

**T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**Psikoloji Anabilim Dalı**

**Psikoloji Bilim Dalı**

**YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ MUTSUZLUĞUN  
ÇOCUKLUK YAŞANTILARI VE TRAVMALARI İLE  
İLİŞKİSİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Kübra Nur GENÇTOSUN**

**Danışman**

**Dr. Öğr. Üyesi İshak SAYĐILI**

**İstanbul – 2022**



## TEZ TANITIM FORMU

- Yazar Adı Soyadı** : Kübra Nur GENÇTOSUN
- Tez Dili** : Türkçe
- Tez Adı** : Yetişkinlik Döneminde Yaşanan Mutsuzluğun Çocukluk Yaşantıları ve Çocukluk Travmaları ile İlişkisi
- Enstitü** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Anabilim Dalı** : Psikoloji
- Tarihi** : 27.06.2022
- Sayfa Sayısı** : 72
- Danışmanı** : Dr. Öğr. Üyesi İshak SAYĞILI
- Dizin Terimleri** : Mutluluk, öznel iyi oluş
- Türkçe Özet** : Mutluluk duygusunun oluşumunda önemli olan etkenlerin neler olduğunu araştırmak ve mutluluk duygusunun çocukluktan yetişkinliğe olan süreçteki yaşantılarla ve travmalarla ilişkisini incelemektir.
- Dağıtım Listesi** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

*İmzası*

*Kübra Nur GENÇTOSUN*

**T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

**YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ MUTSUZLUĞUN  
ÇOCUKLUK YAŞANTILARI VE TRAVMALARI İLE  
İLİŞKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Kübra Nur GENÇTOSUN**

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi İshak SAYĞILI

**İstanbul – 2022**

## BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, projenin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Kübra Nur GENÇTOSUN

.../.../2022



**T.C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Kübra Nur GENÇTOSUN' un "Yetişkinlik Dönemindeki Mutsuzluğun Çocukluk Yaşantıları ve Travmaları ile İlişkisi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

*Dr. Öğr. Üyesi İshak SAYGILI*

(Danışman)

Üye

*Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN*

Üye

*Dr. Öğr. Üyesi Mahmut Selim ARPACIOĞLU*

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

... / ... / 20..

*İmzası*

*Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ*

Enstitü Müdürü

## ÖZET

### YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ MUTSUZLUĞUN ÇOCUKLUK YAŞANTILARI VE TRAVMALARI İLE İLİŞKİSİ

Mutluluk her yaştan bireyin sahip olması gereken bir olgudur. Bu çalışmanın temel amacı yetişkinlerin yaşadığı mutsuzluğun sebeplerini araştırmak ve çocukluk yaşantıları ve çocukluk travmaları ile ilişkisini araştırmaktır. Bu araştırma yapılırken kişilerin demografik bilgileri olan yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, aile yapısı, ruhsal durumu gibi konular araştırmaya dahil edilmiştir. Bu olguların mutluluğu ne düzeyde etkilediği incelenmiştir.

Araştırma grubuna 20-65 yaş arasındaki yetişkinler dahil edilmiştir. Katılımcıların %74'ü kız, %26'sı erkek bireylerden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen, Doğan ve Çötök (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu"; 1997'de CDC ve Permanente tarafından geliştirilen Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği Türkçe Formu (ÇÇOYÖ): ÇÇOYÖ , Bernstein ve arkadaşları (2004) tarafından geliştirilen, Aslan ve Alparslan (1999) tarafından Türkçe'ye çevrilen Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Kısa Formu (Childhood Trauma Questionnaire Short Form) ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Araştırmaya katılanların fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal istismar ve cinsel istismar algı düzeylerinin düşük seviyede olduğu, duygusal ihmal algı düzeylerinin ise orta seviyeye yakın olduğu görülmektedir. Çocukluk çağı toplam örselenme yaşantısı algı düzeylerinin ve çocukluk çağı olumsuz yaşantı algı düzeylerinin düşük seviyede olduğu görülmekte olup Oxford mutluluk ölçeği kapsamında, araştırmaya katılanların mutluluk algı düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğu görülmektedir.

Çocukluk çağı örselenme ölçeği ile çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, çocukluk çağı örselenme ölçeği ile Oxford mutluluk ölçeği arasında negatif yönde ilişki ve çocukluk çağı olumsuz yaşantılar

ölçeği ile Oxford mutluluk ölçeği arasında negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Sözcükler:** Mutluluk, Çocukluk Çağı, Yetişkinlik Dönemi





## **SUMMARY**

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN UNHAPPINESS IN ADULTHOOD AND CHILDHOOD TRAUMA**

Happiness is a factor that every person has to have in their lives. The main purpose of this thesis is to explore the reasons behind unhappiness in adults and its relationship with childhood trauma. While this research is conducted, the demographic information of people involved, such as their age, gender, income level, family structure, and mental well-being, is incorporated into the research. How much it affected them by its severity is examined in the study.

Adults between the ages of 20 and 65 were included in the research group. 74% of the participants are women, and 26% of them are men. With the intent of collecting data, "The Oxford Happiness Questionnaire", which was developed by Hills and Argyle (2002) and translated to Turkish by Doğan and Çötök (2011), was used along with "Adverse Childhood Experiences Turkish Form" (ACE), which was developed by CDC and Permanente in 1997; ACE and the Childhood Trauma Questionnaire Short Form, which was improved by Bernstein and his friends (2004) and translated into Turkish by Aslan and Alparslan (1999), and the Personal Information Form which was prepared by the researcher.

It is reported that the levels of perception in terms of physical neglect, physical abuse, emotional abuse, and sexual abuse the participants have are lower, while the emotional neglect perception level is closer to the middle rank. It is seen that the perception level of total experience of trauma in childhood and the negative experience of perception levels in childhood is low, while in the Oxford Happiness Form, the level of perception in regards to happiness around the participants is stated to be above the middle rank.

It is proved that there has been a positive relationship between Childhood Age Trauma Form and Childhood Age Negative Experiences Form, while there has been a negative relationship between Childhood Age Trauma Form and Oxford Happiness

Form. There is a negative relationship between Childhood Age Negative Trauma Experiences and Oxford Happiness Form.

**Keywords:** Happiness, Childhood Age, and Adulthood



# İÇİNDEKİLER

<b>ÖZET</b> .....	<b>i</b>
<b>SUMMARY</b> .....	<b>iii</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>v</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>vii</b>
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>ix</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Araştırmanın Amacı.....	1
1.2. Problem Cümlesi .....	1
1.3. Araştırmanın Önemi .....	1
1.4. Araştırmanın Varsayımları .....	2
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	2
1.6. Tanımlar.....	2

## İKİNCİ BÖLÜM KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Mutluluk Kavramı .....	3
2.2. Öznel Mutluluk.....	5
2.3. Mutluluğun Önemi.....	5
2.4. Mutluluğu Etkileyen Faktörler .....	6
2.4.1. Cinsiyet.....	7
2.4.2. Eğitim .....	8
2.4.3. Yaş .....	9
2.4.4. Evlilik .....	10
2.4.5. Gelir.....	11
2.4.6. Kişilik .....	12
2.5. Mutluluk ile İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	14
2.6. Mutluluk Kuramları.....	16
2.6.1. Uyum Kuramı .....	16
2.6.2. Sabit Nokta Kuramı .....	17
2.6.3. Aşağıdan Yukarıya Mutluluk Kuramı .....	18
2.6.4. Yukarıdan Aşağıya Mutluluk Kuramı .....	19
2.6.5. Erek Kuramı .....	19
2.6.6. Etkinlik Kuramı .....	20
2.6.7. Yargı kuramı.....	21

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı.....	22
3.2. Araştırmanın Modeli.....	22
3.3. Araştırmanın Örneklemi .....	23

3.4. Araştırmanın Yapılışı.....	23
3.5. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama araçları .....	23
3.5.1. Kişisel Bilgi Formu .....	23
3.5.2. Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği .....	23
3.5.3. Oxford Mutluluk Ölçeği .....	24
3.5.4. Çocukluktaki Olumsuz Yaşantılar Ölçeği .....	24
3.6. Verilerin Toplanması .....	25
3.7. Verilerin Analizi .....	25
<b>BULGULAR VE YORUM.....</b>	<b>27</b>
<b>TARTIŞMA VE SONUÇ.....</b>	<b>41</b>
<b>ÖNERİLER.....</b>	<b>49</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>51</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>51</b>
Ek 1: Kişisel Bilgi Formu .....	53
Ek 2: Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ölçeği Kısa Formu .....	54
Ek 3: Oxford Mutluluk Ölçeği .....	55
Ek 4: Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği .....	58

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Katılımcıların Çocukluk Çağı Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler .....	25
<b>Tablo 2.</b> Katılımcıların Çocukluk Çağı Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler .....	27
<b>Tablo 3.</b> Katılımcıların Çocukluk Çağı Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler .....	27
<b>Tablo 4.</b> Katılımcıların Bireysel ve Aile Ruhsal / Psikolojik Sağlık Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımlar .....	28
<b>Tablo 5.</b> Katılımcıların Yaş, Anne Yaş ve Baba Yaş Bilgilerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler .....	28
<b>Tablo 6.</b> Katılımcıların Çocukluk Çağı Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler .....	29
<b>Tablo 7.</b> Katılımcıların Çocukluk Çağı Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması .....	29
<b>Tablo 8.</b> Katılımcıların Çocukluk Çağı Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması .....	30
<b>Tablo 9.</b> Katılımcıların Çocukluk Çağı Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Puanlarının Aile Aylık Gelir Durumlarına Göre Karşılaştırılması .....	31
<b>Tablo 10.</b> Katılımcıların Çocukluk Çağı Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılması .....	32
<b>Tablo 11.</b> Katılımcıların Çocukluk Çağı Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılması .....	33
<b>Tablo 12.</b> Katılımcıların Çocukluk Çağı Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Puanlarının Aile Tiplerine Göre Karşılaştırılması .....	34
<b>Tablo 13.</b> Katılımcıların Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler .....	34
<b>Tablo 14.</b> Katılımcıların Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları Ölçeği Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması .....	35
<b>Tablo 15.</b> Katılımcıların Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları Ölçeği Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması .....	35
<b>Tablo 16.</b> Katılımcıların Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları Ölçeği Puanlarının Aile Aylık Gelir Durumlarına Göre Karşılaştırılması .....	35
<b>Tablo 17.</b> Katılımcıların Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılması .....	36
<b>Tablo 18.</b> Katılımcıların Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılması .....	36
<b>Tablo 19.</b> Katılımcıların Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları Ölçeği Puanlarının Aile Tiplerine Göre Karşılaştırılması .....	36
<b>Tablo 20.</b> Katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler .....	37

<b>Tablo 21.</b> Katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması.....	37
<b>Tablo 22.</b> Katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması.....	37
<b>Tablo 23.</b> Katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği Puanlarının Aile Aylık Gelir Durumlarına Göre Karşılaştırılması .....	38
<b>Tablo 24.</b> Katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılması .....	38
<b>Tablo 25.</b> Katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılması .....	38
<b>Tablo 26.</b> Katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği Puanlarının Aile Tiplerine Göre Karşılaştırılması.....	39
<b>Tablo 27.</b> Katılımcıların Çocukluk Çağı Dönemi Örselenme Yaşantıları, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	39

## ÖNSÖZ

Yetişkinlerde karşılaştığım mutsuzluk durumu bu araştırmanın temelini oluşturmaktadır. Mutsuzluk duygusunun sadece o an ile ilgili değil geçmiş temelli olduğu geçmiş yaşantılarla birbirine bağlı olduğu ileri sürülmüş ve bu yönde bir araştırma yapılmıştır. Bireylere yöneltilen ölçüm aracı anketlerle kişilerin geçmişte ve günümüzde yaşamış olduğu olumlu ve olumsuz duygular, yaşantılar üzerine bilgiler talep edilmiş ve araştırmaya dahil edilmiştir.

Çalışmam sürecinde bilgi ve birikimiyle çalışmama destek olan danışman hocam Dr. İshak SAYĞILI' ya ve beni yetiştiren yaşamımın tüm aşamasında yanımda olan, maddi ve manevi destek veren aileme ve eşime sevgi ve şükranlarımı sunarım.

Kübra Nur GENÇTOSUN

İstanbul-2022

# GİRİŞ

## 1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, mutluluk duygusunun oluşumunda önemli olan etkenlerin neler olduğunu araştırmak, çocukluk dönemindeki yaşantıların yetişkinlik döneminde bu duygunun oluşumu ile ilişkisi ve mutluluk duygusunun çocukluktan yetişkinliğe olan süredeki yaşantılarla ve travmalarla ilişkisini incelemektir.

## 1.2. Problem Cümlesi

Mutluluk, bireylerin ruh sağlığı, geleceğe bakışı, duygu durumu açısından büyük öneme sahiptir. Yetişkinlerde mutsuzluk yaygın olarak görülmektedir. Bu eksiklikler bireylerin geleceğe dair bakış açısını, duygu durumunu çevresi ile ilişkilerini etkilemektedir. Bu duyguların altında yatan sebepler ve çocukluk dönemi yaşantıları ve travmaları ile ilişkisi incelenmek istenmektedir.

Mutluluk duygusun oluşumunda etkili olan faktörler ve bu faktörlerin insan gelişimiyle çocukluktan yetişkinliğe olan süreci, mutluluğun temeli, bu duygunun oluşumunun çocukluk döneminde meydana gelmesi ve yetişkinlikteki duygu durumunu ne ölçüde etkileyeceği incelenecektir.

Eryavuz (2006), insanların psikolojik ve sosyal gelişimleri için çocukluk çağının, önemli bir dönem olduğunu ve bireylerin yaşamları boyunca bu döneminden etkilediğini savunmaktadır.

Yeşil ve Aydın (2007), yapmış oldukları çalışmada çocukluk çağında yaşanan olaylar ve karşılaşılan durumlar ilerleyen yıllarda psikolojik yapıyı farklı bir biçimde etkilemektedir. Bu nedenle çocukluk yıllarında edinilen temel yönelimlerin yetişkinlik yıllarını da etkilemesi muhtemel bir durumdur.

## 1.3. Araştırmanın Önemi

İncelenmek istenen konu son dönemlerde bireylerde sıklık görülebilmektedir. Konunun incelenmesi ve içeriği ihtiyaç bakımından ön plandadır. Araştırılan konunun bilime ve bireylere katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu ilişkinin saptanması bireylerin geleceğe olan bakış açısını olumlu yönde etkileyecektir.



İnsanlar olumlu duygulara yaşamları boyunca ihtiyaç duyarlar. Mutluluk duygusunun çocukluk dönemi ile ilişkisi ve bu duyguların bireylerin yetişkinlik dönemindeki duygu durumunu ne düzeyde etkilediği araştırılarak her bireye olumlu duygular kazandırılabilir ve yetişkinlerdeki mutsuzluğun sebepleri bulunarak çocukluk yaşantıları ve travmaları doğrultusunda çalışılarak olumsuz duygular olumlu hale getirilebilir. Bunun için mutluluk duygusunun bireylerdeki düzeyi belirlenmeli, çocukluk ve yetişkinlikle olan ilişkisi incelenmelidir. Bu açıdan bu tez bireylere ve bilime katkı sağlayacaktır.

#### **1.4. Araştırmanın Varsayımları**

Bu araştırmada yetişkinlerde mutsuzluk duygusunun yoğun olarak yaşandığı varsayılmaktadır.

#### **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırmanın çalışma grubu yetişkin bireylerle sınırlıdır ve araştırmada incelenen çocukluk dönemi mutluluk anıları “Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği” nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

#### **1.6. Tanımlar**

**Mutluluk:** İnsanların günlük yaşam döngüsü içinde sahip oldukları olumlu duygu düzeyinin olumsuz duygulardan daha yüksek düzeyde olma halidir.

**Öznel İyi Oluş:** İnsanların olumsuz duygulara kıyasla olumlu duygulara daha fazla sahip olduğunu değerlendirmeleridir.

**Çocukluk Dönemi:** Bireyin dünyaya geldiği anda itibaren geçirdiği 0-2 yaş bebeklik evresi, 2-5 yaş ilk çocukluk dönemi, 6-12 yaş orta çocukluk dönemi ve 12-18 yaş aralığındaki ergenlik döneminin tamamı çocukluk dönemi olarak tanımlanmaktadır.

# İKİNCİ BÖLÜM

## KURAMSAL ÇERÇEVE

Mutluluk kavramı ile ilgili birbirinden farklı pek çok tanımlama ve çalışmalar bulunmaktadır. Bu başlık altında kavramsal çerçeve ve mutluluk kavramının daha iyi anlaşılabilmesi açısından farklı bakış açıları ortaya koyulmak istenmektedir. Bu bölümde mutluluk, mutluluğun önemi, mutluluğu etkileyen faktörler ve mutluluk kuramları ile ilgili bilgiler aktarılacaktır.

### 2.1. Mutluluk Kavramı

Mutluluk her yaştan bireyin sahip olması gereken bir olgu olup çeşitli faktörlerin etkisinde kalmaktadır. İnsan yaşamının vazgeçilmez bir olgusu olmasındandır ki geçmişten günümüze ruhsal hastalıklar ön planda olmak üzere birçok araştırmanın konusu olmuştur.

Yurtbay (2021) mutluluğu kavramsal olarak incelendiğinde, Türk Dil Kurumu'nun yaptığı tanımlamada "Sahip olunan bütün özlemlere sürekli ve eksiksiz bir biçimde ulaşmaya paralel olarak ortaya çıkan bahtiyarlık, saadet, kıt, ongunluk ve kıvanç durumu" şeklinde aktarmaktadır. Psikolojik açıdan ele aldığımızda mutluluk ise; öznel iyi oluş, bireyin elde etmeye çalıştığı ruh hali, yaşam kalitesi ve psikolojik ihtiyaçların doyumu şeklinde açıklanmaktadır. Bilimsel açıdan ise; mutluluk hormonu olarak bilinen serotonin, bir nörotransmitter olarak beyin fonksiyonlarını düzenlemekte ruh halini, uyku düzeni, iştah seviyesini etkilemektedir.

Ayçiçek (2021) mutluluğu beş faktör açısından incelemiştir. Bu faktörler:

Yaşam amacı

Karşıdakiyle olumlu ilişkiler

Çevreye duyarlılık

Kendisini kabullenmek

Kişiseltekâmüldür

Yazıcı (2022) mutluluğu iki farklı yaklaşım açısından ele almaktadır. Birinci yaklaşım "hedonist(hazcı)"yaklaşım, ikinci yaklaşım ise "eudemonist"

yaklaşımıdır. Hedonist yaklaşım, yaşamdan zevk almak olarak tanımlanırken, eudemonist yaklaşım Yunanca kökenli bir kelime olup “eu (iyi) daimon (şans, talih)” anlamına gelmektedir. Aristoteles’ in dayanan bu olgu refah olgusunu temel almakla birlikte bir anlık mutluluktan ziyade yaşamın bütününe yayılan bir mutluluğu ifade etmektedir.

Gültekin ve Turhan’ın belirttiğine göre mutluluk kavramı; insanların hayatlarını kendi değerleri doğrultusunda huzurlu ve anlamlı bir biçimde algılama süreci olarak da ifade edilebilir. Bu süreci etkileyen farklı değişkenler mevcuttur. Bu değişkenler kişiden kişiye farklılaşacağı gibi, farklı coğrafyalar ile farklı ülkelerde ya da farklı değerlere sahip insan toplulukları arasında değişiklik göstermektedir.

Şen (2022)’ e göre, insanların hayattaki nihai amacı mutlu olmak istemeleridir. Mutluluk kişiler tarafından insan hevesinin objesi, gayesi, anlamı ve uyum veren şeyler olarak tanımlanır. Tanımladıkları bu şey için izniniz var mı? İzniniz varsa neye izniniz var? Maalesef mutluluk kavramı o kadar soyut ve o kadar belirsiz ki insanlar mutluluğu arzulamış olsalar bile aslında ne arzuladığını ne dilediğini net bir şekilde söyleyemeyeceğini vurgulamıştır.

Arslan (2019) tarafından yürütülen çalışmada mutluluğu meydana getiren üç temel unsur olduğu belirtilmiştir. Bu unsurları aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür;

- 1) Mutluluk öznel bir yapıya sahiptir. Bu nedenle mutlu ya da iyi olduğunu söyleyen bir kişi için mutluluk o kişinin deneyimini ifade etmektedir.
- 2) Mutluluk olumlu etkileri içinde barındırmaktadır. Bu nedenle mutlu olabilmek için depresyon ve çaresizlik gibi olumsuz unsurlara odaklanılmamalıdır.
- 3) İnsanları mutluluk düzeylerinin belirlenmesinde kullanılan ölçümler hayatın tüm yönlerini genel hatları ile değerlendirmeyi içermektedir. Söz konusu ölçümler insan yaşamındaki birkaç haftayı kapsayacağı gibi tüm yaşam döngüsünü de kapsayabilmektedir.

Bunların yanı sıra Freud mutluluk konusunda diğer araştırmacılara göre olumsuz bir yorumlama yapmış ve mutluluğu imkânsız olarak nitelemiştir. Ayçiçek (2021), Freud’a göre mutluluğun; uygarlık ve kurumların, ortaya çıkan kanun ve zorlamaların varlığından dolayı mümkün olmadığını mümkün olanın ise doğanın

akışında kuralların ve kısıtlamaların olmadığına oluşabilecek mutluluk olduğunu ifade etmiştir. Bir kısıtlamanın olmadığı doğa durumu sadece varsayım olarak kalacağından dolayı mutluluk Freud'a göre imkânsızdır şeklinde açıklamıştır.

## **2.2. Öznel Mutluluk**

Literatürde ifade edilen bulgulara göre, yüksek mutluluk düzeyine sahip olan insanlar mutluluk düzeyi düşük olan kişiler ile kıyaslandığı zaman kişisel hayatlarına yönelik değerlendirmeler daha olumludur. Bunun yanında mutluluk düzeyi yüksek insanlar karşılaştıkları sorunlar karşısında her zaman olumsuz tepki vermemektedir.

Arslan (2018), yaptığı çalışmada insanların mutluluk düzeylerini etkileyen demografik değişkenler olduğu belirtmiştir. Wilson (1967) tarafından yapılan çalışmada mutlu birey; sağlıklı, iyi eğitim düzeyine sahip, iyi gelir düzeyine sahip, evli, dindar, yüksek iş erdemine sahip, istekleri makul olan, zeki ve her iki cinsiyette de yer alabilecek kişi olarak tanımlanmıştır.

Diğer bir görüşe göre öznel iyi olmayı meydana getiren üç temel unsur bulunmaktadır. Öznel iyi oluşu medyan getiren ilk unsur öznellik olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kapsamda iyi olma hali kendisinin iyi olduğunu ifade eden bireyin kişisel bir deneyimidir. Bu nedenle öznel iyi olma kişinin kendi bakış açısı ile ölçülmektedir. Öznel iyi olmayı meydana getiren ikinci unsur olumu ölçüm ve nitelikleri savunmasıdır. Bu unsura göre öznel iyi olma çaresizlik ya da depresyon gibi istenmeyen olumsuz durumlara karşı çok mutlu, kısmen mutlu ya da az mutlu olmaya neden olan faktörler bulunmaktadır. Üçüncü öge ise öznel iyi olmanın ölçülmesidir. Ölçüm sürecinde Birey yaşamının tel bir yönüne değil, yaşamın tüm yönlerine odaklanması gerektiği belirtilmektedir (Kangal, 2013).

## **2.3. Mutluluğun Önemi**

Mutluluk varlığımızdan bu yana kişisel anlamda bireylerin sahip olmak istediği en önemli olgulardan birisidir ve geçmişten günümüze birçok araştırmaya konu olmuştur. Kendi yapısı içerisinde mutluluk farklı açılardan incelenmiş ve birçok alt başlıklara ayrılmıştır. Araştırmalar da gösteriyor ki mutluluk, kendiliğinden gelmeyen kişilerin hayata ve yaşamışlıklara yükledikleri anlamla ilişkilidir.

Duman (2014), mutluluğu insanlara rahatsızlık veren olumsuz duyguların düşüklüğü ve yaşamdan alınan doyum olarak tanımlanmakta ve tamamen kişinin algısına bağlamaktadır. Mutluluğu farklı açılardan tanımlamakta, bireyin yaşamını nasıl değerlendirdiği, bireyin yaşamına yönelik bu değerlendirmeyi, öncelikle bilişsel (yaşama doyum, evlilik doyum), yaşanan hoş duyguların sıklığı (zevk, eğlence) ve hoş olmayan duyguların azlığı şeklinde ifade etmektedir. Yaşam doyumunu mutluluğun bilişsel yönünü, hoş duyguların çokluğu ve hoş olmayan duyguların azlığı ise, duyuşsal yönünü temsil etmektedir. Mutluluğu üç parçada incelemiştir (genel doyum, olumlu duygular, olumsuz duygular) ve kendi içlerinde bazı alt parçalara ayırmıştır. İlk olarak olumlu duyguları ele almakta ve olumlu duygulanımı sevinç, sevgi vb. hoş ruh hali olarak tanımlamaktadır. Bu olumlu duygulanım kişilerin hayata farklı açılardan bakabilmesini ve yaşamını geliştirebilmeli sağlamaktadır. İkinci olarak olumsuz duygulanım, bireylerde kızgınlık, üzüntü, anksiyete, endişe, stres vb. şeklinde kendini göstermekte ve olumsuz bir ruh haline sebep olmaktadır. Olumsuz ruh halinin uzun süre devam etmesi, kişinin etkin davranmasını engellemekte ve mutsuzluğa sebep olmaktadır. Bireyin hissettiği bu olumsuz duygulanım yönünden bile mutluluk son derece önem taşımaktadır çünkü olumsuz bir ruh hali kişileri hayatını yönlendirme konusunda olumsuz etkilediği gibi ruhsal hastalıkların ortaya çıkmasına da sebep olabilmektedir. Duman son olarak yaşam doyumuna değinmektedir, bu olguyu bireyin kendisini tamamen iyi hissetmesi ve mutluluğu etkileyen faktörler açısından tam bir doyuma ulaşmış olması olarak tanımlamaktadır.

Literatür incelendiğinde mutluluğun insanlar üzerinde pek çok olumlu etkisi bulunmasının yanı sıra mutlu insanlar psikolojik sağlık, yaşamını etkin olarak sürdürme, yaşanan olaylara olumlu açıdan bakabilme vb. açılardan fayda sağlamakla birlikte mutlu insanların psikolojik rahatsızlığa yakalanma riskinin de düşük olması açısından önem taşımaktadır. Son olarak belirtmek istediğim mutlu insanlar mutlu bireyler yetiştirebilirler böylece insanların sahip olması gereken en önemli olgulardan birisi olan bu duygulanım kişilerarası geçişle birlikte yaşamlarında zorluk yaşasalar bile bunlarla mücadele edebilecek gücü de içlerinde taşımış olacaktırlar.

#### **2.4. Mutluluğu Etkileyen Faktörler**

Psikolojik iyi olma fiziksel ve sosyal özelliklerden etkilenmektedir. Buna bağlı olarak kişisel özellikler, kültürel ve sosyal unsurlar incelendiğinde konu daha

anlaşılır olacaktır. Bu başlık altında insanların mutluluk düzeyini etkileyebilecek ve mutluluk ile ilişkili olabilecek; cinsiyet, yaş, eğitim, evlilik, gelir ve kişilik faktörlerine değinilecektir.

Toprak (2014)'e göre, öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerden biri, demografik değişkenler olup gelir düzeyi, medeni hal, eğitim durumu, yaş grubu, cinsiyet gibi unsurlar sahip olunan demografik özellikleri ifade etmektedir. Bunun yanında yürütülen çalışmalara göre, insanların sahip oldukları demografik özelliklerin öznel iyi oluş düzeyini %10 oranında açıkladığı ifade edilmektedir.

Şen (2022)' de cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, yaşanılan yer, gelir gibi demografik faktörlerin mutluluğu yaklaşık %10' oranında etkilediğini, bedensel ihtiyaçlar, sosyal etkileşim, insanlar ile iletişim, eğlence, dini inanışın gereğini yerine getirme gibi yapılan amaçlı davranışların mutluluğa etkisinin yaklaşık %40' olduğunu ifade etmiştir.

#### **2.4.1. Cinsiyet**

Cinsiyet yani kadın ve erkek olma durumu üzerinden yapılan araştırmalara göre olumlu ve olumsuz sonuçlar olduğu söylenebilir. Araştırmacılar arasında fikir ayrılıkları söz konusu olmakla birlikte bu başlık altında farklı görüşler ve nedenleri incelenecektir.

Kangal (2013)'a göre, insanların mutluluk düzeyleri üzerine ilk tespitleri Wilson yapmıştır. Wilson tarafından yapılan çalışmalarda cinsiyet unsurunun mutluluk üzerinde temel belirleyici olmadığı ifade edilmiştir. Bu kapsamda kadınlar ile erkeklerin mutluluk düzeyleri arasında benzerlik söz konusudur. Aynı durum öznel iyi olma konusunda da geçerlidir. Nitekim bu konuda yürütülen çalışmalarda kadın ve erkeklerin öznel iyi olma düzeyleri arasında farklılık olmadığı belirtilmektedir. Bu sonuca göre, cinsiyetin mutlu olma durumunun önemli bir belirleyicisi olmadığını söyleyebiliriz

Yurcu ve Atay (2015)'a göre, yapılan bazı çalışma sonuçları erkek bireyler ile kıyasla kadınlarda mutluluk düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Easterlin tarafından yapılan çalışmalarda da kadın ve erkeklerin mutluluk düzeyleri arasında farklılık olduğu bulunmuştur. Söz konusu çalışmalarda yaş arttıkça erkekler ile kıyaslandığı zaman kadınların mutluluk seviyelerinin azalmaya başladığı tespit

edilmiştir. Buna karşılı kadınların gençlik yıllarındaki mutluluk seviyelerinin erkeklerden daha fazla olduğu görülmüş, yaş artışının ise kadınlarda mutsuzluk düzeyini arttırdığı belirtilmiştir.

Şen (2022)' nin belirttiğine göre ise, Tenaglia (2007) yapmış olduğu çalışmada küçük bir fark olsa bile kadınların erkeklere göre daha mutlu olduklarını ve sebebini şu şekilde açıklamıştır. Kadınlar yaşam süreçleri içerisinde edindikleri deneyimlere karşı erkeklere göre mutluluğu ve mutsuzluğu duygusal olarak daha yoğun ve içten yaşadıklarını bu sebeple kadınların erkeklere göre daha mutlu göründüklerini ifade etmektedir.

#### **2.4.2. Eğitim**

Mutluluğu etkileyen değişkenlerden biri olan eğitim üzerine düşünüldüğünde yüksek eğitim düzeyinin mutluluğu aynı oranda olumlu yönde etkilemesini beklenebilir. Fakat yapılan araştırmalar eğitim düzeyinin mutluluğu olumlu da olsa düşük ölçüde ya da eğitim düzeyi ile birlikte beklentilerin de yükselmesi sebebiyle nadiren de olsa olumsuz bir şekilde etkilemektedir.

Altınsoy (2021)' e göre, eğitim düzeyi ile mutluluk arasındaki ilişki incelendiğinde, eğitim seviyesinin yükselmesinin mutluluk düzeyini artırdığı yargısına varılmaktadır. Yine Altınsoy'un araştırmasında değindiğine göre, Çirkin ve Göksel (2016) tarafından 622 katılımcıyla yürütülen ve mutluluk ve yaşam doyumu ile çeşitli ekonomik, sosyal ve demografik değişkenler arasındaki ilişkinin ele alındığı araştırmada bireyin eğitim seviyesindeki yükselmenin aylık gelir miktarında artışa neden olduğu ve bu durumun bireyin mutluluk ve yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği ortaya çıkmıştır.

Kangal (2013), yürüttüğü çalışmada eğitim düzeyi ile öznel iyi olma hali arasında anlamlı ilişki olduğunu belirtmiş olup, yapılan bazı çalışmalarda eğitim görülen yıl arttıkça insanların yaşam doyumlarının da yükseldiği bulunmuştur. Witter vd. (1984) tarafından yapılan meta-analiz çalışmasında konuyla ilgili olarak geçmiş yıllarda yapılan 556 çalışmanın içerik analizi yapılmıştır. Araştırmada eğitim düzeyi ile öznel iyi olma hali arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu bulunmuş, eğitim düzeyinin öznel iyi oluşun %1-3'ünü açıkladığı tespit edilmiştir. Aynı çalışmada elli

yıllık zaman dilimi içinde yapılan çalışma bulgularına göre eğitim düzeyi ile öznel iyi olma hali arasındaki ilişkinin değişiklik göstermediği rapor edilmiştir.

Bir diğer görüş ise, iki değişken olan mutluluk ve eğitim üzerinde yapılmış araştırmalar sonucunda eğitim düzeyi ile öznel mutluluk arasında düşük ama anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca eğitimin mutluluğu önemli ölçüde etkilemediğini, eğitimin mutluluk üzerindeki etkisinin statü ve ekonomik durumla ilgili olduğunu ifade etmektedir (Şen, 2022; sy.24).

### **2.4.3. Yaş**

Duman (2014)'a göre, psikolojik iyi olma alanındaki ilk araştırmalarda genç olmanın psikolojik iyi olmanın güvenilir bir yordayıcısı olduğu söylenmesine rağmen; sonraki araştırmalar yaşla birlikte bireylerin psikolojik iyi olma düzeyinde anlamlı bir azalmanın olmadığını göstermiştir. Bununla beraber yaş değişkeni, psikolojik iyi oluşun alt boyutlarını farklı şekilde etkilemektedir. Çünkü yaş artışına paralel olarak çevre hakimiyeti de yükselmekte, kişisel gelişim ve yaşamın amacı ise yaş yükseldikçe azalmaktadır. Bunu yanında yapılan çalışmalarda olumlu ilişkilere sahip olma ve kendini kabul düzeyinin yaş artışına göre değişiklik göstermediği belirtilmektedir.

Yurcu ve Atay (2015)'a göre, insanların iyi oluş düzeyleri ile yaş grupları arasında ters “U” ilişkisi bulunmaktadır. Dolayısıyla yaş arttıkça iyi oluş düzeyinin azalması söz konusudur. Argyle (1999) tarafından yürütülen çalışmada yaşlı bireylerin gelir düzeylerinin düşük olduğu, eş ve dostlarını kaybettikleri, buna karşılık genç bireylere kıyasla daha yüksek psikolojik iyi oluş seviyesine sahip oldukları bulunmuştur. Söz konusu çalışmada yaşlı bireylerde psikolojik iyi olma düzeyinin yüksek olmasının temel nedeni olarak yaşlıların hayattan beklenti ve isteklerinin düşük düzeyde olması gösterilmiştir. Bunun yanında yaşlıların inanç düzeylerinin yüksek olması da psikolojik iyi oluşu arttıran diğer bir unsur olarak ifade edilmiştir.

Kangal (2013)'e göre, yaş grubu değişkenine göre insanların öznel iyi oluşlarının büyük örneklem grupları üzerinde yapıldığı araştırmalar bulunmaktadır. Diener ve Suh (1997), bu konuda yürüttükleri çalışmada 40 farklı ülkede yaşayan ve yaş aralıkları 20-80 arasında yer alan bireyin öznel iyi oluş düzeylerini



incelemişlerdir. Söz konusu çalışmanın örneklem grubunu 60.000 yetişkin birey meydana getirmiştir. Söz konusu çalışmada öznel iyi oluşu meydana getiren olumlu duyguların yaşa paralel olarak azalma gösterdiği bulunmuş, tüm yaş gruplarında olumsuz duyguların zaman içinde değişime uğradığı ve yaşam doyumu düzeyinin yaşa paralel olarak yükselme eğiliminde olduğu tespit edilmiştir.

Bir diğer görüş ise, yaşları 11 ile 18 arasında değişen 1402 İspanyol öğrencinin katılımıyla yürütülen bir araştırmanın sonucunda, öğrencilerin yaşlarının artmasıyla mutluluk düzeylerinin azaldığı buna bağlı olarak da yaş ile mutluluk arasında negatif yönlü ilişki bulunduğu (Altınsoy, 2021, sy.61).

#### **2.4.4. Evlilik**

Araştırmalar incelendiğinde evlilik ve mutluluk olguları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Ulusal ve uluslararası düzeyde araştırmalar aynı sonucu vermektedir. Evli kişilerin; boşanmış, dul ve bekarlara oranla mutluluk düzeyleri daha yüksektir.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde evliliğin mutluluğa olumlu yönde katkıda bulunduğu gözlemlenmektedir. Yapılan çalışmalara göre evli olan insanlar hastalık, ölüm ya da diğer olumsuz yaşam koşullarında daha fazla sosyal destek alan, bunun yanında ekonomik destek alma düzeyi yüksek bireylerdir. Evlilik boyunca eşlerin birbirlerine sağladıkları duygusal, sıcak ve içten destek bireyin hem sevildiğini anlamasına hem de kendine güven duygusunun gelişmesine katkı sağlamaktadır (Duman, 2014, sy.11).

Yine Duman (2014), yapmış olduğu çalışmada evli ve bekar bireyler ile boşanmış insanların mutluluk düzeyleri arasında bazı farklılıklar olduğunu tespit etmiştir. Yapılan çalışmada daha önce evlenmemiş bekar bireylerin kişisel gelişim düzeylerinin yüksek olduğu, bunun yanında olumlu ilişkiler içinde olma düzeylerinin yüksek seviyede bulunduğu tespit edilmiştir. Daha önce hiç evlenmemiş olan kadınların ilk evliliklerini yaptıktan sonra mutluluğun tüm alt boyutuna ilişkin algılarının yükseldiği tespit edilmiştir. Bunun yanında kişisel gelişim, çevreye hakimiyet ve yaşam amacı düzeylerinin yükselme eğiliminde olduğu bulunmuştur.

Kangal (2013)' ın belirttiğine göre, Evliliğin insan yaşamındaki mutluluk üzerindeki etkileri ilk olarak Wilson tarafından öne sürülmüştür. Geniş örneklem

grupları üzerinde yürütülen araştırma sonuçlarına göre, her iki cinste de ilk defa evlenen bireylerin dul, boşanmış ya da bekar kişilere göre daha fazla utlu oldukları rapor edilmiştir. Bu nedenle mutluluk düzeyinin aile doyumunu da arttıran bir unsur olduğu belirtilmiştir.

Toprak (2014)' e göre, literatürde yer alan çalışma sonuçları evlilik birliğinin beklentilerin üzerinde bir mutluluk düzeyine katkı sağladığı görülmektedir. Bu durum yaşam doyumunu da arttırmakta olup, evli bireylerin yaşam doyum düzeylerinin bekar insanlardan daha yüksek olduğu belirtilmektedir.

Sevim (2021), bu iki olgu arasındaki ilişkiye cinsiyet açısından bir yorum getirmiş ve yapılan çoğu çalışmada, evliliklerin her iki cinsiyet için de olumlu etkileri olmasına rağmen, karşılaştırma yapıldığında bu etkilerin kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu durumun gerekçesi olarak, evli olup olmamaktan ziyade evlilik ilişkisinin kalitesinin bireysel refah için önemli sayıldığı ve bu kalitenin kadınlar için erkeklerden daha önemli olduğu düşüncesi ileri sürülmüştür.

#### **2.4.5. Gelir**

Yapılan araştırmalarda gelir düzeyin mutluluğu farklı şekillerde etkilediği belirtilmiştir. Birçok bulgu gelirin öznel iyi oluşu doğrudan ve dolaylı yollarla olumlu ve olumsuz bir şekilde etkilediğini ortaya koymuştur.

Toprak (2014)'e göre; gelir düzeyi insanların yaşam amaçlarını gerçekleştirmeye katkı sağlayan bir unsur olduğu için mutluluk düzeyini de etkileyen bir faktördür. İnsanların sahip oldukları ekonomik varlıklar arttıkça mutluluk düzeylerinin de yükselmesi muhtemel bir durum olarak değerlendirilmektedir. Buna karşılık literatürde gelir düzeyi ve mutluluk ilişkisini ele alan bazı çalışmalarda bu durumun tam tersi sonuçlara da ulaşıldığı ifade edilmektedir.

Altınsoy (2021), bireyin aylık gelirinin kendini mutlu edecek en düşük gelir noktasına ulaşması ve bu noktayı aşmasının bireyin mutluluk ve yaşam doyumunu yükselttiğinin tespit edildiğini belirtmektedir. Aynı zamanda aylık gelirin ortalama gelirden fazla olmasının da mutluluk ve yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğini savunmuştur.

Kangal (2013) tarafından mutluluk düzeyi ile ilişkili demografik faktörlerin incelendiği çalışmada gelirin mutluluk üzerindeki etkilerinin çeşitli koşullara göre değiştiği bulunmuştur. Benzer şekilde Diener tarafından yürütülen çalışmada da mutluluk düzeyinin gelir seviyesinden daha öte bir iyi olmayı gerektirdiği ifade edilmiş, buna gerekçe olarak farklı öngörüler sunulmuştur. Birincisi; gelirin bazen sadece zorunlu gereksinimleri karşılaması, aşırı düzeyde fakirliği önlemesi gösterilmiştir. İkincisi; gelir düzeyi arttıkça insanların statü ve sorumlulukları da arttığı için öznel iyi oluş azalabilmektedir. Üçüncüsü ise insanlar kendi ekonomik durumlarını başka insanların durumu ile kıyaslayarak da mutlu olabilmektedir. Bu nedenle gelir düzeyi ve mutluluk arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırmanın aracı role sahip olduğu belirtilmiştir. Kangal (2013)' ün ele aldığı sosyal karşılaştırma hayatın her döneminde ve aşamasında var olmakla birlikte mutluluğu doğrudan etkilemektedir.

Yusuf ve Atay (2015), araştırmalarında Easterlin Paradoksu' na değinmişler ve bu paradoksa göre, ekonomik büyümenin insanların temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra mutluluğu arttırmamakta olduğu sonucuna varmışlardır. Yusuf ve Atay, yüksek gelire sahip olan Hollanda, İrlanda, Danimarka ve İzlanda gibi ülkelerin mutluluk düzeylerinin; Beyaz Rusya, Moldova ve Ukrayna gibi daha düşük refah seviyesine sahip olan ülkelere göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Aynı zamanda literatüre bakıldığında gelirin mutluluk üzerine olan etkisi fakir kişilerde daha net ortaya çıkmakta olup, temel gereksinimlerini karşılama sorunu yaşayan insanların büyük gelir artışı sağlamaları mutluluğu da beraberinde getirmektedir.

Sonuç olarak, gelir temel ihtiyaçlarını karşılayabilen bireylerde bir süre sonra her ne kadar tatminsizliğe sebep olup, mevcut hayat standartlarının farklılaşmasına yol açarak insanların mutluluk seviyelerini düşürebilse de bu nadir görülen bir durum olmakla birlikte literatür genel hatlarıyla ve her gelir düzeyine sahip bireyler ele alındığında mutluluk ve gelir arasında pozitif yönlü bir ilişki söz konusu diyebiliriz.

#### **2.4.6. Kişilik**

Araştırmalara göre, kişilik özelliklerinin öznel iyi oluş düzeyini en çok etkileyen faktör olduğunu söyleyebiliriz. Kişilik özellikleri; içe dönüklük, dışa dönüklük, duygusal dengelilik, nevroz, deneyime açıklık, tutuculuk, güvenilirlik,

sorumluluk, sorumsuzluk şeklinde sıralanabilir. Kişilerin sahip olduğu bu özellikler mutluluk düzeyini doğrudan etkileyen faktörlerdir.

Şen (2022), kişiliği, bireyi başkalarından zihinsel, fiziksel, sosyal ve duygusal özellikler ile ayıran doğuştan getirilen ve çevresel etkiler yoluyla sonradan edinilen tutarlı olarak sergilenen özellikler bütünü olarak tanımlamış. Kişilerin yaşamlarında meydana gelen durumlardan doyum alıp almamaları da genetik özellikleriyle ile açıklamaktadır.

Yetişkinler üzerinde yapılan çalışmaların sonucunda, mutluluğu etkileyen en önemli faktörlerden birinin kişilik özellikleri olduğu ve duygusal dengesizlik ile dışadönüklük kişilik özelliği gibi kişilik yapılarının mutluluğun %50'sini açıkladığı bulgusuna ulaşıldığı ifade edilmektedir (Toprak 2014, sy.13). Dışadönüklük özelliğinin mutluluğu etkilediğine dair Duman (2014)' ın açıklaması incelebilmektedir. Duman'a göre, dışa dönük bireyler kendilerini mutlu eden ortamları hazırlamaya daha eğilimlidirler. Dolayısıyla bu bireylerin daha çabuk mutlu olmayı öğrendikleri bilinmektedir. Bunun yanı sıra Duman, nevrotik kişilik özelliği ve mutluluk arasındaki ilişkiye değinmiş ve nevrotik kişilik özelliğinin bireylerde mutsuzluğa sebep olduğunu belirtmiştir. Duygusal, dürtüsel, korku ya da öfke tarzındaki özelliklere sahip bireylerin daha fazla mutsuzluk yaşama eğilimli olduklarını ve daha fazla olumsuz duygu taşıdıklarını ifade etmiştir. Arkadaş canlısı ve uysal olan bireylerin ise yaşamdan daha fazla doyum aldıkları ve mutluluk düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmiştir.

Kangal (2013)' da dışadönüklük ve nevrotizm kişilik özelliklerini ele almış ve kişilik özellikleri arasında mutlulukla en çok ilişkisi bulunanların ve araştırmalarda en çok değinilen özelliklerin dışadönüklük ve nevrotik kişilikler olduğunu belirtmiştir. Dışadönüklüğü sosyal, arkadaş canlısı olmak şeklinde tanımlarken nevrotizmi ise gerginlik ve huysuzluk olarak şeklinde açıklamıştır. Bu bilgilere ek olarak araştırmalarda gösteriyor ki, iki değişkeni ele aldığımızda dışadönüklük olumlu duygular, nevrotizm ise olumsuz duygularla ilişki içerisindedir ve doğrudan mutluluk duygusunu olumsuz etkilemektedir.

Beşinci görüş ise, kişiliğin iki önemli unsuru olduğunu ve bunlardan ilkinin, kişilinin dengeli olmasına bağlı olduğunu belirtmiştir. Bu denge durumu kişinin dışadönük birisi ise her zaman dışadönük davranışlar sergilemesi olarak

örneklendirilmiştir. İkinci unsur, kişilik bireylerin davranış ve duygu biçimlerini etkileyen tüm bilişsel, güdüsel ve duygusal süreçleri kapsamı gerektirir. Burada ifade edilen tüm süreçlerin her bireyde farklı şekillerde işlediği de vurgulanmıştır (Öztürk, 2017).

## **2.5. Mutluluk ile İlgili Yapılmış Araştırmalar**

Mutluluk kavramı ve bu kavramla ilgili yaş, cinsiyet, gelir durumu, arkadaşlık düzeyi, harcamalar vb. değişkenlerle arasındaki ilişki açısından da birçok araştırma yapılmıştır. Bu başlık altında araştırmalar ve sonuçları hakkında bilgi verilmektedir.

Duman (2014) mutluluğu demografik değişkenler arasında yapılan araştırmaları ele almaktadır. Cinsiyete göre mutluluğun değişip değişmediğini anlamak için araştırmalar yapıldığı görülmektedir. Bu konuda yürütülen bir çalışmada 31 ülkede yer alan 49 farklı üniversitede öğrenim gören 31.118 öğrencinin mutluluk düzeyi cinsiyete göre kıyaslanmış, yaş aralığı 17-25 arasında bulunan öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada mutluluğun cinsiyete göre değişmediği bulunmuştur. Mutluluğun incelendiği demografik değişkenlerden bir tanesi de kardeş sayısıdır. Kardeş sayısının mutluluk üzerinde etkili olup olmadığını belirlemek için bazı çalışmaların yapıldığı ifade etmiş, söz konusu bilimsel araştırmalarda sahip olunan kardeş sayısının mutluluk düzeyi üzerinde etkili olmadığı sonucuna ulaşıldığını belirtmiştir. Bir diğer değişken ise ebeveyn tutumlarıdır ve yapılan bazı araştırmalara göstermiştir ki mutluluk düzeyi ebeveyn tutumlarına göre farklılık göstermektedir. Değişkenlerden biri olan sosyo-ekonomik durum ile mutluluk arasındaki ilişkiler açısından yapılan araştırmalara bakıldığında farklı sonuçlar elde edildiğini ifade etmektedir. Diener ve diğerleri (1995) tarafından yapılan bir çalışmada, 55 farklı ülkede yaşayan toplam 100.000'in üzerinde kişinin katılımıyla mutluluk düzeyini etkileyen unsurlar araştırılmıştır. Çalışmanın sonunda ülkelerin sahip oldukları kültürel, ekonomik ve sosyal özelliklerin mutluluk düzeyini etkilediği bulunmuştur. Söz konusu çalışmada mutluluk ve gelir düzeyi ilişkisi de ele alınmış, çalışmada iki değişken arasındaki ilişkinin pozitif ve anlamlı yönde olduğu rapor edilmiştir. Duman, bu bilgilere ek olarak ekonomik durumun mutluluk ile ilişkisinin olmadığına dair çalışmalar olduğunu savunmaktadır.

Altınsoy (2021)' de çalışmasında araştırmalara yer vermiş, 622 katılımcıyla yürütülen bir araştırmanın mutluluk ve yaşam doyumu ile çeşitli ekonomik, sosyal ve demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi incelediğini ifade etmiştir. Araştırma sonucuna göre, kadınların erkeklere göre daha mutlu oldukları ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çalışma ortamı, gelir, kamu hizmetlerinden memnuniyet duyma, haftada en az bir kez dini ritüelde bulunma ya da zevk alınan bir etkinliğe katılma ve hayır işlerine ayrılan miktarda meydana gelen artışın bireyin mutluluk ve yaşam doyumu düzeyini yükselttiği tespit edilmiştir. Bireyin yaşında ve çocuk sayısında meydana gelen artış ise mutluluk ve yaşam doyumu düzeyini azaltmaktadır. Araştırmanın sonucuna göre, bireyin eğitim seviyesindeki yükselme de bireyin aylık gelir miktarında artışa neden olduğu için mutluluk ve yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemekte bununla birlikte, gelir düzeyinin mutluluk üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını; ancak yaşam doyumu ile anlamlı ilişkisinin olduğunu savunmuştur. Bireyin aylık gelirinin kendini mutlu edecek en düşük gelir noktasına ulaşmasının ve bu noktayı aşmasının bireyin mutluluk ve yaşam doyumu düzeyini yükselttiği ve aylık gelirin ortalama gelirden fazla olmasının da mutluluk ve yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Öğretmen adayları üzerinde de yapılan psikolojik ihtiyaçların doyumu ve mutluluk düzeyi incelenmiş, yaşama doyum ve mutluluk düzeyleri kadınlarda daha yüksek bulunmuştur. Yeterlik ve özerklik gereksinimleri cinsiyete göre herhangi bir farklılık göstermezken, ilişkili olma ihtiyacının ise kadın katılımcılar lehine anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir. Psikolojik ihtiyaçlarının doyumu, mutluluğu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Türkiye İstatistik Kurumunun (2011), insanların yaşamlarından memnun olup olmadıklarını araştırdığı çalışmada, kişilerin öznel mutluluk konusunda düşünceleri ve yaşamlarındaki memnuniyet ölçülmüştür. Zamana dayalı değişimi de takibe alınmıştır. Bu araştırmaya göre ülkemizde 18 yaş ve üstündeki insanların %62,1'i kendilerinin mutlu olduğunu belirtmişlerdir. Çalışmaya katılan bireylerin %75,2'si ailesiyle birlikte olmanın ve sağlık açısından iyi durumda olmanın onları mutlu ettiğini belirtmiştir. Bir diğer araştırma bireylerin kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesidir, nevrozizm ile ters ilişki; sorumluluk alma, dışadönük olma, yumuşak başlılık ve deneyimleme isteği kişilik özellikleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Arkadaşlık kalitesi de dikkate alınmış ve öznel mutluluk ile arasındaki ilişki

açısından yapılan araştırmada anlamlı düzeyde pozitif ilişkiye rastlamıştır. Bu ilişkiye aracılık eden değişkenin ise öznel canlılık olduğunu belirtmiştir. Öznel canlılığın öznel mutluluğu pozitif şekilde etkilediği savunulmuştur. Evli ve farklı sektörlerde çalışan kişiler üzerinde yapılan çalışmada evlilik ve öznel mutluluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın bulgularında ise öznel mutluluğun evli bireylerdeki uyumu pozitif yöndedir.

## **2.6. Mutluluk Kuramları**

Mutluluk, her bireyin sahip olmak istediği bir olgudur ve araştırmacılar bu olguyu birçok kuram ile açıklamaya çalışmışlardır. Bu bölümde; uyum kuramı, sabit nokta kuramı, erek kuramı, yukarıdan aşağıya mutluluk kuramı, aşağıdan yukarıya mutluluk kuramı, etkinlik kuramı ve yargı kuramı ele alınacaktır.

Ayçıçek (2021)' te kuramlar hakkında açıklamalarda bulunmuş ve hayatta kalmamızın en temel amaçlarından birinin gerçekteştirdiğimiz bütün faaliyetlerde ulaşılmak istenen noktanın mutluluk olduğunu dile getirmiştir. Yaşamsal faaliyetlerimizin doğrudan ya da dolaylı olarak bize mutluluk verdiği savunan Ayçıçek, mutluluk ile ilgili birçok farklı kuram ortaya atıldığını ve bu kuramların kültürel ve kültürler arası araştırmalara temel oluşturduğunu savunmuştur.

### **2.6.1. Uyum Kuramı**

Uyum kuramı bireyin hayatında meydana gelen değişikliklere gösterdiği uyum ve zamanla bu değişikliklere alışması, uyum sağlaması ile ilgilidir.

şahin (2015), uyum kuramını bireyin günlük hayattaki değişikliklere uyum sağlayabilme gücü olarak açıklamıştır. Bu güç sayesinde bireylerin, iyi yaşantılardan sonra mutluluğu kötü yaşantılardan sonra mutsuzluğu belirli bir süre devam ettirdiğini ve bu sayede denge içerisinde yaşadığını savunmuştur. Bu kurama göre, bireyin mutluluğunun geçmiş yaşantılarına göre değerlendirildiğini öne sürmektedir. Duman (2014)' da uyum kuramını aynı çerçeve içerisinde ele almıştır ve mutluluğu yaşamda sürekli değişen olay ve durumları uyum gücüne bağlamakla birlikte uyum sayesinde, bireylerin acı veren olaylardan sonra uzun süre mutsuz kalamadıklarını, aynı şekilde çok hoş olaylardan sonra da mutluluklarını uzun süre devam ettirmediklerini sonuç olarak bu şekilde bireylerin, karşılaştıkları olumlu ve olumsuz

durumlara karşı dengelerini koruyabilmekte olduklarını belirtmiştir. Ayrıca Duman, bu durumu insan vücudunun sıcağa ve soğuğa karşı uyumuna benzetmiştir, duygusal sistemde yeni olaylara çok güçlü tepki verse de bu tepki zamanla azalmakta ve yakın zamanda yaşanan olayların geçmişte yaşanan olaylara göre daha güçlü bir etkisi olduğunu belirtmiştir. Ayçiçek (2021)' te uyum kuramını şans oyunları ile örneklendirmiş ve doğru sayıyı tutturana büyük miktarda para sahibi olan bireylerin il zamanlarda çok mutlu olsalar da zaman geçtikçe mutluluk düzeylerinin normale döndüğünü, sağlık ve çevresel ilişkileri paranın verdiği mutluluğa tercih ettiklerini tespit etmişlerdir. Bu görüşlerin yanı sıra Duman, kurama zaman ve olayın niteliği açısından farklı bir açıklamada bulunmuştur. Bireylerin uyumunun ve mutluluğun sadece şimdi ve geçmiş yaşanmışlıklar üzerinden değil olayın niteliği ve süresi ile de ilgili olduğunu savunmuştur. Bireyin belirli bir duruma alışmasının ve uyum sağlamanın belirli bir sürede gerçekleştiğini ve bu sürenin üç aydan kısa olduğunu ifade etmekle birlikte yaşanan olayın niteliğinin de etkili olduğunu bu durumun uyum sürecini etkilediğini ileri sürmüştür. Nitelik açısından dul kadınlar örnek gösterilmiş iki yıl geçmesine rağmen depresyon düzeylerinin yüksek olduğu ve yalnızlık duygusundan kurtulamadıkları görülmüştür.

### **2.6.2. Sabit Nokta Kuramı**

Literatür incelendiğinde sabit nokta kuramı, uyum kuramı ile benzerlik gösterse de sabit nokta kuramında mutluluğu etkileyen durum yaşanmışlıklar değil genetik faktörlerdir.

Akıncı (2019), insanların mutluluk düzeylerini yaşam olaylarının dışında genetik yapıları ve kişilik özellikleri açısından değerlendirmiş ve kısa süreli değişiklikler gösterse de bireylerin mutluluk düzeylerinin zamanla sabit noktalarına geri döneceğini belirtmiştir.

Diğer bir görüş ise, genetik faktörlerin insanların mutluluğunu önemli düzeyde etkilediğidir. Bireylerin mutluluklarının sabit bir düzeyi bulunduğunu ve bu mutluluk düzeylerinin kararlılık gösterdiğini ve bu kararlılığın en önemli belirleyicisinin genetik faktörler olduğunu savunmaktadır (Altınsoy, 2021, sy.67). Geliştirilen bu model, önemli yaşam olaylarının bireyin mutluluğunda sapmalara neden olsa da kalıcı etkiye sahip olmadığını bireyin belli bir süre sonra kalıtımsal olarak olması



gereken mutluluk düzeyine geri döndüğünü savunmaktadır. Sonuç olarak bu modele göre, birey yaşam olayları ve değişen durumlar karşısında sabit yaşam doyumu noktasına geri dönmektedir.

Şahin (2015), günlük yaşamda karşılaşılan olaylara ilk anda verilen tepkinin gücü zamanla azaldığını ve bireylerin günlük hayatın değişkenliğine uyum sağlayabilme gücünü bu kuramla açıklamaktadır. Bu gücün varlığı sayesinde bireyler, acı olaylardan sonra mutsuzluğu, tatlı olaylardan sonra mutluluğu sınırlı bir süreye kadar devam ettirip bir denge içinde yaşadıklarını savunmakta ve bireyin şimdiki mutluluğunu geçmiş yaşamına göre değerlendirmektedir.

### **2.6.3. Aşağıdan Yukarıya Mutluluk Kuramı**

Aşağıdan yukarıya kuramına göre mutluluğun, bireyin yaşadığı hazlarla ilişkili olduğunu ve bireyin yaşamı boyunca hissettiği olumlu ve olumsuz duyguların bütününe ilişkin yaptığı değerlendirmelerin toplamı şeklinde açıklanmıştır. Bu modele göre birey, mutlu olup olmadığına anlık hazların ve üzüntülerin değerlendirilmesi sonucunda karar vermektedir (Altınsoy, 2021, sy.69).

Duman (2014)' in ifade ettiğine göre, aşağıdan yukarıya mutluluk yaklaşımında mutluluk, bireyin yaşamında kendine hoşnutluk veren durumlar sonucunda gerçekleşir. Mutlu bir birey, hayatı boyunca defalarca mutlu deneyim yaşadığı için mutlu olmaktadır. Bu teoriye göre yaşam doyumu; insanların aile yaşamları, evlilik durumları, gelir düzeyleri ve yaşanılan yerleşim yeri gibi değişkenlerden etkilemekte olup, mutluluk düzeyi de temel olarak insanların cinsiyetlerine, ırklarına, yaş gruplarına, sağlık düzeylerine, eğitim düzeyi ile sosyo-ekonomik özelliklerine göre şekillenmektedir. Yine bu kurama göre mutluluk düzeyi yüksek olan kişiler ayrıcalıklı ve şanslı bireyler olarak ifade edilmektedir.

Şen (2022)' de aşağıdan yukarıya mutluluk kuramını, kişinin ne kadar çok olumlu zaman geçirirse mutluluğunun da o kadar artacağı şeklinde ifade etmiştir. Aynı zamanda Şen'in ifade ettiğine göre kişinin iş ortamı, aile ve arkadaşlık gibi özel yaşam alanlarından hoşnut olması mutluluk düzeyini de arttıracaktır.

#### **2.6.4. Yukarıdan Aşağıya Mutluluk Kuramı**

Süler (2016)'e göre, bu kuram temel olarak öznel iyi oluşu etkileyen unsurların dışsal faktörlerden ziyade insanların olayları algılama ve kişilik özellikleri ile yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Yukarıdan aşağı mutluluk kuramı temelde mutluluğu kişinin bir özelliği olarak ele alırken, aşağıdan yukarı kuramı ise insan yaşamında mutluluğu bir sonuç olarak görmektedir.

Şen (2022)' in ifade ettiğine göre, kişi yaşamındaki en küçük iyi durumlardan bile hoşlanabilir, çünkü mutludur yani bu kurama göre, mutluluk kişinin genel özelliğidir ve bu özellik sayesinde kişiler hayata daha olumlu bakabilir, olaylar karşısında daha olumlu tepkiler verebilir.

Bir diğer görüşe göre, bireyin yaşantılardan haz alması zaten bireyin kendisini mutlu hissediyor oluşuna dayanmaktadır. Yukarıdan aşağı kuramına göre ise mutluluğun; genetik faktörlerin, kişilik özelliklerinin ve bireyin bilişsel süreçlerinin bir ürünü olduğunu savunmaktadır. Sonuç olarak kişinin hayata bakış açısı olumlu ise yaşadığı olayları da olumlu olarak algılar.

Ayçiçek (2021) bu iki kuram arasındaki ilişkiye değinmekte ve aşağıdan yukarıya mutluluk kuramının belli değişkenlerinin mutluluğa sebep olduğunu, yukarıdan aşağıya mutluluk kuramının ise mutluluğun bu belli sonuçları ürettiğini savunmaktadır.

Literatür incelendiğinde araştırmacıların yukardan aşağı mutluluk kuramı yaklaşımında vardıkları ortak nokta, mutluluk bireyin tutumlarına bağlıdır. Hayata olumlu yaklaşan bireyler daha mutlu olmaktadır.

#### **2.6.5. Erek Kuramı**

Şen (2022) erek kuramına göre mutluluğu, ihtiyaçlar karşılanıp hedeflere ulaşılması şeklinde ifade etmektedir. Erek kuramını iki alt boyuta ayırmış bunların amaç ve gereksinimler olduğunu belirtmiştir. İnsanların doğduğu andan itibaren ve sonradan sahip olduğu ihtiyaçları olduğunu ve bu ihtiyaçlar gerçekleştiği düzeyde mutluluk gerçekleştiğini savunmaktadır.

Ayçiçek (2021)' te bireylerin doyuma ulaşması ve mutluluk ilişkisine değinirken, kişilerdeki doyumun giderilmesini deneyimler, kişisel değerler, kendini çevresindekilerle kıyaslama ve diğer faktörlere bağlamaktadır.

Şahin (2015)'e göre, erek kuramına göre bireyler ihtiyaçlarını karşılayıp amaçlarına ulaştıklarında mutluluğu yakalarlar (Dost, 2004). İlhan'a (2009) göre bireyler belli amaçlar doğrultusunda davranışlarda bulunurlar ve bu psikolojinin önemli bir yaklaşımıdır. Erek kuramı mutluluğu amaçlarla açıklamaktadır. Bu yüzden farklı amaçlar peşinde koşan bireylerin mutluluk düzeylerinin birbirinden farklı olması doğal bir durumdur. (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Bu kurama göre birey hedeflerini gerçekleştirdiğinde mutlu olur (Diener ve diğerleri, 1999).

Bunların yanı sıra bireyin kendisine hedef oluşturması, günlük yaşamında çeşitli problemlerle baş etmesine yardımcı olmakta ve sıkıntılı zamanlarını bile iyi bir ruh haliyle geçirmesini sağlayabilmekte ve bu kuramda seçilen hedeflerin tipleri öznel mutluluk düzeyinde fark yaratmaktadır. (Duman, 2014)

#### **2.6.6. Etkinlik Kuramı**

Yaşar (2015), mutluluğun insanların etkinliklerinin bir sonucu olduğunu savunmaktadır. Bireyler hedeflerine ve etkinliklerine odaklandığında mutlu olurlar ve kendilerine uygun hedefler belirleyen insanlar hedeflerine ulaşacakları etkinliklere yöneldiklerinde yaşamdan doyum alırlar.

Süler (2016), erek kuramı ile arasındaki ilişkiyi de göz önünde bulundurarak etkinlik kuramını açıklamaya çalışmıştır. Bu kurama göre mutluluk düzeyinin belirlenen amaçlara ulaşma sonucunda ortaya çıktığı belirtilmiş, erek kuram ile kıyaslandığı zaman etkinlik kuramı kişilerin yaşam amaçlarına ulaşmaları sayesinde mutlu olduklarını ifade etmiştir. Süler, bu kurama göre mutluluğun ulaşılan bir sonuç olmadığını, ulaşma aşamasında süreçlerin mutluluk üzerinde belirleyici olduğunu ifade etmiştir.

Duman (2014) etkinlik kuramını akış kavramı ile açıklamakta, bireyin akış içerisinde olmasını, benliğinin bilinçsiz şekilde tüm dikkatini bir konuya vermesine bağlamaktadır. Duman, sanatta, iş dünyasında ve bilimde yaratıcı olan insanların çalışırken akış yaşadıklarının saptandığını savunmaktadır. Bu akış sayesinde kişiler, özellikle ürün ortaya koyma sürecinde kendilerini yaptıkları işe kaptırmakta ve akış

yaşamakta bu akış sayesinde bireyin üretken olduğunu ve sürece keyifli bir şekilde katıldığını ifade etmektedir.

Diğer bir görüşe göre, bu kurama göre etkinlikler, bireyin beceri düzeyine uygunsa haz vermektedir. Bir etkinlik, çok kolaysa sıkıcı olmakta; çok zorsa kaygı oluşturmaktadır. Kısaca bireyler, ilginç buldukları ve ilgili oldukları bir etkinlikle uğraştıklarında mutlu olmaktadır (Duman,2014, 15). Örnek olarak kitap okumak, sohbet etmek, dağa tırmanmak voleybol oynamak vb. etkinliklerde hoşumuza gider ve bize haz verirler. Hazlar bizi tam manasıyla meşgul eder ve onlara kendimizi kaptırırız. Bunlara bağlı olarak mutluluk bireye kendisi gelmektedir.

### **2.6.7. Yargı kuramı**

Yargı kuramı, bireylerin mutlu olma durumlarını içinde buldukları duruma göre değerlendirirler. Yaşam koşullarından memnun olan bireyler kendilerini mutlu hisseder fakat tersi durumda yani bireylerin yaşam koşullarından memnun olmaması durumunda kendilerini mutlu hissetmeyebilirler.

Akıncı (2019), bireylerin mutlu olmak için bazı ölçütler belirlediğini ve bu ölçütlere ulaşmış olup olmadığına bakarak mutluluk düzeyleri hakkında yargıya vardıklarını belirtmektedir. Mutlu insanlar genellikle daha kötü yaşam koşullarına sahip olan insanlar ile kendilerini kıyaslarlarken, mutsuz insanlar da kendilerini hem daha kötü hem de daha iyi durumda olan insanlar ile kıyaslamaktadırlar. Yapılan çalışmada ulaşılan diğer bir bulguya göre geçmişteki yaşam standartlarına kıyasla insanların mevcut yaşam standartlarının yüksek olması mutluluk düzeyini arttırmaktadır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, mutluluk duygusunun oluşumunda önemli olan etkenlerin neler olduğunu araştırmak, çocukluk dönemindeki yaşantıların yetişkinlik döneminde bu duygunun oluşumu ile ilişkisi ve mutluluk duygusunun çocukluktan yetişkinliğe olan süredeki yaşantılarla ve travmalarla ilişkisini incelemektir.

#### 3.2. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, tarama araştırmaları arasında yer alan ve literatürde yaygın bir biçimde kullanılan ilişkisel tarama modeline göre yürütülmüştür. Bu modele göre yürütülen çalışmalarda temel olarak değişkenler arasındaki ilişkiler açıklanmakta, sonuçları tahmin etmeye yönelik öngörüler sunulmaktadır. Bu modele göre gerçekleştirilen çalışmalarda en az iki farklı bağımlı değişken arasındaki ilişki test edilmektedir (Öztürk, 2017). Buna göre yetişkinlerin mutluluk ölçeği puanlarının çocukluk yaşantılarına ve travmalarına göre göstermiş olduğu farklılık ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüştür.

Ayrıca araştırmada yetişkinlerin mutluluk düzeylerinin cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, anne-babanın eğitim düzeyi, anne-babanın sağ olup olmaması ve katılımcıların yaşadığı aile yapısı gibi demografik unsurlara göre değişiklik gösterip göstermediği bilgisine ulaşılması hedeflenmiştir.

#### 3.3. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın örneklemi 20-65 yaş grubundaki yetişkinlerden oluşmaktadır.

#### 3.4. Araştırmanın Yapılışı

Araştırma 4 aşamadan oluşan veri toplama aracı ile oluşturulmuştur. Araştırmaya 20-65 yaş arası yetişkinler dahil edilmiştir. Birince bölümde, bireylerin demografik bilgilerini içeren kişisel bilgi formu kullanılmıştır. İkinci bölümde, bireylerin çocukluk döneminde yaşadıkları mutluluk ve huzur düzeyini ölçmek için ‘‘Çocukluk Dönemi Olumsuz Yaşantılar Ölçeği’’ kullanılmıştır. Üçüncü bölümde,

bireylerin mutluluk düzeylerini ölçmek için ‘‘Oxford mutluluk ölçeği’’ kullanılmıştır ve son bölümde ise araştırmaya katılan bireylerin çocukluk dönemindeki olumsuz düşünce ve travmalarını ölçmek amacıyla ‘‘Çocukluktaki Örselenme Yaşantıları Ölçeği’’ kullanılmıştır.

### **3.5. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama araçları**

#### **3.5.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmaya katılan bireylerin demografik bilgilerinin belirlenmesi amacıyla çalışmayı yürüten araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunda 16 soru bulunmaktadır. Bu sorular ile cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, ailenin ve bireyin ruhsal durumu, bireyin yaşadığı aile tipi, baba eğitim düzeyi, anne eğitim düzeyi, babanın yaşamsal durumu, annenin yaşamsal durumu ve bireyin psikolojik geçmişi gibi değişkenler sorgulanmıştır. Böylece katılımcıların sahip oldukları demografik özelliklerin belirlenmesi amaçlanmıştır.

#### **3.5.2. Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği**

Kaya (2014)’e göre, ölçek literatürde ilk olarak Bernstein ve arkadaşları (2004) tarafından geliştirilmiştir. Yapılan bu çalışmada geliştirilen ölçeğin kısa formundan yararlanılmıştır. Ölçeği Türkçeye uyarlama çalışmasında genç yetişkinler üzerinde ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçekte toplam beş alt boyut yer almaktadır. Söz konusu alt boyutlar;

Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Kısa Formu’ nun (Childhood Trauma Questionnaire Short Form) Türk kültüründe klinik olmayan genç yetişkin popülasyon üzerinde uygulanabilirliğini araştırmak ve psikometrik (geçerlik ve güvenilirlik) özelliklerini saptamaktır. Duygusal ihmal (5,7,13,19. ve 28. maddeler), fiziksel ihmal (1,4,6,2. ve 26. maddeler), duygusal istismar (3,8,14,18. ve 25. maddeler), cinsel istismar (20,21,23,24. ve 27. maddeler) ve fiziksel istismar (9,11,12,15. ve 17. maddeler)

Yine Kaya (2014)’ün belirttiğine göre, Bernstein ve ark. (2003) tarafından geliştirilen Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Kısa Formu, temel olarak çocukluk yıllarında yaşanan travmatik yaşam öykülerini belirlemeyi amaçlayan bir ölçüm aracıdır. Ölçeğin hem Türkçe formunda hem de ilk geliştirilen

orijinal halinde toplam 28 madde yer almaktadır. Ölçek yapı itibariyle 5’li likert türünde bir özelliğe sahip olduğu için ölçek maddeler 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 5 (kesinlikle katılıyorum) şeklinde kodlanmaktadır. Ölçekten alınan puanın yükselmesi bireyin çocukluk yıllarında istismara maruz kalma şiddetinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekten elde edilen puanlar 25-125 arasında değişmekte olup, ölçekte bulunan 2, 5, 7, 13, 26. ve 28. maddeler tersten kodlanmaktadır. Kontrol amaçlı olarak ölçekte bulunan 3 madde (10., 16. ve 22. maddeler) ise puanlamaya dahil edilmemektedir.

### **3.5.3. Oxford Mutluluk Ölçeği**

Mutluluk düzeyinin ölçümünde birden farklı ölçek kullanılmıştır. Oxford mutluluk ölçeği bu ölçeler arasında en çok kullanılan ölçme aracıdır.

Doğan ve Çötök (2011)’in belirttiğine göre, Oxford Mutluluk Envanteri (OME), Argyle, Martin ve Crossland (1989) tarafından geliştirilmiş olup, 4’lü likert türündeki (0-3 puan aralığı) ölçekte toplam 29 madde bulunmaktadır. Daha sonra OME, Hills ve Argyle (2002) tarafından revize edilmiştir. Ölçeğin son hali olarak bilinen Oxford Mutluluk Ölçeği-OMÖ ise yapı itibariyle 6’lı likert türünde bir ölçektir.

### **3.5.4. Çocukluktaki Olumsuz Yaşantılar Ölçeği**

Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği Türkçe Formu (ÇÇÖYÖ): ÇÇÖYÖ 1997’de CDC ve Permanente tarafından geliştirilmiştir. Türkiye’de ölçeğin ham daha kolay anlaşılır olması hem de anlam yitirmemesi için deneyimli araştırmacılar tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Türkçeye uyarlama çalışması Ulukal ve arkadaşları (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekte toplam 10 madde olmakla beraber, her bir madde çocukluk çağı travmalarını içeren ifadelerden meydana gelmektedir. Sorulara verilen yanıtlar sadece evet ve hayır şeklinde olup, aksi durumda sorular boş bırakılmaktadır. Kesme değeri olmayan ölçekten alınacak puanlar 0-10 arasında değişmektedir (Anadolu Psikiyatri Dergisi 2018)

## **3.6. Verilerin Toplanması**

Kişisel bilgi formu, Çocukluk dönemi örselenme yaşantıları ölçeği, Oxford mutluluk ölçeği, çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ölçeği kullanılmaya karar

verildikten sonra gerekli onay ve izinler alınmıştır. Ölçekler online platform üzerine aktarılmıştır. 20-65 yaş arasındaki araştırmaya katılacak kişilere gerekli bilgilendirme olarak çalışmanın amacı ve önemi aktarılmıştır. Veri toplama sürecinde katılımcılara doğru ve samimi yanıtlar vermeleri konusunda telkinlerde bulunulmuştur. Ayrıca çalışmaya katılan bireylerin görüşme formunda kimliklerini belirtmemeleri talep edilmiştir. Araştırmaya katılan kişiler gerçek kişilerden oluşmaktadır. Gönüllülük esasıyla yapılan araştırmaya 100 kişi katılım sağlamıştır.

### 3.7. Verilerin Analizi

Yapılan bu araştırmanın veri analizi SPSS 25.0 programı ile sağlanmıştır. Analiz aşamasında öncelikli olarak elde edilen verilere ilişkin normallik ve güvenilirlik testleri uygulanmıştır.

**Tablo 1.** Katılımcıların Çocukluk Çağı Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek	Cronbach's Alpha ( $\alpha$ )	OneSampleKolmogorov-Smirnov	
		Test değeri	P
Fiziksel istismar	,751	,436	,000
Fiziksel ihmal	,792	,183	,000
Duygusal istismar	,774	,216	,000
Duygusal ihmal	,750	,171	,000
Cinsel istismar	,914	,433	,000
Toplam çocukluk örselenme yaşantısı	,821	,150	,000
Çocukluk çağı olumsuz yaşantı	,728	,334	,000
Oxford mutluluk	,903	,062	,000

Ölçek verilerinin güvenilirlik düzeylerinin belirlenmesi amacıyla  $\alpha$  değerleri incelenmiştir. Tabloda yer alan değerler incelendiğinde ölçek verilerinin analiz için yeterli düzeyde güvenilir olduğu görülmektedir. Normal dağılımın belirlenmesine ilişkin uygulanan One Sample Kolmogorov-Smirnov analiz sonuçları incelendiğinde, ölçek verilerinin normal dağılıma uygun olmadığı tespit edilmiştir.

Ölçek verilerinin normal dağılıma uygun olmaması nedeniyle non-parametrik analizler uygulanmıştır. Ölçek puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi kullanılırken, aile gelir durumu, anne ve baba eğitim durumuna göre karşılaştırılmasında Kruskal Wallis H testi



kullanılmamıştır. Ölçek puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesinde ise Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır.



## BULGULAR VE YORUM

**Tablo 2.** Katılımcıların Çocukluk Çağı Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Değişken	Alt değişken	f	%
Cinsiyet	Kız	74	74,0
	Erkek	26	26,0
Yaş grubu	20-25 yaş	54	54,0
	26-30 yaş	22	22,0
	31-35 yaş	16	16,0
	35 yaş üzeri	8	8,0
Kardeş sayısı	Tek çocuk	2	2,0
	2 kardeş	26	26,0
	3 kardeş	33	33,0
	4 kardeş	20	20,0
	5 kardeş ve üzeri	19	19,0

Tablo incelendiğinde, katılımcıların %74'ünün kız, %26'sının erkek olduğu, %54'ünün 20-25 yaş, %22'sinin 26-30 yaş, %16'sının 31-35 yaş, %8'inin 35 yaş ve üzeri olduğu, %2'sinin tek çocuk, %26'sının 2 kardeş, %33'ünün 3 kardeş, %20'sinin 4 kardeş ve %19'unun 5 kardeş ve üzeri olduğu görülmektedir.

**Tablo 3.** Katılımcıların Çocukluk Çağı Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Değişken	Alt değişken	f	%
Anne sağ mı	Sağ	98	98,0
	Vefat	2	2,0
Baba sağ mı	Sağ	92	92,0
	Vefat	8	8,0
Anne baba sağ ise birlikte mi yaşıyor	Birlikte yaşıyorlar	90	98,9
	Boşandılar	1	1,1
Aile aylık geliri	4000 TL altında	20	20,0
	4000-5000 TL	20	20,0
	5000 TL üzeri	60	60,0
Anne eğitim durumu	İlkokul	67	67,0
	Ortaokul	16	16,0
	Lise	9	9,0
	Üniversite	8	8,0
Baba eğitim durumu	İlkokul	51	51,0
	Ortaokul	24	24,0
	Lise	16	16,0
	Üniversite	9	9,0
Aile tipi	Çekirdek aile	92	92,0
	Geniş aile	8	8,0

Tablo incelendiğinde katılımcıların, %98'inin annesinin sağ olduğu, %2'sinin vefat ettiği, %92,'inin babasının sağ olduğu, %8'inin vefat ettiği, anne-babası sağ olanların %98,9'unun anne-babasının birlikte yaşadığı, %1,1'inin boşandığı, %20'sinin aile aylık gelirinin 4000 TL altında olduğu, %20'sinin 4000-5000 TL olduğu, %60'ının 5000 TL üzeri olduğu, %67'sinin annesinin eğitim durumunun ilkokul, %16'sının ortaokul, %9'unun lise, %8'inin üniversite mezunu olduğu, %51'inin babasının eğitim durumunun ilkokul, %24'ünün ortaokul, %16'sının lise, %9'unun üniversite mezunu olduğu, %92'sinin çekirdek, %8'inin geniş aile tipine sahip olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.** Katılımcıların Bireysel ve Aile Ruhsal / Psikolojik Sağlık Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Değişken	Alt değişken	f	%
Kendisini derinden etkileyen bir olay yaşadı mı	Evet	47	47,0
	Hayır	53	53,0
Ailesinde tedavi alan ruhsal hastalığa sahip biri var mı	Evet	13	13,0
	Hayır	87	87,0
Profesyonel bir psikolojik destek veya psikiyatrik tedavi aldı mı	Evet	12	12,0
	Hayır	88	88,0

Tablo incelendiğinde, katılımcıların %47'sinin kendisini derinden etkileyen bir olay yaşadığı, %53'ünün yaşamadığı, %13'ünün ailesinde tedavi alan ruhsal hastalığa sahip birinin olduğu, %87'sinin olmadığı, %12'sinin profesyonel bir psikolojik destek veya psikiyatrik tedavi aldığı, %88'inin almadığı görülmektedir.

**Tablo 5.** Katılımcıların Yaş, Anne Yaş ve Baba Yaş Bilgilerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Yaş	En düşük	En yüksek	X	SS
Yaş	20	60	27,33	7,429
Anne yaşı	40	77	52,14	6,834
Baba yaşı	43	75	55,08	6,213

Araştırmaya katılanların ortalama yaşı 27,33 yıl, annelerinin ortalama yaşı 52,14 yıl, babalarının ortalama yaşı 55,08 yıldır.

**Tablo 6.** Katılımcıların Çocukluk Çağı Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek	En düşük	En yüksek	X	SS
Fiziksel istismar	5	14	5,62	1,65
Fiziksel ihmal	5	16	7,73	2,66
Duygusal istismar	5	20	7,78	3,46
Duygusal ihmal	5	21	11,69	3,40
Cinsel istismar	5	23	5,88	2,58
Toplam çocukluk örselenme yaşantısı	26	68	38,70	9,63

Çocukluk çağı örselenme yaşantıları ölçeği alt boyut puanları 5-25 arasında, ölçek toplam puanı ise 25-125 arasında değişebilmektedir. Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılanların fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal istismar ve cinsel istismar algı düzeylerinin düşük seviyede olduğu, duygusal ihmal algı düzeylerinin ise orta seviyeye yakın olduğu görülmektedir. Çocukluk çağı toplam örselenme yaşantısı algılarının ise düşük seviyede olduğu görülmektedir.

**Tablo 7.** Katılımcıların Çocukluk Çağı Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	X	SS	U	p
Fiziksel istismar	Kız	74	5,64	1,59	933,0	,749
	Erkek	26	5,58	1,84		
Fiziksel ihmal	Kız	74	7,50	2,60	783,5	,153
	Erkek	26	8,38	2,76		
Duygusal istismar	Kız	74	8,03	3,53	761,0	,103
	Erkek	26	7,08	3,24		
Duygusal ihmal	Kız	74	11,66	3,33	935,5	,833
	Erkek	26	11,77	3,64		
Cinsel istismar	Kız	74	6,11	2,95	840,0	,170
	Erkek	26	5,23	0,65		
Toplam çocukluk örselenme yaşantısı	Kız	74	38,93	9,91	896,0	,603
	Erkek	26	38,04	8,92		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlerine göre fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal istismar, duygusal ihmal, cinsel istismar ve toplam çocukluk örselenme yaşantısı algı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 8.** Katılımcıların Çocukluk Çağı Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Yaş grubu	N	X	SS	$\chi^2$	p	Gruplar arası fark
Fiziksel istismar	20-25 yaş	54	5,33	1,35	13,1	,004	1<3, 1<4
	26-30 yaş	22	5,27	0,77			
	31-35 yaş	16	6,38	2,03			
	35 yaş üzeri	8	7,00	3,12			
Fiziksel ihmal	20-25 yaş	54	7,30	2,34	12,5	,006	1<3, 1<4, 2<3, 2<4, 3<4
	26-30 yaş	22	7,00	2,49			
	31-35 yaş	16	9,13	3,28			
	35 yaş üzeri	8	9,88	1,96			
Duygusal istismar	20-25 yaş	54	7,91	3,76	2,2	,528	-
	26-30 yaş	22	7,27	2,83			
	31-35 yaş	16	8,50	3,45			
	35 yaş üzeri	8	6,88	3,18			
Duygusal ihmal	20-25 yaş	54	11,78	3,53	7,7	,052	-
	26-30 yaş	22	10,14	2,49			
	31-35 yaş	16	13,00	3,92			
	35 yaş üzeri	8	12,75	2,05			
Cinsel istismar	20-25 yaş	54	5,57	1,76	3,9	,272	-
	26-30 yaş	22	6,32	4,11			
	31-35 yaş	16	6,56	2,78			
	35 yaş üzeri	8	5,38	1,06			
Toplam çocukluk örselenme yaşantısı	20-25 yaş	54	37,89	8,92	7,3	,063	-
	26-30 yaş	22	36,00	8,64			
	31-35 yaş	16	43,56	12,50			
	35 yaş üzeri	8	41,88	7,49			

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaş gruplarına göre duygusal istismar, duygusal ihmal, cinsel istismar ve toplam çocukluk örselenme algı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı ( $p>0,05$ ), ancak 31-35 yaş ( $X=6,38$ ) ve 35 yaş üzeri ( $X=7,00$ ) katılımcıların fiziksel istismar algı düzeylerinin 20-25 yaş ( $X=5,33$ ) grubunda olan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ), fiziksel ihmal algısında ise 31-35 yaş ( $X=9,13$ ) ve 35 yaş üzeri ( $X=9,88$ ) yaş gruplarındaki katılımcıların algı düzeylerinin 20-25 yaş ( $X=7,91$ ) ve 26-30 yaş ( $X=7,00$ ) gruplarındaki katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ), ayrıca 35 yaş üzeri ( $X=9,88$ ) yaş grubunda olan katılımcıların fiziksel ihmal algı düzeylerinin de 31-35 yaş

( $X=9,13$ ) grubunda olan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ) görülmektedir.

**Tablo 9.** Katılımcıların Çocukluk Çağı Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Puanlarının Aile Aylık Gelir Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Gelir durumu	N	X	SS	$\chi^2$	p	Gruplar arası fark
Fiziksel istismar	4000 TL altında	20	6,45	2,52	6,1	,047	1>3
	4000-5000 TL	20	5,60	2,01			
	5000 TL üzeri	60	5,35	0,95			
Fiziksel ihmal	4000 TL altında	20	9,35	2,83	10,5	,005	1>3
	4000-5000 TL	20	7,70	2,23			
	5000 TL üzeri	60	7,20	2,54			
Duygusal istismar	4000 TL altında	20	8,75	4,42	2,8	,242	-
	4000-5000 TL	20	7,35	3,99			
	5000 TL üzeri	60	7,60	2,88			
Duygusal ihmal	4000 TL altında	20	12,35	3,80	3,8	,151	-
	4000-5000 TL	20	12,65	3,30			
	5000 TL üzeri	60	11,15	3,23			
Cinsel istismar	4000 TL altında	20	6,25	2,51	2,0	,371	-
	4000-5000 TL	20	5,25	0,64			
	5000 TL üzeri	60	5,97	2,97			
Toplam çocukluk örselenme yaşantısı	4000 TL altında	20	43,15	12,32	4,7	,095	-
	4000-5000 TL	20	38,55	8,71			
	5000 TL üzeri	60	37,27	8,57			

Tablo incelendiğinde, katılımcıların aile aylık gelir durumlarına göre duygusal istismar, duygusal ihmal, cinsel istismar ve toplam çocukluk örselenme yaşantısı algı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı ( $p>0,05$ ), ancak aile aylık geliri 4000 TL altında olan ( $X=6,45$ ) katılımcıların fiziksel istismar algı düzeyinin 5000 TL üzeri ( $X=5,35$ ) aile aylık gelirine sahip katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ), fiziksel ihmal algısında ise aile aylık geliri 4000 TL altında olan ( $X=9,35$ ) katılımcıların fiziksel ihmal algı düzeylerinin de 5000TL üzeri ( $X=7,20$ ) aile aylık gelirine sahip

katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ) görülmektedir.

**Tablo 10.** Katılımcıların Çocukluk Çağı Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Eğitim durumu	N	X	SS	$\chi^2$	p	Gruplar arası fark
Fiziksel istismar	İlkokul	67	5,46	1,32	0,7	,863	-
	Ortaokul	16	6,38	2,78			
	Lise	9	5,56	1,33			
	Üniversite	8	5,50	1,41			
Fiziksel ihmal	İlkokul	67	8,03	2,60	6,8	,077	-
	Ortaokul	16	8,00	3,27			
	Lise	9	6,44	1,81			
	Üniversite	8	6,13	1,81			
Duygusal istismar	İlkokul	67	8,15	3,77	1,6	,651	-
	Ortaokul	16	7,31	3,01			
	Lise	9	6,56	2,60			
	Üniversite	8	7,00	2,00			
Duygusal ihmal	İlkokul	67	12,16	3,48	6,6	,087	-
	Ortaokul	16	11,50	3,31			
	Lise	9	9,67	3,12			
	Üniversite	8	10,38	2,20			
Cinsel istismar	İlkokul	67	6,00	2,81	5,0	,169	-
	Ortaokul	16	6,31	2,87			
	Lise	9	5,00	0,00			
	Üniversite	8	5,00	0,00			
Toplam çocukluk örselenme yaşantısı	İlkokul	67	39,81	9,27	8,1	,044	1>3
	Ortaokul	16	39,50	12,92			
	Lise	9	33,22	5,33			
	Üniversite	8	34,00	5,71			

Tablo incelendiğinde, katılımcıların anne eğitim durumuna göre fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal istismar, duygusal ihmal ve cinsel istismar algı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı ( $p>0,05$ ), ancak annesi ilkokul mezunu olan ( $X=39,81$ ) katılımcıların toplam çocukluk örselenme yaşantısı algı düzeylerinin annesi lise mezunu ( $X=33,22$ ) olan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ) görülmektedir.

**Tablo 11.** Katılımcıların Çocukluk Çağı Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Eğitim durumu	N	X	SS	$\chi^2$	p	Gruplar arası fark
Fiziksel istismar	İlkokul	51	5,61	1,48	7,3	,064	-
	Ortaokul	24	5,21	0,83			
	Lise	16	6,63	2,83			
	Üniversite	9	5,00	0,00			
Fiziksel ihmal	İlkokul	51	8,10	2,67	10,0	,018	1>4, 3>4
	Ortaokul	24	7,25	2,36			
	Lise	16	8,38	2,92			
	Üniversite	9	5,78	1,99			
Duygusal istismar	İlkokul	51	8,25	3,83	2,7	,439	-
	Ortaokul	24	7,25	2,85			
	Lise	16	7,63	3,03			
	Üniversite	9	6,78	3,60			
Duygusal ihmal	İlkokul	51	12,31	3,50	5,7	,126	-
	Ortaokul	24	10,71	3,21			
	Lise	16	11,75	3,24			
	Üniversite	9	10,67	3,24			
Cinsel istismar	İlkokul	51	5,80	2,65	6,1	,107	-
	Ortaokul	24	5,88	2,72			
	Lise	16	6,63	2,85			
	Üniversite	9	5,00	0,00			
Toplam çocukluk örselenme yaşantısı	İlkokul	51	40,08	9,45	10,6	,014	1>4, 3>4
	Ortaokul	24	36,29	7,83			
	Lise	16	41,00	11,84			
	Üniversite	9	33,22	8,67			

Tablo incelendiğinde, katılımcıların baba eğitim durumuna göre fiziksel istismar, duygusal istismar, duygusal ihmal ve cinsel istismar algı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı ( $p>0,05$ ), ancak babası ilkokul ( $X=8,10$ ) ve lise ( $X=8,38$ ) mezunu olan katılımcıların fiziksel ihmal algı düzeylerinin babası üniversite mezunu ( $X=5,78$ ) olan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ), toplam örselenme yaşantısı algısında ise babası ilkokul ( $X=40,08$ ) ve lise ( $X=41,00$ ) mezunu olan katılımcıların toplam çocukluk örselenme yaşantısı algı düzeylerinin de babası üniversite mezunu ( $X=33,22$ ) olan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ) görülmektedir.



**Tablo 12.** Katılımcıların Çocukluk Çağı Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Puanlarının Aile Tiplerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Aile tipi	N	X	SS	U	p
Fiziksel istismar	Çekirdek aile	92	5,54	1,46	299,0	,218
	Geniş aile	8	6,50	3,12		
Fiziksel ihmal	Çekirdek aile	92	7,63	2,62	276,5	,237
	Geniş aile	8	8,88	3,00		
Duygusal istismar	Çekirdek aile	92	7,62	3,38	276,5	,230
	Geniş aile	8	9,63	4,14		
Duygusal ihmal	Çekirdek aile	92	11,54	3,39	248,0	,122
	Geniş aile	8	13,38	3,25		
Cinsel istismar	Çekirdek aile	92	5,77	2,45	251,0	,033
	Geniş aile	8	7,13	3,76		
Toplam çocukluk örselenme yaşantısı	Çekirdek aile	92	38,11	9,30	243,0	,112
	Geniş aile	8	45,50	11,36		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların aile tiplerine göre fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal istismar, duygusal ihmal ve toplam çocukluk örselenme yaşantısı algı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı ( $p>0,05$ ), ancak geniş aile tipine sahip katılımcıların ( $X=7,13$ ) cinsel istismar algı düzeylerinin çekirdek aile tipine sahip katılımcılardan ( $X=5,77$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ) görülmektedir.

**Tablo 13.** Katılımcıların Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek	En düşük	En yüksek	X	SS
Çocukluk çağı olumsuz yaşantı	0	8	0,88	1,48

Çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ölçeği puanlar 0-10 arasında değişebilmektedir. Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılanların çocukluk çağı olumsuz yaşantı algı düzeylerinin düşük seviyede olduğu görülmektedir.

**Tablo 14.** Katılımcıların Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları Ölçeği Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	X	SS	U	p
Çocukluk çağı olumsuz yaşantı	Kız	74	1,07	1,63	721,0	,031
	Erkek	26	0,35	0,75		

Tablo incelendiğinde, kız katılımcıların ( $X=1,07$ ) çocukluk çağı olumsuz yaşantı algı düzeylerinin erkek katılımcılardan ( $X=0,35$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ).

**Tablo 15.** Katılımcıların Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları Ölçeği Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Yaş grubu	N	X	SS	$x^2$	p
Çocukluk çağı olumsuz yaşantı	20-25 yaş	54	0,59	0,96	4,3	,231
	26-30 yaş	22	0,82	1,10		
	31-35 yaş	16	2,13	2,68		
	35 yaş üzeri	8	0,50	0,76		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaş gruplarına göre çocukluk çağı olumsuz yaşantı algı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 16.** Katılımcıların Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları Ölçeği Puanlarının Aile Aylık Gelir Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Gelir durumu	N	X	SS	$x^2$	p
Çocukluk çağı olumsuz yaşantı	4000 TL altında	20	1,35	2,08	6,0	,051
	4000-5000 TL	20	0,30	0,80		
	5000 TL üzeri	60	0,92	1,37		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların aile aylık gelir durumlarına göre çocukluk çağı olumsuz yaşantı algı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı görülmektedir ( $p<0,05$ ).

**Tablo 17.** Katılımcıların Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Eğitim durumu	N	X	SS	$\chi^2$	p
Çocukluk çağı olumsuz yaşantı	İlkokul	67	0,94	1,38	1,1	,771
	Ortaokul	16	1,00	2,25		
	Lise	9	0,56	1,01		
	Üniversite	8	0,50	0,76		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların anne eğitim durumlarına göre çocukluk çağı olumsuz yaşantı algı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı görülmektedir ( $p < 0,05$ ).

**Tablo 18.** Katılımcıların Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Eğitim durumu	N	X	SS	$\chi^2$	p
Çocukluk çağı olumsuz yaşantı	İlkokul	51	1,08	1,50	5,3	,151
	Ortaokul	24	0,33	0,70		
	Lise	16	1,19	2,20		
	Üniversite	9	0,67	1,12		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların baba eğitim durumlarına göre çocukluk çağı olumsuz yaşantı algı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı görülmektedir ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 19.** Katılımcıların Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları Ölçeği Puanlarının Aile Tiplerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Aile tipi	N	X	SS	U	p
Çocukluk çağı olumsuz yaşantı	Çekirdek aile	92	0,85	1,46	316,0	,451
	Geniş aile	8	1,25	1,75		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların aile tiplerine göre çocukluk çağı olumsuz yaşantı algı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı görülmektedir ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 20.** Katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek	En düşük	En yüksek	X	SS
Oxford mutluluk	57	168	112,20	23,26

Oxford mutluluk ölçeği puanlar 29-174 arasında değişebilmektedir. Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılanların mutluluk algı düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğu görülmektedir.

**Tablo 21.** Katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	X	SS	U	p
Oxford mutluluk	Kız	74	113,66	22,57	799,0	,200
	Erkek	26	108,04	25,10		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlerine göre mutluluk algı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 22.** Katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Yaş grubu	N	X	SS	$\chi^2$	p
Oxford mutluluk	20-25 yaş	54	115,67	21,67	3,5	,320
	26-30 yaş	22	112,18	21,03		
	31-35 yaş	16	107,44	28,22		
	35 yaş üzeri	8	98,38	26,41		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaş gruplarına göre mutluluk algı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 23.** Katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği Puanlarının Aile Aylık Gelir Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Gelir durumu	N	X	SS	x <sup>2</sup>	p	Gruplar arası fark
Oxford mutluluk	4000 TL altında	20	98,50	18,08	9,1	,010	1<3
	4000-5000 TL	20	112,60	28,69			
	5000 TL üzeri	60	116,63	21,30			

Tablo incelendiğinde, 5000 TL üzeri aile aylık geliri olan katılımcıların (X=116,63) mutluluk algı düzeylerinin 4000 TL altında aile aylık geliri olan katılımcılardan (X=98,50) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (p<0,05).

**Tablo 24.** Katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Eğitim durumu	N	X	SS	x <sup>2</sup>	p
Oxford mutluluk	İlkokul	67	109,01	23,80	5,9	,114
	Ortaokul	16	114,19	20,60		
	Lise	9	124,89	27,02		
	Üniversite	8	120,63	13,05		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların anne eğitim durumlarına göre mutluluk algı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı görülmektedir (p>0,05).

**Tablo 25.** Katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Eğitim durumu	N	X	SS	x <sup>2</sup>	p
Oxford mutluluk	İlkokul	51	108,67	25,46	3,2	,365
	Ortaokul	24	119,79	21,90		
	Lise	16	110,69	20,44		
	Üniversite	9	114,67	14,72		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların baba eğitim durumlarına göre mutluluk algı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı görülmektedir (p>0,05).

**Tablo 26.** Katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği Puanlarının Aile Tiplerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Aile tipi	N	X	SS	U	p
Oxford mutluluk	Çekirdek aile	92	112,79	21,65	304,5	,420
	Geniş aile	8	105,38	38,71		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların aile tiplerine göre mutluluk algı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 27.** Katılımcıların Çocukluk Çağı Dönemi Örselenme Yaşantıları, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Fiziksel istismar	Fiziksel ihmal	Duygusal istismar	Duygusal ihmal	Cinsel istismar	Toplam çocukluk örselenme yaşantısı	Çocukluk çağı olumsuz yaşantı	Oxford mutluluk
Fiziksel istismar	r	-							
	p								
Fiziksel ihmal	r	,337**	-						
	p	,001							
Duygusal istismar	r	,382**	,243*	-					
	p	,000	,015						
Duygusal ihmal	r	,264**	,549**	,479**	-				
	p	,008	,000	,000					
Cinsel istismar	r	,348**	,258**	,305**	,291**	-			
	p	,000	,009	,002	,003				
Toplam çocukluk örselenme yaşantısı	r	,465**	,727**	,689**	,835**	,475**	-		
	p	,000	,000	,000	,000	,000			
Çocukluk çağı olumsuz yaşantı	r	,313**	,240*	,686**	,413**	,481**	,587**	-	
	p	,002	,016	,000	,000	,000	,000		
Oxford mutluluk	r	-,314**	-,310**	-,298**	-,312**	-,231*	-,436**	-,208*	-
	p	,001	,002	,003	,002	,021	,000	,038	

Tablo incelendiğinde, fiziksel istismar algı düzeyi ile çocukluk çağı olumsuz yaşantı algı düzeyi arasında ( $r=,313$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde orta düzeyin altında ilişkinin olduğu, ancak fiziksel istismar algı düzeyi ile

mutluluk algı düzeyi arasında ( $r=-,314$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde orta düzeyin altında ilişkinin olduğu görülmektedir. Fiziksel ihmal algı düzeyi ile çocukluk çağı olumsuz yaşantı algı düzeyi arasında ( $r=,240$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde orta düzeyin altında ilişkinin olduğu, ancak fiziksel ihmal algı düzeyi ile mutluluk algı düzeyi arasında ( $r=-,310$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönde orta düzeyin altında ilişkinin olduğu görülmektedir. Duygusal istismar algı düzeyi ile çocukluk çağı olumsuz yaşantı algı düzeyi ( $r=,686$ ;  $p<0,05$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde orta düzeyin üstünde ilişkinin olduğu, ancak duygusal istismar algı düzeyi ile mutluluk algı düzeyi ( $r=-,298$ ;  $p<0,05$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönde orta düzeyin altında ilişkinin olduğu görülmektedir. Duygusal ihmal algı düzeyi ile çocukluk çağı olumsuz yaşantı algı düzeyi ( $r=,413$ ;  $p<0,05$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde orta düzeyde ilişkinin olduğu, ancak duygusal ihmal algı düzeyi ile mutluluk algı düzeyi ( $r=-,312$ ;  $p<0,05$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönde orta düzeyin altında ilişkinin olduğu görülmektedir. Cinsel istismar algı düzeyi ile çocukluk çağı olumsuz yaşantı algı düzeyi ( $r=,481$ ;  $p<0,05$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde orta düzeyde ilişkinin olduğu, ancak cinsel istismar algı düzeyi ile mutluluk algı düzeyi ( $r=-,231$ ;  $p<0,05$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönde orta düzeyin altında ilişkinin olduğu görülmektedir. Toplam çocukluk örselenme yaşantısı algı düzeyi ile çocukluk yaşantısı algı düzeyi ( $r=,587$ ;  $p<0,05$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde orta düzeyde ilişkinin olduğu, ancak toplam çocukluk örselenme yaşantısı ile mutluluk algı düzeyi ( $r=-,436$ ;  $p<0,05$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönde orta düzeyde ilişkinin olduğu görülmektedir. Ayrıca çocukluk çağı olumsuz yaşantı algı düzeyi ile mutluluk algı düzeyi ( $r=-,208$ ;  $p<0,05$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönde orta düzeyin altında ilişkinin olduğu görülmektedir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde yetişkinlerin yaşadığı mutsuzluğun çocukluk yaşantıları ve çocukluk travmaları ile olan ilişkisine yönelik tartışmaya ve sonuca yer verilmiştir.

Yapılan bu araştırmaya katılan bireylerin kendilerini derinden etkileyen olay yaşama düzeylerine ilişkin bulgular incelendiği zaman katılımcıların yarısına yakın bir bölümünün kendilerini derinden etkileyen bir olaya maruz kaldıkları bulunmuştur. Bunun yanında katılımcıların düşük bir bölümünün ailesinde ruhsal tedavi gören birey bulunduğu, katılımcıların büyük bir bölümünün yaşadığı olaylar karşısında psikolojik tedavi görme düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Ortaya çıkan sonuçlar değerlendirildiği zaman katılımcıların büyük bir bölümünün kendilerini derinden etkileyen olaya maruz kalmalarına karşılık psikolojik tedavi görecektir düzeyde yıpranmadıkları söylenebilir.

Çocukluk çağı travması yaşanma düzeyinin birçok toplumda yaygın olduğu bilinmekle beraber, yapılan bu çalışmaya katılan bireylerin çocukluk çağı örselenme yaşantılarına ilişkin sonuçlar değerlendirildiği zaman, istismar, fiziksel ihmal, duygusal istismar ve cinsel istismar algı düzeylerinin düşük seviyede olduğu, duygusal ihmal algı düzeylerinin ise orta seviyeye yakın bulunduğu tespit edilmiştir. Yapılan bu çalışmada ulaşılan sonuçlar değerlendirildiği zaman katılımcıların duygusal ihmale maruz kalma dışında farklı çocukluk çağı travma yaşama düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir. Araştırmaya katılan bireylerin büyük bir bölümünün psikolojik tedavi görmemeleri ile elde edilen bu sonuçların tutarlılık gösterdiği görülmektedir. Literatürde bu alanda yapılan birçok çalışmada da yetişkin bireylerin önemli bir bölümünde çocukluk çağı örselenme yaşantısı öyküsü olduğu rapor edilmiştir. Bu konuda Singapur'da yapılan bir çalışmada genç bireylerin çocukluk çağında örseleyici davranış yaşama düzeylerinin incelenmesi amaçlanmış, söz konusu çalışmada %54'ünün fiziksel ihmale uğradıkları, %59.1'inin duygusal istismara maruz kaldıkları rapor edilmiştir (Devi ve diğerleri, 2019: 1). Bu konuda yapılan başka bir çalışmada çocukların fiziksel, cinsel ve duygusal istismara maruz kalma düzeyleri ile hayatlarının herhangi bir döneminde ihmale maruz kalma durumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Söz konusu çalışmada katılımcıların %14.85'inin çocukluk yıllarında herhangi bir örseleyici davranışa maruz kaldıkları



bulunmuştur (Mikaeili ve diğeri, 2013: 976). Türkiye’de yapılan bu çalışmada ulaşılan bulgular ile paralellik gösteren başka bir çalışmada çocukluk çağında ihmale maruz kalma düzeyinin oldukça yüksek olduğu ve çalışmaya katılan bireylerin %39 gibi önemli bir bölümünün çocukluk çağında duygusal istismara maruz kaldıkları tespit edilmiştir (Ergin, 2015: 5).

Yapılan bu araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre çocukluk çağı örselenme yaşantılarına ilişkin bulgular değerlendirildiği zaman, çocukluk yıllarında istismar ve ihmale maruz kalma düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Araştırmada ulaşılan sonuçların aksine literatürde yer alan birçok çalışmada kadın ve erkeklerin çocukluk çağında istismar ve ihmale maruz kalma düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu, genellikle erkekler ile kıyaslandığı zaman kadınların çocukluk yıllarında ihmal ve istismara maruz kalma düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Goldberg ve Freyd, 2006: 40; Akyüz, 2020: 2). Bunun yanında literatürde kadın ve erkeklerin çocuklu çağında örseleyici davranış yaşama düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığını ortaya koyan araştırma bulguları da mevcuttur (Armağan, 2005: 41; Abalı, 2017: 73). Araştırma bulguları arasında paralellik olmamasının temelinde çalışmaların farklı kültürlerde ve sosyo-demografik çevrelerde yaşayan bireyler üzerinde yürütülmesinin yattığı düşünülebilir.

Yapılan bu araştırmaya katılan bireylerin yaş gruplarına göre çocukluk çağı örselenme yaşantılarına ilişkin bulgular değerlendirildiği zaman, sadece fiziksel istismar ve ihmale maruz kalma düzeylerinin yaş grubu değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur. Söz konusu alt boyutlarda gruplar arasındaki farklılıklar değerlendirildiği zaman, daha küçük yaş gruplarında yer alan bireyler ile kıyaslandığı zaman 35 ve üzeri yaş grubunda yer alan bireylerin çocukluk çağında fiziksel istismar ve ihmale uğrama düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ortaya çıkan bu sonuçlar daha genç bireylerde fiziksel istismar ve ihmal öyküsünün nispeten daha düşük olduğunu göstermektedir. Bunun temel nedenlerinin başında yıllar geçtikçe ebeveynlerin eğitim düzeylerinin de yükselmesinin ve çocuk yetiştirme konusunda daha bilinçli hale gelmelerinin yattığı düşünülebilir. Buna karşılık literatürde yer alan bazı çalışma sonuçlarının çocukluk çağı örseleyici davranış

öyküsünü yaş grubu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır (Akyüz, 2020: 2).

Yapılan bu araştırmada katılımcıların aylık gelir düzeylerine göre çocukluk çağı örseleme yaşantılarının anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuş, gruplar arasındaki farklılıkların sadece fiziksel istismar ve ihmal alt boyutlarında olduğu görülmüştür. Söz konusu alt boyutlarda gruplar arasındaki farklılıklar incelendiği zaman, aylık gelir düzeyi düşük ailelerde yer alan bireylerin fiziksel istismar ve ihmale uğrama düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde gelir düzeyi düşük ailelerde ebeveynlerin eğitim düzeylerinin de düşük olmasının ve çocuk yetiştirme konusunda yeterli düzeyde bilinçli olmamalarının yattığı düşünülebilir. Bunun yanında düşük gelir düzeyine sahip ailelerde ekonomik sorunların zaman içinde psikolojik sıkıntılara neden olmasının, ebeveynlerin de psikoloji sorunlarını çocuklarına yansıtılmalarının yattığı düşünülebilir. Gürgen (2017: 29) tarafından bu konuda yapılan bir çalışmada çocukluk çağında ihmal ve istismara uğrama riskini arttıran unsurlar ele alınmıştır. Söz konusu çalışmada aile gelir düzeyinin düşük olmasının çocukluk çağında ihmal ve istismara uğrama riskini arttıran bir unsur olduğu belirtilmiştir. Abalı (2017: 74) tarafından bu konuda yapılan benzer bir çalışmada çocukluk çağında ihmal ve istismara maruz kalma düzeyi üzerinde gelir durumunun önemli bir belirleyici olduğu tespit edilmiştir. Söz konusu çalışmaya yetişkin evli bireyler katılmış, araştırmada orta gelir grubunda bulunan bireyler ile kıyaslandığı zaman düşük gelir grubunda yer alan ailelerde yetişmiş bireylerin çocukluk yıllarında cinsel istismar ve fiziksel ihmale uğrama düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yapılan bu çalışmada anne eğitim düzeyine göre katılımcıların çocukluk çağında fiziksel istismara, fiziksel ihmale, duygusal istismara, duygusal ihmale ve cinsel istismara maruz kalma düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Ortaya çıkan bu sonuçlar çocukluk çağında yaşanan örseleyici davranışların anne eğitim düzeyi ile ilişkili olmadığı gösterse de, çalışmaya katılan bireylerin toplam çocukluk çağı örseleme puanlarının anne eğitim düzeyine göre farklılaştığı bulunmuştur. Ortaya çıkan sonuçlar değerlendirildiği zaman ilkökul mezunu anneye sahip katılımcıların çocukluk çağında örseleyici davranışlara maruz kalma düzeylerinin lise mezunu anneye sahip katılımcılardan daha yüksek olduğunu

göstermektedir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde anne eğitim düzeyi arttıkça annelerin çocuk yetiştirme konusunda daha bilinçli olmalarının yattığı düşünülebilir. Literatürde bu konuda yapılan benzer bir çalışmada da ebeveyn eğitim düzeyinin düşük olmasının çocukluk çağında ihmal ve istismara uğrama olasılığını arttırdığı belirtilmiştir (Gürgen, 2017: 29).

Yapılan bu çalışmada baba eğitim düzeyi değişkenine göre katılımcıların çocukluk çağı örselenme yaşantılarının anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Ortaya çıkan sonuçlar değerlendirildiği zaman baba eğitim düzeyi düştükçe çocukluk çağında fiziksel ihmale maruz kalma düzeyinin ve toplam çocukluk çağı örselenme yaşantı düzeyinin yükseldiği bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde eğitim düzeyi düştükçe bireyin şiddet ve saldırganlık eğiliminin artmasının, sağduyulu kişilik yapısından uzaklaşmasının yattığı düşünülebilir. Öğrenciler üzerinde yapılan bir araştırmaya göre ise, öğrencilerin uyarılık, düzen, gösteriş ve özerklik ihtiyaçları babanın eğitim düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşırken, yine başarıya ihtiyacı bakımından anlamlı bir fark gözlenmemiştir (Toprak 2014: 124).

Yapılan bu çalışmada aile tipi değişkenine göre ele alındığı zaman katılımcıların çocukluk çağında cinsel istismara maruz kalma düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Diğer örseleyici davranışlara maruz kalma düzeyinin ise aile tipi değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Cinsel istismar alt boyutunda gruplar arasındaki farklılıklar incelendiği zaman çekirdek ailede yetişmiş bireyler ile kıyaslandığı geniş ailede yetişmiş bireylerin çocukluk çağında cinsel istismara maruz kalma düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasında geniş ailelerde ebeveynlerin çocukları denetleme ve kontrol etme düzeylerinin çekirdek ailelerde yaşayan ebeveynlere kıyasla daha düşük olmasının yattığı düşünülebilir. Yapılan benzer çalışmalarda da geniş aile yapısı içinde yetişmenin çocukluk yıllarında ihmal ve istismara maruz kalma olasılığını arttırdığı belirtilmektedir (Gürgen, 2017: 29). Diğer bir çalışma da ise, aile özelliklerine göre mutluluk puanlarının anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Aile yapısı olarak geniş aileye sahip öğrencilerin mutluluk puanlarının diğer aile yapılarına sahip olan öğrencilere göre çok daha mutlu oldukları ve mutluluk puanlarındaki bu farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ( Demir, 2020: 10).

Yapılan bu araştırmaya katılan bireylerin çocukluk ağı olumsuz yaşantı algılarının düşük olduğu tespit edilmiş olup, cinsiyete gore ele alındığı zaman kadın ve erkeklerin çocukluk ağı olumsuz yaşantı puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunduğu belirlenmiştir. Ortaya çıkan sonuçlar değerlendirildiği zaman erkekler ile kıyaslandığı zaman kadınların çocukluk yıllarında olumsuz yaşam deneyimlerinin daha yuksek olduğu bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasında Turk toplumunun ataerkil bir yapıya sahip olmasının, buna paralel olarak ocuk yetiştirme surecinde erkek çocuklarına daha fazla değer vermelerinin yattığı düşnlebilir. Literatürde bu konuda yapılan benzer bir çalışmada da erkek çocukları ile kıyaslandığı zaman kız çocuklarını olumsuz yaşam deneyimi düzeylerinin daha yuksek olduğu rapor edilmiştir (Finkelhor ve diğerleri, 2014: 331).

Yapılan bu çalışmada yaş grubu değerkenine gore katılımcıların çocukluk ağı olumsuz yaşam deneyimlerine ilişkin bulgular değerlendirildiği zaman gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmadığı görülmüştür. Bu kapsamda 20-25 yaş, 26-30 yaş, 31-35 yaş ile 35 yaş üstü bireylerin çocukluk çağında olumsuz yaşantı deneyimlerinin benzerlik gösterdiği bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde araştırmaya katılan bireylerin benzer sosyo-demografik çevrelerde, benzer ebeveyn tutumları ile yetiştirilmiş olmalarının yattığı düşnlebilir.

Anne ve baba eğitim düzeyi değerkenine gore ele alındığı zaman yapılan bu çalışmaya katılan bireylerin çocukluk çağında olumsuz yaşam deneyimi yaşam düzeylerini anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu kapsamda anne ve baba eğitim düzeyi ilkokul, ortaokul, lise ve niversite olan bireylerin çocukluk yıllarında benzer olumsuz yaşam deneyimlerine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde olumsuz yaşam deneyimlerinin ebeveyn davranışlarının yanında sosyal evre ile de yakından ilişkili olmasının yattığı düşnlebilir.

Aile tipi değerkenine gore ele alındığı zaman yapılan bu çalışmaya katılan bireylerin çocukluk ağı olumsuz yaşam deneyimler, arasında anlamlı farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Ortaya çıkan sonuçlar değerlendirildiği zaman hem çekirdek aile hem de geniş ailede yetişmiş bireylerin benzer düzeyde olumsuz yaşam deneyimlerine sahip oldukları görülmüştür.

Yapılan bu çalışmaya katılan bireylerin mutluluk düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğu bulunmuştur. Cinsiyet faktörüne göre ele alındığı zaman kadın ve erkek katılımcıların mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde kadın ve erkek katılımcıların mevcut yaşam koşullarının benzerlik göstermesinin yattığı düşünülebilir. Literatürde yer alan araştırmalarda ulaşılan sonuçların da bu bulgular ile benzerlik gösterdiği görülmektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada öğrencilerin mutluluk düzeylerini etkileyen demografik değişkenlerin incelenmesi amaçlanmış, araştırmada cinsiyet değişkenine göre ele alındığı zaman kadın ve erkek katılımcıların mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir (Dikici, 2020: 1).

Yapılan bu çalışmaya katılan bireylerin yaş grubu değişkenine göre mutluluk düzeylerine ilişkin bulgular değerlendirildiği zaman, grupların mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Bu kapsamda 20-25 yaş, 26-30 yaş, 31-35 yaş ile 35 yaş üstü bireylerin mutluluk düzeylerinin benzerlik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan bu araştırmaya katılan bireylerin gelir düzeylerine göre mutluluk seviyeleri incelendiği zaman gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu, bu kapsamda katılımcıların mutluluk düzeylerinin gelir gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortaya çıkan bulgular değerlendirildiği zaman, gelir düzeyi düşük olan bireyler ile kıyaslandığı zaman mutluluk düzeyinin gelir düzeyi yüksek bireyler lehine anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde yüksek gelir düzeyinde olan bireylerin özellikle ekonomik sıkıntılardan kaynaklı olarak psikolojik sorun yaşama düzeylerinin daha düşük olmasının yattığı düşünülebilir. Eğer bireylerin aylık gelir düzeyi artarsa mutluluk düzeyleri de artış gösterir. Mutluluk düzeyine göre bir sıralama yapacak olursak en mutlu bireyler gelir düzeyi orta seviyede olan bireyler, ikinci sırada ise üst düzey gelir düzeyine sahip bireyler, son olarak ise alt gelir düzeyine sahip bireyler yer alır (Ayçiçek, 2021: 43). Başka bir açıklama da mutluluğun sosyo-ekonomik düzeyle olan ilişkisi pozitif yönde doğrusal biçimde ilerlemekte ancak bir noktadan sonra durmaktadır (Toprak,201: 112).

Yapılan bu çalışmaya katılan bireylerin anne ve baba eğitim düzeylerine göre mutluluk seviyelerine ilişkin bulgular incelendiği zaman, grupların mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu kapsamda anne ve baba eğitim düzeyi ilkokul, ortaokul, lise ve üniversite olan bireylerin mutluluk düzeylerinin benzerlik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir araştırma da ise, yapılan analizler sonucunda mutluluk düzeyinin babanın eğitim düzeyi açısından farklılık gösterdiği, ancak annenin eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Toprak, 2014: 123).

Yapılan bu çalışmada aile tipi değişkenine göre ele alındığı zaman araştırmaya katılan bireylerin mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmadığı görülmüştür. Bu kapsamda çekirdek ailede yetişmiş bireyler ile geniş aile yapısı içinde yetişmiş olan bireylerin mutluluk düzeylerinin benzerlik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan bu çalışmada bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiği zaman, katılımcıların çocukluk çağında örseleyici davranışa maruz kalma düzeyleri ile çocukluk çağı olumsuz yaşantı algıları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde çocukluk çağında yaşanan örseleyici davranışların fiziksel ve psikolojik yapıyı olumsuz yönde etkilemesinin yattığı düşünülebilir. Aynı zamanda Çalışkan, Yasul ve Ulaş (2017)' in araştırmasına göre öğretmen adayı üniversite öğrencileri ile gerçekleştirmiş olduğu araştırmada aile tipine göre mutluluğu da içerisinde barındıran yaşam doyumu özelliğinde anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna ulaşmışlardır (Demir, 2020: 9).

Yapılan bu araştırmaya katılan bireylerin çocukluk çağında örseleyici davranış yaşama düzeyleri ile mutluluk seviyeleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bu kapsamda çocukluk yıllarında örseleyici davranışa maruz kalmanın mutluluk düzeyini olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur. Bilindiği gibi mutluluk düzeyi bireyin psikolojik sağlığı ile yakından ilişkilidir. Çocukluk çağında örseleyici davranışa maruz kalmanın psikolojik yapıyı olumsuz yönde etkilemesinin mutluluk düzeyinin de azalmasına zemin hazırladığı söylenebilir.

Yapılan bu araştırmaya katılan bireylerin çocukluk çağı olumsuz yaşantı algıları ile mutluluk düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Bu kapsamda çocukluk çağında olumsuz yaşam deneyimi algısı arttıkça

katılımcıların mutluluk düzeylerinin azaldığı bulunmuştur. Bunun temelinde olumsuz yaşam deneyimlerinin insanların fiziksel ve psikolojik yapılarında derin izler bırakmasının, bu durumun da mutluluk algısının azalmasına neden olmasının yattığı düşünülebilir. Çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının fiziksel ve psikolojik sağlığa olası etkileri birçok çalışmayla ortaya konmuş, olumsuz yaşantı sayısı arttıkça depresyon da dahil zihinsel sağlık problemlerinin de arttığı, ayrıca bir tür olumsuz yaşantıya maruz kalan çocuklarda, başka tür olumsuz yaşantılara maruz kalma ihtimalinin de yükseldiği görülmüştür (Akcan ve Taşören, 2020:11).



## ÖNERİLER

Bu araştırmada yetişkinlerin mutsuzluk duygu durumunun çocukluk yaşantıları ile ilişkisi ve araştırmada bağımlı ve bağımsız değişken olarak görev yapan mutluluk kavramının cinsiyet, yaş, aile tipi, sosyo-ekonomik düzey, anne-babanın sağ olup olmaması ve anne-baba eğitim düzeyi gibi demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına dayalı olarak bazı önerilerde bulunulabilir.

Yapılan araştırmanın literatür bulguları ve anket sonuçları incelendiğinde, katılan bireylerin çocukluk ağı olumsuz yaşantı algılarının düşük olduğu tespit edilmiş olup, cinsiyete göre ele alındığı zaman kadın ve erkeklerin çocukluk ağı olumsuz yaşantı puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunduğu belirlenmiştir. Bu durumun sebepleri daha ayrıntılı incelenebilir, cinsiyetler arasındaki farklılıklar daha net ortaya koyulabilir.

Bu araştırmada çocukluk dönemi örselenme yaşantıları ile mutluluk düzeyleri arasında ters yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yetişkinlik ve çocukluk dönemi arasında kuvvetli bir ilişki olduğu belirtilmekte ve bireylerin bu konuda bilinçlendirilmesi teşkil etmektedir. Bu bilgilerden hareketle yetişkinlerin mutluluk düzeylerini arttırmanın öneminden söz edilebilir. Bundan sonraki çalışmalarda özellikle yetişkinlerin mutluluk düzeyi ve mutluluk düzeylerinin arttırılması üzerine çalışmalar yapılabilir.

Yapılan araştırma ve anketler sonucuna göre, bireylerin çocukluk ağı olumsuz yaşantı algıları ve çocukluk dönemi örselenme yaşantıları ile mutluluk düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Bu durumda yetişkinler için psikoterapi grupları oluşturulabilir, bireyleri bilinçlendirmek adına öznel iyi oluş üzerine çalışmalar yapılarak geçmiş ile bağların kopartılamayacağı ama geçmişin kişilerin gelecek yaşantısında merdiven görevi görebileceği bilinci kişilere aktarılabilir, mutsuzluk duygusuna sahip olan bireyler kendilerini daha iyi hissedecekleri aktivitelere yönlendirilebilir ve hayattan zevk alma oranı yükseltilebilir.

Çocukluk döneminde olumsuz yaşantılara ve travmalara maruz kalan bireylerin yetişkinlik döneminde kendilerini mutsuz hissetmeleri bulgusuna



dayanarak çocukluk dönemindeki yaşantıların yetişkinlik dönemini olumlu ve olumsuz ölçüde etkilemesi üzerine seminer vb. düzenlenerek , henüz çocukluk döneminde olan bireylerin aileleri bilinçlendirilebilir, mutsuzluğun yol açabileceği durumlar (depresyon vs.) hakkında bilgi verilebilir ve bireylerin yetişkinlik dönemlerinde sahip olacağı duygular için sağlam temeller atılabilir.



## KAYNAKÇA

- Abdurrezzak, A. O. (2021). Halk İnançlarının İşlevleri ve Düşünsel Temelleri. *Asya Studies-Academic Social Studies / Akademik Sosyal Araştırmalar*, 5 (18), 155- 168.
- Aile Özellikleri ve Mutluluk: Çanakkale’de Lise Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma (Kastamonu Education Journal, Ümit DEMİR, 2020)
- Alkol Kullanım Bozukluğu Olan Hastalarda Çocukluk Çağı Travmaları ve Duygu Düzenleme Güçlüğü’nün araştırılması: Kesitsel Kontrollü Çalışma (Dr. Atilla GÜRGEN, Uzmanlık Tezi, 2017)
- Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği Kısa Formu Türkçe Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması (Levent Tukuş,2010)
- Çocukluk Çağı Teavmlerinin Evlilik Uyumu ve Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi (Cuma ABALI, Yüksek Lisans Tezi, 2017)
- Çocukluk Çağı Travmaları ve Boşanma İlişkisi:Tekirdağ Büyük Şehir Belediyesi Kadın Danışma Merkezlerine Başvuran Bireyler Örneği (Esra AKYÜZ, Yüksek Lisans Tezi, 2020)
- Çocukluk Dönemi Mutluluk/Huzur Anıları Ölçeğinin (ÇDMHAÖ; Richter, Gilbert, ve McEwan, 2009)
- Çocuklukta Algılanan Ebeveyn Kabul veya Reddinin Yetişkinlik Dönemi Yakın İlişkileri Üzerindeki Etkisi (Ayşe ERYAVUZ, Yüksek Lisan Tezi,2006)
- Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Sağlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu, (Handan TOPRAK, Yüksek Lisans Tezi, 2014)
- Eryavuz, A. (2006). Çocuklukta Algılanan Ebeveyn Kabul veya Reddinin Yetişkinlik Dönemi Yakın İlişkileri Üzerindeki Etkileri, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Genç Yetişkinlerde Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları, Öz-şefkat ve Duygu Düzenleme Becerileri Depresyon Belirtilerini Yordar mı? (Gizem AKCAN ve Aslı Burçak TAŞÖREN, Araştırma Makalesi, 2020)
- Mutluluk Kuramları (Ezgi Akıncı)
- Mutluluk Üzerine Kavramsal Değerlendirmeye ve Türk Hanehalkı İçin Bazı Sonuçlar (Electronic Journal of SocialSciences, Ayşe Kangal, 2013)
- Öğretmen Adaylarında Özgünlük ve Öz-Duyarlılığın mutluluk ile İlişkisinin İncelenmesi (Sait DUMAN, Yüksek Lisans Tezi, 2014)
- Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu-OMÖ-K (Hills ve Argyle, 2002)

Psikolojik Danışmanların Mutluluk, Psikolojik Sağlamlık ve Bağımlılık Durumları Arasındaki İlişkiler (ISSN: 0000 – 0000 SBED-2018 : 1(1); 17-35 Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi)

Self-Reports of Potentially Traumatic Experiences in a Adult Community Sample: gender Differences and test-retest stabilities of the Items in a Brief BetrayaTrauma Survey (Lewis R. Goldberg, Jennifer J. Freyd, 2006)

Serbest Zamanlarını Gençlik Merkezlerinde Değerlendiren Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyum, Yaşam Doyum ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi (İbrahim DİKİCİ, Yüksek Lisans Tezi, 2020)

The Lifetime Prevalence of Child Sexual Abuse and Sexual Assault Assessed in Late Adolescence (David Finkelhor, Anne Shattuck, Heather A. Turner, Sherry L. Hamby, 2013)

The Prevalence of Different Kinds of Child Abuse and the Characteristic That Differentiate Abused From Nonabused Male Adolescents ( Niloofar Mikaeili, Usha Barahmand, reza Abdi, 2013)

Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, İyimserlik ve Özgeçililik Düzeylerinin İncelenmesi (Yahya ŞAHİN, Yüksek Lisans Tezi, 2015)

Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Tutumlarının Özgüven, Kişilik Özellikleri ve Sosyodemografik Değişkenler ile İlişkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, (Tuğba AKKİN, Ocak 2020)

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması , ( Dr. H. Nejat BASIM1 , Dr. Fatih ÇETİN , Türk Psikiyatri Dergisi 2011;2)

# EKLER

## Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı,

Katılacağınız bu araştırma, İstanbul Gelişim Üniversitesi Psikoloji Lisansüstü Programı kapsamında Dr. Öğr. Üyesi İŞHAK SAYĞILI danışmanlığında yüksek lisans tez öğrencisi KÜBRA NUR GENÇTOSUN tarafından yürütülmektedir. Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına bağlıdır. Araştırmanın amacına ulaşabilmesi için bütün soruları eksiksiz ve size en uygun gelen seçenekleri doldurmanız beklenmektedir. Çalışmadaki ölçeklerde kimlik belirleyici herhangi bir bilgi istenmeyecektir. Araştırmaya vermiş olduğunuz cevaplar sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır.

Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

KÜBRA NUR GENÇTOSUN

### Bilgi Formu

Bu araştırma kapsamında verdiğimiz bilgiler **kesinlikle gizli kalacaktır**. Bu nedenle formların herhangi bir yerinde isim belirtmeyiniz. Ayrıca formları **gerçekci** bir şekilde doldurmanız çalışmanın amacına ulaşması için büyük önem taşımaktadır. Katkılarımız için şimdiden **tesekkür ederiz**.

1. Cinsiyetiniz: Kız ( ) Erkek ( )
2. Yaşınız:..... 3. Kardeş Sayınız (Siz dahil).....
4. Babanız: a) Sağ ( ) b) Öldü ( ) 5. Anneniz: a) Sağ ( ) a) Öldü ( )
6. Anne ve babanız sağ ise;  
( ) Birlikte yaşıyorlar  
( ) Boşandı (Eğer boşandıysanız kiminle yaşıyorsunuz.....)  
( ) Boşanmadılar ama ayrı yaşıyorlar
7. Annenizin yaklaşık yaşı..... 8. Babanızın yaklaşık yaşı.....

9. Ailenizin Aylık Toplam Geliri (ortalama):	0-1000 TL Arası ( )	1000-2000 TL Arası ( )
	2000-3000 TL Arası ( )	3000-4000 TL Arası ( )
	4000-5000 TL Arası ( )	5000 TL ve Üstü ( )

10. Annenizin Eğitim Durumu:	Okur Yazar değil ( )	Okur Yazar ( )
	İlkokul ( )	Ortaokul ( )
	Lise ( )	Üniversite veya Üstü ( )
11. Babanızın Eğitim Durumu:	Okur Yazar değil ( )	Okur Yazar ( )
	İlkokul ( )	Ortaokul ( )
	Lise ( )	Üniversite veya Üstü ( )

12. Yaşadığınızı Aile Tipi:  
( ) Çekirdek Aile (sadece anne-baba ve kardeşlerin birlikte aynı evde yaşıyor olması.)  
( ) Geniş Aile (anne-baba, dede, büyükanne, hala, vb birlikte aynı evde yaşıyor olması.)
13. Şimdiye kadar sizi derinden etkileyen bir olay yaşadınız mı? (çok sevilen birinin ölümü, ciddi hastalık, doğal afet, göç, ciddi bir saldırıya uğrama... gibi)  
( ) Evet ( ) Hayır
14. Eğer böyle bir olay yaşadığınız ne tür bir olay başımıza geldiğini lütfen belirtiniz.....
15. Ailenizde tedavi alan ruhsal hastalığa sahip birisi var mı?  
( ) Evet ( ) Hayır
16. Bugüne kadar profesyonel bir psikolojik destek ya da psikiyatrik bir tedavi aldınız mı?  
( ) Evet ( ) Hayır

## Ek 2: Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ölçeği Kısa Formu

### ÇÖYÖ-KF

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Çok Sık
1. Çocukluğumda, yeterli düzeyde beslendiğime inanmıyorum.	0	1	2	3	4
2. Çocukluğumda, benimle ilgilenen ve beni koruyan biri ya da birileri vardı.	0	1	2	3	4
3. Çocukluğumda, ailemdeki kişiler bana “aptal”, “tembel” ya da “çirkin” gibi sözcüklerle hitap ederlerdi.	0	1	2	3	4
4. Çocukluğumda, annem ve babam ailemize ilgilenemeyecek kadar sıklıkta sarhoş olur veya uyuşturucu alırdı.	0	1	2	3	4
5. Çocukluğumda, ailemde kendim önemli ya da özel hissetmemi sağlayan biri ya da birileri vardı.	0	1	2	3	4
6. Çocukluğumda, yırtık, sökükle veya kirli giysiler giymek zorunda kaldım.	0	1	2	3	4
7. Çocukluğumda, sevdiğimi hisse derdim.	0	1	2	3	4
8. Çocukluğumda, annem ve babamın benim hiç doğmamış olmamı dile diklerini düşünürdüm.	0	1	2	3	4
9. Çocukluğumda, ailemdeki kişilerden, bir doktora ya da hastaneye gitmek zorunda kalacak kadar kötü dayak yediğim olmuştur.	0	1	2	3	4
10. Çocukluk döneminde ailemle ilgili değiştirmek istediğim hiçbir şey yok.	0	1	2	3	4
11. Çocukluğumda, ailemdeki fertler beni, yara bere içinde bırakacak kadar kötü dö verlerdi.	0	1	2	3	4
12. Çocukluğumda, kemer, sopa, kablo ya da benzeri sert cisimlerle dövülerek cezalandırıldım.	0	1	2	3	4
13. Çocukluğumda, ailemdeki fertler birbirlerini koruyup kollarlardı.	0	1	2	3	4
14. Çocukluğumda, ailemdeki fertler bana incitici veya aşağılayıcı şeyler söylemişlerdir.	0	1	2	3	4
15. Çocukluğumda, fiziksel olarak kötüye kullanılmış olduğuma inanıyorum.	0	1	2	3	4
16. Mükemmel bir çocukluğum oldu.	0	1	2	3	4

### Ek 3: Oxford Mutluluk Ölçeği

	Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5	6
Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim.	1	2	3	4	5	6
Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum.	1	2	3	4	5	6
Sabahları dinlenmiş olarak uyanırım.	1	2	3	4	5	6
Geleceğim hakkında pek iyimser değilim.	1	2	3	4	5	6
Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum.	1	2	3	4	5	6
Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim.	1	2	3	4	5	6
Hayat güzeldir.	1	2	3	4	5	6

Dünyanın iyi bir yer olduğunu <b><u>düşünmüyorum.</u></b>	1	2	3	4	5	6
Çok gülen birisiyim.	1	2	3	4	5	6
Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5	6
Çekici birisi olduğumu <b><u>düşünmüyorum.</u></b>	1	2	3	4	5	6
Yaptıklarımla yapmak istediklerim arasında büyük fark var.	1	2	3	4	5	6
Çok mutluyum.	1	2	3	4	5	6
Çevremdeki güzellikleri fark ederim.	1	2	3	4	5	6
Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım.	1	2	3	4	5	6
Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5	6
Yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
Zihinsel olarak kendimi	1	2	3	4	5	6

tamamen zinde (dinç) hissediyorum.						
Genellikle neşeli ve sevinçliyim.	1	2	3	4	5	6
Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok.	1	2	3	4	5	6
Kendimi oldukça enerjik hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır.	1	2	3	4	5	6
Diğer insanlarla birlikte olmaktan keyif <b><u>almıyorum.</u></b>	1	2	3	4	5	6
Kendimi çok sağlıklı <b><u>hissetmiyorum.</u></b>	1	2	3	4	5	6
Geçmişimle ilgili pek mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5	6



## Ek 4: Çocukluk Yaşantıları Travma Ölçeği

### ACE Travma Puanınızı Bulabilirsiniz

Siz büyürken, hayatınızın ilk 18 yılında;

Tarih :

Ad Soyad :

1	Bir ebeveyniniz ya da ev halkından yetişkin biri sıklıkla ya da çok sıklıkla... Size küfür etti mi, sizi hor gördü mü, sizi aşağıladı mı ya da sizi küçümsedi mi? Ya da Sizi fiziksel anlamda incitecek bir şekilde davranıp sizi korkuttu mu? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet <input type="radio"/>
2	Bir ebeveyniniz ya da ev halkından yetişkin biri sıklıkla ya da çok sıklıkla... Sizi itip taktı mı, tokatladı mı ya da size bir şey fırlattı mı? Ya da Size hiç iz kalmayacak ya da yaralanacağınız kadar güçlü vurdu mu? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet <input type="radio"/>
3	Bir yetişkin ya da sizden en az 5 yaş büyük biri hiç... Size hiç dokundu mu ya da sizi hiç okşadı mı ya da sizden hiç onanın bedenine cinsel anlamda dokunmanızı istedi mi? Ya da Sizle oral, anal ya da vajinal olarak cinsel ilişki yaşadı mı ya da teşebbüs etti mi? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet <input type="radio"/>
4	Siz sıklıkla ya da çok sıklıkla aşağıdaki gibi hissettiniz mi? Ailenizde kimse sizi sevmiyor ya da sizin önemli ya da özel olduğunuzu düşünmüyor? Ya da Aileniz size göz kulak olmadı, ailenizle yakın hissetmediniz ya da birbirinizi desteklemediniz? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet <input type="radio"/>
5	Siz sıklıkla ya da çok sıklıkla aşağıdaki gibi hissettiniz mi? Yeterince yemek yoktu, kirlî giysiler giymek zorundaydınız ve sizi koruyacak kimse yoktu? Ya da Aileniz size bakmak için ya da ihtiyacınız olduğunda doktora götürmek için çok sarhoştü ya da kendinde değildi? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet <input type="radio"/>
6	Ebeveynleriniz hiç ayrıldı mı ya da boşandı mı? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet <input type="radio"/>
7	Anneleriniz ya da üvey anneleriniz: Sıklıkla ya da çok sıklıkla itip taktı mı, tokatlandı mı ya da ona bir şey fırlatıldı mı? Ya da Bazen, sıklıkla ya da çok sıklıkla tekmelendi mi, dövüldü mü, yumruka ya da daha sert bir şeyle ona vuruldu mu? Ya da Hiç en az birkaç dakika süreli bir şekilde ona vuruldu mu ya da silahla ya da bıçakla tehdit edildi mi? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet <input type="radio"/>
8	İçki problemi olan, alkolik ya da uyuşturucu kullanan biriyle yaşadınız mı? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet <input type="radio"/>
9	Ev halkından biri depresyonda ya da zihinsel hasta mıydı ya da intihara teşebbüs etti mi? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet <input type="radio"/>
10	Ev halkından biri hapse girdi mi? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet <input type="radio"/>
11	Mevcut sağlık sorunlarınız var mı? Var ise bu sağlık sorunları nelerdir? .....

Şimdi "Evet" cevaplarınızı toplayın:  Bu sizin ACE Travma Puanınız.