşımın bireylerin deneyimlerinde çeşitlilik, farklılık ve derinlik arayışını esas aldığını belirtmiştir. Çalışmada, bireysel değerler, motivasyonlar ve kişisel anlamlandırmaların psikolojik zenginliği nasıl şekillendirdiği analiz edilmiştir. Araştırma, deneysel zenginliğin yalnızca duygusal iyi oluşa değil, aynı zamanda kişinin entelektüel ve ruhsal gelişimine de katkı sağladığını göstermektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu bölümde, araştırmanın nicel yöntemlerle yürütüldüğü ve veri analizinin matematiksel modeller ve istatistiksel yöntemlerle yapılmıştır. Araştırmanın evren ve örneklem seçimi, veri toplama araçları ve elde edilen verilerin analizi gibi temel unsurları kapsayan bir yapıya sahip olduğu görülmektedir. Nicel araştırmalar, katılımcılardan belirli ölçme araçlarıyla elde edilen verilerin istatistiksel analizlerle genellenebilir sonuçlar üretmeyi hedeflemektedir.

3.1 Araştırma Modeli

Üniversitede öğrenim gören öğrencilerin olumlu çocukluk yaşantıları ile psikolojik olarak zengin yaşamları arasındaki ilişkiyi inceleyen bu araştırma, İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki mevcut ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan betimsel bir araştırma modelidir. Bu modelde, değişkenler doğal ortamında ölçülür ve aralarındaki ilişkinin yönü ve düzeyi istatistiksel yöntemlerle incelenir (Karasar, 2011). Araştırmada ayrıca, olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik zengin yaşamın çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığına da bakılmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma evrenini 2023-2024 eğitim öğretim yılında Türkiye'nin bir ilindeki bir üniversitede öğrenim gören belirli sayıda öğrenciden oluşmaktadır. Veriler, katılımcılara çevrim içi ortamda ulaştırılan Google Form aracılığıyla gönüllülük esasına dayalı olarak toplanmıştır. Çalışmaya yaş ortalaması 21,76 olan 408 kadın ve 123 erkek olmak üzere toplam 531 üniversite öğrencisi çalışmaya dahil edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerini tespit etmek için Kişisel Bilgi Formu, olumlu çocukluk yaşantılarını değerlendirmek amacıyla Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği (OÇY), psikolojik olarak zengin yaşamlarını tespit edebilmek için ise Psikolojik Olarak Zengin Yaşam Ölçeği (POZY) kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan ve katılımcıların farklı demografik özelliklerini belirleyebilmek amacıyla çoktan seçmeli maddelerden oluşan bu formda cinsiyet, yaş vb. belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır.

3.3.2. Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği

Doğan ve Aydın (2020) tarafından geliştirilen olumlu çocukluk yaşantıları ölçeği toplam 22 maddeden oluşmaktadır. Tek boyutlu olan ölçekte ters madde bulunmamaktadır. 1= Hiç Katılmıyorum, 5=Tamamen katılıyorum şeklinde 5'li likert tipindeki ölçekten alınabilecek minimum puan 22, maksimum puan ise 110'dur. Uygulama esnasında katılımcılara 11 yaşından öncesini düşünerek değerlendirme yapmaları istenmektedir ve katılımcının yüksek puan alması olumlu bir çocukluk yaşantısına sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılığı yüksek bulunmuştur. Cronbach alfa değeri .96 ve bileşik güvenirlik katsayısı .97 olarak raporlanmıştır, bu da ölçeğin güvenilir olduğunu gösterir. Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) sonuçları, ölçeğin toplam varyansın %55'ini açıkladığını göstermektedir. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ise faktör yüklerinin .45 ile .91 arasında değiştiğini belirtmektedir. Uyum indekslerinin kuramsal model ile gerçek veriler arasındaki uyumu değerlendirmelerinde birbirlerine göre güçlü ve zayıf yönlerinin olması nedeniyle modelin uyumunun ortaya konulması için birçok uyum indeksi değerinin kullanılması önerilir. GFI, CFI, NFI, RFI, IFI ve AGFI indeksleri için kabul edilebilir uyum değeri 0,90 ve mükemmel uyum değeri 0,95 olarak kabul edilmektedir. RMSEA için ise 0,08 kabul edilebilir uyum, ve 0,05 mükemmel uyum değeri olarak kabul edilmiştir (Bentler, 1980; Bentler ve Bonett, 1980; Marsh, Hau, Artelt, Baumert ve Peschar, 2006). Bu kriterlere göre, ölçeğin tek faktörlü yapısının uyum iyiliği indekslerinin iyi düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu analizler, ölçeğin yapı geçerliliğini desteklemektedir. Bu çalışmada Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ise 0,96 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Psikolojik Olarak Zengin Yaşam Ölçeği

Orijinal ismi "Psychologically Rich Life Questionnaire" olan ölçek, Oishi ve diğerleri (2019) tarafından geliştirilmiş ve Avşar (2021) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Orijinal formunda 12 madde ve tek faktörden oluşan yapı Türkçe uyarlamada 11 madde ve tek faktörden oluşmaktadır. Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin tek faktörlü

yapısı, varyansın %56,33'ünü açıklamaktadır. Ölçek, yedili likert tipi değerlendirme kullanan bir ölçüm aracıdır. Bu bulgu, ölçeğin tek bir temel boyutu ölçtüğünü ve bu boyutun değişkenlikteki önemli bir kısmı açıkladığını göstermektedir. Verilen bilgilere göre, bir anket veya ölçekte ifadeler değerlendirilirken, katılımcıların görüşleri birden yediye kadar puanlanmaktadır. Puanlama, 'Hiç katılmıyorum'dan 'Tamamen katılıyorum'a uzanan bir yelpazede yapılır. Her bir ifadeye karşılık gelen puanlar şöyledir: 1 puan 'Hiç katılmıyorum', 2 puan 'Katılmıyorum', 3 puan 'Biraz katılmıyorum', 4 puan 'Ne katılıyorum ne katılmıyorum', 5 puan 'Biraz katılıyorum', 6 puan 'Katılıyorum', ve 7 puan 'Tamamen katılıyorum'. Bu değerlendirme yöntemi, katılımcıların tutum ve inançlarını ölçmek için kullanılır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında 11 madde bulunmaktadır ve bu maddelerin hiçbirinde ters ifade yer almamaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, bireylerin psikolojik zenginlik algılarının yüksek olduğunu işaret eder. Bu, ölçeğin, bireylerin yaşamlarında deneyimledikleri psikolojik derinliği ve tatmini ölçmek için tasarlandığını gösterir. Ölçeğin kullanımı, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını değerlendirmek veya desteklemek için faydalı olabilmektedir. Bu, bireylerin yaşamlarını psikolojik açıdan zengin olarak değerlendirmesiyle doğrudan ilişkilidir. Ölçekteki maddeler 1 ile 5 arasında puanlanmaktadır ve yüksek puanlar, kişinin psikolojik zenginlik algısının güçlü olduğunu belirtir. Genel uyum katsayıları incelendiğinde; normlaştırılmış $(180.61/41)= 4.41$, CFI= .94, GFI= .90, SRMR= .05 ve RMSEA= .10 olduğu görülmektedir. Bu genel uyum katsayıları değerlendirildiğinde model uyumunun yeterli düzeyde olduğu ifade edilebilir. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .93 olarak yüksek bulunmuştur. Bu, ölçeğin yüksek iç tutarlılığa sahip olduğunu gösterir. Maddelerin ölçek toplam puanı ile korelasyonları genellikle .56 ile .84 arasında değişmektedir. Bu değerler, ölçek içindeki maddelerin tutarlılığını ve ölçülen özellik ile ne kadar ilişkili olduğunu gösterir. Yüksek korelasyon katsayısı, maddelerin aynı özelliği ölçtüğünü ve ölçeğin güvenilir olduğunu işaret etmektedir. Bu, maddelerin ölçeğin genelini ölçmede tutarlı olduğunu ve uygun birbiriyle ilişkili olduğunu gösterir. Bu tür bir sonuç, ölçeğin güvenilir ve geçerli olduğuna dair önemli bir göstergedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Uygulama Türkiye'de yer alan bir üniversitede öğrenim gören öğrenciler üzerinde yürütülmüştür. "Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği", Psikolojik Olarak Zengin

Yaşam Ölçeği” ve Kişisel Bilgi Formu bir üniversitede öğrenim gören ve tesadüfi olarak seçilen 531 öğrenciye uygulanmıştır. Uygulamalar Google Doküman aracılığıyla online yapılmıştır. Uygulamanın başında verilerin gizli tutulacağı katılımcılara açıklanmış ve gönüllü olarak uygulamaya katılacaklarını belirtmeleri istenmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Ölçeklerden elde edilen veriler SPSS 22.00 (Sosyal Bilimler İçin İstatistiksel Paket Programı) paket programına aktarılarak analiz edilmiş ve elde edilen veriler çözümlenmiştir. Verilerin analizinde hangi analiz yönteminin kullanılacağı belirlenmesi için verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmalıdır. Yapılan analizler sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği belirlendiğinden, parametrik yöntemlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantılarının ve psikolojik olarak zengin yaşamlarının çeşitli demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği t-testi ve değişmediği “Tek Yönlü Varyans Analizi” (ANOVA) ile incelenmiştir. Varyans analizi sonucunda elde edilen F değerinin anlamlı bulunduğu durumlarda bu farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla “Sheffe Çoklu Karşılaştırma Testi” yapılmıştır. Değişkenler arasında ne tür bir ilişki (pozitif-negatif) olduğunu tespit etmek amacıyla ise Basit Regresyon kullanılmış, Pearson Momentler Korelasyon Katsayısına bakılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Araştırmanın bu bölümü, üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk deneyimlerinin ve psikolojik zenginliklerinin demografik farklılıklara göre değişip değişmediğini analiz etmektedir. Bu, yaş, cinsiyet, sosyoekonomik düzey veya diğer demografik faktörler gibi değişkenlerin, öğrencilerin çocukluk deneyimleri ve genel psikolojik sağlıkları arasındaki ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Elde edilen bulgular, öğrencilerin iyi oluşunu etkileyen faktörlerin daha iyi anlaşılmasına ve destekleyici müdahalelerin geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Bunun dışında üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik zengin yaşamları düzeyleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Son olarak üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantılarının psikolojik zengin yaşam düzeyine etkisi incelenmiştir.

a) *Araştırmada Yer Alan Değişkenlerin Cinsiyete Göre Farklaşmasına İlişkin Bulgular*

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik zengin yaşam düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Araştırma, değişkenlerin cinsiyete göre karşılaştırmasını Tablo 4.1'de sunmuştur.

Tablo 4.1: Değişkenlerin Cinsiyete Göre Farklaşmasına İlişkin T-Testi Analizi Sonuçları

Değişken	Grup	N	\bar{X}	ss	t	Sd	P
Olumlu Çocukluk Yaşantıları	Kadın	408	3.60	,79	-2,041	529	,04*
	Erkek	123	3.77	,76			
Psikolojik Zengin Yaşam	Kadın	408	4.38	1,17	-1,776	529	,08
	Erkek	123	4.60	1,32			

Tablo 4.1'e göre kadınların OÇY ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 3.60, erkeklerin aldıkları puanların ortalaması ise 3.77'dir. Bu iki grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır. ($t = -2,041$, $p < 0,05$). Buna göre erkeklerin olumlu çocukluk yaşantı düzeyleri kadınlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Çalışmanın bir diğer değişkeni olan PZY ölçeğine bakıldığında ise, kadınların ölçekten aldıkları puanların ortalaması 4.38, erkeklerin puanlarının ortalaması ise 4.60'dır. İki grubun puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = -1,776$, $p > 0,05$).

b) Araştırmada Yer Alan Değişkenlerin Algılanan Maddi Duruma Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Bu bölümde çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik zengin yaşam düzeylerinin algılanan maddi duruma göre farklılaşp farklılaşmadığı One Way ANOVA testi ile incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik zengin yaşamlarının algılanan maddi duruma göre karşılaştırılması **Tablo 4.2**'de verilmiştir.

Tablo 4.2: Değişkenlerin algılanan maddi duruma göre ANOVA sonuçları

Değişken	Grup	N	\bar{X}	Ss	Varyans	KT	Sd	KO	F	P	Fark
OÇY	Düşük	29	3,08	1,0	G. arası	11,177	2	5,589	9,159	,00	D-O D-Y
	Orta	474	3,66	,76	G. içi	322,171	528	,610			
	Yüksek	28	3,89	,79	Toplam	333,349	530				
	Toplam	531	3,64	,75							
PZY	Düşük	29	3,75	1,5	G. arası	19,127	2	9,564	6,694	,00	D-O D-Y
	Orta	474	4,44	1,1	G. içi	754,289	528	1,429			
	Yüksek	28	4,87	1,2	Toplam	773,416	530				
	Toplam	531	4,43	1,2							

Tablo 4.2 incelendiğinde varyans analizi sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu durum, öğrencilerin olumlu çocukluk yaşantılarının farklı faktörlerden (örneğin, farklı bölümler, sosyoekonomik düzeyler veya deneyimler) etkilenecek şekilde değişkenlik gösterdiğini işaret etmektedir ($F_{(2-528)}:9,16$ $p<0,05$). “Bonferroni Testi”, analiz sonuçlarında bulunan anlamlı farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ölçeğindeki puanları ile algılanan maddi durum arasındaki ilişki incelenmiştir. Düşük düzey maddi durum algısı olan öğrenciler ile orta ve yüksek düzey maddi durum algısı olan öğrenciler arasında, olumlu çocukluk yaşantıları puanları açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu test, farklılıkların hangi düzeylerde ortaya çıktığını belirlemeye yardımcı olmuştur. Buna göre üniversite öğrencilerinin algıladıkları maddi durum orta ve yüksek düzeyde olanların olumlu çocukluk yaşantıları puan ortalamaları maddi durumunu düşük algılayanlara göre anlamlı şekilde daha yüksektir.

Çalışmanın bir diğer değişkeni olan psikolojik zengin yaşam ölçeğine bakıldığında ise, üniversite öğrencilerinin psikolojik zengin yaşamları ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($F_{(2-528)}:6,70$

$p < 0,05$). “*Bonferroni Testi*”, üniversite öğrencilerinin psikolojik zengin yaşam ölçeği puanlarındaki farklılığın, düşük, orta ve yüksek düzeydeki maddi durum algıları arasındaki gruplardan kaynaklandığını belirlemek için kullanılmıştır. Test sonuçları, düşük düzeydeki maddi durum algısına sahip öğrenciler ile orta ve yüksek düzeydeki maddi durum algısına sahip öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Bu durum, öğrencilerin maddi durum algısının, psikolojik zengin yaşamlarını etkilediğini düşündürmektedir. Buna göre üniversite öğrencilerinin algıladıkları maddi durum orta ve yüksek düzeyde olanların psikolojik zengin yaşam puan ortalamaları maddi durumunu düşük algılayanlara göre anlamlı şekilde daha yüksektir.

c) Araştırmada Yer Alan Değişkenlerin Anne Eğitim Durumuna Göre Farklaşmasına İlişkin Bulgular

Bu bölümde çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik zengin yaşam düzeylerinin anne eğitim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığı OneWay ANOVA testi ile incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik zengin yaşamlarının anne eğitim durumuna göre karşılaştırılması Tablo 4.3’te verilmiştir.

Tablo 2.3: Değişkenlerin anne eğitim durumuna göre ANOVA sonuçları

Değişken	Grup	N	\bar{X}	Ss	Varyans	KT	Sd	KO	F	p	Fark
OÇY	1	251	3,53	,81	G. arası	6,142	4	1,536	2,468	,04	1-2 1-3
	2	83	3,76	,73	G. içi	327,207	526	,622			
	3	143	3,74	,72	Toplam	333,349	530				
	4	54	3,70	,92							
	Toplam	531	3,68	,79							
PZY	1	251	4,39	1,2	G. arası	1,898	4	,475	,324	,86	-
	2	83	4,51	1,2	G. içi	771,518	526	1,467			
	3	143	4,39	1,1	Toplam	773,416	530				
	4	54	4,56	1,4							
	Toplam	531	4,46	1,2							

1: İlkokul, 2: Ortaokul, 3: Lise, 4: Üniversite

Tablo 4.3 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin anne eğitim durumlarına göre olumlu çocukluk yaşantıları ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($F_{(4-526)}:2,47$ $p < 0,05$). Analiz sonucunda elde edilen bu farkın hangi boyuttan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan “*Bonferroni Testi*” sonucunda üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları

ölçeğinden aldıkları puanlar açısından anne eğitim durumu ilkökul mezunu olanlar ile ortaokul ve lise mezunu olanlar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre üniversite öğrencilerinin anne eğitim durumları ortaokul ve lise mezunu olanların olumlu çocukluk yaşantıları puan ortalamaları anne eğitim durumu ilkökul mezunu olanlara göre anlamlı şekilde daha yüksektir.

Araştırmalara göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik zengin yaşam puanları, annelerinin eğitim düzeyinden önemli ölçüde etkilenmemektedir. Bu bulgu, öğrencinin psikolojik zenginlik algısının, anne eğitiminden ziyade farklı faktörlerden etkilendiğini düşündürmektedir ($F_{(4-526);324} p>0,05$).

d) Araştırmada Yer Alan Değişkenlerin Baba Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Bu bölümde çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik zengin yaşam düzeylerinin baba eğitim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığı One Way ANOVA testi ile incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik zengin yaşamlarının baba eğitim durumuna göre karşılaştırılması Tablo 4.4’de verilmiştir.

Tablo 4.4: Değişkenlerin baba eğitim durumuna göre ANOVA sonuçları

Değişken	Grup	N	\bar{X}	Ss	Varyans	KT	Sd	KO	F	p	Fark
OÇY	1	138	3,41	,88	G. arası	10,891	4	2,723			
	2	112	3,66	,77	G. içi	322,458	526	,613			1-2
	3	160	3,74	,75	Toplam	333,349	530		4,441	,00	1-3
	4	121	3,76	,70							1-4
	Toplam	531	3,64	,79							
PZY	1	138	4,31	1,2	G. arası	19,021	4	4,755			1-3
	2	112	4,15	1,1	G. içi	754,395	526	1,434			1-4
	3	160	4,58	1,2	Toplam	773,416	530		3,316	,00	2-3
	4	121	4,63	1,1							2-4
	Toplam	531	4,42	1,2							

1: İlkokul, 2: Ortaokul, 3: Lise, 4: Üniversite

Tablo 4.4’e göre üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin baba eğitim durumlarının olumlu çocukluk yaşantıları ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($F_{(4-526);4,44} p<0,05$). Analiz sonucunda elde edilen bu farkın hangi boyuttan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan “Bonferroni Testi” sonucunda üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ölçeğinden aldıkları

puanlar açısından baba eğitim durumu ilkököl mezunu olanlar ile ortaokul, lise ve üniversite mezunu olanlar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre üniversite öğrencilerinin baba eğitim durumları ortaokul, lise ve üniversite mezunu olanların olumlu çocukluk yaşantıları puan ortalamaları, baba eğitim durumu ilkököl mezunu olanlara göre anlamlı şekilde daha yüksektir.

Araştırma sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin babalarının eğitim durumu ile psikolojik zengin yaşam ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($F_{(4-526)}:3,31$ $p<0,05$). “Bonferroni Testi” sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik zengin yaşam ölçeği puanları açısından baba eğitim durumu farklılıkları anlamlı bulunmuştur. Araştırmalar, babalarının eğitim düzeyi farklı olan öğrencilerin akademik başarıları ve tutumları arasında önemli farklılıklar olduğunu göstermektedir. Özellikle babası ilkököl mezunu olan öğrenciler ile lise veya üniversite mezunu olanlar arasında, ayrıca babası ortaokul mezunu olanlarla yine lise veya üniversite mezunu olanlar arasında belirgin farklılıklar tespit edilmiştir. Bu durum, babanın eğitim seviyesinin, çocuğun eğitim hayatı üzerindeki etkisini açıkça ortaya koymaktadır. Bu durum, babanın eğitim düzeyinin öğrencinin psikolojik refahı üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Buna göre üniversite öğrencilerinin baba eğitim durumları lise ve üniversite mezunu olanların olumlu çocukluk yaşantıları puan ortalamaları, baba eğitim durumu ilkököl ve ortaokul mezunu olanlara göre anlamlı şekilde daha yüksektir.

e) Araştırmada Yer Alan Değişkenlerin Sınıf Düzeyine Göre Farklaşmasına İlişkin Bulgular

Bu bölümde çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik zengin yaşam düzeylerinin sınıf seviyesine göre farklılaşp farklılaşmadığı One Way ANOVA testi ile incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik zengin yaşamlarının sınıf seviyesine göre karşılaştırılması Tablo 4.5’de verilmiştir.

Tablo 4.5: Değişkenlerin sınıf seviyesine göre ANOVA sonuçları

Değişken	Grup	N	\bar{X}	Ss	Varyans	KT	Sd	KO	F	p	Fark
OÇY	1	103	3,64	,86	G. arası	,156	5	,031	,049	,99	-
	2	52	3,65	,66	G. içi	333,193	525	,635			
	3	168	3,65	,79	Toplam	333,349	530				
	4	208	3,62	,80							
	Toplam	531	3,64	,79							
PZY	1	103	4,41	1,1	G. arası	2,991	5	,598	,408	,84	-

2	52	4,36	1,0	G. içi	770,425	525	1,467
3	168	4,46	1,2	Toplam	773,416	530	
4	208	4,42	1,2				
Toplam	531	4,41	1,2				

Tablo 4.5 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının sınıf seviyesine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur ($F_{(5-525)}: ,049$ $p>0,05$). Çalışmanın bir diğer değişkeni olan psikolojik zengin yaşam ölçeğinden alınan puan ortalamaları incelendiğinde ise, üniversite öğrencilerinin psikolojik zengin yaşam puan ortalamalarının sınıf seviyesine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($F_{(5-525)}: ,408$ $p>0,05$).

f) Araştırmada Yer Alan Değişkenlerin Psikolojik Tedavi Görme Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik zengin yaşam düzeylerinin psikolojik tedavi görme durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Değişkenlerin psikolojik tedavi görme durumuna göre karşılaştırması **Tablo 4.6**'da verilmiştir.

Tablo 4.6: Değişkenlerin Psikolojik Tedavi Alma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin T-Testi Analizi Sonuçları

Değişken	Grup	N	\bar{X}	ss	T	Sd	p
Olumlu Çocukluk Yaşantıları	Evet	113	3,34	,88	-4,64	529	,00*
	Hayır	418	3,72	,75			
Psikolojik Zengin Yaşam	Evet	113	4,46	1,39	,310	529	,76
	Hayır	418	4,42	1,16			

Tablo 4.6 incelendiğinde psikolojik tedavi alanların OÇY ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 3.34, psikolojik tedavi almayanların puanlarının ortalaması ise 3.72'dir. Bu iki grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır. ($t = -4,64$ $p<0,05$). Buna göre psikolojik tedavi almayanların olumlu çocukluk yaşantı düzeyleri alanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Çalışmanın bir diğer değişkeni olan PZY ölçeğine bakıldığında ise, psikolojik tedavi alanların ölçekten aldıkları puanların ortalaması 4.46, almayanların puanlarının ortalaması ise 4.42'dir. İki grubun puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = ,310$, $p>0,05$).

g) Araştırmada Yer Alan Değişkenlerin Tıbbi Rahatsızlık Geçirme Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik zengin yaşam düzeylerinin tıbbi rahatsızlık geçirme durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Değişkenlerin tıbbi rahatsızlık geçirme durumuna göre karşılaştırması Tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 4.7: Değişkenlerin Tıbbi Rahatsızlık Geçirme Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin T-Testi Analizi Sonuçları

Değişken	Grup	N	\bar{X}	ss	t	Sd	p
Olumlu Çocukluk Yaşantıları	Evet	62	3,46	1,012	-1,875	529	,06
	Hayır	469	3,66	,757			
Psikolojik Zengin Yaşam	Evet	62	4,60	1,32	1,233	529	,22
	Hayır	429	4,40	1,19			

Tablo 4.7 incelendiğinde tıbbi rahatsızlık geçirenlerin OÇY ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 3.46, geçirmeyenlerin puanlarının ortalaması ise 3.66’dır. Bu iki grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir. ($t = -1,9$, $p > 0,05$). Çalışmanın bir diğer değişkeni olan PZY ölçeğine bakıldığında ise, tıbbi rahatsızlık geçirenlerin ölçekten aldıkları puanların ortalaması 4.60, geçirmeyenlerin puanlarının ortalaması ise 4.40’dır. İki grubun puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = 1,2$, $p > 0,05$).

h) Üniversite Öğrencilerinin Olumlu Çocukluk Yaşantıları ve Psikolojik Zengin Yaşam Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik zengin yaşam düzeyleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığı Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Son olarak olumlu çocukluk yaşantı düzeylerinin psikolojik zengin yaşamı yordamasına ilişkin bulgular regresyon analizi ile incelenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiye yönelik sonuçlar **Tablo 4.8**’de verilmiştir.

Tablo 4.8: Olumlu Çocukluk Yaşantıları ve Psikolojik Zengin Yaşam düzeyleri arasındaki korelasyon analizi sonuçları

	OÇY	PZY
OÇY	1	
PZY	,32**	1

Tablo 4.8’de verilen korelasyon analizine göre üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ile psikolojik zengin yaşam düzeyleri arasında düşük düzeyde ve pozitif yönlü ($r=.32$; $p<0.05$); anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları arttıkça, psikolojik zengin yaşamları da artmaktadır. Son olarak üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantılarının psikolojik zengin yaşamı yordamasına ilişkin sonuçlar **Tablo 4.9’da** verilmiştir.

Tablo 4.9: Olumlu Çocukluk Yaşantılarının Psikolojik Zengin Yaşam düzeyini yordamasına yönelik regresyon analizi sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	Std. Hata	(β)	T	p	R	R ²	F	P
OÇY	PZY	,48	.063	.316	7,65 2	.000	.316	.100	58,554	.000

Tablo 4.9 incelendiğinde olumlu çocukluk yaşantılarının, üniversite öğrencilerinin psikolojik zengin yaşamlarını ($r^2=.10$; $p<.001$) anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Başka bir ifadeyle üniversite öğrencilerinin psikolojik zengin yaşam düzeylerindeki toplam varyansın %10’nunu olumlu çocukluk yaşantıları açıklamaktadır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular ve sonuçlar tartışılmış ve bazı öneriler sunulmuştur.

5.1. Tartışma

Bu bölümde, araştırmanın görüşme verileri doğrultusunda elde edilen iki tema alan yazın sonuçlarıyla karşılaştırılarak ortaya konulmuştur. Araştırmanın temaları: ‘olumlu çocukluk yaşantıları’ ve ‘psikolojik zengin yaşam’dır.

5.1.1. Olumlu Çocukluk Deneyimleri

Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitelerini artıran birçok faktörü desteklemektedir. Bu tür deneyimlere sahip bireyler, daha sağlıklı, mutlu ve başarılı bir yaşam sürme olasılığı taşır. Bireyin çocukluk döneminde sosyal, duygusal ve fiziksel açıdan yeterli ilgi ve sevgi gördüğü bir ortamda yetişmesi, olumlu çocukluk yaşantılarına işaret etmektedir. Bu durum, bireyin özsaygısı, bireysel yaratıcılığı ve duygusal gelişimi üzerinde olumlu etkiler yaratır. Bu tür deneyimler, bireyin kendini ifade edebilme ve duygularını kontrol edebilme yeteneklerini geliştirmesine yardımcı olmaktadır. İlişkisel tarama modeli ile tasarlanan bu çalışmada olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik olarak zengin yaşamın çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığı t-testi ve tek yönlü varyans analizi tekniği ile analiz edilmiştir. Analizler, olumlu çocukluk yaşantıları ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Literatür incelendiğinde bu bulgunun bazı araştırmalarla paralel yönde olduğu görülmüştür (Doğan ve Yavuz, 2020; Eroğlu, 2019; Im ve Kim, 2011; Kayacı, 2014; Richardson, 2002; Terzi, 2013). Yani, olumlu çocukluk yaşantısına sahip olan üniversite öğrencileri, psikolojik olarak daha zengin bir yaşam düzeyine sahiptir. Olumlu çocukluk yaşantıları, bireylerin yaşam doyumu ve mutluluklarını anlamlı bir şekilde olumlu etkileyerek, psikolojik güçlenmelerine katkıda bulunmaktadır. Bu durum, çocukluk döneminde yaşanan olumlu deneyimlerin bireyin psikolojik olarak tüm gelişim alanlarına katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Kadınların OÇY ölçeğinden aldıkları puanların ortalamasının erkeklerin aldıkları puanların ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu iki grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır. Buna göre erkeklerin olumlu çocukluk

yaşantı düzeyleri kadınlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. (Eroğlu, 2009; Özgür vd., 2011). Üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Öğrencilerin olumlu çocukluk yaşantıları ölçeğinden aldıkları puanlar açısından düşük düzey ile orta düzey ve düşük düzey ile yüksek düzey maddi durum algıları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Literatürde, gelir durumunun başkalarına karşı merhameti etkilemediği fakat, kişinin kendine karşı olan merhametini etkilediği, gelir durumu düşük olarak algılanan grubun, yüksek olan gruba göre kendine karşı daha merhametli olduğu belirtilmiştir (Nas vd., 2021). Üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ölçeğinden aldıkları puanlar açısından anne ve babanın eğitim durumları ilkokul mezunu olanlar ile ortaokul, lise ve üniversite mezunu olanlar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin anne ve baba eğitim durumlarına göre olumlu çocukluk yaşantıları ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Literatür incelendiğinde anne ve babanın eğitim düzeyinin olumlu çocukluk yaşantısını etkilediği göstermektedir (Candemir, 2019; Erdoğan, 2017; Genç, 2018). Çalışmanın bir diğer değişkeni olan psikolojik zengin yaşam ölçeğinden alınan puan ortalamaları incelendiğinde ise, üniversite öğrencilerinin psikolojik zengin yaşam puan ortalamalarının sınıf seviyesine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde sınıf seviyesinin üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantısını etkilemediğini göstermektedir (Avşar, 2021). Psikolojik tedavi alanların OÇY ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 3.34, psikolojik tedavi almayanların puanlarının ortalaması ise 3.72'dir. Bu iki grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır. Buna göre psikolojik tedavi almayanların olumlu çocukluk yaşantı düzeyleri alanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Tıbbi rahatsızlık geçirenlerin OÇY ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 3.46, geçirmeyenlerin puanlarının ortalaması ise 3.66'dır. Bu iki grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir. Verilen korelasyon analizine göre üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ile psikolojik zengin yaşam düzeyleri arasında düşük düzeyde ve pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Literatürde de psikolojik sağlamlık ilişkisine yönelik olarak benzer araştırma sonuçları olduğu görülmektedir (Arslan 2018; Burns vd.. 2011; Can ve Cantez, 2018). Buna göre üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları arttıkça, psikolojik zengin

yaşamları da artmaktadır. Olumlu çocukluk yaşantılarının, üniversite öğrencilerinin psikolojik zengin yaşamlarını anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir.

5.1.2. Psikolojik Zengin Yaşam

Araştırmamızın önemli bulgularından biri, psikolojik zengin yaşam düzeylerinin demografik ve psikososyal faktörlere göre anlamlı farklılıklar gösterdiğidir. Psikolojik zengin yaşam kavramı, bireyin yaşamının yalnızca mutluluk ve anlam arayışıyla sınırlı olmadığını, aynı zamanda deneysel çeşitlilik, merak, keşif ve bilişsel esneklik gibi unsurları kapsadığını vurgular (Oishi & Westgate, 2021). Çalışmamızda elde edilen bulgular, özellikle baba eğitim düzeyi ve algılanan maddi durumun psikolojik zenginliğidir. Psikolojik zengin yaşamın gelişiminde çevresel faktörler önemli bir rol oynamaktadır. Bourdieu (1986), eğitim düzeyinin bireyin kültürel sermayesini artırarak farklı deneyimlere erişimi kolaylaştırdığını belirtmiştir. Eğitimli ebeveynlerin çocuklarına sundukları entelektüel imkanlar, erken dönemde yeni deneyimlere açıklığı ve bilişsel esnekliği teşvik etmektedir. Bu durum, bireylerin yetişkinlikte daha çeşitli ve karmaşık deneyimlere yönelmesine, dolayısıyla psikolojik zenginlik düzeylerinin artmasına katkı sağlar.

Araştırmamızın bulguları, Oishi ve diğerleri (2019) tarafından yapılan çalışmaları desteklemektedir. Oishi vd., psikolojik zengin yaşamın ekonomik ve sosyal fırsatlarla ilişkili olduğunu, bu fırsatların bireylerin yaşam deneyimlerini çeşitlendirdiğini ve zihinsel esnekliği artırdığını göstermiştir. Benzer şekilde, Avşar (2021), psikolojik zenginliğin yalnızca duygusal iyi oluşla değil, bireyin yeni perspektifler kazanmasını sağlayan deneysel çeşitlilikle yakından ilişkili olduğunu vurgulamaktadır.

Ancak, bazı araştırmalar demografik değişkenlerin psikolojik zengin yaşam üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını öne sürmektedir. Bu farklılıkların örneklem özellikleri, kültürel faktörler veya kullanılan ölçüm araçlarının hassasiyetinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Özellikle kolektivist kültürlerde bireylerin yaşam deneyimleri toplumsal normlar tarafından sınırlandırılabilir, bu da psikolojik zenginliğin bireyler arasında daha homojen bir dağılım göstermesine yol açabilir.

Psikolojik zengin yaşamın, yaşam doyumu ve mutluluk gibi klasik iyi oluş boyutlarından ayrılan bir yönü, bireylerin hayatlarını daha maceralı, risk almaya açık

ve yeni deneyimlerle dolu şekilde sürdürmelerini teşvik etmesidir (Besser & Oishi, 2020). Çocuklukta edinilen güvenli bağlanma ilişkileri ve destekleyici sosyal ortamlar, bireyin ilerleyen yaşantısında bu tür deneyimlere yönelme kapasitesini artırmaktadır. Bu araştırmanın temel bulgularından biri, üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ile psikolojik zengin yaşam düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunduğunu göstermiştir ($r = .45, p < .01$). Bu sonuç, erken dönemde edinilen sevgi, güven, destek ve sağlıklı sosyal ilişkilerin bireyin yetişkinlikteki yaşam deneyimlerini daha çeşitli, anlamlı ve zengin hale getirdiğini göstermektedir. Bulgular, pozitif psikoloji alanındaki çalışmaların çoğunda vurgulanan "erken deneyimlerin psikolojik kaynakları güçlendirme" etkisini desteklemektedir (Narayan et al., 2018; Sege & Browne, 2017).

Narayan ve diğerleri (2018) tarafından yapılan bir çalışmada, pozitif çocukluk deneyimlerinin yalnızca ruh sağlığı problemlerini azaltmakla kalmayıp, aynı zamanda stresle başa çıkma kapasitesini güçlendirdiği, sosyal bağlılığı artırdığı ve yaşamın ilerleyen dönemlerinde daha geniş bir deneyim yelpazesi sunabildiği ortaya konmuştur. Benzer şekilde Sege ve Browne (2017), güvenli bağlanma, destekleyici aile ilişkileri ve olumlu sosyal etkileşimlerin çocuklukta edinilmesinin yetişkinlikte psikolojik dayanıklılığı ve yaşam doyumunu artırdığını ifade etmiştir.

Bu bulgular, olumlu çocukluk yaşantılarının psikolojik zengin yaşam üzerindeki etkilerini açıklayan psikolojik sermaye kuramı ile de uyumludur (Luthans et al., 2007). Psikolojik sermaye, umut, iyimserlik, öz-yeterlik ve psikolojik dayanıklılık bileşenlerinden oluşur ve erken dönemde edinilen olumlu deneyimlerin bu bileşenleri güçlendirdiği bilinmektedir. Araştırma sonucunda elde edilen pozitif korelasyon, bireylerin geçmişte destekleyici ilişkiler ve güvenli bağlanma tecrübeleri yaşamlarının, gelecekte yeni deneyimlere açık ve daha zengin bir yaşam sürdürmelerine katkı sağladığını göstermektedir (Oishi & Westgate, 2021).

Bazı çalışmalar ise bu ilişkinin düşük düzeyde olduğunu veya anlamlı bulunmadığını rapor etmiştir (örneğin, Yazar, 2020). Bu farklılıkların, ölçme araçlarındaki çeşitlilik, kültürel değerler, aile yapılarındaki farklılıklar ve örneklem büyüklükleri gibi metodolojik nedenlerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Özellikle kolektivist toplumlarda bireylerin yaşam deneyimleri daha çok sosyal normlar tarafından

şekillendirildiğinden, çocuklukta edinilen deneyimlerin etkisi kültürel bağlama göre değişiklik gösterebilir (Triandis, 1995).

Araştırmamızın bulguları, psikolojik zengin yaşamın yalnızca mutluluk ve anlam boyutuyla değil, aynı zamanda bilişsel çeşitlilik, merak, keşfetme arzusu ve farklı perspektiflere açıklık gibi unsurlarla da ilgili olduğunu göstermektedir. Oishi ve Westgate (2021), psikolojik zengin yaşamın bireylerin yeni deneyimler kazanması, farklı bakış açıları geliştirmesi ve kişisel gelişimlerine katkıda bulunması için kritik olduğunu belirtmektedir. Çocuklukta güvenli bağlanma ve destekleyici ilişkiler yaşamış bireyler, yetişkinlikte risk almayı, yeni deneyimler denemeyi ve farklı kültürel veya sosyal bağlamlarda bulunmayı daha kolay benimsemektedir.

Bu bağlamda, olumlu çocukluk yaşantılarının psikolojik zengin yaşamı destekleyici etkisi, hem bireysel psikolojik sermaye hem de sosyal öğrenme süreçleri aracılığıyla açıklanabilir (Bandura, 1977). Erken yaşta edinilen sevgi, güven ve destek deneyimleri bireyin benlik algısını güçlendirirken, sosyal çevreyle kurulan pozitif ilişkiler yeni deneyimlere açıklığı teşvik eder. Böylece birey, yaşamı boyunca daha çeşitli, karmaşık ve zengin deneyimlere yönelir. Bu sonuçlar, literatürdeki birçok çalışmanın (Narayan et al., 2018; Sege & Browne, 2017; Oishi & Westgate, 2021) bulgularıyla büyük ölçüde paralellik göstermektedir.

Bu araştırmanın temel amacı, olumlu çocukluk yaşantılarının bireylerin yetişkinlikteki psikolojik zengin yaşam düzeyleri üzerindeki etkisini bütüncül bir perspektiften incelemektir. Araştırma bulgularına göre, bu iki kavram arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Çocuklukta deneyimlenen sevgi, güven, sosyal destek ve güvenli bağlanma ilişkileri, bireyin yetişkinlikte yeni deneyimlere açıklığını, bilişsel esnekliğini ve yaşamını çeşitlendirme kapasitesini artırmaktadır.

Narayan ve diğerleri (2018) ile Sege ve Browne (2017), olumlu çocukluk yaşantılarının yetişkinlikte psikolojik iyi oluş, sosyal güven ve stresle başa çıkma kapasitesine katkı sağladığını vurgulamaktadır. Luthans ve arkadaşları (2007), erken dönemde edinilen pozitif deneyimlerin psikolojik sermayeyi güçlendirdiğini, bunun da umut, öz-yeterlik, dayanıklılık ve iyimserlik gibi bileşenleri desteklediğini belirtmektedir. Araştırmamız, olumlu çocukluk yaşantılarının psikolojik zengin

yaşamı destekleyici etkisini kültürel bağlamda da tartışmaktadır. Türkiye gibi kolektivist kültürlerde aile ilişkilerinin niteliği, bireyin özgüven ve keşfetme eğilimlerini belirlemede kritik bir rol oynamaktadır (Demir, 2021). Güvenli bağlanma ilişkileriyle büyüyen çocuklar, yeni deneyimlere karşı daha az kaygı duymakta, farklı bakış açıları kazanmaya daha istekli olmakta ve yaşam boyu öğrenmeye açık bireyler haline gelmektedir. Ancak, bazı araştırmalar bu ilişkinin zayıf veya anlamsız olduğunu rapor etmiştir. Bu farklılıkların kullanılan ölçme araçları, örneklem çeşitliliği ve sosyoekonomik faktörlerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Özellikle ekonomik imkânların kısıtlı olduğu ortamlarda, olumlu çocukluk yaşantıları yaşayan bireyler bile yetişkinlikte farklı deneyimlere erişimde zorluklar yaşayabilmektedir.

Sonuç olarak, bu araştırma olumlu çocukluk yaşantılarının psikolojik zengin yaşamın gelişiminde temel bir yapı taşı olduğunu göstermektedir. Erken dönemde sağlanan sevgi dolu, güvenli ve destekleyici çevre, bireyin öz-yeterlik, umut ve merak duygularını güçlendirerek yetişkinlikte daha çeşitli, anlamlı ve zengin bir yaşam sürdürmesine katkı sağlar.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırmadan elde edilen temel sonuçlar şunlardır:

1. Üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ile psikolojik zengin yaşamları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır.
2. Olumlu çocukluk yaşantıları, psikolojik zengin yaşamın güçlü bir yordayıcısıdır ve bireyin merak, deneyim çeşitliliği ve bilişsel esneklik kapasitesini artırmaktadır.
3. Demografik faktörler (cinsiyet, maddi durum, ebeveyn eğitimi, psikolojik destek alma) bu ilişkiler üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.
4. Sosyoekonomik kaynaklar ve kültürel fırsatlar çocukluk döneminde bireylerin psikolojik gelişimini destekleyerek yetişkinlikte daha zengin bir yaşam anlayışına katkıda bulunmaktadır.

6.2. Öneriler

Araştırmacılara:

- Daha geniş örneklem grupları ve farklı kültürel bağlamlarda yapılacak boylamsal çalışmalar, bulguların genellenebilirliğini artıracaktır.
- Deneysel araştırmalarla olumlu çocukluk deneyimlerinin yetişkinlikte psikolojik zenginlik üzerindeki nedensel etkileri incelenebilir.
- Nitel çalışmalar, bireylerin öznel hikayeleri üzerinden olumlu çocukluk anılarının derinlemesine analiz edilmesini sağlayacaktır.

Uygulayıcılara:

- Psikolojik danışmanlar, bireylerin çocukluk yaşantılarındaki olumlu anıları fark etmelerine ve içsel güç kaynağı olarak kullanmalarına yardımcı olmalıdır.

- Üniversitelerde psikolojik zengin yaşamı teşvik eden kültürel, sanatsal ve sosyal etkinliklere erişim artırılmalıdır.

Politika yapıcılara ve eğitimcilere:

- Çocuk gelişimini destekleyen aile eğitim programlarında sadece travmanın önlenmesi değil, olumlu yaşantıların artırılması da hedeflenmelidir.

- Erken çocukluk döneminde güvenli bağlanmayı ve merak duygusunu besleyen okul öncesi eğitim programları yaygınlaştırılmalıdır.

- Eğitim politikaları çocukların farklı deneyimlere erişimini kolaylaştıracak sosyal ve kültürel sermaye fırsatlarını artırmalıdır.



KAYNAKÇA

- Adler, Alfred. *Çocuk eğitimi* (Çev. Şipal K.), İstanbul: Say Yayınları, 2016.
- Ainsworth, Mary Salter, Blehar, Mary, Waters, Everett, Wall, Sally. *Patterns of attachment*. Hillsdale, NJ: Erlbaum. 1978.
- Anlı, İrem ve Can, Yeşim. Alkol kullanım bozukluklarında erken dönem uyumsuz şemaların üstesinden gelme biçimleri: Şema terapi çerçevesinde bir araştırma, *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(32), (2017), 15-32.
- Arslan, Hatice. Psikolojik danışmanların mutluluk, psikolojik sağlamlık ve bağımlılık durumları arasındaki ilişkiler. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 1, (2018), 17-35.
- Avşar, Evrim. *Psikolojik zengin yaşam ölçeğinin Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması*, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2021.
- Aydın, Betül. *Çocuk ve ergen psikolojisi*, İstanbul: Nobel Yayıncılık, 2020.
- Besser, Lorraine & Oishi, Shigehiro. The psychologically rich life. *Philosophical Psychology*, 33(8), (2020), 1053-1071.
- Bowlby, John. Developmental psychiatry comes of age. *American Journal of Psychiatry*, 145, (1988), 53-62.
- Buhrmester, Duane, & Furman, Wyndol. The development of companionship and intimacy. *Child Development*, 1987, 1101-1113.
- Bulut, Fulya. *Beliren yetişkinlik döneminde, romantik ilişki doyumu, olumlu çocukluk yaşantıları, genel aidiyet düzeyi ve öz-şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul, 2024.
- Burns, Richard, Anstey, Kaarin & Windsor Timothy. Subjective well-Being mediates the effects of resilience and mastery on depression and anxiety in a large community sample of young and middle-aged adults. *Aust N Z J Psychiatry*, 45, (2011). 240-248.

- Can, Muharrem & Cantez, Kadriye Esin. Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki, *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, 4, (2018). 61-76.
- Candemir, Mehmet Latif. *Engelli çocuğa sahip olan ve olmayana ebeveynlerin öz anlayış, kişilik ve merhamet özelliklerinin incelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul, 2019.
- Coffey, John, Warren, Michael Thomas & Gottfried, Allen. Does infant happiness forecast adult life satisfaction? Examining subjective well-being in the first quarter century of life, *Journal of Happiness Studies*, 16(6), (2015), 1401-1421.
- Conway, Martin & Pleydell-Pearce Christopher. The construction of autobiographical memories in the self-memory system, *Psychological Review*, 107(2), (2000). 261.
- Corey, Gerald. *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (Çeviren: T. Ergene). İstanbul, Mentis Yayıncılık, 2008.
- Çiçek, İlhan & Çeri, Veysi. Olumlu çocukluk yaşantıları ölçeği: Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması, *Humanistic Perspective*, 3 (3), (2021), 643–659.
- Demir, Eyüp. *Olumlu çocukluk yaşantılarının romantik ilişkilerde çatışma çözme stillerine etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun, 2023.
- Demir Yasin & Kumcağız Hatice. Öğrencilerin anne baba tutumlarını algılama biçimleri ve şiddete eğilimleri. *Turkish Studies*, 10(2), (2015), 221-134.
- Diener, Ed, & Biswas Diener, Robert. *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell Publishing, 2008.
- Doğan Tayfun & Aydın Fatma Tuba. Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği'nin geliştirilmesi. *HAYEF: Journal of Education*, 17, (2020). 1-19.
- Doğan, Tayfun & Yavuz, Kudret. Yetişkinlerde psikolojik sağlık, olumlu çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 12, (2020), 312-330.

- Doğan, Tayfun. Kısa psikolojik sağlamlık ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), (2015), 93-102.
- Doğan, Tayfun & Aydın, Fatma Tuba. Mutlu çocuklar mutlu yetişkinler mi oluyor? *İnsan&Toplum*, 11(1), (2021), 69-95.
- Durmuşoğlu, Neslihan & Doğru, Sunay Safiye. Çocukluk örseleyici yaşantılarının ergenlikteki yakın ilişkilerde bireye etkisinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (15), (2006), 237-246.
- Erdoğan, Bahar. *Yetişkinlerde mutluluğun merhamet ve saldırganlıkla ilişkisini incelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2017.
- Erikson, Erik. *Childhood And Society*. New York: W.W. Norton, 1963.
- Eroğlu, Betül Banu. *Ergenlerde ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile psikolojik sağlamlık: duygu düzenlemenin aracı rolü*, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Trabzon Üniversitesi, Trabzon, 2019.
- Eroğlu, Susran Erkan. Saldırganlık davranışının boyutları ve ilişkili olduğu faktörler: Lise ve üniversite öğrencileri üzerine karşılaştırmalı bir çalışma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, (2009), 205-221.
- Genç, Muhammet Fatih. Merhamet eğitiminin saldırganlık davranışını azaltmadaki rolü. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 45, (2018), 61-82.
- Gopnik, Alison. "How an 18th-Century Philosopher Helped Solve My Midlife Crisis" 2015. <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2015/10/how-david-hume-helped-me-solve-mymidlife-crisis/403195/>
- Gündüz, Anıl & Gündoğmuş, İbrahim. Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile otomatik düşünceler, ara inançlar, uyumsuz şemalar, anksiyete ve depresif belirti şiddeti ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22 (4), (2019), 424-435.
- Güner, Olcay. *10-16 yaş çocuk ve ergenler için erken dönem uyumsuz şema ölçekler takımının (ÇEŞÖT) geçerlik, güvenilirlik ve norm çalışması*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2013.

- Hazan, Cindy & Shaver, Philip. Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological inquiry*, 5(1), (1994), 1-22.
- Heintzelman, Samantha & King, Laura. Routines and meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45(5), (2019), 688-699.
- Hughes, Marcia, Blom, Marjolijn, Rohner, Ronald Preston & Britner, Preston. Bridging parental acceptance- rejection theory and attachment theory in the preschool strange situation. *Ethos*, 33(3), (2005), 378-401.
- Im, Yeo. Jin. & Kim, Dong Hee. Factors Associated with the Resilience of School aged Children with Atopic Dermatitis. *Journal of Advanced Nursing*, 21, (2011), 80-88.
- Kararımkak, Özlem. & Siviş, Raşan. Postmodernizmden modernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), (2008), 102-115.
- Kararımkak, Özlem. Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), (2006), 129-142.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kayacı, Ümre. *Üniversite öğrencilerinin psikolojik doğum sıraları ve sosyal ilgi düzeylerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini yordamadaki rolünün incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara, 2014.
- Manap, Abdullah. (2015). Çocukluk yaşantıları ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(41), (2015), 822-826.
- Narayan, Angela., Rivera, Luisa., Bernstein, Rosemary., Harris, William & Lieberman, Alicia. Positive childhood experiences predict less psychopathology and stress in pregnant women with childhood adversity: A pilot study of the benevolent childhood experiences (BCEs) scale. *Child abuse & neglect*, 78, (2018), 19-30.
- Nas, Eşref., Sak, Ramazan., & Tanhan, Fuat. Lise öğrencilerinin merhamet düzeylerinin sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(231), (2021), 305-334.

- Oishi Shigehiro., Hyewon Choi., Nicholas Buttrick., Samantha J. Heintzelman., Kostadin Kushlev., Erin C. Westgate., Jane Tucker., Charles R. Ebersole., Jordan Axt., Elizabeth Gilbert., Brandon W. Ng. & Lorraine L. Besser. The psychologically rich life questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 81, (2019), 257-270.
- Oishi Shigehiro., Hyewon Choi., Minkyung Koo & Iolanda Costa Galinha. Happiness, meaning, psychological richness. *Affective Science*, 1(2), (2020), 107-115.
- Österman, Karin., Kaj Björkqvist., Kirsti Lagerspetz., Ari Kaukiainen., Simha Landau., Adam Fraczek & Gian-Vittorio Caprara Cross-cultural evidence of female indirect aggression. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 24(1), (1998). 1-8.
- Öz, Fatma & Yılmaz, Emel Bahadır. Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 16(3), (2009), 82-89.
- Özcan, Bahadır. *Anne babaları boşanmış ve anne babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması.* ((Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, 2005.
- Özgür, Gönül., Yörükoğlu, Gülden., & Arabacı, Leyla Baysan. Lise öğrencilerinin şiddet algıları, şiddet eğilim düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*. 2(2), 2011), 53-60.
- Öztürk, Erdiñç., Türel, Feriha İpek & Oğur, Ece. Psicotarih ve bağlanma kuramı. *Türkiye Klinikleri Psychology-Special Topics*, 5(1), (2020), 63-71.
- Rafaeli, Eshkol., David Bernstein & Jeffrey Young (2012). *Şema Terapi Ayırıcı Özellikler.* (Çev. M. Şaşıoğlu). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Reisman, John. Intimacy in same-sex friendships. *Sex Roles*, 23(1), (1990), 65-82.
- Richardson, Gleen. Dayanıklılık ve dayanıklılık metateorisi. *Klinik psikoloji dergisi*, 58(3), (2002), 307-321.
- Rohner, Ronald . *Introduction to interpersonal acceptance-rejection theory, methods, evidence, and implications.* The University of Connecticut, 2015.

https://csiar.uconn.edu/wp_content/uploads/sites/494/2014/02/Interpersonal-ACCEPTANCE-09-04-25.pdf

- Rohner, Ronald. *Parental acceptance-rejection theory gets a new name*. The 6th International Congress on Interpersonal Acceptance and Rejection, Madrid, Spain. 2014.
- Satir, Virginia. *The Satir model: family therapy and beyond*. Palo Alto, CA. Science and Behavior Books, Inc, 1991.
- Sayar, Kemal. *Şimdi şehir için kalp zamanı*. İstanbul: Kapı Yayınları, 2021.
- Sege, Robert. & Browne, Charlyn Harper. Responding to ACEs with HOPE: Health outcomes from positive experiences. *Academic pediatrics*, 17(7), (2017), 79-85.
- Skodol, Andrew., John Gunderson., Tracie Shea., Thomas McGlashan., Leslie Morey., Charles Sanislow., Donna Bender., Carlos Grilo., Mary Zanarini., Shirley Yen., Maria E Pagano & Robert Stout. Positive childhood experiences: Resilience and recovery from personality disorder in early adulthood. *Journal of Clinical Psychiatry*, 68(7), (2007), 1102.
- Terzi, Şerife. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi*, 3(29), (2013), 1-11.
- Williams, Mark. Capture and rumination, functional avoidance, and executive control (CaRFAX): Three processes that underlie overgeneral memory Cognition and Emotion, 20, (2006), 548-568.
- Yalçın, Özhan & Erdoğan, Ayten. Şiddet ve agresyonun nörobiyolojik, psikososyal ve çevresel nedenleri, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(4), (2013), 388-419.
- Yazar, Nihal. (2023). *Üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisi*, İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yaşar, Emre., Alkan, Bilal Nadir. & Küçükyaman, Mehmet Anıl. İşgörenlerin kişilik özellikleri ve psikolojik zengin yaşam. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 24(42), (2022), 169-180.

Yavuz, Mert (2023). *Ebeveynlerin olumlu çocukluk yaşantıları ile çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Düzce Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Düzce.

Yavuzer, Haluk. *Çocuk psikolojisi*, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2021.

Young, Jeffrey., Klosko J. S. & Weishaar, E. M. (2003). *Şema terapi* (Çev. TV Soylu), Litera Yayınları.



EKLER

19:18 LTE 35

<  **Evrin Avşar**
evrimavsarr 📞 🗣️



Evrin Avşar
evrimavsarr · Instagram
575 takipçi · 67 gönderi
Instagram'da birbirinizi takip etmiyorsunuz

[Profili gör](#)

17:20

Değerli hocam ben Psikolojik Danışman Ali Osman Alan. Doç. Dr. Okan Bilgin danışmanlığında "Üniversite Öğrencilerinin Olumlu Çocukluk Yaşantılarının Psikolojik Zengin Yaşamlarına Etkisi" adlı tez çalışmasını yürütüyorum. Oluşturduğunuz Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeğini kullanmak için izninizi istiyorum. Sağlıklı günler dilerim.

Merhabalar Hocam

Uygundur, kullanabilirsiniz 🌸

 Kolaylıklar dilerim

 Mesaj yaz... 🎤 🖼️ 😊

15:54

VoLTE LTE .ll %72



Değerli hocam ben Psikolojik Danışman Ali Osman Alan. Doç. Dr. Okan Bilgin danışmanlığında

"Üniversite Öğrencilerinin Olumlu Çocukluk Yaşantılarının Psikolojik Zengin Yaşamlarına Etkisi" adlı tez çalışmasını yürütüyorum. Oluşturduğunuz Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeğini kullanmak için izninizi istiyorum. Sağlıklı günler dilerim.



Ali Osman Alan 31.01.2024

Ayrıca Psikolojik Zengin Yaşam ölçeği için iletişim olarak sizin mailiniz var değerli



Tayfun D... 01.02.2024

Alicılar: ben ▾



Merhaba,
Ölçekleri web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim.

Tayfun Doğan
www.tayfundogan.net



Yanıtla



Tümünü
yanıtla



Yönlendir



ÖZGEÇMİŞ

Ali Osman ALAN

A. EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, 2025, İstanbul

Lisans: Bülent Ecevit Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü,
2022, Zonguldak

B. MESLEKİ DENEYİM

2023-Devam Ediyor Özel Psikolojik Danışmanlık Merkezi Kurucu Ortağı

C. PROJELERİ

.....

D. YAYINLARI

Lise Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından
İncelenmesi