

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

MUTLULUĞA AŞIRI DEĞER VERME VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ZELİHA ATASOY GÜLLÜ

İSTANBUL – 2023

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**MUTLULUĞA AŞIRI DEĞER VERME VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ
ZELİHA ATASOY GÜLLÜ

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi DİLARAM BİLLUR ÇELİK ÖRNEK

İSTANBUL – 2023

KABUL VE ONAY

ZELİHA ATASOY GÜLLÜ tarafından hazırlanan “**MUTLULUĞA AŞIRI DEĞER VERME VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ**” adlı tez çalışmasının savunma tarihi tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği /oy çokluğu ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Anabilim Dalı Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Dilara Billur Örnek

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Rukiye Köroğlu

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Meltem Aslan Gördesli

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Zeliha Atasoy Güllü

20.10.2023



ÖN SÖZ

Bu tezin yazılması aşamasında, çalışmamı sahiplenerek titizlikle takip eden danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Dilaram Billur ÇELİK ÖRNEK'e değerli katkı ve emekleri için içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Savunma sınavı sırasında jüri üyeleri çalışmamın son haline gelmesine değerli katkılar yapmışlardır. Bu vesileyle tüm hocalarım ve tezimin son okumasında yardımlarını esirgemeyen yakınlarıma teşekkürlerimi borç bilirim. Son olarak oğlum Bora ve eşim Mustafa'ya şükranlarımı sunarım.

ZELİHA ATASOY GÜLLÜ

20.10.2023



İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR.....	i
TABLO LİSTESİ	ii
ŞEKİL LİSTESİ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	2
1.1. Mutluluğa Aşırı Değer Verme.....	2
1.1.1. Mutluluk Tanımı	2
1.1.2. Mutluluk Üzerinde Farklı Teoriler	5
1.1.3. Mutluluk ile İlgili Araştırmalar	9
1.1.4. Mutluluğun Ölçülmesi	9
1.1.5. Mutluluğa Aşırı Değer Verme.....	10
1.2. Psikolojik Esneklik	13
1.2.1. Psikolojik Esnekliğin Alt Boyutları	15
1.2.2. Psikolojik Esneklik Modelleri	17
1.2.3. Psikolojik Esneklik Kuramları	24
1.2.4. Psikolojik Esneklikle İlgili Araştırmalar	27
1.3. Psikolojik İyi Oluş	30
1.3.1. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Etmenler.....	32
1.3.2. Kuramsal Yaklaşımlar.....	35
1.4. Araştırmanın Amacı	39
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	40
BÖLÜM 2: YÖNTEM	41
2.1. Araştırmanın Yöntemi ve Modeli	41
2.2. Evren ve Örneklem	42

2.3. Veri Toplama Araçları.....	43
2.3.1. Sosyo-demografik Veri Formu.....	43
2.3.2. Psikolojik Esneklik Ölçeği.....	43
2.3.3. Mutluluğa Aşırı Değer Verme Ölçeği.....	44
2.3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	44
2.4. Verilerin Toplanması	44
2.5. İşlem.....	45
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	46
3.1. Temel Değişkenlerin Betimsel Analizi.....	46
3.2. Mutluluğa Aşırı Değer Verme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü'nün İncelenmesi.....	50
BÖLÜM 4: TARTIŞMA VE SONUÇ	54
4.1 Tartışma	54
4.2. Sonuç ve Öneriler	58
BÖLÜM 5: KAYNAKÇA.....	60
EKLER.....	77
ÖZGEÇMİŞ.....	81

KISALTMALAR

DFA : Doğrulayıcı Faktör Analizi

KMO : Kaiser–Meyer–Olkin test

PE : Psikolojik Esneklik

PİO : Psikolojik İyi Oluş

vb. : Ve benzeri



TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcılara İlişkin Sosyodemografik Bilgiler.....	42
Tablo 2: Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler	46
Tablo 3: Psikolojik Esneklik Ölçeği, Mutluluğa Aşırı Değer Verme Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin Aralarındaki İlişkiye ve Her Bir Ölçeğin Yaş İle İlişkisine Yönelik Korelasyon Analizi Bulguları	47
Tablo 4: Psikolojik Esneklik, Mutluluğa Aşırı Değer Verme ve Psikolojik İyi Oluş'un Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin T-Testi Analizi Bulguları	48
Tablo 5: Psikolojik Esneklik, Mutluluğa Aşırı Değer Verme ve Psikolojik İyi Oluş'un Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Analizi Bulguları	48
Tablo 6: Psikolojik İyi Oluş'un Eğitim Düzeyine Göre Nasıl Farklılaştığına İlişkin Post-Hoc LSD Analizi.....	49
Tablo 7: Psikolojik Esneklik, Mutluluğa Aşırı Değer Verme ve Psikolojik İyi Oluş'un Gelir Seviyesine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin İlişkisiz Grup T Testi Bulguları	50
Tablo 8: Test Edilen Modelin Uyum İyiliği Değerleri ve Referans Aralıkları	51
Tablo 9: Test Edilen Modelin Direkt ve İndirekt Etkileri.....	53

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Veenhoven'ın Yaşam Deneyimi Akışı Modeli	4
Şekil 2: Allardt'a Göre Mutluluk Sınıflandırması	8
Şekil 3: Yüksek Psikolojik Esnekliğin Bileşenleri	14
Şekil 4: Psikolojik Katılık Modeli	18
Şekil 5: Psikolojik Esneklik Modeli	22
Şekil 6: Psikolojik İyi Oluşun Altı Bileşeni	31
Şekil 7: Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Etmenler	33
Şekil 8: Araştırmanın Modeli.....	41
Şekil 9: Test Edilen Model ve Standardize Yol Katsayıları	52

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

MUTLULUĞA AŞIRI DEĞER VERME VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ

Zeliha ATASOY GÜLLÜ

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Dilaram Billur ÇELİK ÖRNEK

Ekim, 2023 – Sayfa Sayısı: 81

Bu çalışma, mutluluğa aşırı değer verme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü tespit etmeyi amaçlamaktadır. Değişkenler, psikoloji literatüründe giderek daha fazla çalışan “pozitif psikoloji” kavramlarıdır. Bu anlamda, çalışma, katılımcıların psikolojik iyi oluşu üzerinde etkili olabileceği düşünülen “psikolojik esneklik” ve “mutluluğa aşırı değer verme”nin etkisi tespit edilerek, toplumun iyi oluşunu sağlamak için hangi değişkenleri hesaba katılarak müdahale programları düzenlenebileceğini tespit etmeyi hedeflemektedir.

Araştırma nicel araştırma yöntemleri ile SPSS ve AMOS kullanılarak yürütülmüştür. Yapılan analiz sonucunda psikolojik esneklik ile mutluluğa aşırı değer verme arasında negatif yönlü zayıf düzeyde; psikolojik esneklik ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik iyi oluş ile mutluluğa aşırı değer verme arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır. Yapılan analiz sonucunda yaş ile psikolojik esneklik arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde; mutluluğa aşırı değer verme ile yaş arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Öte yandan yaş ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Psikolojik iyi oluşun eğitim düzeyine göre anlamlı derecede farklılaştığı bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca mutluluğa aşırı değer verme ve psikolojik iyi oluşun gelir seviyesine göre göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Fakat psikolojik esneklik gelir seviyesiyle aynı doğrultuda artmaktadır.

Anahtar Kelimeler: psikolojik iyi oluş, mutluluk, mutluluğa aşırı değer verme, psikolojik esneklik

ABSTRACT

Istanbul Kent University Graduate School

**The Mediator Role of Psychological Flexibility on the Relationship between Valuing
Happiness and Psychological Well-being**

Zeliha ATASOY GÜLLÜ

Master Thesis

Department of Psychology / Clinical Psychology

Supervisor: Dr. Öğr. Üyesi Dilaram Billur ÇELİK ÖRNEK

October, 2023 – Page Number: 81

This study aims to determine the mediating role of psychological well-being in the relationship between excessive valuing of happiness and psychological flourishing. The variables used in this study are concepts increasingly studied in the field of psychology known as "positive psychology." Accordingly, the study aims to identify the effects of "psychological flexibility" and "excessive valuing of happiness," which are believed to influence participants' psychological well-being, in order to determine which variables should be considered when designing intervention programs to promote the well-being of society. The study plans to provide scientific support for sustaining the happiness of society through empirical research.

The research was conducted using quantitative research methods and SPSS and AMOS. As a result of the analysis, a weak negative relationship was found between psychological flexibility and excessive valuing of happiness, and a significant positive relationship was found between psychological flexibility and psychological well-being. There was a significant positive relationship between psychological well-being and overvaluing happiness. As a result of the analysis, there was no significant positive relationship between age and psychological flexibility, and no significant positive relationship between overvaluing happiness and age. On the other hand, no significant relationship was found between age and psychological well-being. It was found that the psychological well-being level differs according to education level. Also, It was found that overvaluing happiness and psychological well-being did not differ according to income level. However, psychological flexibility increases in the same direction with income level.

Keywords: psychological well-being, happiness, excessive valuing of happiness, psychological flourishing

GİRİŞ

Mutluluk, her insanın hissetmeyi arzuladığı ve değer verdiği duygulardan biridir. Mutluluğa aşırı değer vermek, literatürde çok boyutlu bir kavram olarak ele alınan psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkileyen faktörlerden biridir. (Layous vd., 2014; Lyubomirsky ve Layous, 2013; Mongrain ve Anselmo-Matthews, 2012; Sin ve Lyubomirsky, 2009). Geçmiş literatür ve araştırmanın ortaya koyduğu pozitif ilişki bulgusu mutluluğu “kovalamanın” psikolojik iyi oluşu arttırmasında psikolojik esnekliğin rolünü göstermektedir. Mutluluğa aşırı değer veren bireylerin mutluluğa ulaşma istekleri doğrultusunda daha düşük beklentilerle, rutinler oluşturarak ve mutluluğu yaşarken duygu-düzenleme stratejileri kullanarak ilerlemeleri halinde psikolojik iyi oluşlarının ve pozitif yaşam deneyimlerinin arttığı görülmektedir (Ford ve Mauss, 2014).

Literatür incelendiğinde, mutluluğa aşırı değer vermenin psikolojik iyilik hali ile olan ilişkisinde bazı aracı değişkenler olduğu görülmüştür. Bunlardan biri, psikolojik katılıktır. Örneğin, Valdivia-Salas ve ark. (2022) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik katılım bileşenleri, mutluluğa değer vermenin sonuç değişkenleri üzerindeki toplam etkisinin %40 ila %80'ini açıklamıştır. Psikolojik esnekliğin psikolojik iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğu düşünüldüğünde (Kashdan ve Rottenberg, 2010), mutluluğa değer verme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelenmesi önem arz etmektedir.

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Mutluluğa Aşırı Değer Verme

1.1.1. Mutluluk Tanımı

Mutluluk ile ilgili literatür çok yönlüdür. Bakıldığında mutluluk, özellikle üç dönemde, Antik Yunan felsefesi, Aydınlanma sonrası Batı Avrupa ahlak felsefesi ve mevcut Yaşam Kalitesi araştırmalarıyla birlikte, felsefe ve sosyal bilimlerde bitmek tükenmek bilmeyen bir araştırma konusu olmuştur (Veenhoven, 2004). Sosyal gösterge hareketi, "yaşam kalitesi" ve "özel iyi olma" kavramları içinde değerlendirilen ülkeler ve bireylerde mutluluk çalışmalarına olan ilgiyi artırmaya yardımcı olmuştur (Chekola, 2007; Glatzer, 2000; Yetim, 2001). Yapılan çalışmalar yaşam kalitesi ile mutluluk arasında önemli bir ilişki olduğunu göstermektedir ve bu iki kavramın ilişkileri üzerine yapılan çalışmalar elli yıl geriye uzanır (Bowling ve ark., 2001; Haziran, 2006).

Mutluluk kavramını basitçe tanımlamak oldukça zordur. Bu durumun temel sebebi mutluluk kavramının farklı anlamlara gelmesi ve farklı bağlamlarda kullanılmasıdır. Kelimeyi anlamak için etimolojisine bakmak faydalı olacaktır. Türkçe bakıldığında, “mutlu” kelimesi “umutlu” kelimesinden u harfinin düşmüş halidir. Bu anlamda, Türkçe mutluluğun “dilemek, istemek” manasındaki “ummak”tan türediği görülmektedir. Bu ise, hayata dair olumlu beklentileri ve dilekleri anlatmaktadır. İngilizcede ise “happiness” "hap" isim kökünden gelir: "sadece olan şey, tesadüf, şans-iyi veya kötü" yani mutluluk iyi bir "hap" sahibi olmak demektir. Bugün, hem bir kişinin durumu ("şanslı olmak") hem de bir kişinin ruh hali ("mutlu, memnun olmak") anlamına gelmektedir. Dolayısıyla, mutlu olmak, hayatta önemli gördüğü iyi bir ölçüye sahip olmaktan memnun veya tatmin olmak demektir (Griffin, 2007). Bu anlamda, mutluluk, birey tarafından tanımlanır ve bu nedenle bireyden bireye farklılık gösterir. Dolayısıyla, mutluluk öznel bir kavramdır. Mutluluk için en önemli olan şey, birinin yaşamak istediği türden bir yaşama sahip olup olmadığıdır (Chekola, 2007). Bununla birlikte, genel olarak mutluluk, "bir bireyin yaşamının tümünün genel olarak olumlu bir şekilde değerlendirilmesi derecesi" olarak tanımlanabilir (Veenhoven, 2001). Bu görüşe göre, mutluluk "yaşam tatmini" ile kolayca karıştırılabilir, ancak mutluluğun bir bireyin tüm yaşamına yönelik bir "tutum" olduğunu belirtmek önemlidir (Uchida vd., 2004)

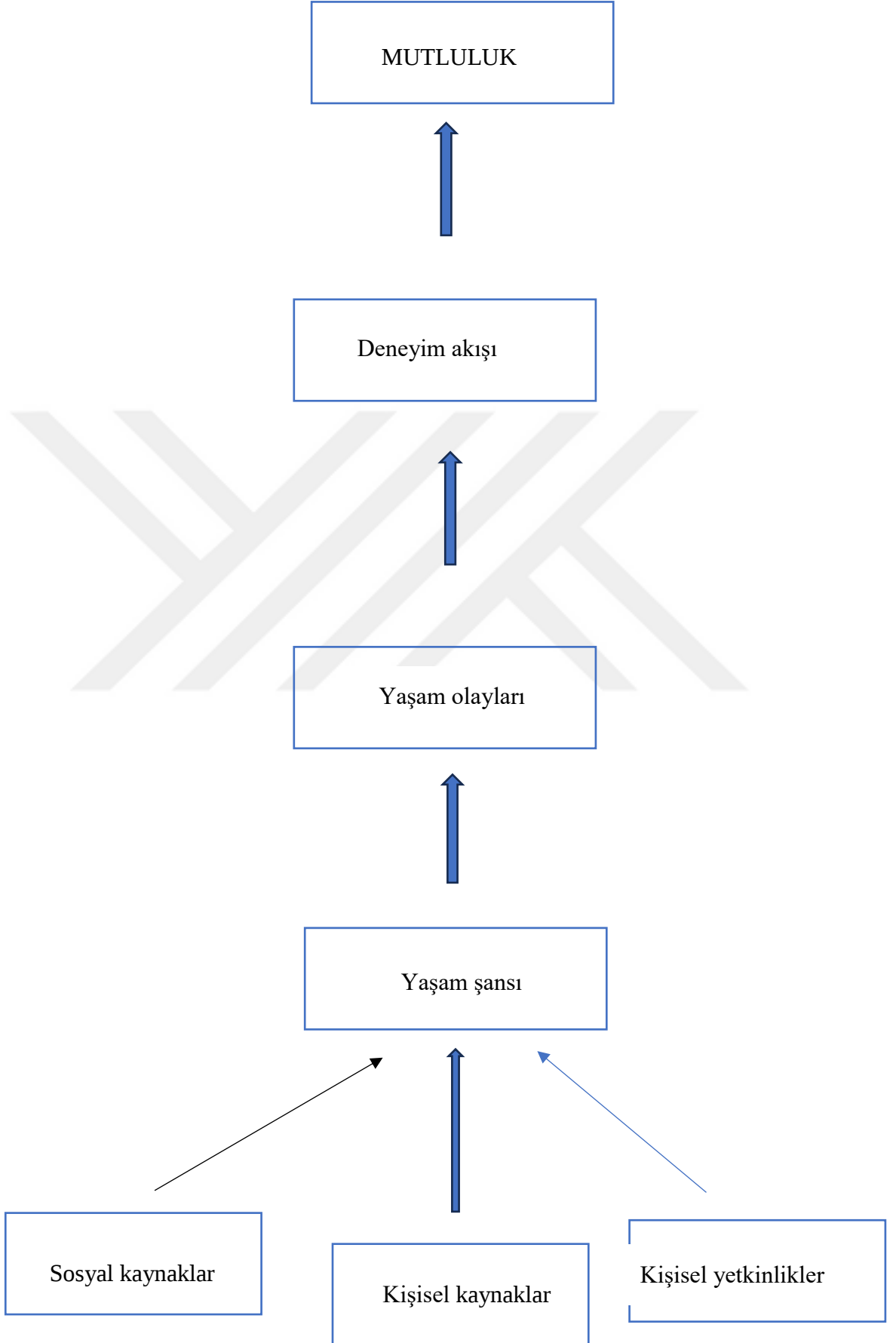
Ayrıca, mutluluk yaşamın tüm alanlarıyla ilişkilendirilirken, memnuniyet sadece bir yaşam alanıyla ilişkilendirilebilir, örneğin eğitim, sağlık, aile hayatı vb. Genel yaşamı değerlendirmek

için iki bilgi kaynağı gereklidir: bir kişinin genel olarak nasıl hissettiği ve birçok başarı standardına göre ne kadar uygun olduğu. Bu kaynaklar "mutluluğun bileşenleri" olarak adlandırılmaktadır: duygusal bileşen olarak adlandırılan "hedonik düzey" "bir kişinin deneyimlediği çeşitli duyguların ne kadar hoş olduğu" durumunu ifade ederken, bilişsel bileşen olarak adlandırılan "memnuniyet" "bir bireyin beklentilerinin ne kadar karşılandığı" durumunu ifade eder (Bruni, 2004; Haybron, 2005). Bu iki boyutuyla mutluluk, Haybron (2000) tarafından iki parçadan oluşan bir şekilde tanımlanır: zihinsel mutluluk, zihinsel duruma odaklanırken, stratejik mutluluk ise refah durumuna odaklanır.

Görüldüğü üzere mutluluk, bilişsel ve duygusal bileşenlere bağlıdır. Bu açıdan, mutluluk bireyi bütün olarak temsil etmektedir. Mutluluğun yerine kullanılan birçok kelime vardır. Özellikle sosyal gösterge hareketinden sonra, "bir bireyin iyi olma derecesi" olarak tanımlanan öznel iyi olma kavramı mutluluk yerine kullanılmıştır (Veenhoven, 2000). Öznel iyi olma, mutluluktan çok daha geniş bir kavramdır ve mutluluk, yaşam tatmini, aidiyet duygusu, iyi olmama, hoş duygular ve hoş olmayan duygular, kaygı ve depresyonun nispeten az oluşu, "sık ve yoğun pozitif duygusal durumlar" gibi birbirine bağlı bileşenleri içerir (Diener vd.,1999; Easterlin, 2001; Easterlin, 2003).

Hem psikologlar hem de bazı sosyologlar, mutluluğun temel olarak istikrarlı olduğunu iddia etmiştir çünkü mutluluğun karakteristik bir özellik olduğu düşünülmüştür. Psikologlara göre, mutluluk bir "kişisel özellik" iken sosyologlar mutluluğun bir "kültürel karakter" meselesi olduğunu iddia etmiştir. "Kişisel özellik" görüşüne göre mutluluk dışsal koşullardan etkilenmemektedir. Öte yandan "kültürel karakter" görüşüne göre dünyada mutlu ve mutsuz ülkeler bulunmaktadır. Örneğin, İtalya "rahat ve neşeli" olarak görülürken, İsveç "kasvetli bir bakış açısına" veya Rusya sürekli mutsuz olarak görülür. Bununla birlikte, Veenhoven'a göre, bu farklılıklar devletin vatandaşlarına sağladığı güvenlik, eşitlik, malzeme konforu vb. gibi yaşam koşullarından kaynaklanmaktadır (Glatzer, 2000).

Şekil 1
Veenhoven'ın Yaşam Deneyimi Akışı Modeli



Kaynak: Sirgy, M. Joseph (2001) Handbook of Quality of Life Research: An Ethical Marketing Perspective. 'den uyarlanmıştır. Kluwer Academic Publishers, Dordrecht/Boston/London.

Veenhoven (2000) , mutluluğun deneyim akışından, olumlu ve olumsuz yaşam olaylarından ve bireysel yetenekler, toplumsal ve kişisel kaynaklar tarafından desteklenen yaşam şanslarından etkilendiğini öne sürmüştür . Görüldüğü gibi mutluluk, tanımlanması kolay bir kavram değildir. Araştırmacılar tarafından farklı yaklaşımlarda nasıl ele alındığını görmek için çeşitli teorik yaklaşımları analiz etmek önemlidir.

1.1.2. Mutluluk Üzerinde Farklı Teoriler

Mutluluk genellikle duyguları, ruh hallerini, tutumları ve yaşamı ifade eden bir kavram olarak kullanılır; örneğin, mutlu hissetmek, mutlu bir ruh hali içinde olmak, işinden mutlu olmak ve mutlu bir yaşam sürmek gibi örnekler verilebilir. Antik Yunan'dan bu yana birçok teori, mutluluğu bu kavramlarla tanımlamaya çalışmıştır. Daha önce de bahsedildiği gibi, mutluluğun felsefi kökeni, antik Yunan'a kadar uzanır ve bu dönemde "mutluluk" yerine kullanılan "eudaimonia" kelimesiyle ifade edilmektedir. Hedonik görüşün öncüsü Aristippos'a göre ve Epikürcüler'e göre yaşamın amacı, mutluluğun kaynağı olan zevkin maksimize edilmesidir (Shmotkin, 2005). Başka bir deyişle, mutluluk, zevk ve acının uygun bir denge halini ifade etmektedir. Daha fazla zevk ve daha az acı içerildiği takdirde, yaşam daha iyi ve kişi daha mutlu olur.

Hedonik görüşle ilişkili olarak, Jeremy Bentham ve James Mill'in 19. yüzyılda ileri sürdüğü "faydacılık görüşü"nü temel argümanı, mutluluğun en büyük iyi/fayda olduğu ve mümkün olduğunca çoğaltmamız gerektiğidir (En Büyük Mutluluk İlkesi, "en büyük sayıda insan için en büyük mutluluk") (Phillips, 2006; Veenhoven vd., 2005).

Bu görüşlere karşı olarak, Platon ve Aristoteles, "zevk içinde bir yaşam yerine erdemli bir yaşam sürmenin 'eudaimonia' adı verilen arzu edilen duruma ulaşmanın anahtarı olduğunu" savunmuşlardır (Sirgy vd., 2006). Bu görüşe "eudaimonik görüş" veya "Aristotelesçi görüş" denir ve ahlak ve erdeme odaklanır (Chekola, 2007). Aristoteles, eudaimonianın tüm faaliyetlerin iyiliğe ve mutluluğa doğru olan etkinliğin kalbi olduğunu iddia etmiştir (Chekola, 2007; Haybron, 2003). Buna bağlı olarak, "saf mutluluk" teorisi, iyi bir yaşamın mutluluğa neden olduğunu savunur. Birinin yaşamı ne kadar iyi olursa, o kadar mutlu olur. Diğer bir deyişle, mutluluk olumlu bir son değeri olarak görülür (Brülde, 2006). Öte yandan, Maslow'un "ihtiyaç teorisi"ne göre, mutluluk erdem ve ahlak yerine "evrensel ve içsel ihtiyaçların, ekonomik kaynakların sahip olunmasıyla büyük ölçüde kolaylaştırılabilen tatmini"ne bağlıdır.

Bu yaklaşım genellikle, yiyecek, barınak ve güvenlik gibi temel ihtiyaçların yetersiz ekonomik refah nedeniyle karşılanmadığı yoksul ülkelerdeki düşük mutluluk düzeyini açıklamak için kullanılır (Kim, 1998).

"Amacı odak alan 'telik (*telic*) teorisi'ne göre, mutluluk istenen hedeflere ulaşmaktır. Bu teoriye göre, hedefe ulaşma yolunda ilerleme olumlu bir etki (mutluluk) yaratırken, ilerleme eksikliği veya hedefe ulaşamama negatif bir etki (üzüntü) yaratır (Diener, 1999). Ayrıca genel olarak iki tür hedef bulunmaktadır: "içsel hedefler" kişisel gelişme, aile ve arkadaşlarla tatmin edici ilişkilere sahip olmak gibi ve "dışsal hedefler" zengin olmak, ünlü olmak ve çekici görünmek gibi niteliklerdir. İlk grup daha yüksek bir düşünsel refah seviyesiyle ilişkilendirilir. Ayrıca, bireyci toplumlarda dışsal hedeflere ulaşma konusunda bir baskı olmadığı, yani bu ülkelerin içsel hedeflere ulaşma konusunda özgür oldukları ifade edilmektedir (Ahuvia, 2002). Ayrıca, hedefler ve mutluluk arasındaki ilişki, ihtiyaçlar ve sosyoekonomik yapılar gibi hedeflerin özellikleri nedeniyle karmaşıktır (Sirgy vd., 2006:393). Örneğin, ev satın almak için para biriktiren biri evi satın aldıktan sonra mutlu olurken, arabanın değiştirilmesini isteyen biri daha yeni bir araba satın aldıktan sonra mutlu olur.

Karşılaştırma süreci ayrıca hedeflerin belirlenmesi üzerinde etkilidir ve bu sürecin önemini vurgulayan "Çoklu Farklılıklar Teorisi" adlı bir teori bulunmaktadır. Bilim insanları, karşılaştırma sürecinin bireyin yaşam kalitesini ve mutluluğunu belirleme ve değerlendirme açısından çok önemli olduğunu iddia etmektedir. Teoriye göre, bireyler kendilerini diğer insanlarla ("sosyal karşılaştırma teorisi"), geçmiş koşullarla, arzularla veya beklentilerle karşılaştırarak memnuniyet veya mutluluk seviyelerini değerlendirmektedirler (Bruni, 2004). Sosyal karşılaştırma sürecinde, çoğu insan uzak grupların yaşam standardı fikrine sahip olsa da insanlar genellikle aynı yaş ve sosyal sınıfa sahip olan referans gruplarla kendilerini karşılaştırmaktadır. Diğer insanların yaşamı referans veya ayna olarak adlandırılır. Bir kişi kendini diğerlerinden daha iyi durumda görüyorsa, mutlu olur. Başka bir deyişle, diğerlerinden farklılık insanları mutlu veya mutsuz eder. Bu fikir "göreceli yoksunluk" teorisi olarak adlandırılmaktadır. İnsanlar mevcut durumlarını geçmiş durumlarla karşılaştırdıklarında, yeni koşulları daha iyi veya daha kötü olarak değerlendirirler. Bir kişi koşullarda iyileşme fark ediyorsa, mutlu olur. İnsanlar arzularını veya beklentilerini karşılaştırırken; eğer biri istediği her şeye sahip olduğunu düşünüyorsa, mutlu olur. Bununla birlikte, insanlar 'iyi' koşullarda mutlu olmayabilir çünkü daha fazlasını istemektedirler. Öte yandan, insanlar 'kötü' koşullarda mutlu olabilir çünkü durumu kabul eder ve uyum sağlar. Bu insanlara "mutlu fakir" denir ve yanlış bir farkındalığa sahiptirler çünkü büyük bir yoksunluğa sahip olmalarına rağmen yüksek

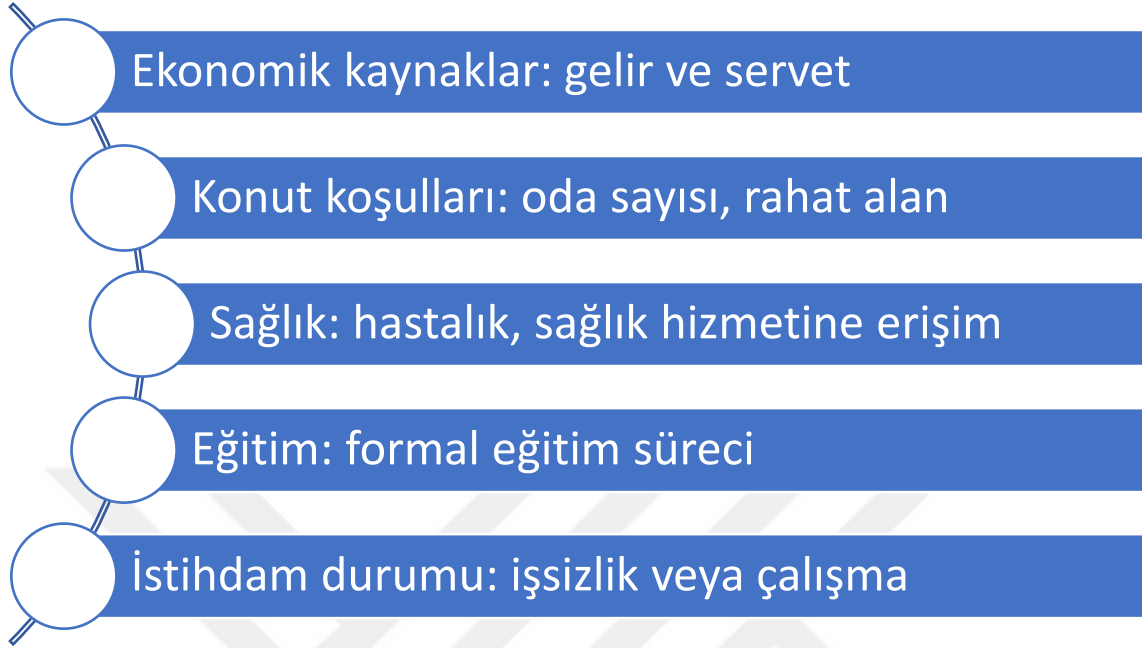
bir mutluluk seviyesine sahiptirler (Philips, 2006). Özetlemek gerekirse, "Karşılaştırmalar, bireyin mevcut durumundan daha yüksek olan bir karşılaştırma standardı varsa (yukarı yönlü bir karşılaştırma), tatmin azalmasına yol açacakken, eğer bireyin mevcut durumu karşılaştırma standardıyla uyumluysa (aşağı yönlü bir karşılaştırma), karşılaştırma tatmini artıracaktır" (Sirgy vd., 2006). Bu nedenle:

- I. Mutluluk yaşam kalitesine dayanmaz: Mutluluk keyfi karşılaştırma standartları ve keyfi değerlendirmeler sonucunda ortaya çıkar. Bir kişi nesnel olarak kötü koşullarda da subjektif olarak mutlu olabilir veya tam tersi. Başka bir deyişle, bir kişi "mutlu fakir" veya "mutlu olmayan zengin" olabilir (Philips, 2006).
- II. Yaşam koşullarındaki iyileşme veya kötüleşme mutluluk üzerinde sadece geçici bir etkiye sahiptir: Bunun nedeni, standartların uyum sağlaması ve ortalama mutluluk puanının hemen hemen her yerde aynı olmasıdır.
- III. İnsanlar zor zamanlardan sonra daha mutludur: Karşılaştırma standartları daha önceki deneyimlere bağlıdır. Bu nedenle, daha kötü bir erken yaşam geçmişi olan kişinin standartları daha düşük ve bugünkü değerlendirmeler daha uygun olacaktır.
- IV. İnsanlar genellikle hayatları hakkında tarafsızdır: Bir kişinin yaşamındaki mutlu ve mutsuz dönemler ile dünyadaki mutlu ve mutsuz insanlar birbirini dengelemektedir ("sıfır toplam teorisi") bu nedenle insanlar hayatları hakkında tamamen olumlu veya olumsuz değildir.

Görüldüğü gibi, mutluluk nesnel değerlere dayanmaz, sübjektif karşılaştırmalara dayanır. Yukarıda bahsedilen tüm yaklaşımlar "klasik yaklaşımlar" olarak adlandırılabilir ve hala farklı görüşleri ve çalışmaları etkilemektedir. Örneğin, son zamanlarda Erik Allardt'ın modeli gibi kapsamlı bir yaklaşım ortaya çıkmıştır, bu model hayatta kalmak ve üzüntüden kaçınmak için maddi ve maddi olmayan temel ihtiyaçları ele almaktadır. Bu yaklaşımda, mutluluğu, insan varoluşunu ve gelişmeyi anlamak için üç kelime önemlidir: "sahip olma", "sevme" ve "olma" (Allardt, 1993): "Sahip olma", var olmak ve üzüntüden kaçınmak için sahip olması gereken tüm maddi şeyleri/koşulları ifade eder. Allardt (1993) bunları şu şekilde sınıflandırır:

Şekil 2

Allardt'a göre Mutluluk Sınıflandırılması



Kaynak: Allardt, E. (1993). Having, loving, being: An alternative to the Swedish model of welfare research. *The quality of life*, 8, 88-95. 'den uyarlanmıştır.

Burada dikkate alınması gereken şey, özellikle üçüncü dünya ülkelerinin, gıda, su veya barınak gibi temel ihtiyaçların mevcudiyeti açısından oldukça farklı koşullara sahip olabileceğidir (Allardt, 1993). Bu yaklaşımın bir bileşeni olarak "sahip olma", maddi boyuta atıfta bulunurken, "sevme" ve "olma" maddi olmayan boyutu temsil etmektedir. "Sevme", diğer insanlarla ilişkileri ve aile, akraba, arkadaş, iş arkadaşı, komşu vb. ile olan bağlarıyla değerlendirilebilecek sosyal kimlikleri ifade eder. Öte yandan, "olma" topluma entegrasyonu, doğayla uyumu ve "toplumun kalitesi"ne işaret eder. Ayrıca, olumlu bir tarafı kişisel büyüme sağlarken, olumsuz bir tarafı da yabancılaşmaya neden olur. Kişinin kendi hayatını etkileyen kararlara ve faaliyetlere ne ölçüde katılabildiği ve sosyal gruplar arasındaki gerilimler ile sosyal güvenlik sistemi arasındaki gerilimler Allardt tarafından vurgulanır (Allardt, 1993). Sonuç olarak, mutluluğun kaynakları ve belirleyicileri hakkında farklı görüşler bulunmaktadır. Örneğin, bazı bilim insanları "mutluluk erdemli bir yaşamdan gelir" derken, diğerleri onun zevklerin toplamından geldiğini söylemektedir. Bazıları temel ihtiyaçların karşılanmasından kaynaklandığını savunurken, diğerleri hedeflere ulaşma sürecinden kaynaklandığını iddia etmektedir.

1.1.3. Mutluluk ile İlgili Araştırmalar

Mutluluğun tanımlanması ve ölçülmesi konusundaki sorunlar nedeniyle bazı itirazlar olsa da 1950'lerden sonra psikoloji, sosyoloji, gerontoloji, tıp, ekonomi gibi farklı disiplinlerde birçok araştırma yapılmıştır (Veenhoven, 2003). Araştırmaların kısa bir geçmişi olmasına rağmen, son birkaç on yılda üç gelenek oluşmuştur: psikologlar, kişisel özelliklerin subjektif iyi oluş üzerindeki etkileriyle ilgilenirken; sosyologlar ve sosyal psikologlar, statü, gelir, istihdam, sosyal ilişkilerin rolüyle ilgilenmiş ve ekonomistler, bireysel çıktılar ve fayda etkileriyle subjektif iyi oluşa odaklanmıştır. Ayrıca, antropoloji gibi bazı disiplinler son zamanlarda subjektif iyi oluş çalışmalarıyla ilgilenmeye başlamıştır (Seghieri vd., 2006).

Mutluluk çalışmaları son yıllarda hızla artmıştır. Örneğin, birçok bilim insanı "Yaşam Kalitesi Araştırmaları Uluslararası Derneği" (ISQOLS) kurmuştur, özel bir akademik dergi olan "Journal of Happiness Studies" bulunmaktadır ve araştırma bulguları, bu alandaki birçok araştırmacının yer aldığı "Dünya Mutluluk Veritabanı"nda sunulmaktadır. 20. yüzyılda mutluluk üzerine 3000'den fazla deneysel çalışma yapılmıştır (Thin, 2005). Sosyolojide mutluluk çalışmaları, objektif ve subjektif göstergelere odaklanan sosyal göstergeler hareketiyle başlamıştır. Mutluluk, "bir bireyin iyi oluşunu anlamak" olduğundan, mutluluğun bireyin tüm yaşamına ve/veya belirli yaşam alanlarına yönelik "bireyin bilişsel ve duygusal tepkilerini" doğrudan ölçmek önemli bir subjektif göstergedir. Bu nedenle, mutluluk, sosyal sistem performansının veya yaşam kalitesinin ana subjektif göstergesi haline gelmiştir (Andrews ve Withey, 1976). Görüldüğü gibi, farklı disiplinlerde mutluluk üzerine birçok çalışma yapılmış olmasına rağmen, bu çalışmalarda servet ve mutluluk arasındaki ilişki en popüler konu olmuştur.

1.1.4. Mutluluğun Ölçülmesi

Yaşam kalitesinin öznel bir ölçümü veya göstergesi olarak mutluluk, yaşam kalitesinin ve sosyal ilerlemenin nesnel göstergeleri kadar önemlidir. Mutluluk birçokları için bir endişe kaynağı olmuştur ve hatırı sayılır miktarda teorik çalışma birikmiştir. Bununla birlikte, mutluluk üzerine ampirik araştırmalar tatmin edici olmaktan uzaktır. Mutluluk ölçülebilir mi? Bu soru aynı zamanda mutluluk konusu için de çok önemlidir çünkü "ölçme", "nesnel", "dışsal" yargı (örneğin bir doktor tarafından tansiyon ölçümü) olarak anlaşılmaktadır. Ancak mutluluğun tansiyon gibi ölçülemeyeceği açıktır (Veenhoven, 1993). Bu bağlamda, mutluluğun ölçülmesi konusunda uzun süredir devam eden birçok tartışma vardır. Bazı akademisyenler mutluluğu "yaşam kalitesinin soyut yönleri" olarak inceler, bu nedenle D. Kahneman ve A.

Tversky, mutluluğu ölçmek için "nesnel mutluluk" kavramını ortaya atmıştır. İki araştırmacının sözleriyle: “nesnel mutluluk, özel olarak bireylerin zamanın belirli anlarındaki duygusal durumlarının ölçümleriyle işlevsel hale getirilen ana dayalı bir kavramdır” (Kahneman vd., 2000). Diğer bir deyişle, geçmişin değerlendirilmesine bağlı olan öznel mutluluk yerine, ana bağlı olan nesnel mutluluk ölçülmelidir. Ancak öznel mutluluk, “yaşamdan zevk alma” ile ilgilendikleri için nesnel olandan çok yaşam kalitesi ve öznel iyi oluş çalışmalarının temel kaygısı olmuştur. Objektif veya ana dayalı mutluluk, “olumlu bir yaşam olayının gerçek sonucu, o olaydan beklenen sonuçla eşleştğinde veya onu aştığında (örneğin, 5-0 kazanmak umuldu, ancak 8 kazanıldı) tüm hoş duyguların net toplamı olarak tanımlanabilir)”. Olumlu yaşam olaylarında olduğu gibi, olumsuz yaşam olaylarında gerçek sonuç beklediğimizden daha fazla olduğunda ne mutlu ne de "üzgün" hissederiz (0-5 kaybetmesi beklenir, ancak 0-1 kaybeder). Sonuç olarak, beklenen ve gerçek sonuç arasındaki fark büyük olduğunda, beklenmedik olaylar ya iyi duygulara ya da kötü duygulara neden olabilir. Ancak anlık bir mutluluk (doğum günü) uzun vadeli mutluluk sağlamaz (Hajiran, 2006). Ayrıca anlık mutluluk çoğunlukla çevresel faktörlerden etkilenirken, uzun vadeli mutluluk çevresel faktörlerden daha az etkilenir (Sirgy, 2001). Mutluluğun “bireyin bir bütün olarak yaşam kalitesini genel olarak olumlu değerlendirme derecesi” olduğu fenomeni, doğrudan insanlara ne kadar mutlu oldukları sorularak ölçülebilir (Diener vd., 1997; Inkeles, 1993; Özcan vd., 2003).

1.1.5.Mutluluğa Aşırı Değer Verme

Çoğu insan mutlu olmak istemektedir (Diener, 2000) ve mutluluk, iyi yaşamın önemli bir bileşeni olarak görülmektedir (King ve Napa, 1998). Nitekim, yapılan birçok çalışmada elde edilen bulgular da mutluluğun yaşam doyumu, psikolojik esenlik ve fiziksel sağlık gibi çeşitli yaşamsal nitelikler ile olumlu ilişkili olduğunu göstermiştir (Diener vd., 1999; Fredrickson, 1998; Lyubomirsky vd., 2005). Yanı sıra, psikoloji literatüründe pozitif psikolojinin gelişmesinden bu yana yapılan çalışmalar, basit pozitif faaliyetlerin iyi oluşu artırabileceğini vurgulamaktadır (Layous vd., 2014; Lyubomirsky ve Layous, 2013; Mongrain ve Anselmo-Matthews, 2012; Sin ve Lyubomirsky, 2009).

Mutluluğun insan yaşamındaki olumlu etkileri bilinse de yeni gelişmeye başlayan bir literatür şu soruyu sormaktadır: “mutluluğu kovalamak her zaman olumlu bir durum mudur?”. Yapılan kısıtlı sayıda çalışma, mutluluğun peşinden koşmanın birkaç nedenden dolayı verimsiz olabileceğini göstermektedir. Bunlardan ilki, insanların ulaşılması çok zor olan gerçekçi olmayan yüksek standartlara sahip olabilmesi olabilir. Bu durumun temel sebebi, insanların

sadece normal davranmak yerine sürekli olarak kendi mutluluk seviyelerine odaklanması veya mutluluğa ulaşmak için verimsiz yöntemler kullanabilecek olmasıdır (Ford ve Mauss, 2014; Gruber vd., 2011). Aynı şekilde araştırmalar, olumlu etkinliklerin nasıl, ne zaman ve neden gerçekleştirildiğine bağlı olarak mutluluğu olumsuz biçimde etkileyebileceğini de öne sürmektedir (Fritz ve Lyubomirsky, 2018; Sheldon ve Lyubomirsky, 2012). Bu anlamda, “mutlu olmak” ile “mutluluğu kovalamak” arasında bir fark olduğu söylenebilir. Bir diğer deyişle, mutlu olmak uyumlu bir duygu iken (Diener vd., 2014; Lyubomirsky vd., 2005) mutluluğa değer vermenin, yani mutlu olma hedefini desteklemenin sonuçları daha olumsuz olabilir (Ford ve Mauss, 2014).

Bununla birlikte, dikkate değer bir nokta, mutluluğa değer vermenin olumlu sonuçlar ile de bulgulanırılmasıdır. Örneğin, bir çalışmada, katılımcılar gerçekten daha mutlu olmak istiyorsa ve bu nedenle yapılması gerekenleri takip etmeye kararlaysa, mutluluk bilinçli bir biçimde geliştirilebilir olarak bulmuştur (Sin ve Lyubomirsky, 2009). Ek olarak, birkaç çalışma, mutluluğa değer vermenin, deneyimlenen iyi oluşla olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu bulmuştur. Örneğin, Peterson vd. (2005), insanların zevke değer verme derecesi ile yaşam doyumunda zayıf bir pozitif korelasyon olduğunu bildirmişlerdir. Benzer şekilde Catalino vd. (2014) günlük yaşamda pozitifliğe öncelik verme (örnek bir madde: “Benim için bir öncelik günlük yaşamda mutlu olmak”) ile iyilik hali arasında pozitif bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Kùltürler arası verileri kullanan Bastian vd. (2014), olumlu duygulara daha fazla değer verilen ÷lkelerde, olumlu duygulara daha az değer verilen ÷lkelere göre ortalama yaşam doyum düzeyinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Özetlemek gerekirse, gerçekleştirilen çalışmalar, mutluluğa değer vermenin, deneyimlenen mutlulukla olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Diğer birtakım araştırmalar ise, mutluluğa değer vermenin deneyimlenen iyi oluşla olumsuz bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Burada önemli bir nokta, insanların mutluluğa ne ölçüde değer verdiği konusunda önemli farklılıklar bulunmasıdır (Eid ve Diener, 2001). Bazı insanlar mutluluğa ara sıra sahip olmanın güzel bir şey olduğunu düşünürken, diğerleri mutluluğu varoluşlarının olmazsa olmazı olarak görmektedir. Nitekim bu tez çalışması da mutluluğa değer vermedeki bu tür farklılıkların psikolojik iyi oluşu nasıl etkilediğini tespit etmeyi amaçlamaktadır.

İlk bakışta mutluluğa değer vermek olumlu sonuçlar doğurmalıdır, çünkü mutluluğa ne kadar çok değer verilirse o kadar mutlu olunacağı varsayılır. Hedef peşinde koşma modelleri (ör. Mischel vd., 1996) genellikle bu sezgiyi desteklemektedir. Bu tür modellere göre,

insanların değerleri, onların neyi başarmak istediklerini belirler ve bu da onları bu amaç doğrultusunda çalışmaya yönlendirir. Örnek vermek gerekirse, akademik kariyerinde mükemmelliğe çok değer veren bir kişi, yüksek notlar almak ve dolayısıyla daha çok çalışmak isteyecektir. Her şey eşit olduğunda, akademik mükemmelliğe değer vermek daha iyi notlarla sonuçlanacaktır. Bu mantığı uygulayarak, mutluluğa değer vermek daha fazla mutlulukla sonuçlanmalıdır. Bununla birlikte, daha ayrıntılı bir biçimde değerlendirildiğinde, hedef arayışının belirli bir özelliği, mutluluğa değer vermenin olası olumsuz sonuçlarına yol açabilmesidir. İnsanların değerleri sadece neyi başarmak istediklerini değil, aynı zamanda başarılarını değerlendirdikleri standartları da belirlemektedir (Carver ve Scheier, 1981). Akademik başarıya çok değer veren ve yüksek notlar almak isteyen kişi, yüksek standartlarının altında kaldığı zamanlarda hayal kırıklığına uğramaya mahkumdur. Akademik başarı söz konusu olduğunda, bu eldeki hedef için önemli olmayabilir- birisi hayal kırıklığına uğrayabilir, ancak yine de yüksek notlar alabilir. Bununla birlikte, mutluluk söz konusu olduğunda, hedef arayışının bu özelliği paradoksal etkilere yol açabilir, çünkü kişinin değerlendirmesinin sonucu (yani hayal kırıklığı ve hoşnutsuzluk) kişinin hedefiyle (yani mutluluk) bağdaşmamaktadır (Schooler vd., 2003). Kişinin başarılarından duyduğu hayal kırıklığı, büyük olasılıkla yüksek başarıya elverişli görünen durumlarda olmalıdır. Örneğin, akademik başarıya değer veren insanlar, zor bir derse kıyasla kolay bir dersten düşük not aldıklarında hayal kırıklığına uğrama olasılıkları daha yüksektir. Benzer şekilde, mutluluğa değer vermenin paradoksal etkisi eldeki duygusal bağlama bağlı olmalıdır. Nispeten olumsuz durumlarda, insanlar mutsuzluklarını koşullara bağlayabilirler (McFarland ve Ross, 1982). Örneğin, yakın bir arkadaşının kaza geçirdiğini duyunca mutlu olamayan insanların hayal kırıklığına uğrama ihtimalleri çok düşüktür. Aksine, nispeten olumlu durumlarda, insanların mutlu hissetmek için her türlü nedeni vardır ve mutlu olmadıklarında hayal kırıklığına uğramaları muhtemeldir. Örneğin, mutluluğa değer veren insanlar kendi doğum günü partilerinde mutlu olamazlarsa hayal kırıklığına uğrayabilirler. Özetle, insanlar mutluluğa ne kadar çok değer verirse, onu elde etme olasılıkları o kadar düşük olabilir, özellikle de mutluluk ulaşılabilir bir yerde olduğunda bu durumun etkisi artabilir.

Schooler vd. (2003) tarafından bir bölümde açıklanan bir deney, mutluluk peşinde koşmanın mutluluğun azalmasına neden olabileceği fikriyle tutarlı veriler sağlar. Bu çalışma, hedonik olarak belirsiz bir müzik parçası dinlerken "kendinizi olabildiğince mutlu hissetmeye çalışın" söylenen katılımcıların, talimatsız bir kontrol grubuna kıyasla daha az olumlu ruh hali

hissettiklerini bildirdi. Bu bulgular konuyla ilgili iç görü sağlasa da bir bölümün parçası olarak rapor edildikleri için bunları tam olarak yargılamak zordur.

)Son kanıtlar, mutluluğa değer vermenin, yani çoğu durumda çoğu zaman daha mutlu olmayı isteme eğiliminin, olumlu duyguların ve mutluluğun azalmasına, ayrıca depresif belirtiler ve yalnızlığın artmasına yol açabileceğini ileri sürmektedir (Ford vd., 2014; Gentzler vd., 2019; Mauss vd., 2011; Mauss vd., 2012). Mauss vd. (2011) mutluluğa değer vermeyi değerlendirmek için kısa bir ölçek geliştirmiştir (mutluluğa değer verme ölçeği). Bu ölçek, mutluluğa değer vermenin daha düşük bir hedonik dengeyle (yani, olumlu ve olumsuz duygulanımın deneyimi) ilişkili olduğunu göstermek için kullanılmıştır.

1.2. Psikolojik Esneklik

Psikolojik esneklik, istenilen ve istenmeyen deneyimleri kabul etmeyi hedefleyen bir kavramdır. Bireylerin daha uyumlu ve işlevsel bir yaşam sürdürebilmeleri için deneyimlerine karşı farkındalık sahibi olmaları önemlidir. Bu farkındalık sayesinde birey, davranışlarını değiştirme veya devam ettirme özgürlüğüne sahip olur (Hayes vd., 2012). Psikolojik esneklik, bireyin şu anda yaşadığı duyguları, düşünceleri ve davranışları, yaşam hedefleri ve değerleriyle uyumlu bir şekilde sürdürebilme yeteneğidir (Hayes vd., 2006). Rutter (2008), psikolojik esnekliği, bireyin olumsuz bir durumla karşılaştığında uyum sağlama yeteneği olarak tanımlar. Kashdan ve Rottenberg (2010), yüksek psikolojik esneklik düzeyine sahip bir bireyin aşağıdaki özelliklere sahip olduğunu ifade eder.

Şekil 3

Yüksek Psikolojik Esnekliğin Bileşenleri



Kaynak: Kashdan, T. B., ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865-878.'den uyarlanmıştır.

Fujimura ve Okanoya'ya (2012) göre, psikolojik esneklik, bireyin anlık koşullara uyum sağlama yeteneğiyle ilgilidir ve davranışlarını değiştirme becerisini hedefler. Psikolojik esneklik, bireyin farkındalık ve kabul süreciyle zorlu durumlarla başa çıkmasını ve iç dünyasında değişiklikler yaşamasını içerir. Bununla birlikte, psikolojik katılık, bireyin stresli duyguları, düşünceleri ve davranışları deneyimlemekten kaçınma ve bastırma eğilimini ifade eder. Kaçınma ve bastırma davranışları paradoksal bir şekilde ilerler ve mevcut durumdaki

stresin artmasına neden olabilir (Hayes vd., 2006). Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde, psikolojik esneklik "duygusal sağığın ve refahın en üst düzeyi" olarak tanımlanır (Doorley vd., 2020).

1.2.1. Psikolojik Esnekliğin Alt Boyutları

1.2.1.1. Kabul ve Yaşantısal Kaçınma

Her insan, hayatında bazı zorluklar ve sıkıntılarla karşılaşır ve bu tür sıkıntılar, insan olmanın önemli bir parçasıdır. Kaçınma, acıdan uzak durmayı ifade eder, ancak belirli sorunlara yol açabilir çünkü insanlar, kendi değerlerine uygun hareket etmek ve doğru eylemler gerçekleştirmek için bu acılarla yüzleşme ihtiyacı duyarlar (Kashdan vd., 2006). Kabul etmek ise, rahatsızlık veren duygular ve düşüncelerle açık bir şekilde ilişki kurmayı ifade eder. Bu, bu rahatsızlık veren durumları sevmek anlamına gelmez, ancak bu olaylarla başa çıkmadan kendi iç dünyasında yer vermeyi gerektirir. Deneyimsel kaçınma ise, insanların acı veren duyguları ve deneyimleri engellemeye çalışmasıdır (Harris, 2009). Deneyimsel kaçınma, insanların hayatlarındaki sorunlarla baş etme stratejisi olabilir, ancak sürekli tekrarlandığında ve duygular bastırıldığında ciddi sorunlara yol açabilir (Burke, 2013).

1.2.1.2. Ayrışma ve Bilişsel Birleşme

Kabul ve Söz Verme Terapisi (KST) sürecinde, bireyin zihinsel ayrışma deneyimlemesi beklenir. Zihinsel ayrışma, bireyin düşünceleri, imgeleri ve belirli düşünce kalıplarını bir kenara bırakarak kendi düşüncelerini fark etmesini ifade eder (Harris, 2018). Bu, bir düşüncenin gerçeklik değil, sadece zihinsel bir fenomen olduğunu anlayan kişi için çeşitli çözüm yollarının açıldığı anlamına gelir. Böylece birey, düşüncenin gerçek doğasını ve kendi düşüncelerini anlama sürecine başlar (Blackledge ve Hayes, 2001).

1.2.1.3. Anda Olmak ve Kavramsal Geçmiş ve Geleceğin Baskınlığı

Bireyler genellikle anın keyfini çıkarmak yerine geçmişini veya geleceği düşünmeye meyillidir. Geçmişe veya geleceğe aşırı odaklanan kişiler, normalden daha yüksek bir kaygı ve depresyon riskiyle karşı karşıya kalabilirler. Kabul ve Taahhüt Terapisi (KTT), bireyin şimdiki anı vurgulayarak dikkatini esnek bir şekilde yönlendirme amacını taşır (Hayes ve diğerleri, 2012). Şimdiki anda olmak, geçmişte takılıp kalmak ve gelecek endişeleriyle uğraşmak yerine mevcut durumla derin bir bağlantı kurmayı ifade eder (Köroğlu, 2009). Şimdiki anda olmak, bireyin mevcut olayları bilinçli bir şekilde fark etmesini gerektirir. Bu, bireyin içsel ve dışsal

dünyaya dikkatini yönlendirme yeteneğini gerektirir. Geçmiş ve gelecek düşüncelerine takılıp varlığını hissetmeden yaşamak yerine şu anda ve burada olabilme becerisidir (Harris, 2009).

1.2.1.4. Bağlamsal Benlik ve Kavramsal Benliğe Bağlanma

Bağlamsal benlik kavramını açıklamak için, farklı iki benlik olduğunu anlamak önemlidir. Bu iki benlik, düşünen benlik ve gözlemleyen benlik (bağlamsal benlik) olarak adlandırılır. Düşünen benlik, hayal etme ve plan yapma üzerine odaklanırken, gözlemleyen veya bağlamsal benlik, yaşamdaki rollerin, düşüncelerin ve duyguların değişimine tanıklık eden ve bu değişimleri gözlemleyen sabit bir benlik parçasını ifade eder. Bireylerin bu değişime rağmen değişmeyen benlik parçasını keşfetmeleri, psikolojik esneklik seviyesini artırır (Harris, 2009).

Her bireyin yaşadıkları ve kendileriyle ilgili bir hikayesi vardır. Bu hikayelere sıkı sıkıya bağlı kalmak, kavramsal benlikle bağlantıyı güçlendirir (Yavuz, 2015). Bireyin benliğini sadece bir kavramla tanımlaması, benlik algısını olumsuz etkileyebilir. Olumsuz deneyimler yaşayan bireylerin benlik algısı bozulduğunda, psikolojik sorunlarla karşılaşma riski artar (Burke, 2013).

1.2.1.5. Değerler ve Değerlerle Kurulan Bağın Zayıflaması

Değerler, arzulanan nitelikleri ifade eder. Bireylerin anlamlı bir yaşam yönü belirlemesi için bu yönelimlerin temelini oluşturur (Harris, 2009). Değerler, eylemlerinde somutlaşan eylem özellikleridir (Hayes, 2004). Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireylerin değerlerini netleştirmeyi ve bu değerlerin, nasıl bir yaşam sürmek istedikleri, önem verdikleri şeyler ve öncelikli konular hakkında verdikleri cevapları ifade eder. Bu şekilde, değerler kişinin yaşamını yönlendirir ve değer verdiği niteliklere uygun bir yaşam oluşturmaya yardımcı olur (Köroğlu, 2009). Aynı zamanda değerlerine farkındalık kazanan ve onlara odaklanan bireyler, gelecekteki davranışlarını yönlendirecek seçenekleri daha kolay belirleyebilirler (Allen, 2016).

Sonuç olarak, değerler kişinin yaşamını yönlendirmek istediği alanlarda anlam bulmasına ve bu anlam kaynaklarıyla motivasyon sağlamasına yardımcı olur. Birey değerlerini netleştirdiğinde, daha somut hedefler belirleyebilir ve bu hedeflere ulaşırken karşılaştığı engelleri daha net görebilir. Engelleri daha iyi fark etmek, duyguları fark etme ve kabul etme süreçlerine yardımcı olur (Hayes, 2004). Bu nedenle, psikolojik esneklik düzeyini artırmak ve sağlam bir psikolojik esneklik yapısına sahip olmak için bireylerin değerlerini keşfetmeleri ve bu değerlere uygun şekilde hareket etmeleri önemlidir (Blackledge ve Hayes, 2001).

1.2.1.6. Değerler Doğrultusundaki Davranışlar ve İşlevsiz Davranışlar

Değerlere dayalı davranışları teşvik etmek, Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temel amaçlarından biridir. Örneğin, sadece araba kullanmayı ve yolu bilmeyi bilmek yeterli değildir; asıl önemli olan, yola çıkma ve harekete geçmedir, çünkü bu bilgiler anlam kazanır. Bu bölümde, geleneksel yöntemler arasında egzersizler ve beceri eğitimi kullanılabilir. İşlevsiz davranışlar ise bireyin mevcut durumundan, değerlerinden ve yaşamının anlamından uzaklaşması ve yaşamını zorlaştıracak davranış kalıplarını benimsemesidir (Harris, 2009).

1.2.2. Psikolojik Esneklik Modelleri

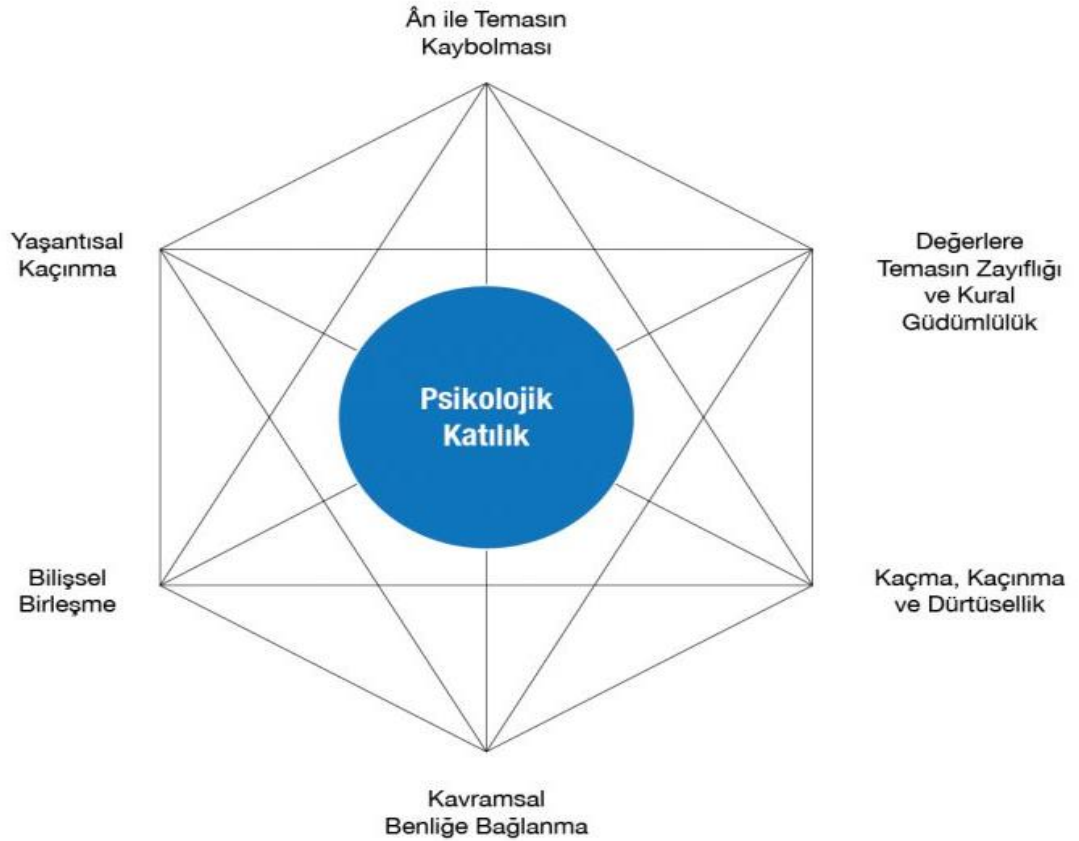
Psikolojik esneklik, şimdiki ana odaklanma ve değerler doğrultusunda hareket etme yeteneğidir. Psikolojik esnekliğin zıttı psikolojik katılıktır. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), psikopatolojiyi açıklamak için psikolojik katılık alt modelini ortaya koymuş ve bu alt modelden sonra psikolojik esneklik modeli geliştirilmiştir.

Psikolojik esneklik alt modeli; kabullenme, çözülme, anda olma, bağlamsal benlik, değerler ve değerlerle uyumlu davranışlar olmak üzere altı boyuttan oluşmaktadır. İlk dört boyut “kabullenme ve anlık odaklanma süreçleri”ne, son dört boyut ise “değerler doğrultusunda davranış değişikliğine” vurgu yapmaktadır. Anın içinde olmak ve bağlamsal benlik bu iki süreçle ilişkilidir. Altı boyut birbiriyle ilişkilendirildiğinde daha anlamlı bir yapı oluşur (Luoma vd., 2007).

1.2.2.1. Psikolojik Katılık Modeli

Şekil 4

Psikolojik Katılık Modeli



Kaynak: Aktepe, M. (2016). Bipolar bozukluk hastalarında psikolojik esneklik. *Tıpta Uzmanlık Tezi, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, İstanbul* makalesinden aynen alınmıştır.

Psikolojik esneklik, anda var olma ve kişinin değerlerine uygun hareket etme yeteneğidir. Öte yandan psikolojik katılık, zor deneyimlerden kaçınmayı, düşünceleri kontrol etmeyi ve katı inançlara sarılmayı içeren bir davranış modelidir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), psikolojik katılığı açıklamak için altı bileşen kullanır:

- a) An ile temasın kesilmesi: Bu, şimdiki andan ziyade geçmişe veya geleceğe odaklanma eğilimini ifade eder.

- b) Deneyimsel kaçınma: Bu, zor düşüncelerden, duygulardan ve hislerden kaçınmaya çalışmayı içerir.
- c) Bilişsel kaynaşma: Bu, düşüncelerimizin gerçek olduğuna inanma eğilimidir.
- d) Kavramsal benliğe bağlanma: Bu, düşüncelerimiz, duygularımız ve hislerimiz olduğumuz inancıdır.
- e) Kaçınma, kaçınma ve dürtüsellik: Bu, zor durumlardan kaçınma veya zor duygulardan kaçmak için dürtüsel hareket etme eğilimini ifade eder.
- f) Değerlerle temasın zayıflığı: Bu, değerlerimizle bağdaşmayan şekillerde hareket etme eğilimini ifade eder.

Bu altı bileşen birbiriyle ilişkilidir ve iç içe geçmiştir. Örneğin, zor deneyimlerden kaçınırsak, an ile bağlantımızı da kaybedebiliriz. Ve düşüncelerimizin gerçek olduğuna inanırsak, bilişsel füzyona girme olasılığımız daha yüksek olabilir.

Psikolojik katılık alt modeli, psikopatolojiye katkıda bulunan faktörleri anlamak için yararlı bir araçtır. Bu faktörleri anlayarak, insanların psikolojik sorunlarının üstesinden gelmelerine yardımcı olacak daha etkili müdahaleler geliştirmek mümkün olacaktır (Luoma vd., 2007).

1.2.2.1.1. An ile temasın kaybolması

Psikolojik katılık, bireyin davranışlarının hayattaki amaçlarıyla uyumlu olmadığı bir durumdur. Bu, kırılması zor olabilecek bir sorunlu davranış modeline yol açabilir. Örneğin, depresyonu olan kişiler, zamanlarının çoğunu yatakta geçirmek, çok fazla alkol almak veya sosyal etkileşimlerden geri çekilmek gibi davranışlar sergileyebilirler.

Bu davranışlar kısa vadede faydalı görünebilir, ancak aslında uzun vadede sorunu daha da kötüleştirebilir. Örneğin, yatakta çok fazla zaman geçirmek izolasyon ve yalnızlık duygularına yol açarken, çok fazla alkol içmek depresyon semptomlarını kötüleştirebilir (Harris, 2009).

1.2.2.1.2. Yaşantısal kaçınma.

Deneyimsel kaçınma, acı verici duygu ve deneyimlerden kaçma veya bunları bastırma girişimidir. Herkesin zaman zaman kullandığı ortak bir başa çıkma mekanizmasıdır. Ancak deneyimsel kaçınma aşırı hale geldiğinde psikolojik sorunlara yol açabilir. Örneğin, başımız ağrıdığı anda ağrı kesici almak, deneyimsel bir kaçınma biçimidir. Bu davranış patolojik değildir çünkü ağrıyı dindirmenin geçici bir yoludur. Ancak, ağrı kesicileri ihtiyacımız olandan daha sık almaya başlarsak veya diğer zor duygulardan kaçınmak için kullanırsak, bu bir sorun haline gelebilir. Madde bağımlılığı, deneyimsel kaçınmanın patolojik bir örneğidir (Harris, 2009).

1.2.2.1.3. Bilişsel birleşme

Bilişsel birleşme, düşüncelerin benlik duygumuzla o kadar iç içe geçtiği bir süreçtir ki onların gerçek olduğuna inanırız. Bu, düşüncelerimizin davranışlarımızı dikte ettiği bir duruma yol açabilmektedir. Örneğin özgüveni düşük bir insan kendi kendine "Tek başıma hiçbir şey yapamam" diyebilir. Bu düşünce, benlik algılarıyla o kadar kaynaşır ki bunun doğru olduğuna inanmaya başlarlar. Sonuç olarak, kendileri için faydalı olsa bile, yalnız kalmak zorunda kalacakları durumlardan kaçınabilirler. Bilişsel birleşmenin yaşamlarımız üzerinde önemli bir etkisi olabilir. Kendimizi başkalarından izole etmemize, zorluklardan kaçınmamıza ve hedeflerimizden vazgeçmemize yol açabilir (Harris, 2009).

1.2.2.1.4. Kavramsal benliğe bağlanma.

Kavramsal benliğe bağlanma, yaşanılan andan kopulma durumudur. Burada, geçmişte kalan acı verici anıların daimî biçimde ön plana çıkması, fikirlerin döngüsel biçimde tekrarlanması ve gelecekle ilgili kaygıların olması söz konusudur (Harris, 2009).

Bireyler, geçmiş hatalarına ve gelecek kaygılarına takılı kaldıkları için gerçek benliklerinin farkına varmazlar (Thompson vd., 2016). Hem olumsuz hem de olumlu bir benlikte sıkışıp kalmak sorunlara yol açabilir. Örneğin, bipolar bozukluğu olan bir kişi manik dönemde kendini son derece güçlü ve özgür olarak tanımlayarak yardım ihtiyaçlarını görmezden gelebilir. Veya mükemmel bir sürücü olduğunu düşünen ve bu düşünceye katı biçimde, sıkı sıkıya bağlı kalan birinin kaza yapması şaşırtıcı değildir (Brown vd., 2014).

1.2.2.1.5. Kaçma, kaçınma ve dürtüsellik.

Kaçma, kaçınma ve dürtüsellik, insanların zor durumlardan kaçındıkları veya zor duygulardan kaçmak için dürtüsel olarak hareket ettikleri bir davranış modelini ifade eder. Bu, ilişkilerde, işte ve genel refahta sorunlara yol açabilir.

Kaçınma davranışı sergileyen kişiler, sosyal etkileşimlerden geri çekilerek, önemli görevleri erteleyerek veya duygularını uyuşturmak için maddeler kullanarak zor durumlardan kaçınmaya çalışabilirler. Ayrıca, başkalarının kendileriyle ilgilenmesini beklemek veya sorunlarının birikmesine izin vermek gibi pasif davranışlarda bulunabilirler (Harris, 2009).

1.2.2.1.6. Değerlere temasın zayıflığı ve kural güdümlülük.

Değerlerle temasın zayıflığı ve kural güdümlülük, Kabul ve Kararlılık Terapisinde (ACT) bireylerin düşüncelerden veya hoş olmayan deneyimlerden kaçınmaya çalışarak değerlerini ihmal ettiği veya unuttuğu durumu tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Bu, hayatta rehberlik eksikliğine ayrıca diğerlerinden uzaklaşmaya yol açabilir.

ACT, bireylerin değerleriyle yeniden bağlantı kurmasına yardımcı olmak için ben merkezli bir yaklaşım benimser. Bu yaklaşım, kişisel gelişim, aktif olma ve başkalarıyla bağlantı kurma gibi değerleri belirlemeyi içerir. Bu değerlere odaklanarak bireyler, işlevsiz düşüncelerden uzaklaşmaya ve acıdan kaçınmaya başlayabilirler.

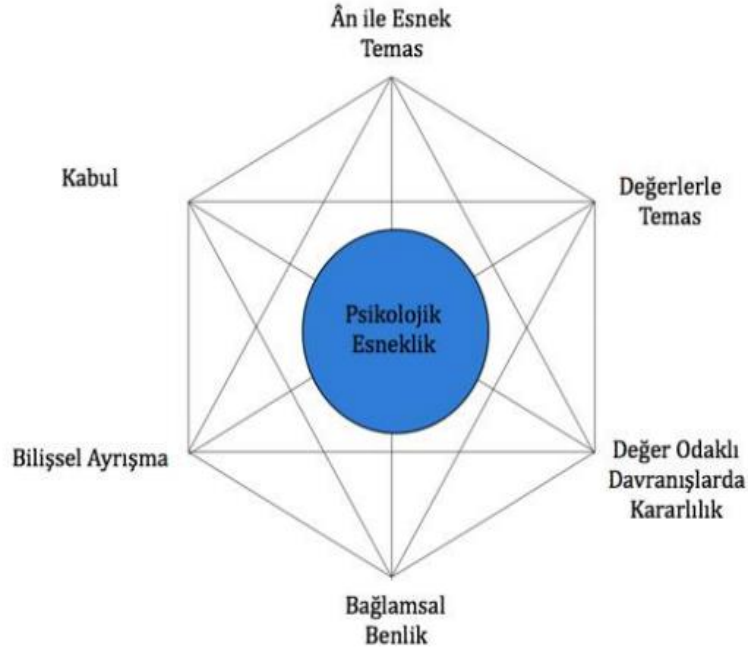
Değerlerle ve kural odaklılıkla temas zayıflığının günlük yaşamda nasıl tezahür edebileceğine dair bazı örnekler şöyle sıralanabilir:

- Topluluk önünde konuşma yapmaktan korkan bir öğrenci, topluluk önünde konuşma kariyer hedefleri için önemli olsa da sunum gerektiren dersler almaktan kaçınabilir.
- Yakınlıktan korkan bir kişi, başkalarıyla bağ kurmaya değer vermesine rağmen ilişkilerden kaçınabilir.
- Başarısızlıktan korkan bir çalışan, kişisel gelişime değer vermesine rağmen yeni zorluklara göğüs germekten kaçınabilir (Harris, 2009).

1.2.2.2. Psikolojik Esneklik Modeli

Şekil 5

Psikolojik Esneklik Modeli



Kaynak: Aktepe, M. (2016). *Bipolar bozukluk hastalarında psikolojik esneklik. Tıpta Uzmanlık Tezi, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, İstanbul* makalesinden aynen alınmıştır.

1.2.2.2.1. An ile temas.

An ile temas hem iç hem de dış deneyimlerinizin farkında olarak şimdiki anda olma halidir. Düşünce veya endişe içinde kaybolmanın tam tersidir. An ile temas halinde olduğunuzda, düşüncelerinizi ve duygularınızı yargılamadan, oldukları gibi görebilirsiniz. Bu, onlara nasıl daha dikkatli ve kasıtlı bir şekilde yanıt vereceğinizi seçmenize olanak tanır.

An ile temas, insanların daha tatmin edici hayatlar yaşamalarına yardımcı olan bir terapi türü olan Kabul ve Kararlılık Terapisinin (ACT) önemli bir parçasıdır. ACT, insanlara düşüncelerini ve duygularını kontrol etmeye veya bunlardan kaçınmaya çalışmak yerine onları kabul etmeyi öğretir. Bu, insanların anda daha fazla var olmalarını ve hedeflerine yönelik harekete geçmelerini sağlar. (Hayes, 2004).

1.2.2.2.2. Kabul.

Kabul, acı verici duygu ve deneyimlere açılma eylemidir. Bu duyguları sevmek veya onlarla aynı fikirde olmak gerektiği anlamına gelmemekte, ancak onları uzaklaştırmaya çalışmadan orada olmalarına izin verilebileceği anlamına gelmektedir. Psikolojik katılık alt modelinde yer alan yaşantısal kaçınmadan farklı bir terapötik yaklaşımdır. Örneğin, psikolojik esneklik çalışmalarında, kaygı yaşayan insanların endişeleriyle mücadele etmek ve direnmek yerine onları kabul etme egzersizleri yapılmaktadır (Thompson vd., 2016).

1.2.2.2.3. Bilişsel ayrışma.

Özetle, bu yaklaşım bireyin düşüncelerinden ve algılarından uzaklaşmasını ve onları sadece geçici ve değiştirilemez birer zihinsel olay olarak görmesini amaçlar. Bireylere, düşünceleriyle mücadele etmek yerine onları sadece birer geçici olay olarak algılamayı öğreten egzersizler uygulanır. Bu yaklaşım, bilişsel terapiden farklıdır çünkü düşünceleri değiştirmek yerine bireylerin düşüncelerinden ayrılmasına odaklanır (Hayes, 2004).

1.2.2.2.4. Bağlamsal benlik.

Bireyin iç dünyasının iki ayrı bileşenini ifade eder. Bu iki bileşen; düşünen benlik ve gözlemleyen, yani Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde bağlamsal benlik olarak adlandırılan kavramdır. Düşünen benlik, adından da anlaşılacağı gibi bireyin düşünen tarafını temsil eder. Geçmiş deneyimler, hayaller ve geleceğe yönelik planlar bu benlik yapısına aittir. Gözlemleyen benlik, bireyin yaşamındaki rolleri, duyguları, düşünceleri ve davranışları değiştirirken sabit kalan ve bunları dışarıdan gözlemleyen bir benlik parçasıdır. Bireyler, tüm acı verici ve yıkıcı deneyimlerine rağmen bu benlikleri fark etmeleri, psikolojik esnekliklerini artırarak değerlerini keşfetmelerine ve ortaya çıkarmalarına yardımcı olur.

1.2.2.2.5. Değerler.

Bireylerin yaşam amacını ifade eden bir kavramdır (Harris, 2009). Kabul ve Kararlılık Terapisi gibi bir davranışçı terapiye göre, değerlerinin farkında olmayan bireyler, farkındalık, kabul ve bilişsel ayrışma gibi iyileştirici durumları tam anlamıyla deneyimleme konusunda zorluk yaşayabilirler. Örnek olarak, bir şoförün nereye gideceğini bilmediği ve normalden daha yavaş hareket ettiği durumu düşünebiliriz.

1.2.2.2.6. Değer odaklı davranışlarda kararlılık.

Değerlere uygun davranışlar sergilemek, psikolojik esneklik düzeyini artırmada en önemli faktörlerden biridir ve terapinin de nihai hedeflerinden birini oluşturur. Araba kullanırken yolu bilmek değerler, arabayı kullanma eylemini gerçekleştirmek değerler doğrultusunda yapılan davranıştır (Harris, 2009).

1.2.3. Psikolojik Esneklik Kuramları

Psikolojik esneklik, bireylerin farklı taleplere yeni çözümler bulma görevini ve çoklu görev eğilimini yerine getirmelerine yardımcı olan beceriyi ifade eder. Psikolojik esneklik alanında yaratıcılığı ve problem çözmeyi teşvik etmede önemli bir rol oynar (Ionescu, 2012). Tipik olarak bireyler, karşılaştıkları koşullar ve etkileşimlerle uyumlu esneklik gösterirler. Çevredeki değişen durumlara ve kısıtlamalara göre uyum sağlama yeteneği esastır. Karşılaşılan durumlar karşısında esneklik gösterememek, kişisel tatmini olumsuz etkileyebilir (Rassmusen, 2005). Psikolojik esneklik teorisi, bilginin önceden var olan veya öğrenilmiş bilginin ötesinde transferini vurgular. Başka bir deyişle, önceden işlenmiş bilgiyi aşan yeni bakış açıları ve içgörüler kazanmayı içerir. Psikolojik esneklik üç temel unsuru kapsar: isteklilik, farkındalık ve öz yeterlilik. İsteclilik, esnekliği benimsemeye hazır olmayı ifade ederken, farkındalık mevcut tüm alternatiflerin farkında olmakla ilgilidir. Öz yeterlik, kişinin duruma uyum sağlama ve esneklik gösterme kapasitesine olan inancı ve kendine güveni ile karakterizedir (Martin ve ark., 1998). Spiro vd. (1992)'na göre, psikolojik esneklik, değişen koşullara yanıt olarak bilişsel yapıların gerekli yöne göre hızla yeniden yapılandırılmasını gerektirir. Scott (1962), psikolojik esnekliği, değişim zamanlarında dış etkilere hazırlık tepkisi olarak farklı tercihlerin değerlendirilmesi olarak görür. Psikolojik esnekliğin merkezi bileşeni, bilişsel grupları değişen dış uyaranlara göre hizalama yeteneğidir. Bilişsel esnekliğe sahip bireyler, alışılmadık durumlarla yüzleşme, yeni yaklaşımlar keşfetme ve ihtiyaçlarını karşılamak için davranışlarını uyarlama konusunda isteklilik gösterirler (Martin, 1998). Psikolojik esneklik kavramı zamanla çeşitli açılardan açıklanmaya çalışılmıştır. Aşağıdaki teoriler, psikolojik esneklik çalışmasına katkıda bulunmuştur.

1.2.3.1. Piaget'in Bilişsel Gelişim Kuramı

Piaget'nin 1936'da formüle ettiği Bilişsel Gelişim Teorisi, bireylerin çevrelerinde meydana gelen olayları anlamalarına yardımcı olan etkili ve karmaşık düşünme yöntemleriyle zihinsel faaliyetlerin ilerlemesini açıklamaktadır. Piaget'ye göre çevre, bilişsel yapıların gelişimi için elverişli bir ortam sağlamada çok önemli bir rol oynar. Bu teori, bilişsel gelişimin beyin ve sinir sistemi olgunlaşması ile çevreye uyum üzerindeki etkisini vurgulamaktadır (Özdemir vd., 2012). Piaget'nin görüşüne göre bilişsel gelişim, özümseme ve daha etkili uyum sağlamaya doğru ilerlemeyi kapsayan bir organizmanın uyum sağlama kapasitesinin görünür bir tezahürü olarak hizmet eder. Teori, dünyaya daha iyi uyum sağlamaya katkıda bulunan fiziksel yapıların, uyumu kolaylaştıran zihinsel şemaların ve yeni çevresel taleplere uyumu vurgulamaktadır (Santrock, 2011). Bu teori göz önüne alındığında, bilişsel gelişimin bilişsel esneklikte önemli bir rol oynadığı ortaya çıkmaktadır. Teori, bilişsel gelişimin 15 yaşından sonra kademeli olarak ilerlediğini ve bireylerin daha mantıklı ve soyut düşünme işlemleriyle meşgul olma becerisi kazandığını öne sürmektedir. Sonuç olarak, problem çözme daha sistematik bir yaklaşım benimsemeyi, hipotez testi yoluyla mantıksal olasılıkları, çözümleri ve alternatifleri keşfetmeyi içerir. Bu aşamada bireyler sabit bir bakış açısı yerine daha geniş bir bakış açısı benimserler (Zgourides, 2000). Yetişkin bilişsel gelişimindeki değişiklikler, bireylerin benlik kavramlarını, başkalarını anlamalarını ve problem çözme ve öğrenme yeteneklerini etkiler. Bu süreç boyunca, bireyler potansiyel sonuçları ve alternatif çözümleri tartarlar. Bu, insanların davranışlarının daha derinden anlaşılmasını ve bireylerin yaşamlarındaki çeşitli durumlar için çeşitli açıklamalar üretme becerisini sağlar. Nihayetinde bu, daha bilinçli ve karmaşık karar vermeye yol açar (Shaffer ve Kipp, 2014).

1.2.3.2. Bilişsel Davranışçı Terapi

Beck, 1960 yılında bireylerin bilişsel ve depresyonla ilgili süreçlerine odaklanan bilişsel davranışçı terapiyi geliştirdi. Bu terapötik yaklaşım, bilişsel bir çerçeve içinde irrasyonel inançların varlığını vurgular. Bilişsel davranış kuramı ve bilişsel modele dayalı bilişsel terapi terimleri literatürde sıklıkla birbirinin yerine kullanılmaktadır (Beck, 2005). Bilişsel davranışçı terapide inanç ve düşünce sistemlerinin davranış ve duygular üzerindeki etkisi vurgulanır. Teori, bireylerin durumlar hakkında nasıl düşündüklerini ve bilgiyi nasıl işlediklerini incelemeye odaklanan hesaplamalı modele dayanmaktadır (Rassmusen, 2005). Bilişsel teorilerden kaynaklanan işlevsiz bilişsel yapılar ve katı düşünce kalıpları, psikolojik katılığa katkıda bulunur. Düşünceler katı olduğunda, uyumsuzluğa yol açarak bireylerin psikolojik

iyilik halini olumsuz etkiler (Beck, 1976). Bu teorinin temel ilkesi, uyumsuz bilişleri uyumlu ve gerçekçi olanlarla değiştirmektir. Bu, sorunlara çözüm bulmak için harekete geçerek ve esnek düşünmeyi öğreterek uyumsuz davranışları dönüştürmeyi içerir (Young vd., 2008). Şema ve otomatik düşünce olarak ikiye ayrılan bilişsel davranış teorisi, bireyin çevresindeki olaylar tarafından tetiklenen otomatik düşüncelerin hızlı tepkilerini ele alır. Çoğunlukla tekrarlayıcı ve anlaşılabilir bir yapıya sahip olan bu otomatik düşünceler, duygusal tepkilere ve davranışlara aracılık eder (Rassmusen, 2005). Öte yandan şemalar, işlevsel bilgileri depolar ve durumsal taleplere dayalı olarak olayları değerlendirme ve ele alma konusunda rehberlik sağlar. Olaylara anlam katan yapılar olarak şemalar, belirli durumların ve günlük yaşamın kapsamını, yönünü ve niteliklerini şekillendirir (Beck, 2004). Bilişsel-davranışçı teori incelendiğinde, bilişsel yapıların inanç sistemini şekillendiren bireysel davranışların birincil kaynağı olduğu ortaya çıkmaktadır. İnançlar, insanların duygularını ve davranışlarını etkiler ve katı yerine esnek olduklarında, duygusal ve davranışsal esnekliğe katkıda bulunurlar.

1.2.3.3. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT)

Ellis tarafından geliştirilen ve temel bileşenler olarak değerlendirme, sorgulama, inceleme ve alıştırmayı vurgulayan bir yaklaşımdır. Teori, bireylerin yaşamlarında zorluklara neden olan akılcı olmayan inançları ele almaya odaklanır (Sharf, 2011). Rasyonellik ve rasyonel inançlar, esnek yapıları ve mantık, benlik ve gerçeklikle uyumları ile karakterize edilen bu teoride psikolojik iyi oluşun merkezinde yer alır. ADBT'de (Adaptive Rationality, Rational Emotive Behavior Therapy), davranış, biliş ve duygu birbirine bağlıdır ve rasyonel inançlara sahip olmanın işlevsel davranışlara ve sağlıklı duygulara yol açması beklenir. Bireyler daha gerçekçi bir düşünme stilini benimseyerek gelecekteki deneyimlere yaklaşımlarını geliştirebilirler (Dryden, 2005). Sonuç olarak, bireyler bir olayla ilgili düşünme kalıplarını değiştirdiklerinde davranış ve duygularda önemli bir değişiklik meydana gelir. Rasyonel inançlara sahip bireylerin davranışsal ve duygusal tepkileri, durumlarla karşılaştıklarında inançlarıyla uyumludur (Altunkol, 2017). Rasyonel duygusal davranış ve bilişsel davranış yaklaşımına göre gerçekçi olmayan inançlar katı bilişsel kalıplara katkıda bulunurken, pozitif ve rasyonel inançlar esnek ve uyumludur, uyumlu davranışları ve duyguları kolaylaştırır. Bu teorilerin birincil amacı, sabit bilişleri ve inançları rasyonellik ve esneklikle değiştirerek alternatif bakış açıları sunmaktır. Amaç bireysel esnekliği arttırmaktır (Bedel ve Ulubey, 2015). Yaklaşım, psikolojik iyi oluş için sosyal ilgi, kişisel dikkat, savunmasızlığa karşı yüksek tolerans, belirsizliklerin kabulü, öz sorumluluk, risk alma, kendi kendini yönetme, katılım ve

gerçekçi beklentiler belirleme dahil olmak üzere belirli kriterler belirler. Bu kriterler aynı zamanda esnekliği de içerir. Bu nedenle psikolojik olarak sağlıklı bireyler esnek düşünme sergilerler (Dryden, 2007). Bilişsel esneklik, daha sağlıklı ve daha tatmin edici bir yaşamı benimsemeye hayati bir rol oynar. Olayları ve durumları esnek ve geniş bir perspektiften değerlendirmek, rasyonel bir yaklaşımı teşvik eder (Altunkol, 2017).

1.2.4. Psikolojik Esneklikle İlgili Araştırmalar

Mamo ve ark. (2022), Bilişsel Davranışçı Terapi (CBT) ve Kabul ve Kararlılık Terapisinin (ACT) genç erişkinlerde psikozla ilgili semptomlar üzerindeki etkisini araştırmak için bir çalışma yürütmüştür. Sonuçlar, başlangıçta depresyon yaşayan ACT grubundaki katılımcıların depresyondan daha yüksek iyileşme oranları gösterdiğini gösterdi. ACT grubu ayrıca farkındalık yeteneklerinde önemli bir gelişme ve negatif semptomlarda bir azalma gösterdi. Bulgular, farkındalık yeteneklerindeki değişikliklerin depresyondaki gelişmelerle ilişkili olduğunu ileri sürdü. ACT, psikozla ilgili olumsuz duyguları, depresyonu ve krizle ilgili sorunları azaltmada etkililik gösterdi. Bilişsel dönüşüm ve farkındalık yönleri göz önüne alındığında, BDT ve ACT'yi birleştirmek, psikoz tedavisi için güçlü bir yaklaşım olabilir.

McCracken ve ark. (2022), kronik ağrısı olan yetişkinler için ACT ile ilgili 25 randomize kontrollü çalışmanın bir incelemesini yaptı. 24 İngilizce makalenin analizi, ACT'nin ağrı müdahalesi, sakatlık, depresyon ve yaşam kalitesi gibi temel sonuçlardaki etkinliğini gösteren küçükten büyüğe etki boyutlarına sahip olduğunu ortaya koydu. Çalışma, yeni nesil psikolojik tedavilerin kronik ağrısı olan bireyler üzerindeki etkilerinin kapsamlı ve güncel bir özetini sunmayı amaçlamıştır. İnceleme, ağrının kendisi veya kaygı üzerinde daha az etkisi olmasına rağmen, özellikle ağrıyla ilgili müdahaleler, sakatlık ve depresyon açısından ACT'nin olumlu etkilerini destekledi.

Sante ve ark. (2022), ACT'ye dayalı tedavilerin düzensiz yeme davranışlarını azaltma ve psikolojik dayanıklılığı artırmadaki etkinliğini değerlendirmek için sistematik bir inceleme ve meta-analiz yürütmüştür. Meta-analiz, farklı katılımcı grupları, çalışma tasarımları, uygulama formatları ve süreleri ile 20 bağımsız çalışmayı içermektedir. Kontrollü çalışmalardan elde edilen sonuçlar, ACT tabanlı tedavilerin tedavi sonrası psikolojik dayanıklılık üzerinde orta düzeyde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Genel olarak, meta-analiz, düzensiz yeme davranışları için ACT'ye dayalı tedavilerin etkinliğini destekledi ve tedavi öncesinden tedavi sonrasına ve takibe kadar psikolojik esneklikteki gelişmeleri vurguladı, ancak daha fazla araştırma yapılması önerilir.

Landi ve ark. (2022), Avrupa'da pandeminin ilk dokuz ayında (Nisan 2020 - Ocak 2021) 569 İtalyan katılımcıdan oluşan bir örneklemede art arda iki karantina döneminde anksiyete ve depresyon düzeylerini araştırdı. Çalışma ayrıca, farklı psikolojik dayanıklılık profillerine dayalı olarak bu düzeylerdeki değişiklikleri de araştırdı. Psikolojik olarak esnek olmayan bir profile sahip olan katılımcılar, çalışma süresi boyunca psikolojik olarak esnek bir profile sahip olanlara kıyasla sürekli olarak daha yüksek düzeyde kaygı ve depresyon bildirdiler.

Mirka ve ark. (2020), kötü kontrollü tip 1 diyabeti olan 12-16 yaş arası 65 ergenden oluşan bir grupta psikolojik esneklik, glisemik kontrol, yaşam kalitesi ve depresif semptomlar arasındaki ilişkiyi inceledi. Çalışma, hem genel hem de diyabetle ilişkili psikolojik dayanıklılığın, depresyon ve anksiyete semptomlarıyla orta derecede ilişkili olduğunu buldu. Daha yüksek psikolojik dayanıklılık seviyeleri, daha düşük semptom seviyeleri ile bağlantılıydı. Ek olarak, psikolojik esneklik glisemik kontrol ile anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki göstermiştir.

Parfe vd. (2022), olumsuz çocukluk deneyimleri, psikolojik katılık ve ayrışma arasındaki ilişkiyi araştırmak için 18 yaş üstü 152 yetişkinin katıldığı bir çalışma yürütmüştür. Bulgular, olumsuz çocukluk deneyimleri ile bilişsel daldırma ve deneyimsel kaçınma arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koydu. Daha ileri analiz, olumsuz çocukluk deneyimleri ile çözülme arasındaki bağlantıya, deneyimsel kaçınmadan ziyade bilişsel kaynaşmanın aracılık ettiğini gösterdi.

Morton vd. (2012), düzenli tedavilerine ek olarak 12 seanslık Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) alan bipolar bozukluğu olan 20 bireyi içeren bir çalışma yürütmüştür. Sonuçlar, ACT uygulanan hastalarda olumsuz duygu, davranış ve düşüncelerde olumlu değişiklikler olduğunu gösterdi.

Cennet (2012), algılanan ebeveynlik stili ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi incelemek için beş Avustralya okulundan öğrencilerle bir çalışma yürütmüştür. Ebeveynlik tarzı değerlendirmesi 7. ve 12. sınıflarda yapılırken, psikolojik esneklik 9. ve 12. sınıflar arasında ölçülmüştür. Ortalama olarak, psikolojik esnekliğin yaşla birlikte azaldığı bulundu. Çalışma, 7. sınıfta düşük sıcaklık ve yüksek kontrol ile karakterize edilen otoriter ebeveynlik tarzının, daha sonra daha düşük psikolojik sağlamlığı yordadığını ortaya koydu. Ebeveynlik tarzındaki değişikliklerin gelecekteki psikolojik sağlamlığı tahmin ettiği, ancak zaman içindeki değişiklikleri öngörmediği bulundu.

Igarashi vd. (2021), trans bireylere yönelik ayrımcılık ile içselleştirilmiş trans negatiflik arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin koruyucu etkisini araştırmak için ABD'de 18 yaş ve

üzeri 180 trans bireyi kapsayan bir çalışma yürütmüştür. Bulgular, yaşı kontrol ederken içselleştirilmiş trans negatifliği tahmin etmede ayrımcılık ve psikolojik esneklik arasında önemli bir etkileşim olduğunu göstermiştir. Artan ayrımcılık seviyeleri, yalnızca yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler arasında daha yüksek içselleştirilmiş trans negatiflik seviyelerini öngördü. Yüksek psikolojik esnekliğe sahip bireyler ile düşük psikolojik esnekliğe sahip bireyler arasında içselleştirilmiş trans negatiflik açısından önemli farklılıklar bulundu ve ikinci grup daha yüksek seviyeler sergiledi. Sonuçlar, Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) yoluyla artan psikolojik esnekliğin içselleştirilmiş trans negativiteyi azaltabileceğini göstermektedir. Ancak çalışma, ACT yoluyla psikolojik sağlamlığı hedefleyen müdahalelere, ayrımcılığı ele almak için makro düzeyde müdahalelerin eşlik etmesi gerektiği sonucuna varmıştır.

Zhang vd. (2022), Çinli üniversite öğrencileri arasında psikolojik dayanıklılık ile COVID-19 tükenmişliği arasındaki ilişkiyi araştırmak için bir çalışma yürütmüştür. Bulgular, üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ile COVID-19 tükenmişliği arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koydu. Psikolojik dayanıklılık, algılanan COVID-19 stresi ve COVID-19 tükenmişliği ile önemli ölçüde ilişkiliydi. Çalışma ayrıca psikolojik dayanıklılığın, algılanan COVID-19 stresi aracılığıyla COVID-19 tükenmişliği üzerinde dolaylı bir etkiye sahip olduğunu bulmuştur. Cinsiyet, yaş ve aile durumu kontrol edildiğinde, psikolojik dayanıklılığın COVID-19 tükenmişliği ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca, psikolojik sağlamlığın, sosyal destek düzeylerine bakılmaksızın üniversite öğrencilerinde algılanan COVID-19 stresi ile negatif ilişkili olduğu bulundu. Algılanan COVID-19 stresi, COVID-19 tükenmişliği ile pozitif olarak ilişkilendirilirken, psikolojik dayanıklılık algılanan COVID-19 stresi ile negatif olarak ilişkilendirilmiştir.

Asikainen vd. (2018), 274 öğrencilik bir örnekleme psikolojik esneklik, öz düzenleme ve akademik duyguların akademik başarı üzerindeki yordayıcı rolünü inceledi. Sonuçlar, umudun psikolojik esnekliğin en önemli yordayıcısı olduğunu ve psikolojik esneklik ile akademik bağlılık arasında bir ilişki bulunduğunu göstermiştir. Araştırmacılar, bireylerin olumsuz duygular yaşamalarına rağmen kendi yeteneklerinin farkına vararak ve durumları etkili bir şekilde yöneterek başarıya ulaşabileceklerini öne sürdüler. Çalışmadan elde edilen bir başka bulgu da, psikolojik esneklik ve kaygı ile utanç deneyimi arasında negatif bir ilişkiydi.

Twohig vd. (2010), her biri obsesif kompulsif bozukluk (OKB) tanılı altı hastadan oluşan üç grup oluşturmuştur. Her üç grup da dört farklı terapi yöntemi aldı: Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), Bilişsel Terapi ve maruz kalma ve ritüel kaçınma terapisi. Müdahaleler

sonrasında Kabul ve Kararlılık Terapisi alan bireylerin diğer katılımcılara göre psikolojik esnekliklerinde daha fazla artış gösterdiği gözlemlenmiştir. Çalışma ayrıca, dört farklı terapi yöntemi uygulanan tüm bireylerin yok olma davranışlarında yüksek puanlar sergilediğini ve Bilişsel Terapi alan iki kişinin, sönme, psikolojik esneklik ve bilişsel yeniden değerlendirme açısından diğerlerinden farklı olduğunu buldu.

1.3. Psikolojik İyi Oluş

İnsan eylemlerinin arkasındaki birincil motivasyon, genellikle bireylerin kapsamlı bir özelliği olarak kabul edilen mutluluk arayışıyla ilişkilendirilir. Diener (1984) mutluluğu, sık sık olumlu duyguların yaşanması, olumsuz duyguların azalması ve yüksek yaşam doyumu olarak tanımlamaktadır. Mutluluk, olumlu duygulanım, yaşam doyumu ve genel refah dahil olmak üzere çeşitli yönleri kapsar. Bununla birlikte, "mutluluk" terimi, daha incelikli iletişim biçimlerini etkili bir şekilde yakalayamayabilir. Öte yandan iyilik hali, hastalık olmamasının ötesine geçer ve fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik hali gibi birçok boyutu kapsar. Seligman (2011, 2018), anlık mutluluk ile kalıcı mutluluğu farklı kavramlar olarak ele alarak mutluluk ve iyi oluş arasında ayırım yapmaktadır. Sonuç olarak, iyi oluşu Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş olmak üzere iki ayrı kategoride inceler.

Öznel iyi oluş, birkaç temel unsurla karakterize edilir. İlk olarak, bir bireyin kendi refahına ilişkin kişisel değerlendirmesine dayanır ve bu da onu doğal olarak öznel kılar. Öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluştan farklı olarak, değerlendirme sürecinde dış ölçütleri içermez. Bireyin kendi iyi oluşunu algılamasına ve değerlendirmesine dayanır. Ek olarak, psikolojik iyi oluşun aksine, öznel iyi oluşun belirlenmesi için ruh sağlığı uzmanlarına güvenmez. İyi oluşun birincil göstergesi, bireyin kendi yorumları ve yaşamı hakkındaki düşünceleridir.

Ryff ve Keyes (1995) tarafından tanımlandığı şekliyle psikolojik esenlik altı temel bileşenden oluşur:

1. Kendini Kabul: Kişinin geçmiş deneyimlerini ve kendisini olumlu değerlendirmesi.
2. Yaşam Amacı: Kişinin yaşamının bir anlamı ve amacı olduğuna olan inancı.
3. Bireysel Gelişim: Kişisel büyüme ve gelişmeye devam etme arzusu.
4. Pozitif İlişkiler: Başkalarıyla yüksek kaliteli ilişkiler kurmak.
5. Çevresel Uсталık: Bireyin yaşamı ve çevresi üzerinde kontrol uygulama becerisi.
6. Özerklik: Karar vermede özgürlük ve bağımsızlık duygusu.

Özetle, psikolojik esenlik, bir bireyin genel esenlik duygusuna toplu olarak katkıda bulunan bu altı bileşenden oluşur.

Şekil 6

Psikolojik İyi Oluşun 6 Bileşeni



Kaynak: Ryff, C. D., ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719. Makalesinden uyarlanmıştır.

Psikolojik esenlik, ruhsal bozuklukların yokluğundan daha fazlasını kapsar. Yüksek psikolojik iyi oluşa sahip bireylerin, iş, kişisel ilişkiler, fiziksel ve zihinsel sağlık, özgüven, motivasyon ve olumlu düşünme dahil olmak üzere hayatın çeşitli yönlerinde tatmin olma olasılığı daha yüksektir (Deneve ve Cooper, 1998).

Öznel iyi oluş, mutluluğa ve olumlu duygulara odaklanan hedonik bir yaklaşım benimserken, psikolojik iyi oluş, olumlu işleyişi vurgulayan daha geniş bir bakış açısını

benimser. Unutulmamalıdır ki öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluşun karmaşıklığını kavramak için tek başına yeterli değildir (Yetim, 2001).

Maloney (1990) psikolojik iyi oluşu açıklamak için üç model önermiştir: negatif, normal ve pozitif:

Negatif model: Bu modele göre psikolojik iyi oluş, psikopatolojinin olmaması ile tanımlanır. Örneğin, depresyon yaşamayan bir birey psikolojik olarak sağlıklı kabul edilir.

Normal model: Bu modelde, psikolojik iyi oluş, bireyin iş, arkadaşlık ve kendini algılama gibi çeşitli yaşam alanlarındaki genel memnuniyeti ile ilişkilidir. Akıl hastası olmayan bireylerin kendilerini mutlu olarak algıladıkları önermesine dayanmaktadır. Odak noktası, sağlıklı bir yaşam için ortalama uyum seviyeleridir.

Pozitif model: Bu modele göre, psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan bireyler, ortalama uyum düzeylerini aşarak üstün bir psikolojik durum sergilerler. Pozitif model altında kategorize edilenler, kendilerini yeterli işlev görmekten çok başarılı olarak tanımlamaktadırlar (Akın, 2009).

1.3.1. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Etmenler

Çeşitli demografik değişkenler açısından psikolojik iyi oluşun incelendiği birçok çalışma vardır. Bu araştırmalarda, şu boyutların psikolojik iyi oluş ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur (Devran, 2018; Topuz, 2013; Sağlam, 2020; Ryff, 1989; Ayan, 2019):

Şekil 7

Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Etmenler.



Kaynak: Devran (2018); Topuz (2013); Sağlam (2020); Ryff, (1989) ; Ayan, (2019) makalelerinden uyarlanmıştır.

Araştırma bulguları, farklı yaş gruplarında psikolojik iyi oluşun bileşenlerinde belirli kalıplar olduğunu göstermektedir. Keyes ve diğerleri tarafından yapılan araştırmalara göre), yaşla birlikte kişisel gelişim ve amaçlı yaşama eğiliminde bir düşüş, çevresel kontrol ve özerklik isteğinde bir artış olurken, kendini kabul ve çevre ile olumlu ilişkiler nispeten devam etmektedir (Keyes vd. 2002; Keyes ve Ryff, 1995).

Stone ve ark. (2010), 340.847 kişilik bir örneklem üzerinde, önceki araştırmalarla tutarlı olarak, psikolojik iyi oluşun elli yaşından sonra artan düzeylerle U şeklinde bir model izlediğini keşfetti. Çalışma ayrıca stres ve öfkenin yirmili yaşlardan sonra önemli ölçüde azaldığını, kaygının ise orta yaşta artış gösterdiğini ve sonrasında azaldığını ortaya koydu. Öte yandan, üzüntü nispeten istikrarlı bir profil sergiledi.

Psikolojik iyi oluş ve cinsiyet ile ilgili literatür incelendiğinde, bazı çalışmalarda cinsiyetin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır (Şimşek, 2018; Yakut

ve Yakut, 2018; Köylü ve Gündüz, 2019; Kermen vd., 2016; Özbek, 2016; Stone vd., 2010). Ancak diğer araştırmalar kadınların psikolojik iyi oluş ortalamalarının daha yüksek olduğunu göstermiştir (Ryff, 2014; Sarıcaoğlu, 2011; Danişment, 2012; Doğru, 2018; Kuyumcu, 2012). Bulgulardaki çeşitlilik, psikolojik iyi oluşun belirli bileşenlerindeki farklılıklara bağlanabilir. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin (1989) alt boyutlarında, "bireysel gelişim" ve "başkalarıyla olumlu ilişkiler" alanlarında kadınlar erkeklerden daha yüksek puan alma eğilimindedir.

Roothman ve diğerleri tarafından daha fazla araştırma. (2003), erkeklerin fiziksel benlik kavramı, olumlu otomatik düşünceler, yapıcı düşünme, bilişsel esneklik, tam benlik kavramı ve metanet gibi alanlarda daha yüksek puan alma eğiliminde olduğunu ortaya koydu. Tersine, kadınlar duygusal ifade, somatik semptomlar ve dini refahta daha yüksek puan alma eğilimindedir. Bununla birlikte, tutarlılık duygusu, yaşam doyumu, duygusal denge, duygusal zeka, öz yeterlik, benlik kavramı ve dayanıklılığın sosyal yönleri açısından anlamlı bir cinsiyet farklılığı bulunmadı.

Liv vd. (2015), kadınların önemli ölçüde daha düşük düzeyde özerklik ve daha yüksek düzeyde çevresel kontrol sergilediğini buldu. Ek olarak, erkeklerde çevresel kontrol ile kendini kabul arasında daha güçlü bir ilişki bulunurken, başkalarıyla olumlu ilişkiler ve özerklik arasındaki ilişki daha zayıftı. Bu bulgular, cinsiyet ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin toplumsal cinsiyet kalıp yargılarıyla örtüştüğünü ve psikolojik iyi oluşun alt bileşenleri açısından cinsiyetler arasında farklılıklar olduğunu göstermektedir.

Sosyoekonomik durumun psikolojik refahı etkilediği tahmin edilmektedir (Barger ve diğerleri, 2009). Daha yüksek finansal kaynaklara ve sosyoekonomik statüye sahip bireyler, çeşitli faktörlerden dolayı daha fazla psikolojik iyilik hali yaşama eğilimindedir. Tersine, düşük sosyoekonomik statünün refah üzerinde olumsuz etkileri vardır ve depresyon riskini artırır (Fassbender ve ark., 2018).

Psikolojik iyi oluş ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelendiğinde kendini kabul etme, çevresel hakimiyet ve yaşam amaçlarının sırasıyla nevrotiklik, dışadönüklük ve vicdanlılıkla ilişkili olduğu görülmektedir. Bireysel gelişim, deneyime açıklık ve dışadönüklük ile, başkalarıyla olumlu ilişkiler uyumluluk ile ve özerklik nevrotiklik ile ilişkilidir (Schmutte ve Ryff, 1997; Demirci ve Şar, 2017).

1.3.2. Kuramsal Yaklaşımlar

1.3.2.1. Carol Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli

Ryff'in psikolojik iyi olma modeli, aşağıdaki gibi altı farklı boyutu kapsar:

- a) Kendini Kabul: Bireyin kendini anlaması, olumlu bir benlik saygısına sahip olması, eylemlerini ve motivasyonlarını doğru algılaması ve kendisinin hem olumlu hem de olumsuz yönlerini uzun vadede kabul etmesidir.
- b) Başkalarıyla Olumlu İlişkiler: Empati, saygı ve sevgiye dayalı ilişkiler kurmayı ve sürdürmeyi, çevre ile olumlu bağları geliştirmeyi içerir.
- c) Özerklik: Bireyin kendi yaşam tarzını bağımsız olarak belirleme ve kendi bakış açısı ve inançlarına göre karar verme kapasitesini ifade eder.
- d) Çevresel Uсталık: Bireyin kişisel istek, ihtiyaç, ilke ve varoluş özelliklerine göre çevresini düzenleme, seçim yapma, var olan çevreye uyum sağlama ve değişiklik yapma ve mevcut fırsatları değerlendirme becerisini kapsar.
- e) Yaşamın Amacı: Kişinin yaşamının bir anlamı ve amacı olduğuna olan inancını yansıtır ve bu amaçlara ulaşmak için çabalamayı içerir.
- f) Kişisel Gelişim: Bu, bireylerin potansiyellerini gerçekleştirmelerini, yeteneklerini ve becerilerini aktif olarak geliştirmelerini ve yeni yaşam deneyimlerine açık olmalarını içerir.

Bu boyutlar, Ryff ve Singer'ın (2008) psikolojik iyi olma modelinin temelini oluşturur.

1.3.2.2. Psikanalitik Kuram

Freud'a göre, yaşamın ilk altı yılı, kişiliğin ve gelecekteki refahın şekillenmesinde çok önemli bir rol oynar. Bu dönemde çatışmaların başarılı bir şekilde çözülmesi, uzun vadede kişinin mutluluğunu ve genel sağlığını büyük ölçüde etkiler. Freud'un gelişim teorisi, bu süreci sözlü, anal ve fallik aşamalar dahil olmak üzere farklı aşamalara ayırır ve bu dönemlerde sağlıklı ebeveyn-çocuk iletişiminin önemini vurgular. Ayrıca üç kişilik yapısı önerir: id, ego ve süper ego. İd, ilkel içgüdüleri temsil eder ve dürtüsel davranışı kontrol ederken, süper ego aile, din ve gelenekten etkilenen toplumsal normları ve değerleri temsil eder. Ego, id ve süper ego arasında bir arabulucu görevi görerek dengeyi sağlar ve duygusal refahı kolaylaştırır. Bu nedenle, sağlıklı bir psikolojik durumu sürdürmek için güçlü bir ego gereklidir. Freud, psikolojik olarak sağlıklı bir bireyin iki temel özelliğini tanımlar: anlamlı bir işle meşgul olma yeteneği ve başkalarıyla sevgi dolu ilişkiler kurma kapasitesi. (Elms, 2001).

1.3.2.3. Psikososyal Gelişim Kuramı

Erikson'un psikososyal gelişim teorisi, bireylerin yaşam boyu gelişimini sekiz farklı aşamada araştırır. Erikson'a göre, her aşama belirli zorluklar, çatışmalar ve başarılarla karakterize edilir. Tanımlanan sekiz gelişim aşaması aşağıdaki gibidir:

1. Temel güven ve güvensizlik (0-1 yaş)
2. Özerklik ve utanç/kuşku (1-3 yaş)
3. Girişimcilik ve suçluluk duygusu (3-6 yaş)
4. Çalışma ve başarıya karşı aşağılık duygusu (7-11 yaş)
5. Kimlik ve kimlik karmaşası (11-17 yaş)
6. Yakınlık ve yalıtılmışlık (17-30 yaş)
7. Üretkenlik ve durgunluk (30-60 yaş)
8. Benlik bütünlüğü ve umutsuzluk (60+ yaş).

1.3.2.4. Hümanist Kuram

Carl Rogers ve Abraham Maslow'un öncülüğünü yaptığı Hümanist Teori'ye göre, psikolojik olarak iyi ayarlanmış bireyler, işlevsel ve potansiyellerini gerçekleştirebilen kişilerdir. Rogers, her insanın doğuştan gelen bir mutluluk arzusu olduğunu ve yeteneklerini geliştirmeye çabaladığını savunmaktadır. Psikolojik olarak sağlıklı birey, kendi ihtiyaçlarını ön planda tutabilen, çevresiyle uyumlu bir ilişki sürdürebilen, kendisini objektif bir şekilde değerlendirerek olumlu ve olumsuz niteliklerini kabul eden, yeni deneyimlere açık ve değişime uyum sağlayabilen kişidir. Maslow, psikolojik esenliği, kişinin tam potansiyelinin devam eden gelişimini içeren kendini gerçekleştirme açısından tanımlar. Sabit bir varış noktasından ziyade sürekli bir yolculuktur ve esenliği sürdürmek için kişi kendini gerçekleştirmeye devam etmelidir.

1.3.2.5. Seligman'ın PEMRA Kuramı

Seligman (2011) tarafından önerilen PERMA modeli, refahı beş temel unsur aracılığıyla tanımlar: P: Positive Emotion (pozitif duygular) E: Engagement (akışta bulunma), R: Relationships (anamlı ilişkiler), M: Meaning (anlam), A: Accomplishment (başarı). Seligman, her unsurun üç temel özelliğe sahip olması gerektiğini vurgular: refaha katkıda bulunmak, kendi iyiliği için takip edilmek ve bağımsız olarak tanımlanıp ölçülmek.

1. Olumlu Duygular

Olumlu duygu, mutluluk, zevk ve esenlik duygularını kapsar. Özneldir ve kişisel tercihlerden etkilenir. Olumlu duyguları deneyimlemek, daha fazla bilişsel ve davranışsal esnekliğe, değişime açıklığa ve kişisel kaynakların geliştirilmesine yol açabilir (Khaw ve Kern, 2015)

2. Akışta Bulunma

Bağlılık, belirli bir faaliyete, organizasyona veya hedefe yönelik derin psikolojik bağlılığı ifade eder. Kişinin odaklandığı ve aldığı keyfin maksimuma çıktığı bir akış halinde ve tamamen dalmış olmayı içerir. Akış, içsel olarak motive edici bir görevde optimal bir konsantrasyon durumu olarak tanımlanır (Parvizi, 2021).

3. Anlamli İlişkiler

İnsanlar sosyal varlıklardır ve ilişkiler refahta hayati bir rol oynar. Bu yön, başkalarıyla olumlu ve anlamli bağlantılara, sevdiklerinizden bakım ve destek almaya ve sosyal bir toplulukla bütünleşmiş hissetmeye odaklanır. Güçlü sosyal ilişkiler, daha iyi zihinsel ve fiziksel sağlık sonuçlarıyla ilişkilendirilmiştir (Khaw ve Kern, 2010).

4. Anlam

Anlam, yaşamda bir amaç ve anlam duygusu bulmayı ifade eder. Kendinden daha büyük bir şeye bağlı hissetmeyi ve bir tatmin ve tatmin duygusu yaşamayı içerir. Anlamli bir yaşam her zaman mutlulukla eşanlamli olmayabilir, ancak daha büyük bir esenlik duygusu ve yaşam memnuniyeti ile ilişkilidir (Baumeister ve ark., 2013)

5. Başarı

Başarı, hedeflere ulaşmak ve kişinin bilgi, beceri ve çabalarına dayalı olarak başarıyı deneyimlemekle ilgilidir. Olumlu duygular, anlamlar veya olumlu ilişkiler getirmeleri gerekmesi bile kişisel başarıları vurgular. Başarıların peşinden koşmak, kişinin esenliğine katkıda bulunur ve bir tatmin ve mutluluk duygusu sağlayabilir.

Özetle, PERMA modeli, olumlu duygular, katılım, ilişkiler, anlam ve başarıları kapsayan, iyi oluş üzerine çok boyutlu bir bakış açısı sağlar. Her bir unsur, psikolojik esenliği geliştirmede benzersiz bir rol oynar ve bireyin genel tatmin ve mutluluk duygusuna katkıda bulunur (Seligman, 2011; Parvizi, 2021).

1.3.3. Psikolojik İyi Oluşu Yönelik Araştırmalar

Turner (1981), 878 bireyi kapsayan çalışmasında, psikolojik iyi oluş ve sosyal desteğin birbirinden farklı kavramlar olmakla birlikte, birbiriyle yakından bağlantılı olduğunu keşfetmiştir. Araştırmacı, psikolojik iyi oluş ve desteğin karşılıklı olarak nedensel bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna varmıştır.

Akdağ ve Çankaya (2015) evli bireylere odaklanan bir araştırma yapmışlar ve bu popülasyonda benlik saygısı ve evlilik doyumunun psikolojik iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığını bulmuşlardır.

Deniz vd. (2017), üniversite öğrencileri arasında bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekanın aracı rolünü incelemiştir. Bulguları, artan farkındalığın daha yüksek duygusal zeka ile ilişkili olduğunu ve bunun da psikolojik refahı güçlendirdiğini gösterdi.

Kermen vd. (2016), sosyal kaygı, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri araştırmak ve aynı zamanda cinsiyet farklılıklarını incelemek için bir çalışma yürütmüştür. Sonuçlar, sosyal kaygının yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşu negatif olarak yordadığını ortaya koymuştur. Ayrıca, psikolojik iyi oluşta anlamlı bir cinsiyet farklılığı yoktu.

Demirci ve Şar (2017), öz farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırdı. Çalışmaları, öz farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösterdi. Spesifik olarak, çevresel hakimiyet, kendini kabul etme, bireysel gelişim, yaşam amacı, başkalarıyla olumlu ilişkiler ve özerklik dahil olmak üzere öz farkındalığın boyutları, psikolojik iyi oluşla önemli ölçüde ilişkiliydi.

Sarı ve Çakır (2016), mutluluk korkusu ile öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Sonuçlar, mutluluk korkusunun öznel iyi oluşun ve psikolojik iyi oluşun önemli bir negatif yordayıcısı olduğunu göstermiştir.

Keleş (2017), bankacılık sektöründe çalışanların işlerini anlamlı bulma derecelerinin psikolojik iyi oluşlarını yordadığını bulmuştur.

Geçgin (2017), üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi cinsiyet, algılanan gelir düzeyi ve algılanan ebeveyn tutumları gibi faktörleri dikkate alarak incelemiştir. Araştırma, belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koydu. Ek olarak, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan öğrenciler, daha düşük düzeyde psikolojik iyi oluş sergilediler. Belirsizliğe tahammülsüzlük cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermezken, kız öğrencilerin psikolojik

iyi olma düzeyleri daha yüksektir. Ayrıca, koruyucu ebeveyn tutumuyla büyüyen öğrenciler, demokratik tutuma sahip olanlara göre daha yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük göstermişlerdir. Otoriter ebeveyn tutumları ile büyüyen öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeyleri, koruyucu tutumlara sahip olanlara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Günay ve Çelik (2019), öğrenciler arasında kariyer stresi, psikolojik iyi oluş ve iyimserlik arasındaki ilişkiyi inceledi. Bulgular, psikolojik iyi oluş ve iyimserliğin kariyer stresinin etkili yordayıcıları olduğunu göstermiştir.

Söner ve Yılmaz (2018) psikolojik iyi oluş üzerine araştırma yapmışlar ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulmamışlardır. Ayrıca Anadolu lisesi öğrencilerinin imam hatip lisesi öğrencilerine göre psikolojik iyi olma düzeylerinin daha yüksek olduğunu gözlemlemişlerdir.

Kocaman (2019), yaş, cinsiyet ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştıran bir yüksek lisans tezi yürütmüştür ancak yaş veya cinsiyet ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Akgün (2019), erkeklerde yaş, eğitim durumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışma, yaş ve eğitim durumu ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koydu. Eğitim durumu da psikolojik iyi oluş ile anlamlı bir ilişki göstermiştir.

Cenkseven (2014), cinsiyetin psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olarak tanımlandığı bir çalışma yürütmüştür.

Kuyumcu (2012) üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmasında kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre psikolojik iyi olma düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde Güler (2019), cinsiyet ile psikolojik iyi oluş arasında kız öğrencilerin lehine bir ilişki gözlemlemiştir.

1.4. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma, mutluluğa aşırı değer verme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin rolünü incelemeyi hedeflemektedir. Bu hedef doğrultusunda, 18-65 yaş arası 250 kişiye erişilmesi planlanmaktadır. Araştırmanın hipotezleri aşağıdaki gibidir:

H1: Mutluluğa aşırı değer verme psikolojik esneklik üzerinde etkilidir.

H2: Psikolojik esneklik, psikolojik iyi oluş üzerinde etkilidir.

H3: Mutluluğa aşırı değer verme, psikolojik iyi oluş üzerinde etkilidir.

H4: Mutluluğa aşırı değer verme, psikolojik esneklik ve psikolojik iyi oluş puanları yaş, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi değişkenlerine göre farklılaşmaktadır.

H5: Mutluluğa aşırı değer verme ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde psikolojik esneklik aracı rol oynamaktadır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya katılım gösteren örneklem grubunun, Türkiye’de yaşayan bireyleri temsil ettiği varsayılmıştır.

Araştırmaya katılım gösteren katılımcılardan veri toplamak amacıyla kullanılan “Kişisel Bilgi Formu”nun sosyo-demografik verileri, “Mutluluğa Aşırı Değer Verme Ölçeği”nin mutluluğa verilen değer düzeyini, “Psikolojik Esneklik Ölçeği”nin psikolojik esneklik düzeyini ve ‘Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nin psikolojik iyi oluş düzeyini doğru bir biçimde ölçtüğü varsayılmıştır.

Araştırmaya katılım gösteren katılımcıların, “Kişisel Bilgi Formu”, ‘Mutluluğa Aşırı Değer Verme Ölçeği’, “Psikolojik Esneklik Ölçeği ve “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği”nde yer alan soruları samimi ve dürüst bir biçimde cevapladıkları varsayılmıştır.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde; araştırmanın yöntemi ve modeli, evren ve örnekleme ilişkin bilgiler, araştırmanın gerçekleştirilmesinde kullanılan ölçeklere ait bilgiler ve veri toplanma süreci hakkında bilgiler yer almaktadır.

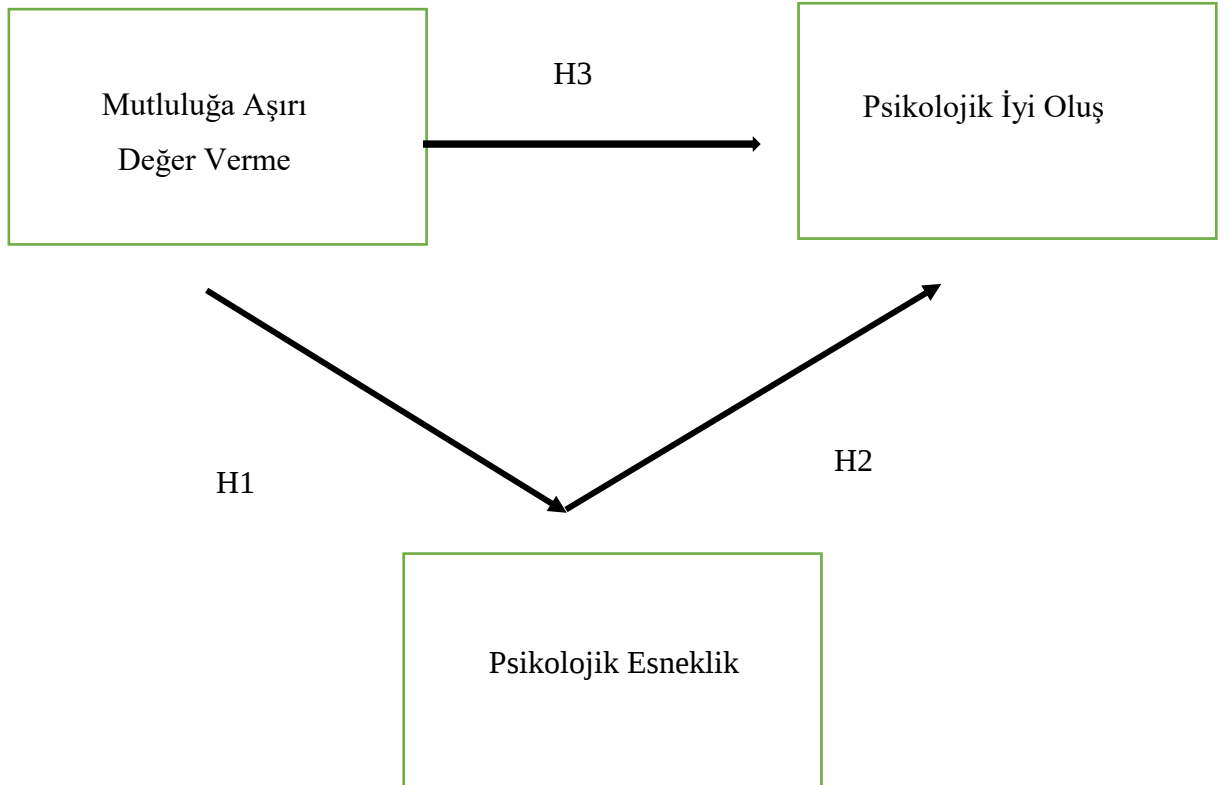
2.1. Araştırmanın Yöntemi ve Modeli

Bu çalışmada mutluluğa aşırı değer verme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelenmesi için ilişkisel model kullanılacaktır. İlişkisel tarama modelinde iki veya daha fazla sayıda değişken arasında birlikte değişimin varlığı incelenmektedir (Uçar, 2016). Bu modelde, değişkenlerin beraber değişip değişmediği, birlikte değişmesi durumunda bu değişimin yönü ve durumu tespit edilmeye çalışılır (Bahtiyar ve Can, 2016).

Araştırmanın bağımsız değişkenini mutluluğa aşırı değer verme, bağımlı değişkenini psikolojik iyi oluş ve aracı değişkenini psikolojik esneklik oluşturmaktadır. Araştırmanın modeli aşağıdaki şekilde özetlenmiştir.

Şekil 8

Araştırmanın Modeli



2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan 18-75 yaş arasındaki bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu ise Türkiye’de yaşayan ve 18-73 yaş aralığında bulunan 243 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların demografik verilerine ilişkin betimsel veri analizi bulguları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 1
Katılımcılara İlişkin Sosyo-demografik Bilgiler

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	127	52,3
	Erkek	116	47,7
Eğitim Durumu	Lise ve altı	52	21,4
	Lisans	143	55,1
	YL/Doktora	57	23,5
Gelir Seviyesi	Asgari Ücret ve Altı	49	20,2
	Asgari Ücret Üstü	194	79,8
min-max		ort	ss
Yaş	18-73	34,90	12,326

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet dağılımı incelendiğinde, 127 kadın (%52,3) ve 116 erkek (%47,7) olduğu görülmektedir.

Eğitim durumu değişkeni incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin dağılımı şu şekildedir: lise ve altı 52 (%21,4), lisans 143 (%55,1) ve YL/Doktora mezunu 57 (%23,5) katılımcı bulunmaktadır.

Gelir seviyesi değişkenine göre, bireylerin gelir dağılımı şu şekildedir: Asgari ücret ve altı 49 (%20,2), asgari ücret üzeri 194 (%79,8) kişi araştırma örnekleminde yer almaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 18-73 arasında olup, yaş ortalamaları 34,9 ve standart sapması 12,326’dır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, katılımcılara ait demografik bilgilerin alınması için “Sosyodemografik Veri Formu”, katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerini ölçmek amacıyla “Psikolojik Esneklik Ölçeği”, katılımcıların mutluluğa değer verme düzeylerini ölçmek amacıyla “Mutluluğa Aşırı Değer Verme Ölçeği”, ve katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyini belirlemek amacıyla “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır.

2.3.1. Sosyo-demografik Veri Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan sosyo-demografik veri formunda hipotezleri test etmek için gerekli olan sosyo-demografik verilere dair sorular yer almaktadır. Sosyo-demografik veri formunda, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve gelir seviyesi soruları yer almaktadır (EK-1).

2.3.2. Psikolojik Esneklik Ölçeği

Psikolojik Esneklik Ölçeği, Francis ve ark. (2016) tarafından geliştirilmiştir. Orijinal ölçek, yetişkin bireyler için oluşturulmuş olup, deneme formu 37 maddeden oluşmakta ve 7'li Likert ölçeği kullanılarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin son halinde ise 23 madde bulunmaktadır. Orijinal ölçeğin üç alt boyutu vardır: yaşantıya açıklık (10 madde), davranışsal farkındalık (5 madde) ve değerlere uygun yaşama (8 madde). Orijinal ölçeğin nihai versiyonunda, ölçek maddelerinin faktör yükleri .46 ile .77 arasında değişmektedir. Maddelerin değerlendirilmesinde her bir alt boyuttan yüksek puanlar, bireylerin psikolojik olarak esnek olduklarını göstermektedir. Ölçeğin Cronbach α iç tutarlılık katsayıları, yaşantıya açıklık alt boyutu için .90, davranışsal farkındalık alt boyutu için .87 ve değerlere uygun yaşam alt boyutu için .90 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tamamı için ise Cronbach α değeri .91 olarak hesaplanmıştır (Francis ve ark., 2016).

Ölçeğin Türkçe adaptasyonu ise Karakuş ve Akbay (2020) tarafından yapılmıştır. Çalışma, 310 yetişkin bireyin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. SPSS 22.0 paket programı kullanılarak yapılan açımlayıcı faktör analizi, 28 maddeden ve beş boyuttan oluşan modelin iyi uyum değerlerine sahip olduğunu göstermiştir (KMO=0.789; $\chi^2=3096.080$; $p=0.00$). Ölçeğin faktör yükleri .47 ile .81 arasında değişmektedir. Ölçek, varyansın %60'ını açıklamaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .79 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutları şöyledir: değer ve değer doğrultusunda davranış (10 madde), anda olma (7 madde), kabul (5 madde), bağlamsal benlik (3 madde) ve ayrışma (3 madde) (EK-2).

Bu çalışmada ölçeğin tamamı için Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .79 olarak bulunmuştur

2.3.3. Mutluluğa Aşırı Değer Verme Ölçeği

Mutluluğa Aşırı Değer Verme Ölçeği Mauss vd. (2011) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, ekstrem bir biçimde mutluluğa değer vermeyi ölçmektedir. Ölçekte toplam 7 madde bulunmaktadır. Ölçek 7'li likert tipidir (kesinlikle katılmıyorum:1, kesinlikle katılıyorum:7).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Demirci ve ark. (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekten alınan puanlar arttıkça, mutluluğa aşırı değer verme de artış göstermektedir (EK-3).

Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .82 olarak bulunmuştur.

2.3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Diener vd. (2009, 2010) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ise Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin dil eşdeğerlik çalışması sonucunda İngilizce ve Türkçe formları arasında yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = .97$, $p < .01$). Bu durum, ölçeğin dil açısından yeterli olduğunu göstermektedir. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda, toplam açıklanan varyansın %42 olduğu görülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum indeksleri incelendiğinde, ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranının ($92.90/20 = 4.645$) 5'in altında olduğu görülmüştür. Diğer uyum indeksleri ise RMSEA= 0.08, SRMR= 0.04, GFI= 0.96, NFI= 0.94, RFI= 0.92, CFI= 0.95 ve IFI=0.95 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, ölçeğin kabul edilebilir uyum indekslerine sahip olduğu söylenebilir. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Bulgular, Psikolojik İyi Oluş'u ölçmede ölçeğin güvenilir ve geçerli olduğunu göstermektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, psikolojik iyi oluşun yüksek olduğunu göstermektedir

Ölçek sekiz maddeden oluşmaktadır. Likert tipi olan ölçekte toplam yedi seçenek bulunmaktadır (1-Kesinlikle Katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Biraz Katılmıyorum, 4-Kararsızım 5-Biraz Katılıyorum, 6-Katılıyorum, 7-Kesinlikle Katılıyorum). (EK-4).

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada verilerin toplanma aşaması çevrim içi platformlar üzerinden gerçekleştirilmiştir. Veriler, yukarıda ayrıntılarıyla ifade edilen veri toplama araçlarının katılımcılara ulaştırılması ve toplanması ile veriler elde edilmiştir.

Demografik özelliklere yönelik veri toplamak için Sosyo-demografik Veri Formu, Psikolojik Esneklik Ölçeği, Mutluluğa Aşırı Değer Verme Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği katılımcılara uygulanmıştır. Verilerin toplanması aşamasında, anketler dağıtılmadan önce gereken açıklamalar ön bilgi olarak formda yer almıştır. Veri toplama araçlarının tamamının cevaplanması yaklaşık 10 dakika sürmüştür. Veriler, 2023 yılında toplanmıştır. Katılımcılardan edinilen verilerin analizi, SPSS 25 paket programı ve AMOS programı kullanılarak yapılmıştır. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .95 olarak bulunmuştur

2.5. İşlem

Araştırmanın kapsamında toplam 269 kişiden veri toplanmıştır. Çalışmada ilk olarak verilerin normal dağılıp dağılmadığı çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanarak test edilmiştir. Yapısal eşitlik modelinin temel varsayımı olan normal dağılımın dışında yer alan veri setleri Mahalanobis uzaklıkları hesaplanarak tespit edilmiş ve normal dağılımın dışında kalan 26 katılımcının veri setleri analiz dışı bırakılarak 243 katılımcıların verileri ile analizler gerçekleştirilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek için korelasyon analizi, sosyo-demografik verilere göre değişkenlerin farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için T-Testi veya ANOVA gerçekleştirilmiştir. T-testi ve ANOVA’da bağımsız değişkenin kaç gruba ayrıldığına dikkat edilmiştir. Son olarak, psikolojik esnekliğin aracı rolünü tespit etmek için yol analizi yapılmıştır. Yol analizi, üç veya daha çok sayıda olan ilişkili değişken arasındaki nedensel bağlantıları tespit etmeyi hedeflemektedir (Fraenkel ve Wallen, 2012). Mutluluğa aşırı değer verme ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracılığının incelendiği bu çalışmada, AMOS 18.0 programı kullanılmış ve gözlenen değişkenlerle yol analizi yapılarak değişkenler arası doğrudan ve dolaylı ilişkiler test edilmiştir.

BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Temel Değişkenlerin Betimsel Analizi

Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği, Mutluluğa Aşırı Değer Verme Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve alt boyutlarından aldıkları puanlara ilişkin minimum-maksimum değerleri, ortalama ve standart sapma puanlarının bulunduğu veri analizi bulguları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 2
Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

Ölçekler	Min	Max	Çarpıklık	Basıklık	Ortalama	SS
Psikolojik Esneklik	80,00	181,00	,193	,415	129,226	17,361
Mutluluğa Aşırı Değer Verme	7,00	47,00	-1,052	-,023	26,065	9,262
Psikolojik İyi Oluş	8,00	56,00	-1,461	1,295	41,135	11,928

Tablo 2’de ölçeklere ilişkin betimsel istatistik analizlerine yer verilmiştir. Buna göre, Psikolojik Esneklik Ölçeği’nden alınan min-max puan aralığı 80-181; çarpıklık ve basıklık değerleri ,193 ve ,415 olarak bulunmuştur. Psikolojik Esneklik Ölçeği’nden alınan ortalama puan 129,226 olup standart sapması 17,361’dir.

Mutluluğa Aşırı Değer Verme Ölçeği’nden alınan min-max puan aralığı 7-47; çarpıklık ve basıklık değerleri -1,052 ve -,023 olarak bulunmuştur. Mutluluğa Aşırı Değer Verme Ölçeği’nden alınan ortalama puan 26,065 olup, standart sapması 9,262’dir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nden alınan min-max puan aralığı 8-56; çarpıklık-1,461 ve basıklık 1,295 olarak bulunmuştur. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nden alınan ortalama puan 41,135 ve standart sapma 11,928 olarak bulunmuştur.

Ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, ölçeklerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 3

Psikolojik Esneklik Ölçeği, Mutluluğa Aşırı Değer Verme Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin Aralarındaki İlişkiye ve Her Bir Ölçeğin Yaş İle İlişkisine Yönelik Korelasyon Analizi Bulguları

		Psikolojik Esneklik	Mutluluğa Aşırı Değer Verme	Psikolojik İyi Oluş
Psikolojik Esneklik	r	1	-,131*	,336**
Mutluluğa Aşırı Değer Verme	r		1	,243**
Psikolojik İyi Oluş	r			1
Yaş	r	,158*	-,101	-,190**

*N=243, *p< .05, **p<.01*

Yapılan analiz sonucunda psikolojik esneklik ile mutluluğa aşırı değer verme arasında negatif yönlü zayıf düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r = -,131$; $p < .05$). Yapılan analiz sonucunda psikolojik esneklik ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r = .336$; $p < .01$). Yapılan analiz sonucunda psikolojik iyi oluş ile mutluluğa aşırı değer verme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r = .243$, $p < .01$).

Ölçeklerin yaş faktörü ile aralarındaki ilişki analizi sonucunda yaş ile psikolojik esneklik arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r = .158$; $p < .05$). Yapılan analiz sonucunda mutluluğa aşırı değer verme ile yaş arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p > .05$). Psikolojik iyi oluş ile yaş arasında negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r = -.19$; $p < .01$).

Tablo 4

Psikolojik Esneklik, Mutluluğa Aşırı Değer Verme ve Psikolojik İyi Oluş'un Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin T-Testi Analizi Bulguları

Ölçekler	Gruplar	N	X	SS	SH _x	t testi		
						t	Sd	p
Psikolojik Esneklik	Kadın	127	130,0787	18,048	1,601	,800	241	,424
	Erkek	116	128,2931	16,60	1,541			
Mutluluğa Aşırı Değer Verme	Kadın	127	26,5748	9,503	,843	,896	241	,371
	Erkek	116	25,5086	8,99	,835			
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	127	41,5354	11,844	1,051	,545	238,1	,586
	Erkek	116	40,6983	12,055	1,11			

$N=243$, $*p < .05$, $**p < .01$

Cinsiyete göre psikolojik esneklik, mutluluğa aşırı değer verme ve psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan bağımsız örneklem t-testi analizi sonuçları tabloda yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda, araştırmada yer alan değişkenlerden elde edilen puanların cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı gözlenmiştir ($p > .05$).

Tablo 5

Psikolojik Esneklik, Mutluluğa Aşırı Değer Verme ve Psikolojik İyi Oluş'un Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Analizi Bulguları

N, SS ve $\bar{X}$ Değerleri						ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	N	$\bar{X}$	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Psikolojik Esneklik	Lise ve altı	52	125,48	16,89	2,342					
	Lisans	134	130,75	16,784	1,446	1043,855	2	521,928	1,742	,177
	Lisansüstü	57	129,05	18,837	2,404					

Mutluluğa	Lise ve altı	52	25,576	9,700	1,345					
Aşırı Değ.	Lisans	134	26,38	9,185	,793	31,872	2	15,936	,185	,832
Verme	Lisansüstü	57	25,754	9,169	1,214					
	Lise ve altı	52	37,250	14,393	1,996					
Psikolojik	Lisans	134	41,709	11,791	1,018	1104,453	2	552,226	3,976	,020
İyi Oluş	Lisansüstü	57	43,333	8,732	1,156					

N=243

Psikolojik esneklik, mutluluğa aşırı değer verme ve psikolojik iyi oluş'un eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan ANOVA analizi sonuçları tabloda yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda, psikolojik esneklik ($F=1,742$; $p>.05$) ve mutluluğa aşırı değer vermenin ($F=,185$; $p>.05$) eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Psikolojik iyi oluşun ise eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulgusuna ulaşılmıştır ($F=3,976$; $p<.05$). Psikolojik iyi oluşun hangi eğitim seviyeleri arasında farklılaştığını tespit etmek için post-hoc analizler yapılmıştır. Yapılacak Post-Hoc analizini belirlemek için öncelikle varyansların homojenliği test edilmiş, varyansların homojen dağıldığının gözlenmesinin ardından LSD testi uygulanmıştır.

Tablo 6

Psikolojik İyi Oluş'un Eğitim Düzeyine Göre Nasıl Farklaştığına İlişkin Post-Hoc LSD Analizi

	Bölüm (i)	Bölüm (j)	Fark (I-J)	Std. Hata	p
Psikolojik İyi Oluş	Lise	Lisans	-4,456*	1,925	,021
		YL/Doktora	-6,083*	2,259	,008
	Lisans	Lise	4,466*	1,925	,021
		YL/Doktora	-1,624	1,864	,384
	YL/Doktor a	Lise	6,083*	2,259	,008
		Lisans	1,628	1,864	,384

N=243, * $p<.05$, ** $p<.01$

- Yapılan analiz sonucunda, lise mezunlarının PİO puanları lisans ve yüksek lisans/doktora mezunlarından ve de yine lise mezunların PİO puanları lisans mezunlarından anlamlı düzeyde düşüktür ($p<.05$).

Tablo 7

Psikolojik Esneklik, Mutluluğa Aşırı Değer Verme ve Psikolojik İyi Oluş'un Gelir Seviyesine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin İlişkisiz Grup T Testi Bulguları

Puan	Grup	N, SS ve $\bar{X}$ Değerleri				T Testi		
		N	$\bar{X}$	SS	SH _x	t	Sd	p
Psikolojik İyi Oluş	Asgari Ücret ve Altı	49	38,408	12,173	1,739	-1,800	241	,073
	Asgari Ücret Üstü	194	41,824	11,797	,847			
Mutluluğa Aşırı D. V.	Asgari Ücret ve Altı	49	25,979	9,531	1,361	-,073	241	,942
	Asgari Ücret Üstü	194	26,087	9,218	,6618			
Psikolojik Esneklik	Asgari Ücret ve Altı	49	122,26	14,699	2,099	-3,201	241	,002**
	Asgari Ücret Üstü	194	130,98	17,572	1,26			

$N=243$, $*p < .05$, $**p < .01$

Psikolojik esneklik, mutluluğa aşırı değer verme ve psikolojik iyi oluş'un gelir seviyesine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan ilişkisiz grup t testi sonuçları tabloda yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda, psikolojik iyi oluş ve mutluluğa aşırı değer verme puanlarının gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı gözlenmiştir ($p > .05$). Yapılan analiz sonucunda, psikolojik esnekliğin gelir seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı; asgari ücret ve asgari ücret altı ücret alanların puan ortalamalarının asgari ücret üstü ücret alanların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ($t = -3,201$; $p < .01$).

3.2. Mutluluğa Aşırı Değer Verme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü'nün İncelenmesi

Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler ve normallik testlerinin sağlanması sonrasında mutluluğa aşırı değer verme ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracılığı test edilmiştir. Test edilen modelin uyum iyiliği değerleri Tablo 8'da sunulmaktadır.

Tablo 8

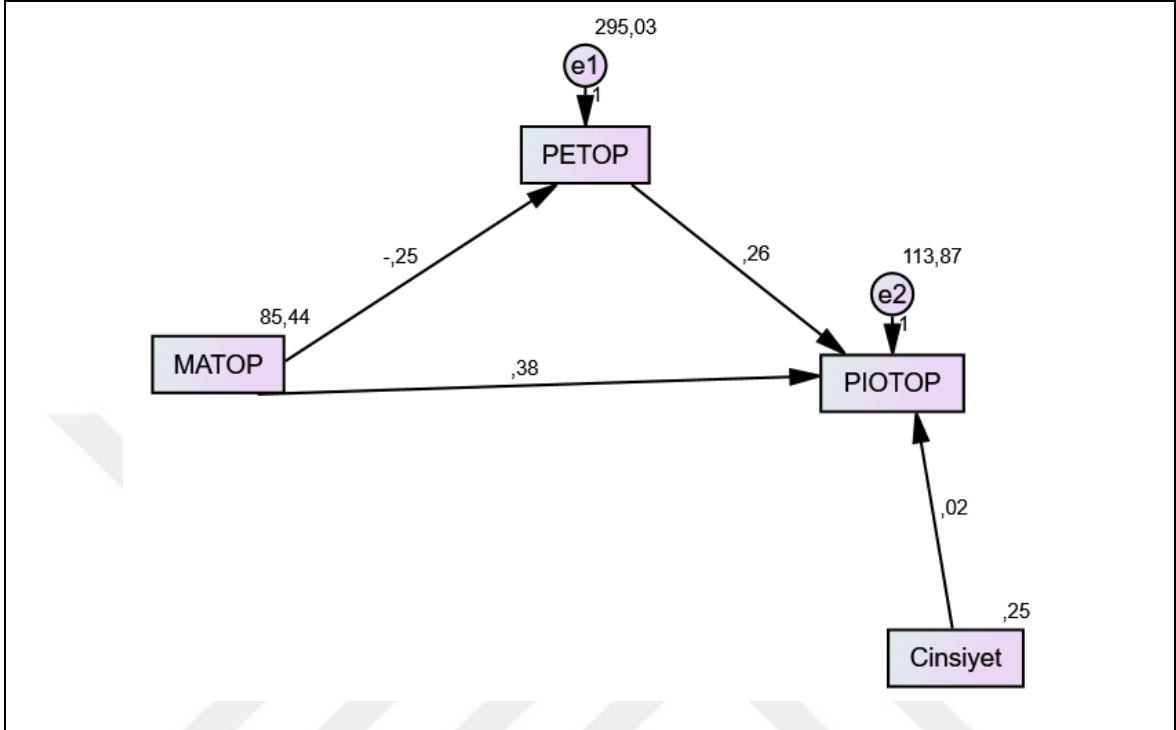
Test Edilen Modelin Uyum İyiliği Değerleri ve Referans Aralıkları

Goodness of Fit Indexes	Tested Model	Criteration Ranges (Kline, 2011, Bentler, 1990)
χ^2/df	,833	$\chi^2/df < 3$
CFI	1	.90 < CFI or close to 1
TLI	1	.90 < TLI or close to 1
GFI	,99	.90 < GFI
RMSEA	,00	.05 < RMSEA <.08 or RMSEA <.05

Test edilen modelin uyum iyiliği değerlerinin referans olan aralıklarda yer almasının gözlenmesinin ardından standardize yol katsayıları incelenmiştir. Modelin standardize yol katsayıları Şekil 9’da yer almaktadır.

Şekil 9

Test Edilen Model ve Standardize Yol Katsayıları



Modelin tüm yol katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelde yer alan doğrudan ilişkiler incelendiğinde mutluluğa aşırı değer vermenin psikolojik esneklik ile negatif ve doğrudan ($B = -,131, p < .05$); psikolojik esnekliğin psikolojik iyi oluşla pozitif ve doğrudan ($B = ,38, p < .05$); ayrıca mutluluğa aşırı değer vermenin psikolojik iyi oluşla hem doğrudan ($B = ,29, p < .05$) hem de psikolojik esneklik üzerinden dolaylı olarak ilişkili olduğu ($B = -,049, p < .05$) bulgularına ulaşılmıştır.

Standardize yol katsayılarının anlamlı olduğu gözlenmiş; ardından 5000 örneklem ve %90 güven aralığı için bootstrapping analizi yapılmıştır. Yol katsayılarına ilişkin yük ve standart hata değerleri ile bootstrapping analizine ilişkin bulgular Tablo 9'da yer almaktadır.

Tablo 9**Test Edilen Modelin Direkt ve İndirekt Etkileri**

Path	Bootstrapping		Bias %95 CL	
	Estimate	SE	Lower Limit	Upper Limit
Direct				
MAD → PE	-,13	,060	-,230	-,032
PE → PIO	,38	,064	,263	,475
MAD → PIO	,29	,061	,186	,387
Indirect				
MAD ▲ PE → PIO	-,049	,025	-,096	-, 013

Tablo 9 incelendiğinde modeldeki doğrudan ve dolaylı ilişkilerin anlamlı olduğu, psikolojik esnekliğin mutluluğa aşırı değer verme ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde kısmi aracı olduğu görülmektedir. Bootstrapping analizi sonuçları incelendiğinde ise bu kısmi aracılığın 5000 örneklem ve %90 güven aralığında geçerli olduğu bulgusuna ulaşılmaktadır.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA VE SONUÇ

4.1 Tartışma

Bireylerin mutluluk, pozitif iyi oluş gibi yaşam deneyimini daha doyumlu hale getiren faktörler ve bu faktörleri etkileyen değişkenler çokça araştırılmıştır. Bu araştırma kapsamında mutluluğa aşırı değer verme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki araştırılmış ve psikolojik esnekliğin bu ilişkideki rolü bulgularla desteklenmiştir. Araştırmanın bulgularla yer yer geçmiş literatürle aynı çizgide ilerlerken, yer yer literatüre farklı bulgular eklemiştir.

Yürütülen araştırma sonucunda psikolojik esneklik ile mutluluğa aşırı değer verme arasında negatif yönlü zayıf düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Araştırma yazarının bildiği kadarıyla geçmiş literatür psikolojik esneklik ve mutluluğa aşırı değer verme arasında bir çalışma sunmazken mutluluğa aşırı değer veren bireylerin olumlu yaşam deneyimleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiye dair ise karışık sonuçlar elde edilmiştir. Güncel araştırmada bu bulguya ulaşılmasında birtakım nedenlerin rol oynadığı düşünülmektedir. Psikolojik esneklik, duygusal denge ve kabullenme yeteneğiyle ilişkilidir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Geçmiş literatürün de ortaya koyduğuna göre psikolojik esnekliğe sahip bireyler an içerisinde yaşadıkları duygu, düşünce ve davranışlarını yaşam boyu hedefleri ve değerleriyle doğru orantıda götürebilme kapasitesine sahiptirler (Hayes vd., 2006; Kashdan ve Rottenberg, 2010). Esneklik sonucunda kişi olumsuz veya yeni bir durumla karşılaştığında onu kabullenme ve yaşam deneyimleriyle dengeleme yoluna gidecektir (Rutter, 2008; Martin, 1998). Mutlulukla ilgili literatür, mutlu olmayı istemenin ve bu amaçta çabalamanın genelde pozitif yaşam deneyimlerinin ve bireylerin iyi oluşlarının artmasına yol açtığını göstermektedir (Sin ve Lyubomirsky, 2009; Catalino vd., 2014; Bastian vd., 2014). Öte yandan, mutluluk için çabalamak ve mutluluğa aşırı değer verme arasında farklılıklar vardır ve elde edilen bulgular çoğunlukla ilk kavram üzerindedir. Mutluluğa aşırı değer verme çalışmaları güncel bulgular sunmaktadır ve kimi çalışmalar (Schooler vd. 2003; Ford vd., 2014; Gentzler vd., 2019; Mauss vd., 2011; Mauss vd, 2012) mutluluk peşinde aşırı koşmanın mutluluğun azalmasına sebep olabileceğini öne sürer. Çalışmanın elde ettiği bulgu ise psikolojik esnekliğe sahip, yani ana temas eden ve yaşamı kabullenen bireylerin mutluluğa aşırı değer verme düzeylerinin düşük olduğunu öne sürer ve güncel literatürü destekler. Aşırı mutluluk arayışı, bireylerin belirli bir düzeyde mutluluğa ulaşmalarını beklemelerine neden olabilir (Ford ve Mauss, 2014) ve bu beklentiyle hareket ettiklerinde psikolojik esnekliğin önemli bir alt boyutu olan an ile temaslarını kaybedebilirler. Ek olarak, mutluluğa aşırı değer verme ve sürekli mutluluk peşinde

olmanın birey için her koşulda uygun olan bir davranış olmadığı ve bazı çevrelerde bireyi dezavantajlı duruma getirdiği öne sürülmüştür (Tamir ve Ford, 2012a; Tamir ve Ford, 2012b; Ford ve Mauss, 2014). Psikolojik esneklik ise aksi yönde, bireyin bulunduğu koşula uygun duygu, düşünce ve davranış göstermesini destekler.

Çalışmada elde edilen bir diğer bulguya göre, psikolojik esneklik ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı ilişki vardır. Geçmiş araştırmalar psikolojik iyi oluşun psikolojik katılığa sahip bireylerde düşük olduğunu gözlemlemiştir (Demirci ve Şar, 2017; Geçgin, 2017). Özellikle belirsizliğe tahammülsüzlük gösteren ve öz-farkındalığı düşük olan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının da düşük olduğu bulgusuna rastlanmıştır. Bu noktada, psikolojik esnekliğin an'la temas, yeni yaşam deneyimlerini kabul, bilişsel ayrışma ve bağlamsal benlik gibi alt boyutlarının yüksek olması kişinin psikolojik iyi oluşunu da yükselttiği ve çalışmanın hipotezini doğruladığı söylenebilir.

Psikolojik iyi oluş ile mutluluğa aşırı değer verme arasında geçmiş literatürle benzer olarak, çalışmanın hipotezini doğrulayan pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Yapılan analizler, mutluluğa aşırı değer vermenin literatürde çok boyutlu bir kavram olarak ele alınan psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkileyen faktörler arasında yer aldığını göstermektedir (Layous vd., 2014; Lyubomirsky ve Layous, 2013; Mongrain ve Anselmo-Matthews, 2012; Sin ve Lyubomirsky, 2009). Geçmiş literatür ve güncel araştırmanın ortaya koyduğu bu pozitif ilişki bulgusu mutluluğu “kovalamanın” psikolojik iyi oluşu arttırabilmesinde psikolojik esnekliğin rolünü göstermektedir. Mutluluğa aşırı değer veren bireylerin mutluluğa ulaşma istekleri doğrultusunda 1)daha düşük beklentilerle, 2)rutinler oluşturarak ve 3)mutluluğu yaşarken duygu-düzenleme stratejileri kullanarak ilerlemeleri halinde psikolojik iyi oluşlarının ve pozitif yaşam deneyimlerinin arttığı görülmektedir (Ford ve Mauss, 2014). Çalışmanın hipotezi doğrulanmakta ve bahsedilen maddeler psikolojik esnekliğin getirileri olup, psikolojik esnekliğe sahip bireylerin mutluluğu “kovalamaları” halinde psikolojik iyi oluşlarının da artacağı söylenebilir. Diğer bir taraftan da, araştırmanın Türkiye’de yapılmış olması dikkate alınmalıdır. Bireylerin mutluluğu ararken hangi yöntemi kullandıkları kültürel değerlerden etkilenebilmektedir. Bireyselci toplumların aksine, kolektivist toplumlarda mutluluk hedefi için sosyal ilişkiler içeren aktiviteler tercih edilebilir. Sosyal ilişkiler içeren aktivitelerle meşgul olmak da, psikolojik iyi oluşa olumlu katkı yapabilir. (Ford vd., 2015)

Mutluluğa aşırı değer verme, psikolojik esneklik ve psikolojik iyi oluş puanları yaş, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi değişkelerine göre farklılaştığı bulgular sonucunda görülmektedir.

Yaş ile psikolojik esneklik arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu, yaşın psikolojik esneklik üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir. Geçmiş literatürde karışık bulgulara rastlanır ve bazı araştırmalar yaşı arttıkça psikolojik esneklikte de artış olduğunu öne sürer (Livingstone ve Isaacowitz, 2015; Raes vd., 2015; Shallcross vd., 2013; Urry ve Gross, 2010). Özellikle farkındalık (Fountain-Zaragoza vd., 2015; Mahoney vd., 2015) ve açıklık (Erskine vd., 2007; Mahoney vd., 2015) faktörleri yaşla birlikte anlamlı artış göstermektedir. Bu sonuçların elde edilmesinde yaşı deneyim ve öğrenme üzerindeki etkisi olabilir. Yaş ilerledikçe, bireylerin deneyimleri artar ve yaşamla ilgili daha fazla bilgi ve öğrenme fırsatı elde ederler. Bu deneyimler, kişilerin olayları daha esnek bir şekilde değerlendirmesine ve çeşitli perspektiflerden bakabilmesine yardımcı olabilir. Bu da psikolojik esnekliği artırabilir. Ayrıca, yaşı ilerlemesiyle birlikte bireyler, çeşitli zorluklarla karşılaşma ve bu zorluklarla başa çıkma deneyimleri kazanır. Bu deneyimler, kişilerin stresli durumları daha iyi yönetme ve çözüm odaklı yaklaşımlar geliştirme becerilerini artırabilir. Bu da psikolojik esnekliği olumlu yönde etkileyebilir.

Mutluluğa aşırı değer verme ile yaş arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir. Yapılan analizlere göre bireyler, hayatın bulundukları evresinden bağımsız olarak kendilerini mutlu edeceklerini bildikleri faaliyetlerde bulunmak niyetine sahiptir. Freud'un psikanalitik kuramına dayanarak, bebeklik ve erken çocukluk döneminde yaşanan çatışmaların, hayatın geri kalanında bireyin psikolojik durumunu dinamik bir şekilde etkilediği olgusu bu noktada ifade edilebilir.

Psikolojik iyi oluş ile yaş arasında negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. İlişkinin negatif olması, psikolojik iyi oluşun ilerleyen yaşla birlikte azaldığına işaret etmektedir. Psikolojik iyi oluşun ve hayat memnuniyetinin yaşla ilişkisini analiz eden araştırmalar karışık sonuçlar ortaya koymuştur. Güncel araştırmaya göre ise psikolojik iyi oluşun yaşla birlikte azaldığı veya yaşlandıkça psikolojik iyi oluşun düşebileceği söylenebilir. Bu durum, yaşı artmasıyla birlikte kişinin yaşamındaki değişikliklerin ve yaşam koşullarının etkisiyle psikolojik durumunun da etkilenebileceğini göstermektedir. Çevresel faktörlerin, bileşenlerinden bireyin özerklik, çevresiyle kurduğu anlamlı bağlar ve değerlere bağlılık gibi psikolojik iyi olma bileşenlerini literatürü destekler şekilde önemli ölçüde etkilemektedir. (Keyes ve Reff, 1995). Yaşı artmasıyla birlikte kişinin yaşamındaki değişen alışkanlıklar, sağlık durumundaki bozulmalar, sosyal çevresinde yer alan değişiklikler ve zamanın etkisiyle yaşam koşullarında ortaya çıkan farklılıklar etkisiyle psikolojik iyi oluşun etkilenebileceği göstermektedir (Baird ve Lucas,2010).

Cinsiyete göre psikolojik esneklik, mutluluğa aşırı değer verme ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmemiştir. Cinsiyet ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye dair geçmiş araştırmaların bulguları karışık olmakla birlikte, kadınların psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Danişment, 2012; Doğru, 2018; Geçgin, 2017; Güler, 2009; Ryff, 2014; Kuyumcu, 2012; Sarıcaoğlu, 2011). Psikolojik esneklik, mutluluk ve psikolojik iyi oluş gibi konular, genel olarak cinsiyetler arasında benzerlikler gösterebilir. İnsanların duygusal ve psikolojik sağlığı etkileyen faktörlerin birçoğu cinsiyetle doğrudan ilişkili olmayabilir. Bu nedenle, cinsiyetler arasında anlamlı farklılık tespit edilmemesi mümkündür. Cinsiyetler arasında psikolojik farklılıkların belirlenmesinde kültürel etkiler önemli bir rol oynayabilir, özellikle farklı toplumlardaki cinsiyet normları ve cinsiyet rolleri kişilerin psikolojik iyi oluşları üzerinde etkilidir (Graham ve Chattopadhyay 2013; Matud vd., 2019). Bu kültürlerarası değişkenlik anlamlı farklılık tespit edilmemesine yol açabilir.

Eğitim düzeyine göre psikolojik esnekliğin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Aynı şekilde, eğitim düzeyine göre mutluluğa aşırı değere vermenin de anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ancak, psikolojik iyi oluşun eğitim düzeyine göre anlamlı seviyede farklılaştığı görülmüş ve şu bulgular tespit edilmiştir: lise mezunlarının PİÖ puanları lisans ve yüksek lisans/doktora mezunlarından ve de yine lise mezunların PİÖ puanları lisans mezunlarından anlamlı düzeyde düşüktür. Geçmiş literatürle aynı çizgide olan bu sonuç, eğitim seviyesinin bireye yetkinlik duygusu verdiği ve böylelikle bireyin psikolojik iyi oluşunu arttırdığı gözlemlenmiştir (Akgün, 2019). Bir çalışma ise eğitim düzeyiyle hayat doyumu arasındaki pozitif ilişkiyi ortaya koymuştur (Gerdtham ve Johannesson, 2001) Ek olarak, bazı araştırmalar eğitim almanın kişiye çevreye uyum sağlama ve hedefleri doğrultusunda ilerleme şansı verdiği için psikolojik iyi oluşlarına olumlu düzeyde katkı sağladığını vurgular (Diener vd., 1999). Özellikle yüksek lisans ve doktora düzeyindeki eğitim, genellikle kişisel gelişim ve psikolojik yetkinliklerin daha fazla kazanılmasını sağlar. Bu süreçte, bireyler stres yönetimi, problem çözme becerileri, duygusal zekâ ve öz farkındalık gibi psikolojik iyi oluşu destekleyen becerileri öğrenebilir. Bu da daha yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyini artırabilir.

Gelir seviyesine göre mutluluğa aşırı değer verme ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilememiştir. Ancak, gelir seviyesine göre psikolojik esnekliğin anlamlı düzeyde farklılaştığı; asgari ücret ve altı gelir sahibi olanların puan ortalamalarının asgari ücret üstü ücret alanların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Psikolojik esneklik ile sosyoekonomik faktörler arasındaki ilişkiyi

inceleyen araştırmalar çok az sayıda olmakla birlikte, Kukkola vd. (2023) sosyoekonomik statünün psikolojik esnekliğin sadece değerlerle temas ve değer odaklı davranışlarda kararlılık alt boyutlarıyla anlamlı pozitif ilişkide olduğunu bulmuştur. Bireyin asgari ücretle çalışması hayatını idame ettirdiği materyal koşullara dair önemli bir veri ortaya koymaktadır. Bununla birlikte asgari ücret ve altı gelir sahipleri, asgari ücretin üstünde gelir elde eden bireylere göre daha az birikim yapma fırsatına sahiptir. Maddi birikim, bireyin gelecekte ortaya çıkabilecek rastlantısal sıkıntılara karşı güvence altında hissetmesine ve dolayısıyla değişen durumlara karşı esneklik kabiliyeti kazanmasına sebep olabilir.

4.2. Sonuç ve Öneriler

Modelde yer alan doğrudan ilişkiler incelendiğinde mutluluğa aşırı değer vermenin psikolojik esneklik ile negatif ve doğrudan, psikolojik esnekliğin psikolojik iyi oluşla pozitif ve doğrudan ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir taraftan mutluluğa aşırı değer vermenin psikolojik iyi oluşla hem doğrudan hem de psikolojik esneklik üzerinden dolaylı olarak ilişkili olduğu bulgusu elde edilmiştir. Modelde yer alan tüm yol katsayıları istatistiksel olarak anlamlı sonuç vermiştir. Psikolojik esneklik, mutluluğa aşırı değer verme ve psikolojik iyi oluş arasında yer alan ilişkide kısmi aracı pozisyonunda yer almaktadır.

Mutluluğa aşırı değer vermenin psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğu tespiti önemlidir. Bu, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin, mutluluğa verilen değere bağlı olarak artabileceğini göstermektedir. Mutluluğa aşırı değer veren bireyler, hayatlarında mutluluğu önemli bir hedef olarak gördükleri için daha yüksek bir psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olabilirler. Bu bağlamda, mutluluğa aşırı değer vermenin psikolojik iyi oluşu artırıcı bir faktör olduğu düşünülebilir. Bu bulguya ek olarak, mutluluğa değer verme psikolojik esneklik üzerinden dolaylı olarak da psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilemektedir. Bu sonuçlar göze aldığında psikolojik esneklik, mutluluk arayışı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide, psikolojik esneklik modelinde bilişsel ayrışma ve bağlamsal benlik öne çıktığı yorumlanabilir.

Araştırmaya göre, mutluluğa aşırı değer verme ve psikolojik esneklik arasında negatif yönlü ilişki vardır. Psikolojik esneklik, kişinin zorluklarla başa çıkma becerisini ve adaptasyon yeteneğini ifade ederken, mutluluğa aşırı değer verme, mutluluğu ön plana çıkarma ve diğer duygusal deneyimleri göz ardı etme eğilimini yansıtabilir. Bu durumda, bireylerin psikolojik esneklik düzeyi, mutluluğa aşırı değer verme ile bağlantılı olmayabilir ve diğer faktörlere dayanabilir.

Psikolojik iyi oluş ve mutluluğa aşırı değer verme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin oynadığı rolü ortaya koyan bu çalışmanın hem gelecek çalışmalar için yol açmış, hem de toplumsal düzeyde müdahale çalışmaları ve klinik çalışmalar için kaynak oluşturmuştur. Özellikle mutluluğa aşırı değer verme ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi ölçen çalışma neredeyse bulunmamaktadır ve güncel araştırmanın bulguları bu kavramların literatürüne katkıda bulunmaktadır. Araştırmanın demografik değişkenlerinin mutluluğa aşırı değer verme, psikolojik iyi oluş ve psikolojik esneklik kavramları ile nasıl ilişki kurduklarını ortaya koyan bulguları ise yaş, cinsiyet ve gelir durumuna göre düzenlenebilecek olan müdahale planlarına kaynak oluşturmaktadır. Ek olarak, özellikle pozitif psikolojinin ve bu ekolü takip eden terapi programlarının kavramlarına ve bu kavramların hem birbiriyle hem de bireylerin özellikleriyle olan ilişkisine dair bulgular sunan bu çalışma, klinik çalışmalar için de kaynak oluşturabilmektedir. Araştırmanın sonuçlarının bir diğer katkısı kültürel bir veri sunmasıdır. Batı temelli psikoterapi protokollerinin klinik uygulamalarında kültürel farklar göz önüne alınıp düzenlemeler yapılabilir

Bu araştırmanın birtakım sınırlılıkları vardır. Araştırmanın gerçekleştirildiği örneklem büyüklüğü görece azdır. Yanı sıra, örneklem seçiminde seçkisiz olmayan yöntem bütçe ve zaman kısıtından dolayı gerçekleştirilememiştir. Bu durum, örneklemin temsil edicilik düzeyini etkilemektedir ve araştırmanın bir kısıtı budur. Bir diğer kısıt, araştırmanın tasarımından ileri gelmektedir. Araştırma kesitsel tasarlanmıştır ve bu durum nedensel ilişkilerin tespit edilmesini zorlaştırmaktadır.

Araştırmada sosyo-demografik veriler toplanırken gelir seviyesi asgari ücret altı, asgari ücret ve asgari ücret üstü olarak kategorilendirilmiştir. Asgari ücret üstü alan bireyler arasındaki kayda değer gelir seviyesi farklılıklarının tespiti, psikolojik iyi oluş ile gelir düzeyi arasındaki ilişkinin daha detaylı bulgularla yeniden gözlemlenmesini sağlayacaktır.

Gelecek araştırmalarda daha geniş bir örneklem kullanılarak araştırmanın etki büyüklüğü artırılabilir, böylelikle bulguların daha güçlenmesi sağlanabilir. Ek olarak, araştırma korelasyon gösteren kesitsel bir çalışmadır, araştırmayı boylamsal bir çalışma olarak düzenleyip bulguların birbiriyle ilişkisi ve bulgulara sebep olan faktörler bulunabilir.

BÖLÜM 5: KAYNAKÇA

- Ahuvia, A. C. (2002) Individualism/Collectivism and Cultures of Happiness: A Theoretical Conjecture on the Relations Between Consumption, Culture and Subjective Well-Being at the National Level, *Journal of Happiness Studies* 3, 23-36.
- Akdağ, G. F., Çankaya, C. Z. (2015). Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (3).
- Alaardt, E. (1993) Having, Loving, Being: An Alternative to the Swedish Model of Welfare Research”, *The Quality of Life*, Edited by Martha Nussbaum and Amartya Sen, Clarendon Press, Oxford, 88-94.
- Allen, J. R. (2016). Effects of values development on parents' experiential avoidance in parent child interaction therapy. Doctoral Thesis, Hofstra University, Hempstead, New York, United States
- Altunkol, F. (2017). Bilişsel esneklik eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Asikainen, H., Hailikari, T., ve Mattsson, M. (2018). The interplay between academic emotions, psychological flexibility and self-regulation as predictors of academic achievement. *Journal of further and Higher Education*, 42(4), 439-453
- Atan, A. (2020) 5-6 Yaş Çocuklarda Psikolojik İyi Oluş: Bir Model Önerisi ve Ebeveynler ile Öğretmenlerin Kişilik Tipleri, Ego Durumları ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yordayıcı Rolü (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Ayan, B. E. (2019). Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü (Master's thesis, İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Ayan, G. (2021) Babaların Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ile İlköğretim Düzeyinde Eğitim Gören Çocuklarının Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Toros Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Mersin.

- Bahtiyar, A. ve Bilge, C. (2017). Fen Öğretmen Adaylarının Bilimsel Süreç Becerileri ile Bilimsel Araştırmaya Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (42), 47-58.
- Buca Baird, B. M., Lucas, R. E., ve Donnellan, M. B. (2010). Life satisfaction across the lifespan: Findings from two nationally representative panel studies. *Social indicators research*, 99, 183-203.
- Bastian, B., Kuppens, P., Hornsey, M. J., Park, J., Koval, P., ve Uchida, Y. (2012). Feeling bad about being sad: The role of social expectancies in amplifying negative mood. *Emotion*, 12(1), 69–80. <http://dx.doi.org/10.1037/a0024755>. (Erişim tarihi: 5 Haziran 2023).
- Beck, A. T. (2005). The current state of cognitive therapy: A 40-year retrospective. *Arch Gen Psychiatry*, 62(9), 953-959
- Bedel, A., ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.
- Blackledge, J. T., ve Hayes, S. C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *JCLP/In Session: Psychotherapy in Practice*, 57(2), 243-255.
- Bland, J. M., ve Altman, D. G. (1997). Statistics notes: Cronbach's alpha. *Bmj*, 314(7080), 572.
- Bowling, Ann., J. Windsor (2001). Towards the Good Life: A Population Survey of Dimensions of Quality of Life. *Journal of Happiness Studies* 2, 55-81.
- Brülde, B. (2007) Happiness Theories of the Good Life, *Journal of Happiness Studies*, 8, 15-49.
- Burke, K. (2013). Parental psychological flexibility in parenting of adolescents. Doctoral Thesis, Swinburne University of Technology, Melbourne, Australia.
- Carver, C. S., ve Scheier, M. F. (1981). Attention and self-regulation: A control theory approach to human behavior. New York: SpringerVerlag.
- Schooler, J. W., Ariely, D., ve Loewenstein, G. (2003). The pursuit and assessment of happiness may be self-defeating. In J. Carrillo ve I. Brocas (Eds.), *The psychology of economic decisions* (pp. 41–70). Oxford: Oxford University Press

- Catalino, L. I., Algor, S. B., ve Fredrickson, B. L. (2014). Prioritizing positivity: An effective approach to pursuing happiness? *Emotion*, 14(6), 1155–1161. <http://dx.doi.org/10.1037/a0038029>. (Erişim tarihi: 5 Haziran 2023).
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Cennet, K. (2012). L'Idéal au service de l'idéologie: le cas de Et l'acier fut trempé de Nikolaï Ostrovski. *La Revue russe*, 39(1), 187-194.
- Chekola, M. (2007). Happiness, rationality, autonomy and the good life. *Journal of Happiness studies*, 8, 51-78.
- Cüceloğlu, D. (1994). *Yeniden insan insana*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çardak, M. (2012) *Affedıcılık Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi) Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- D'raven, L. L. ve Pasha-Zaidi, N. (2016). Using the PERMA model in the United Arab Emirates. *Social indicators research*, 125(3), 905-933.
- Demirci, İ. Ve Şar, H. A. (2017) Kendini Bilme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), 2710-2728.
- Demirci, İ., Ekşi., H., Ekşi, F. (2018). Is happiness priceless? Valuing happiness can lead to unhappiness. ERPA International Congresses on Education 2018, 28 June -1 July 2018, Istanbul / Turkey.
- DeNeve, K. M., ve Cooper, H. (1998). The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological bulletin*, 124(2), 197.
- Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7 (47), 17-31.
- Devran, H. (2018). Süleyman Demirel Üniversitesi fakültelerinde eğitim gören öğrencilerde psikolojik iyi oluş düzeyi ve etkileyen etmenler. Süleyman Demirel Üniversitesi

- Dhasmana, P., Singh, G. M., Srinivasan, M. ve Kumar, S. (2018). Anger and psychological well-being: A correlational study among working adults in Uttarakhand, India. *International Journal of Medical Science and Public Health*, 7(4), 296-301.
- Di Sante, J., Akeson, B., Gossack, A., ve Knäuper, B. (2022). Efficacy of ACT-based treatments for dysregulated eating behaviours: a systematic review and metaanalysis. *Appetite*, 105929.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542> (Erişim tarihi: 5 Haziran 2023).
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.
- Diener, E., Scollon, C. N. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Social Indicators Research Series*, 39, 67-100.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276> (Erişim tarihi: 5 Haziran 2023).
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Dogan, T., Totan, T., ve Sapmaz, F. (2013). The role of self-esteem, psychological well-being, emotional self-efficacy, and affect balance on happiness: A path model. *European Scientific Journal*, 9(20).
- Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C., ve Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(12), 1-11.
- Dryden, W. (2005). *Encyclopedia of cognitive behavior therapy*. (A. Freeman, Ed.) New York, NY, Springer Science and Business Media
- Durmuş, B., Yurtkoru, E. S. ve Çinko, M. (2013). *Sosyal Bilimlerde SPSS’le Veri Analizi* (5. Baskı). İstanbul: Beta Yayıncılık
- Easterlin, R. A. (2001) Income and Happiness: Toward a Unified Theory, *The Economic Journal* 111. 465-484.

- Easterlin, R. A. (2003). Explaining happiness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100(19), 11176-11183.
- Eid, M., ve Diener, E. (2001). Norms for experiencing emotions in different cultures: Inter- and intranational differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(5), 869–885.
- Erskine, J. A., Kvavilashvili, L., Conway, M. A., ve Myers, L. (2007). The effects of age on psychopathology, well-being and repressive coping. *Aging and Mental Health*, 11(4), 394-404.
- Fassbender, I. ve Leyendecker, B. (2018). Socio-Economic Status and Psychological Well-Being in a Sample of Turkish Immigrant Mothers in Germany. *Frontiers in Psychology*, 4(9), 1-9.
- Ford, B. Q., Dmitreva, J.O., Heller, D., Chentsova-Dutton, Y., Grossmann, I., Tamir, M., Uchida, Y.,
- Ford, B. Q., Dmitrieva, J. O., Heller, D., Chentsova-Dutton, Y., Grossmann, I., Tamir, M., et al. (2015). Culture shapes whether the pursuit of happiness predicts higher or lower well-being. *J. Exp. Psychol. Gen.* 144, 1053–1062.
- Ford, B. Q., ve Mauss, I. B. (2014). The paradoxical effects of pursuing positive emotion: When and why wanting to feel happy backfires. In Gruber, J., ve Moskowitz, J. (Eds.), *Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides* (pp. 363–381). New York: Oxford University Press.
- Ford, B. Q., Shallcross, A. J., Mauss, I. B., Floerke, V. A., ve Gruber, J. (2014). Desperately seeking happiness: Valuing happiness is associated with symptoms and diagnosis of depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33, 890–905. DOI:
- Ford, B. Q., ve Tamir, M. (2012). When getting angry is smart: emotional preferences and emotional intelligence. *Emotion*, 12(4), 685.
- Fountain-Zaragoza, S., Puccetti, N. A., Whitmoyer, P., ve Prakash, R. S. (2018). Aging and attentional control: Examining the roles of mind-wandering propensity and dispositional mindfulness. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 24(8), 876-888.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., ve Hyun, H. H. (2012). How to design and evaluate research in education (Vol. 7, p. 429). New York: McGraw-hill.

- Francis, A. W., Dawson, D. L. ve Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*. 5, 134-145.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300–319. DOI: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>
- Fritz, M. M., ve Lyubomirsky, S. (2018). Whither happiness? When, how, and why might positive activities undermine well-being. In Forgas, J. P., ve Baumeister, R. F. (Eds.), *The social psychology of living well* (pp. 101–115). New York: Psychology Press. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781351189712> (Erişim tarihi: 5 Haziran 2023).
- Fujimura, T., ve Okanoya, K. (2012). Heart rate variability predicts emotional flexibility in response to positive stimuli. *Psychology*, 3(8), 578-582
- Geçgin, F. M. ve Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4), 739-755.
- Gencer, N. (2018). ÖZNEL İYİ OLUŞ: GENEL BİR BAKIŞ. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2621-2638.
- Gencer, N. (2018). Öznel İyi Oluş: Genel Bir Bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2621-2638.
- Gentzler, A. L., Palmer, C. A., Ford, B. Q., Moran, K. M., ve Mauss, I. B. (2019). Valuing happiness in youth: Associations with depressive symptoms and well-being. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 62, 220–230. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2019.03.001> (Erişim tarihi: 5 Haziran 2023).
- Gerdtham, U. G., ve Johannesson, M. (2001). The relationship between happiness, health, and socio-economic factors: results based on Swedish microdata. *The Journal of Socio-Economics*, 30(6), 553-557.
- Getir, S. (2015). *Mükemmeliyetçilik algısı, yaşam amacı ve psikolojik iyi oluş ile akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Glatzer, W. (2000). Happiness: Classic theory in the light of current research. *Journal of Happiness Studies*, 1(4), 501-511.
- Griffin, J. (2007) What Do Happiness Studies Study?, *Journal of Happiness Studies* 8, 139-148.

- Graham, C., ve Chattopadhyay, S. (2013). Gender and well-being around the world. *International Journal of Happiness and Development*, 1(2), 212-232.
- Gruber, J., Mauss, I. B., ve Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 222–233. DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691611406927> (Erişim tarihi: 5 Haziran 2023).
- Gülyüksel A. F. ve Cihangir, Ç. Z. (2015). Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (3).
- Günay, A. Ve Çelik, R. (2019). Kariyer Stresinin Psikolojik İyi Oluş Ve İyimserlik Değişkenleriyle Yordanması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(33), 205-218.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., ve Tatham, R. L. (2013). *Multivariate Data Analysis*. England: Pearson Education.
- Hajiran, H. (2006) Toward A Quality of Life Theory: Net Domestic Product Of Happiness, *Social Indicators Research* 75, 31-43.
- Harris, R. (2009). ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy. New Harbinger Publication, 9(13), 1-32.
- Harris, R. (2018). ACT'ı kolay öğrenmek ilkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç (H. T. Karatepe ve F. Yavuz, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık. (Orijinal baskı, 2009).
- Hayes, C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665.
- Hayes, C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665
- Hayes, C., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes, and outcomes. *Behavior Research and Therapy*, 44, 1–25.
- Hayes, C., Pistorello, J., ve Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002.

- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., ve Pistorello, J. (2013). Acceptance and Commitment Therapy and Contextual Behavioral Science: Examining the Progress of a Distinctive Model of Behavioral and Cognitive Therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180–198. doi:10.1016/j.beth.2009.08.002
- Huckabee, M. J. (2008). The well-being of servant leaders: A mixed methods study of career success among the underserved. The University of Nebraska-Lincoln.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied psychology: health and well-being*, 1(2), 137-164.
- Iina, A., Mirka, J., Laura, J., Joona, M., ve Raimo, L. (2021). Adolescents with poorly controlled type 1 diabetes: psychological flexibility is associated with the glycemic control, quality of life and depressive symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 19, 50-56.
- Inkeles, A. (1993) Industrialization, Modernization and The Quality of Life, *International Journal of Comparative Sociology*, 4(2), 1-23.
- Ionescu, T. (2012, August). Exploring the nature of cognitive flexibility. Elsevier, 30(2), 190- 200..
- Kahneman, D., A. Tversky (2000) Choices, values and frames, Cambridge University Press: New York.
- Karahan, Ş. (2016) *Üniversite Öğrencilerinde Çözüm Odaklı Düşünmenin Depresyon, Anksiyete, Stres ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi (Doktora Tezi)*. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Karakuş, S., Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 16(1), 32-43. doi: 10.17860/mersinefd.669825
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., ve Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301–1320. doi:10.1016/j.brat.2005.10.003

- Kashdan, T. B., ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865-878.
- Keleş, H. N. (2017). Anlamlı İş ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisi. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 5(1), 154-167.
- Kermen, U., İlçin T. N. ve Doğan, U. (2016). Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2 (1), 20-29.
- Kermen, U., Tosun, N. İ., ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.
- Khaw, D. ve Kern, M. (2014). A Cross-Cultural Comparison of The PERMA Model of Well-Being. *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley*, 8(1), 10-23.
- Kındıroğlu, Z. (2018). *Ebeveynlerin psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile çocukların sosyal yetkinlik ve davranışları arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kim, B. (1998) Socioeconomic Status and Perception of the Quality of Life in Korea, *Development and Society*, 27(2), 1-15.
- King, L. A., ve Napa, C. K. (1998). What makes a life good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 156–165.
- Koca, D. A. (2013). Bir Aile Eğitim Programının Evli Annelerin Evlilik Doyumu, Evlilikte Sorun çözme Becerisi ve Psikolojik İyi oluşuna Etkisi. *Uluslararası Alan Eğitimi Dergisi*, 3(1), 1-19
- Koç, M., İskender, M., Çolak, T.S. ve Düşünceli, B. (2016). Affedicilik ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Öfke Kontrolünün Aracılık Etkisi. *Sakarya University Journal of Education*, 6(3), 201-209.
- Köroğlu, E. (2009). Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler, Temel Kavramlar, Temel Yaklaşımlar. Ankara: HYB Yayıncılık

- Köylü, D., ve GÜNDÜZ, Y. (2019). Öğretmenlerin karar alma sürecine katılım düzeylerinin örgütsel bağlılık ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15), 279-299.
- Kukkola, A., Mäyry, A., Keinonen, K., Lappalainen, P., Tunkkari, M., ve Kiuru, N. (2023). The role of psychological flexibility and socioeconomic status in adolescent identity development. *Journal of Contextual Behavioral Science*.
- Landi, C., Naimi, S., Stryckman, B., Liang, Y., Seidl, K., Harris, E.,... ve Gingold, D. B. (2022). Evaluating Social Determinants of Health in a Mobile Integrated Healthcare-Community Paramedicine Program. *Journal of Community Health*, 1-10
- Layous, K., Chancellor, J., ve Lyubomirsky, S. (2014). Positive activities as protective factors against mental health conditions. *Journal of Abnormal Psychology*, 123, 3–12. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0034709> (Erişim tarihi: 5 Haziran 2023).
- Li, R.H., Kao, C.M. ve Wu, Y.Y. (2015) Gender Differences in Psychological Well-Being: Tests Of Factorial Invariance. *Quality of Life Research* (24), 2577–258.
- Littlejohn, S. W. ve Foss, K. A. (2009). Definitions of communication. In *Encyclopedia of communication theory* (vol 1, 296-299). SAGE Publications, Inc.,
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., ve Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An acceptance ve commitment therapy skills-training manual fortherapists*(pp. 11-22). Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Luoma, J., Drake, C. E., Kohlenberg, B. S., ve Hayes, S. C. (2011). Substance abuse and psychological flexibility: The development of a new measure. *Addiction Research and Theory*, 19(1), 3-13
- Lyubomirsky, S., King, L. A., ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect. *Psychological Bulletin*, 131, 803–855. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803> (Erişim tarihi: 5 Haziran 2023).
- Mahoney, C. T., Segal, D. L., ve Coolidge, F. L. (2015). Anxiety sensitivity, experiential avoidance, and mindfulness among younger and older adults: Age differences in risk factors for anxiety symptoms. *The International Journal of Aging and Human Development*, 81(4), 217-240.

- Mamo, H. I., Iliopoulou, T., Louka, P., ve Ladas, V. (2022). Young Adults and the Psychotic Disorders: A systematic review of Randomized Clinical Trials (RCTs), investigating the efficacy of Cognitive-Behavioral Therapy and Acceptance and Commitment Therapy. *Dialogues in Clinical Neuroscience ve Mental Health*, 5(1), 1-16.
- Martin, M. M., Anderson, C. M., ve Thweatt, K. S. (1998). Agressive communication traits and their relationships with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(3), 531-540.
- Matud, M. P., López-Curbelo, M., ve Fortes, D. (2019). Gender and psychological well-being. *International journal of environmental research and public health*, 16(19), 3531.
- Mauss, I. B., Savino, N. S., Anderson, C. L., Weisbuch, M., Tamir, M., ve Laudenslager, M. L. (2012). The pursuit of happiness can be lonely. *Emotion*, 12, 908–912. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0025299> (Erişim tarihi: 5 Haziran 2023).
- Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., ve Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11, 807-815.
- Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., ve Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11(4), 807–815. <http://dx.doi.org/10.1037/a0022010> (Erişim tarihi: 5 Haziran 2023).
- Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., ve Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11, 807–815. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0022010> (Erişim tarihi: 5 Haziran 2023).
- McCracken, L. M., Yu, L., ve Vowles, K. E. (2022). New generation psychological treatments in chronic pain. *bmj*, 376.
- McFarland, C., ve Ross, M. (1982). Impact of causal attributions and level of performance on affective reactions to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(5), 937–946.
- Mısırlı, İ. (2013) *Genel ve Teknik İletişim*. İstanbul: Detay Yayıncılık Akademik Kitaplar.
- Mischel, W., Cantor, N., ve Feldman, S. (1996). Principles of selfregulation: The nature of willpower and self-control. In E. T. Higgins ve

- A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 329 – 360). New York: Guilford Press
- Mongrain, M., ve Anselmo-Matthews, T. (2012). Do positive psychology exercises work? A replication of Seligman et al. (2005). *Journal of Clinical Psychology*, 68, 382–389. DOI: <https://doi.org/10.1002/jclp.21839> (Erişim tarihi: 5 Haziran 2023).
- Nolen-Hoeksema, S., Hilgard, E. R., Atkinson, R. L. ve Atkinson, R. C. (2014) *Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Arkadaş Yayınevi.
- Özbek, M. (2016). Evli bireylerde yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarının çeşitli değişkenlerle incelenmesi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü). Nişantaşı Üniversitesi
- Özcan, Y. Ziya, Sencer Ayata, A. Akçay, Ö. Arun, C. Erciyes (2003) *Toplumsal Yapı, Refah Göstergeleri ve Toplumsal Raporlama*, Ankara: TÜBİTAK Yayınları.
- Özdemir, O., Güzel-Özdemir, P., Kadak, M., ve Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 566-589.
- Parfe, B., Sease, T. B., ve Sandoz, E. K. (2022). Psychological inflexibility as a mediator of the relationship between adverse childhood experiences and dissociation. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 23, 92-97.
- Peterson, C., Park, N., ve Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25–41.
- Phillips, D. (2006). *Quality of life: Concept, policy and practice*. Routledge.
- Ramadan, F. ve Yakout, R. (2011). Psychological Wellbeing and Communication Styles among Medical-Surgical Nursing Students. *Journal of Nursing and Health Science*, 6(1), 75-85.
- Rassmusen, P. R. (2005). *Personality-guided cognitive-behavioral therapy* (1st ed.). Washington, DC: American Psychological Association.
- Roothman, B., Kirsten, K. D. ve Wissing, P. M (2003) Gender Differences in Aspects of Psychological Well-Being. *South African Journal of Psychology* 33(4), 212-218.

- Rutter, M. (2008). Developing concepts in developmental psychopathology. In J.J. Hudziak (Eds.), *Developmental psychopathology and wellness: Genetic and environmental influences* (pp. 3–22). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39.
- Ryff, C. D., ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Sadri Damirchi, E., Bashorpoor, S., Ramezani, S. ve Karimanpour, G. (2018). Effectiveness of resilience training on anger control and psychological well-being in impulsive students. *Journal of School Psychology*, 6(4), 120-139.
- Sağlam, B. (2020). Prenatal dönemde kadınlarda psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörlerin incelenmesi (Master's thesis, İbn Haldun Üniversitesi).
- Santrock, J. (2003). *Life-span development*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed). New York, NY: McGrawHill.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). New York, NY: McGrawHill.
- Sapmaz, F. Ve Doğan, T. (2012). Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69.
- Sarı, T. Ve Çakır, G. (2016). Mutluluk Korkusu ile Öznel ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(25), 222-229.
- Schooler, J. W., ve Mauss, I. B. (2010). To be happy and to know it: The experience and meta-awareness of pleasure. In M. L. Kringelbach ve K. C. Berridge (Eds.), *Pleasures of the brain* (pp. 244 –254). New York: Oxford University Press.
- Schooler, J. W., ve Schreiber, C. A. (2004). Experience, metaconsciousness, and the paradox of introspection. *Journal of Consciousness Studies*, 11(7– 8), 17–39.
- Schooler, J. W., Ariely, D., ve Loewenstein, G. (2003). The pursuit and assessment of happiness may be self-defeating. In J. Carrillo ve I. Brocas (Eds.), *The psychology of economic decisions* (pp. 41–70). Oxford: Oxford University Press.

- Scott, W. A. (1962). Cognitive complexity and cognitive flexibility. *American Sociological Association*, 25(4), 405-414.
- Segrin, C. (2014) Communication and Personal Well-Being. In: Michalos A.C. (eds) *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer, Dordrecht.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The journal of positive psychology*, 13(4), 333-335.
- Seligman, M. E. (2011). Building resilience. *Harvard business review*, 89(4), 100-106.
- Shaffer, D. R., ve Kipp, K. (2014). *Cognitive development: Childhood and adolescence* (9th ed.). Belmont, CA: Cengage.
- Sharf, R. (2011). Bilişsel terapi. R. S. Sharf, ve N. Voltan Acar (Ed.), *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları içinde* (F. Gültekin, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sheldon, K. M., ve Lyubomirsky, S. (2012). The challenge of staying happier: Testing the hedonic adaptation prevention model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38, 670–680. DOI: <https://doi.org/10.1177/0146167212436400> (Erişim tarihi: 5 Haziran 2023).
- Sin, N. L., ve Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467–487. DOI: <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Sirgy, M. J. (2001). *Handbook of quality-of-life research: An ethical marketing perspective* (Vol. 8). Springer Science ve Business Media.
- Sirgy, M. J. (2001). *Handbook of quality-of-life research: An ethical marketing perspective* (Vol. 8). Springer Science ve Business Media.
- Sirgy, M. J., Michalos, A. C., Ferriss, A. L., Easterlin, R. A., Patrick, D., ve Pavot, W. (2006). The qualityity-of-life (QOL) research movement: Past, present, and future. *Social indicators research*, 76, 343-466.
- Söner, O. Ve Yılmaz, O. (2018). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 59-73.

- Spiro, R., Feltovich, P., Jacobson, M., ve Coulson, R. (1992). Cognitive flexibility, constructivism and hypertext: Random access instruction for advanced knowledge acquisition in ill-structured domains. *Educational Technology*, 31(5), 24-33
- Stone, A. A., Schwartz, J. E., Broderick, J. E., ve Deaton, A. (2010). A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. *Proceedings of the National Academy of sciences*, 107(22), 9985-9990.
- Stone, A., Schwartz, E. J., Broderick, E. J. Ve Deaton, A. (2010) A Snapshot of the Age Distribution of Psychological Well-Being in the United States, *PNAS* 107 (22) 9985-9990.
- Sürücü, L., Şeşen, H. ve Maslakçı, A. (2021). *SPSS, AMOS ve PROCESS Macro ile İlişkisel, Aracı/Düzenleyici ve Yapısal Eşitlik Modellemesi- Uygulamalı Analizler*. Ankara: Detay Yayıncılık
- Şahin, S. ve Aral, N. (2012) Aile İçi İletişim. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi* 1(3), 55-66.
- Taşçı, E. (2021) *Öğretmenlerin Değer Yönelimleri ile Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Siirt.
- Tamir, M., ve Ford, B. Q. (2012). When feeling bad is expected to be good: emotion regulation and outcome expectancies in social conflicts. *Emotion*, 12(4), 807.
- Tatlıhoğlu, K. ve Karaca, M. (2013). Öfke Olgusu Hakkında Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(6), 1101 1123.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.
- Thin, N. (2005). *Happiness and the sad topics of anthropology*. University of Bath: Well-being in developing countries working paper, (10).
- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü). Fatih Üniversitesi

- Tosyalioğlu, B, M. (2021) *Üniversite Öğrencilerinde Maneviyat ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü* (Yüksek Lisans Tezi) Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Twohig, M. P., Whittal, M. L., Cox, J. M., ve Gunter, R. (2010). *An initial investigation into the processes of change in ACT, CT, and ERP for OCD*. International Journal of Behavioral Consultation and Therapy, 6(1), 67.
- Uchida, Y., Norasakkunkit, V., ve Kitayama, S. (2004). Cultural constructions of happiness: theory and emprical evidence. *Journal of happiness studies*, 5(3), 223-239.
- Uçar, L. (2016). *Okul Yöneticilerinin Kullandıkları Güç Türleri ve Örgütsel Depresyon: Bir İlişkisel Tarama Modeli* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Siirt.
- Veenhoven, R. (2002). *Why social policy needs subjective indicators*. Social indicators research, 58, 33-46.
- Veenhoven, R. (2003). *Happiness. The psychologist*. Retrieved from <http://hdl.handle.net/1765/8674> (Erişim tarihi: 5 Haziran 2023).
- Veenhoven, R. (2005). *Is life getting better? How long and happily do people live in modern society?*. European psychologist, 10(4), 330-343.
- Vennhoven, R. (2001). *What We Know About Happiness*. Paper Gross National Happiness', Woudschoten, Zeist, The Netherlands, January 14-15.
- Yakut, S., ve Yakut, İ. (2018). *Öğretmenlerde Psikolojik İyi Oluş Ve İş Ve İş Yerinde Dışlanma İlişkisi*. Electronic Turkish Studies, 13(18).
- Yanık, D. (2021) *İnfertilite Tedavisi Gören Kadınlarda Pozitif Psikoterapi Temelli Eğitimin Psikolojik İyi Oluş ve Umuda Etkisi* (Doktora Tezi) İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Yavuz, K. F., Türkçapar, M. H., Demirel, B. ve Karadere, E. (2011). *Üniversite öğrencileri ve çalışanları örnekleminde Leahy duygusal şema ölçeği'nin türkçe*

uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirliği. *Düşünen Adam Psikiyatri Nöroloji Bilim Dergisi*, 24, 273-82

- Yekta, S., Rafi'Khah, M. A., Zamani, N., ve Karimi, P. (2014). The Impact of Anger Management Instruction on Mothers' Psychological Well-Being. *Quarterly Journal Of Family and Research*, 11(1), 73-86.
- Yetim, U. (2003). *The impacts of individualism/collectivism, self-esteem, and feeling of mastery on life satisfaction among the Turkish university students and academicians*. *Social Indicators Research*, 61, 297-317.
- Yetim, Ü. (2001) *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. (2. Baskı) İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Young, J. E., Rygh, J. L., Weinberger, A. D., ve Beck, A. T. (2001). *Cognitive therapy for depression*. D. H. Barlow (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders: A stepby-step treatment manual* (s. 250-305). New York: Guilford Pres.
- Zgourides, G. (2000). *Developmental psychology*. Foster City, CA: IDG Books Worldwide.
- Zhang, S., Fei, T., Zhang, L., Zhang, R., Chen, F., Ning, Y., ... ve Chen, Y. G. (2022). *Smad7 antagonizes transforming growth factor β signaling in the nucleus by interfering with functional Smad-DNA complex formation*. *Molecular and cellular biology*, 27(12), 4488-4499

EKLER

SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU (EK-1).

Cinsiyet	☐ Kadın ☐ Erkek
Yaş	
Son Mezun Olunan Okul	☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Lisans ☐ Yüksek Lisans/Doktora
Gelir Seviyesi	☐ Asgari Ücret Altı ☐ Asgari Ücret ☐ Asgari Ücret Üstü

PSİKOLOJİK ESNEKLİK ÖLÇEĞİ (EK-2)

	Hiç Tamamen Katılmıyorum Katılıyorum 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7	Hiç katılmıyorum						Tamamen katılıyorum
1.	Benim için neyin önemli olduğunu ve hayatımda gelmek istediğim noktayı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasını engellemek için birşeylerle meşgul olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Olumsuz duygular hissettiğimde dikkatimi dağıtmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Duygu ve düşüncelerimi değiştirmeksizin, onları olduğu gibi kabullenebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Zorlayıcı duygu, düşünce veya hisleri ortaya çıkarabilecek durumlardan kaçınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Üzüntü verici duyguları uzak tutmak için elimden geleni yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Stresli olsa bile, tercihlerimi benim için neyin önemli olduğuna dayanarak yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
8.	İş veya görevlerimi, ne yaptığımı farkında olmaksızın, otomatik bir şekilde yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Yaşamayı seçtiğim önemli değerlere sahibim.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Duygu ve düşüncelerimi kontrol etmek yada onlardan kaçınmak yerine, onları olduğu gibi kabul edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11.	Düşünceler sadece düşüncelerdir- yaptıklarımı kontrol etmezler.	1	2	3	4	5	6	7
12.	Aklıma gelen düşünce, duygu ve hisler ne olursa olsun, onları değiştirmeden ve onlara karşı çıkmadan tam anlamıyla deneyimlemeye razıyım.	1	2	3	4	5	6	7
13.	Kişisel değerlerim doğrultusunda hareket ederim.	1	2	3	4	5	6	7
14.	Düşüncelerime öyle takılırım ki en çok yapmak istediğim şeyleri yapamam.	1	2	3	4	5	6	7
15.	Düşüncelerimin, yapmak istediğim şeyleri engellemesine izin vermem.	1	2	3	4	5	6	7
16.	Yapması zor olsa bile, benim için anlamlı olan şeylerin sorumluluğunu alırım.	1	2	3	4	5	6	7

MUTLULUĞA AŞIRI DEĞER VERME ÖLÇEĞİ (EK-3)

Aşağıdaki ifadelerin her birine ne derece katıldığınızı, yanındaki kutucuklarda yer alan “1= Kesinlikle katılmıyorum” ile “7= Kesinlikle Katılıyorum” arasındaki rakamlardan yalnızca birinin üstüne (X) işareti koyarak gösteriniz.

		1	2	3	4	5	6	7
		Kesinlikle katılmıyorum			Kesinlikle katılıyorum			
1	Herhangi bir anda ne kadar mutlu olduğum, hayatımın ne kadar değerli olduğunun göstergesidir.	1	2	3	4	5	6	7
2	Eğer mutlu hissetmiyorsam, belki bende bir sorun vardır.	1	2	3	4	5	6	7
3	Hayattaki şeylere sadece kendi mutluluğumu etkiledikleri ölçüde değer veririm.	1	2	3	4	5	6	7
4	Genellikle olduğumdan daha mutlu olmak isterdim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Mutlu hissetmek benim için aşırı derece önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
6	Mutlu olduğum zamanlarda bile mutluluğum konusunda endişeleniyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7	Anlamlı bir hayatım olması için çoğu zaman mutlu hissetmem gerekir.	1	2	3	4	5	6	7

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ (EK-4)

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

ÖZGEÇMİŞ

Zeliha Atasoy Güllü, 2004-2008 yılları arasında Mürşide Erumcu Anadolu Öğretmen Lisesi'nde eğitim aldı. 2008-2015 yılları arasında Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji bölümünde lisans eğitimini tamamladı. Üniversite eğitiminin bir dönemini Amerika Birleşik Devletleri'nde Kansas State Üniversitesi'nde aldı. Arçelik genel merkezinde insan kaynakları departmanında çalıştıktan sonra, İstanbul Moda Akademisi'nde eğitim aldı. 2016-2017 yılları arasında, Vogue dergisinde asistan editör olarak görev aldı. Hobileri arasında moda, sinema ve pilates yer almaktadır. İyi seviyede İngilizce ve orta düzeyde İtalyanca konuşabilmektedir.