T.C.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

GENÇ YETİŞKİNLERDE OLUMLU OLAYLARIN TADINI ÇIKARMA STRATEJİLERİNİN BAĞLANMA STİLLERİ VE MUTLULUK KORKUSU BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

Roshanak KAMALI

(Doktora Tezi)

İstanbul, 2023

T.C.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

GENÇ YETİŞKİNLERDE OLUMLU OLAYLARIN TADINI ÇIKARMA STRATEJİLERİNİN BAĞLANMA STİLLERİ VE MUTLULUK KORKUSU BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

AN EXAMINATION OF SAVORING STRATEGIES IN CONTEXT OF ATTACHMENT STYLES AND FEAR OF HAPPINESS IN YOUNG ADULTS

Roshanak KAMALI

(Doktora Tezi)

Danışman

Doç. Dr. Müge AKBAĞ

İstanbul, 2023

Tüm kullanım hakları

M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.

© 2023

ONAY

Roshanak KAMALI tarafından hazırlanan **"Genç Yetişkinlerde Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Stratejilerinin Bağlanma Stilleri ve Mutluluk Korkusu Bağlamında İncelenmesi"** konulu bu çalışma, 23/06/2023 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda; aşağıdaki jüri üyeleri tarafından başarılı bulunmuş ve Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

	Adı Soyadı	**İmza**
TEZ DANIŞMANI	**Doç. Dr. Müge AKBAĞ**	
JÜRİ ÜYESİ	**Prof. Dr. Ahmet ŞİRİN**	
JÜRİ ÜYESİ	**Prof. Dr. Seval ERDEN ÇINAR**	
JÜRİ ÜYESİ	**Doç. Dr. Ülkü TOSUN**	
JÜRİ ÜYESİ	**Doç. Dr. Barış USLU**	

ONAY

Roshanak KAMALI tarafından hazırlanan **"Genç Yetişkinlerde Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Stratejilerinin Bağlanma Stilleri ve Mutluluk Korkusu Bağlamında İncelenmesi"** konulu bu çalışma, 23/06/2023 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda; Marmara, Medipol ve Çanakkale Onsekiz Mart üniversitelerinde görevli tez danışmanı ve öğretim üyelerinden oluşan jüri tarafından başarılı bulunmuş ve Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Marmara Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü

ETİK BEYANI

Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırladığım çalışmamda;

- Sunduğum bilgileri, dokümanları ve verileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Çalışmamda yararlandığım eserlerin tamamına atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Elde ettiğim verilerde ve sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı bildirir, aksi bir durumda aleyhimde doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

23/06/2023

Roshanak KAMALI

ÖZGEÇMİŞ

Eğitim

2000 Resalat Lisesi

2004 İran Urmia Üniversitesi, İşletme Bölümü Lisans Programı

2010 İran Allameh Tabatab'i Üniversitesi, Genel Psikoloji Yüksek Lisans Programı

2023 Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Doktora Programı, İstanbul.

Deneyim

- İran Urmia Payam Noor Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yarı Zamanlı Öğretim Görevlisi
- İran Urmia Azad Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yarı Zamanlı Öğretim Görevlisi

Canım kızım Parmis,

Hayattaki güzellikleri fark etmek için zaman ayır,

Doğanın büyüleyici manzaralarını seyret,

Müziği dinle ve sanatın büyüsüne kapıl

Renklerin, kokuların , tatların ve dokuların dansına katıl,

Sevdiklerinle birlikte anlamlı anılar yarat,

Gözlerindeki ışıltıları gör, kalbindeki sevgiyi paylaş,

Gülümsemelerin gücünü keşfet,

Çünkü gerçek mutluluk bu anlarda gizlidir.

ÖNSÖZ

Yoğun ve zorlu doktora tez sürecini tamamlamanın büyük mutluluğunu ve gururunu yaşıyorum. Doktora eğitimim boyunca göç, kayıplar ve pandemi gibi zorluklarla birlikte, yaşadığım güzel ve mutlu olaylar dünyayı farklı perspektiflerden görmeme ve bu süreci umutla tamamlamama önemli bir katkı sağladı. Bu süreçte şanslı olduğum konulardan biri, Marmara Üniversitesi'nde eğitimim boyunca çok değerli ve olumlu hocalarla tanışmam ve onlardan eğitim almamdı. Aynı zamanda, ömür boyu sürebilecek arkadaşlıklar da edindim.

Bu süreç boyunca akademik bilgi birikimimin ve bu alandaki gelişimimin temel taşları olan her zaman desteğini hissettiğim, bilgilerinden faydalandığım, çok değerli insanların katkısı ve emeği bulunmaktadır. Öncelikle, beni böyle güzel bir konu olan hayatın tadını çıkarmayı araştırmaya teşvik eden, akademik konularda sonsuz bilgi ve desteğinin yanı sıra, sabırla emeğini esirgemeyen doktora tez danışmanım Doç. Dr. Müge AKBAĞ'a gönülden teşekkür ediyorum. Doktora tez izleme jürimde yer alan ve tez izleme süresince geri bildirimlerinden yararlandığım çok değerli hocalarım Prof. Dr. Seval ERDEN ÇINAR ve Doç. Dr. Ülkü TOSUN'a da ayrıca teşekkür etmek istiyorum. Aynı zamanda tezimin istatistiksel analizlerindeki desteği, fikirleri ve önerileri için Doç. Dr. Barış USLU'ya teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Sevgili aileme her zaman yanımda oldukları için minnettarım. Son olarak, özgüvenim ve kararlılığım sayesinde doktora eğitimimi başarıyla tamamladığım için kendime teşekkür etmek istiyorum.

Roshanak KAMALI

İstanbul, 2023

ÖZET

Bu araştırmada, genç yetişkinlerde bağlanma stilleri ile olumlu olayların tadını çıkarma stratejileri arasındaki ilişkide mutluluk korkusunun aracı rolünün olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemi, olasılıksız örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen 512 genç yetişkinden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Stratejileri Ölçeği-Türkçe Formu, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Mutluluk Korkusu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Stratejileri Ölçeği-Türkçe Formu, bu araştırma kapsamında araştırmacı tarafından uyarlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda 17 maddelik ölçeğin ‘‘artırıcı stratejiler” ve ‘‘azaltıcı stratejiler’’ olmak üzere iki alt boyuttan oluştuğu belirlenmiştir. Verilerin çözümlenmesinde SPSS 25, LISREL 8.51, AMOS 22 istatistik programlarından yararlanılmıştır. Olumlu olayların tadını çıkarma startejilerinin genç yetişkinlerin demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği Bağımsız Gruplar t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) tekniğinden yararlanılarak test edilmiştir. Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) kullanılarak yapılan aracılık analizi sonuçları, güvenli bağlanma stili ile olumlu olayların tadını çıkarma stratejileri alt boyutlarından olan azaltıcı statejiler arasındaki ilişkide mutluluk korkusunun tam aracı rolünün olduğunu göstermiştir. Ayrıca kaygılı-kararsız bağlanma stili ve olumlu olayların tadını çıkarma strstejileri alt boyutlarından olan azaltıcı startejiler arasındaki ilişkide mutluluk korkusunun kısmi aracılık rolü olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmada olumlu olayların tadını çıkarma stratejilerinin bazı demografik değişkenlere göre farklılaştığı da tespit edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular ilgili alan yazın ve kuramlar bağlamında tartışılmış, bu bulgulara dayanarak önleyici ve koruyucu ruh sağlığı hizmetleri çerçevesinde ruh sağlığı psikolojik danışmanlığı alanında çalışan uzmanlara ve gelecekte yapılacak araştırmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Stratejileri, Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Statejileri Ölçeği-Türkçe Formu (OOTÇSÖ-TR), Bağlanma Stilleri, Mutluluk Korkusu, Genç Yetişkinler.

ABSTRACT

In this study, it was aimed to examine whether fear of happiness mediates the relationship between attachment styles and strategies of savoring positive events in young adults. The sample of the study consists of 512 young adults determined by convenience sampling method, which is one of the non-probability sampling methods. As data collection tools, The Ways of Savoring Checklist-Turkish Form (WOSC-TR), Three Dimensional Attachment Style Scale, Fear of Happiness Scale and Personal Information Form were used. WOSC-TR was adapted by the researcher within the scope of this study. As a result of the analysis, it was determined that the 17-item scale consists of two sub-dimensions, namely "amplifying strategies" and "dampening strategies". SPSS 25, LISREL 8.51, AMOS 22 statistical programs were used to analyze the data. Independent Groups t-Test and One-Way Analysis of Variance (One-Way ANOVA) were used to test whether the strategies of savoring positive events differed significantly according to the demographic characteristics of young adults. The results of the mediation analysis using Structural Equation Modeling (SEM) showed that fear of happiness had a full mediating role in the relationship between secure attachment style and dampening strategies, which are sub-dimensions of strategies for savoring positive events. In addition, it was concluded that fear of happiness has a partial mediating role in the relationship between anxious-ambivalent attachment style and dampening strategies. In the study, it was also determined that the strategies of savoring positive events differed according to some demographic variables. The findings obtained from the study were discussed in the context of the relevant literature and theories, and based on these findings, recommendations were presented for experts working in the field of mental health counseling within the framework of preventive and protective mental health services and for future research.

Keywords: Savoring Strategies, Ways of Savoring Checklist-Turkish Version (WOSC-TR), Attachment Styles, Fear of Happiness, Young Adults.

İÇİNDEKİLER

ONAY ..... **i**
ETİK BEYANI ..... **iii**
ÖZGEÇMİŞ ..... **iv**
ÖNSÖZ ..... **vi**
ÖZET ..... **vii**
ABSTRACT ..... **viii**
İÇİNDEKİLER ..... **ix**
KISALTMALAR LİSTESİ ..... **xii**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **xiii**
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **xv**
BÖLÜM I: GİRİŞ **1**
1.1. Problem Durumu 1
1.2. Araştırmanın Amacı 8
1.3. Araştırmanın Önemi 9
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları 11
1.5. Araştırmanın Varsayımları 11
1.6. Araştırmanın Kavramsal Tanımları 11
BÖLÜM II: KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR **13**
2.1. Pozitif Psikoloji ve Doğuşu 13
2.2. Mutluluğun Tanımı 15
2.2.1. Mutluluğun Bileşenleri ve Sürdürülebilir Mutluluk Modeli 17
2.2.2. Sürdürülebilir Mutluluk Modeli ve Kasıtlı Faaliyetler 18
2.3. Kavramsal Olarak Olumlu Olayların Tadını Çıkarma 20
2.3.1. Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Kavramının Tarihsel Gelişimi 20
2.3.2. Olumlu Olayların Tadını Çıkarmayla İlişkili Kavramlar 23
2.3.3. Olumlu Olayların Tadını Çıkarmanın Kavramsal Modeli 26
2.3.4. Olumlu Olayların Tadını Çıkarmanın Stratejik Bileşenleri 28
2.3.5. Tadını Çıkarmayı Öğrenmek İçin Yaşam Boyu Gelişim Mekanizmaları 30
2.4. Olumu Olayların Tadını Çıkarma ve Bağlanma Stilleri 31
2.5. Olumlu Olayların Tadını Çıkarma ve Mutluluk Korkusu 33
2.6. Olumlu Olayların Tadını Çıkarma, Kültür ve Mutluluk Korkusu 34

2.7. Olumlu Olayların Tadını Çıkarma, Bağlanma Stilleri ve Mutluluk Korkusu 37
2.8. İlgili Araştırmalar 38
2.8.1. Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar 38
2.8.2. Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar 39
BÖLÜM III: YÖNTEM 43
3.1. Araştırma Modeli 43
3.2. Evren ve Örneklem 44
3.3. Veri Toplama Araçları 46
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 46
3.3.2. Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Stratejileri Ölçeği-Türkçe Formu (OOTÇSÖ-TR) 46
3.3.2.1. Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Yolları Kontrol Listesi'nin Türk Kültürüne Uyarlama Çalışması 47
3.3.2.2. Çeviri Süreci ve Dilsel Eşdeğerlik Çalışması 48
3.3.2.3. Geçerlik Çalışması 52
3.3.2.3.1. Yapı Geçerliği 52
3.3.2.3.2. Ölçüt/Kriter Geçerliği 54
3.3.2.4. Güvenirlik Çalışması 55
3.3.3. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği 55
3.3.4. Mutluluk Korkusu Ölçeği 56
3.3.5. Olumlu Olaylarının Tadını Çıkarma İnançları Envanteri (Savoring Beliefs Inventory-SBI) 56
3.3.6. PERMA Ölçeği-Türkçe Formu (PERMA-TR) 57
3.4. Verilerin Toplanması 58
3.5. Verilerin Analizi 58
BÖLÜM IV: BULGULAR 61
4.1. Araştırmanın Değişkenlerine Ait Betimsel İstatistiklere Yönelik Bulgular 61
4.2. Genç Yetişkinlerin Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Stratejilerini Kullanma Düzeylerinin Dağılımına Ait Bulgular 62
4.3. Genç Yetişkinlerde Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Stratejilerinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığının Belirlenmesine İlişkin Bulgular .. 63
4.4. Genç Yetişkinlerde Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Stratejileri, Bağlanma Stilleri ve Mutluluk Korkusu Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular 68

4.5. Genç Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri İle Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Stratejileri Arasındaki İlişkide Mutluluk Korkusunun Aracı Rolünün Sınanmasına İlişkin Bulgular 69
BÖLÜM V: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER 75
5.1. Sonuç 75
5.2. Tartışma 76
5.2.1. Genç Yetişkinlerin Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Stratejilerini Kullanma Düzeylerinin Dağılımına Ait Bulguların Tartışılması 76
5.2.2. Genç Yetişkinlerde Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Stratejilerinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığının Belirlenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması 78
5.2.3. Genç Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri İle Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Stratejileri Arasındaki İlişkide Mutluluk Korkusunun Aracı Rolünün Sınanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması 82
5.3. Öneriler 85
KAYNAKÇA 87
EKLER 106
Ek 1: Kişisel Bilgi Formu 106
Ek 2: Ölçek İzinleri 107
Ek 3: Uygulama İzin Yazısı 109
Ek 4: Bilgilendirilmiş Onam Formu 110
Ek 5: Ölçeklere Ait Örnek Maddeler 111

KISALTMALAR LİSTESİ

AFA	**:**	Açımlayıcı Faktör Analizi
ANOVA	**:**	Tek Yönlü Varyans Analizi
DFA	**:**	Doğrulayıcı Faktör Analizi
OOTÇ	**:**	Olumlu Olayların Tadını Çıkarma
OOTÇS	**:**	Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Stratejileri
OOTÇSÖ-TR	**:**	Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Stratejileri Ölçeği-Türkçe Formu
WOSC	**:**	Ways of Savoring Checklist
WOSC-TR	**:**	Ways of Savoring Checklist- Turkish Form

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Katılımcılara Ait Betimleyici İstatistikler 45
Tablo 3.2. Orjinal Formun Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayıları 47
Tablo 3.3. Dilsel Eşdeğerliğe İlişkin Korelasyon Katsayıları ve İlişkili Grup t-testi Sonuçları 49
Tablo 3.4. Ölçme Modeli ve Yapısal Model Uyum İyiliği Parametreleri 52
Tablo 3.5. Ölçeğin Faktör Analizi Sonucunda Belirlenen Alt Boyutları ve Bu Alt Boyutlardan Yük Alan Maddeler 53
Tablo 3.6. Olumlu Olayların Tadını Çıkarma İnançları Ölçeği, PERMA-TR ve Olumlu Olaylarının Tadını Çıkarma Stratejileri-Türkçe Formu Arasındaki İlişkiler .. 55
Tablo 3.7. Ölçeğin İç Tutarlılık Katsayıları 55
Tablo 3.8. Değişkenlere Ait Çarpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) Katsayıları (n=512) 59
Tablo 3.9. Ölçme Modeli ve Yapısal Model İçin Uyum İndeksi Parametreleri 60
Tablo 4.1. Araştırmanın Değişkenlerine Ait Betimsel İstatistikler 61
Tablo 4.2. OOTÇSÖ-TR'nin Alt Boyutlarına Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerleri 62
Tablo 4.3. Artırıcı ve Azaltıcı Stratejilerin Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları 63
Tablo 4.4. Artırıcı ve Azaltıcı Stratejilerin Medeni Duruma Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları 64
Tablo 4.5. Artırıcı ve Azaltıcı Stratejilerin Çalışma Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları 64
Tablo 4.6. Artırıcı ve Azaltıcı Stratejilerin Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Yapılan ANOVA Sonuçları..... 65
Tablo 4.7. Artırıcı ve Azaltıcı Stratejilerin En Uzun Yaşanan Yere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Yapılan ANOVA Sonuçları..... 66
Tablo 4.8. Artırıcı ve Azaltıcı Stratejilerin Doğum Sırasına Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Yapılan ANOVA Sonuçları..... 66
Tablo 4.9. Artırıcı ve Azaltıcı Stratejilerin Özel Günlerin Kutlanma Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Yapılan ANOVA Sonuçları 67
Tablo 4.10. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar 68

Tablo 4.11. Artırıcı Stratejiler, Azaltıcı Stratejiler, Güvenli Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Kaygılı-Kararsız Bağlanma ve Mutluluk Korkusu ile Kurulan Ölçme Modeline Ait Parametre Değerleri 70
Tablo 4.12. Arttırıcı Stratejiler, Azaltıcı Stratejiler, Güvenli Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Kaygılı-Kararsız Bağlanma ve Mutluluk Korkusu ile Kurulan Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri 71
Tablo 4.13. Güvenli ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stilleri ile Olumlu Olayların Tadını Çıkarmada Artırıcı ve Azaltıcı Stratejiler Arasındaki İlişkide Mutluluk Korkusunun Aracı Rolüne Yönelik İlişki İstatistikleri 73
Tablo 4.14. Güvenli ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stilleri ile Olumlu Olayların Tadını Çıkarmada Artırıcı ve Azaltıcı Stratejiler Arasındaki ilişkide Mutluluk Korkusunun Aracı Rolüne İlişkin Yapısal Modelin Uyum İyiliği Değerleri .. 74

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1. Bağlanma Stilleri ile Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Stratejileri Arasındaki İlişkide Mutluluk Korkusunun Aracı Rolünü Sınamak Üzere Kurulan Model 8

Şekil 2.1. Mutluluğun Üç Seviyesi: Hedonia ve Eudaimonia'nın Bütünleştirilmesi 16

Şekil 2.2. Sürdürülebilirlik Modeline Göre Mutluluğu Belirleyen Faktörler 18

Şekil 2.3. Olumlu Olayların Tadını Çıkarmanın Üç Seviyesi 27

Şekil 3.1. Aracılık Modeli 43

Şekil 3.2. OOTÇSÖ'nin DFA Diyagramı ve Faktör Yükleri 54

Şekil 4.1. Güvenli Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Kaygılı-Kararsız Bağlanma, Artırıcı Stratejiler ve Azaltıcı Stratejiler Değişkenleri Arasındaki Doğrudan İlişkilere Ait Yapısal Model 71

Şekil 4.2. Güvenli ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stilleri ile Artırıcı ve Azaltıcı Stratejiler Arasındaki İlişkide Mutluluk Korkusunun Aracı Rolünün Sınanmasına İlişkin Yapısal Model 72

BÖLÜM I: GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Hızlı tempolu bir dünyada yaşarken ve ağırlıklı olarak olumsuz olaylara odaklanan bir bilgi akışıyla karşı karşıyayken, yaşanan pozitif olaylara odaklanmak gün geçtikçe zorlaşmaktadır. Sıkıntı ve zorluklar tüm insanlık için ortak bir durum olsa da, bu durum hayatlarımızda daha pozitif şeylerin gerçekleşmesi için yer olmadığı anlamına gelmemektedir. Dikkatimizi bilinçli olarak olumlu olaylara vermek ve ortaya çıkan olumlu duyguları artırmak, sağlığımızla ilgili olumsuzluklara karşı bir tampon görevi görerek refahı sağlayabilir. Diener ve diğerleri (2003) mutluluğu, toplumsal ve bireysel bazda yaşam kalitesinin bir ölçüsü olarak değerlendirmektedir. Alan yazın incelendiğinde, mutluluğun öznel bir deneyim olduğuna vurgu yapıldığı görülmektedir. Başka bir deyişle mutluluk, bireyin kendini ve yaşamını nasıl algılayıp değerledirdiği ile ilgilidir (Doğan ve Yavuz, 2020). Mutlu bireylerin özelliklerinin incelendiği kapsamlı bir araştırmada, başkalarına göre daha mutlu insanların daha sosyal oldukları ve daha az mutlu olanlara kıyasla daha güçlü romantik ve diğer sosyal ilişkilere sahip oldukları belirlenirken, kişilik özelliği olarak daha dışa dönük, daha uyumlu ve daha az nevrotik oldukları; Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri gibi psikopatoloji ölçeklerinden de daha düşük puan aldıkları tespit edilmiştir. Ayrıca mutlu bireylerin daha az mutlu olanlara göre daha fazla iyi olay yaşamadıkları ve ara sıra da olsa olumsuz ruh halleri bildirdikleri de saptanmıştır. Araştırmacılar bu durumu, daha mutlu insanların yaşam olaylarına uygun şekilde tepki verebilen işlevsel bir duygu sistemine sahip oldukları şeklinde yorumlamışlardır (Diener ve Seligman, 2002). Mutluluk arttıkça evlilik uyumunun arttığı (Kublay ve Oktan, 2015), yaşam kalitesindeki artışa bağlı olarak mutluluk düzeyinde de artış olduğu (Akyüz vd., 2017), kendini sevme ve öz-yeterlik bağlamında sahip olunan benlik saygısı arttıkça mutluluğun da arttığı (Demirtaş, 2018; Doğan ve Eryılmaz, 2013) ve mutluluk arttıkça saldırganca davranışların azalması (Doğan ve Akıncı Çötok, 2020; Yalçın, 2016) farklı araştrmalardan elde edilen bulgular arasındadır. Diğer taraftan mutlulukla ilişkili bir kavram olan psikolojik iyi oluştan bahsedebilmek için sadece olumsuz duyguların olmamasının yeterli olmadığı, olumlu duyguların da yeterli düzeyde yaşanması gerektiği belirtilmektedir (Seligman, 2002). Sonuç olarak, olumlu duyguları daha sık yaşamanın ve böylelikle daha mutlu olmanın gerek sağlık gerekse daha kaliteli bir yaşam için önemli olduğu söylenebilir. Bu noktada, mutluluk sadece bireylerin

kendi yaşamlarını değil aynı zamanda aileleri ve toplumları da olumlu yönde etkilediğinden mutluluğa giden yolda olumlu duygulara odaklanarak onları artırmanın önemi de açığa çıkmaktadır.

Dünya Mutluluk Raporu 2023 verilerine göre Türkiye, 137 ülke arasında 106. sırada yer almıştır (Helliwell vd., 2023). Türkiye'de insanların mutluluk düzeylerinin 2017 yılından sonra - 69. sırada yer alırken- ciddi düzeyde düşüşe geçmesi de dikkat çekici olarak değerlendirilmektedir. Mutluluğu artırmak için yapılması gereken şey, ilk sıralardaki ülkeleri örnek almak yerine zaman alsa da imkansız olmayan faktörlerin ülke çapında iyileştirilmesine ve geliştirilmesine odaklanmaktır. Bunu yaparken insanların özel yaşamlarında olumsuzlukların her zaman var olabileceği gerçeğini de unutmamak gerekir (Kamilçelebi, 2022). Ülke içindeki refah istatistikleri ne kadar iyi olursa olsun, birçok insan yaşamları boyunca dönemsel olarak depresyon yaşamış ve mutsuzluk hissetmiştir. Özellikle son yıllarda ortaya çıkan pandemi, süregelen küresel ekonomik krizler ve eşitsizlikler mutsuzluğun artmasına ve kutlamalar, düğünler, tatiller, bir araya gelmeler, sohbetler vb. etkinlikler gibi olumlu olayların sosyal hayatta azalmasına neden olmuştur. Bu noktada temel sorun, ülke koşullarına ve bireysel zorluklara rağmen nasıl mutlu hissedilebileceği ya da nasıl daha mutlu olunabileceği, bir diğer deyişle mutluluğun nasıl artırılabileceğidir. Bu sorunsal, araştırmanın çıkış noktasını oluşturmuştur.

Bir pozitif psikoloji kavramı olan mutluluk üzerine çalışmaları bulunan Dr. Martin Seligman bu konuda önemli bir çıkış yaparak psikologları insanların güçlü yanlarını ve erdemlerini keşfetmeye yönlendirmiş ve sadece olumsuz semptomları hafifletmekle kalmayıp aynı zamanda artan iyi oluş, mutluluk ve özdeğerlilik durumlarına ulaşmanın yollarını bulmak için çalışılması gerektiğini vurgulamıştır. Seligman'ın bu yaklaşımı, son yıllarda gündemde olan pozitif psikoloji hareketinin yaygınlaşmasını da teşvik eder niteliktedir (Rashid, 2015; Simmons, 2013). Dolayısıyla pozitif psikoloji yaklaşımı olumlu duygular, mutluluk, yaşam doyumu ve yaşamın anlamı gibi yaşamdaki iyi şeylere odaklanmaktadır. Bu araştırmada ele alınan *tadını çıkarma (savoring)* kavramı da, pozitif psikolojinin çalışma konularından biri olup Bryant ve Veroff (2007) tarafından yaşamdaki olumlu deneyimlere dikkatini verme, değerini bilme ve geliştirme potansiyeli olarak tanımlanmıştır. Aynı araştırmacılar, insanların stresli yaşam olayları karşısında kullandıkları başa çıkma stratejileri üzerine bir çok araştırma yapılmış olmasına rağmen mutluluk, doyum,

keyfini çıkarma, zevk alma, şükran gibi olumlu durumların ortaya çıkış sürecine dair çok az bilginin olmasının bu kavramın açığa çıkmasına ivme kazandırdığını belirtmişlerdir.

Tadını çıkarma, geçmişten (geriye bakış), şimdiden (takdir etme) ya da gelecekten (beklenti) gelen olumlu bir olaya ya da duygulara dikkatini verme, takdir etme ve geliştirme kapasitesidir ve olumlu duyguları düzenleme işlevine sahiptir (Bryant ve Veroff, 2007; Smith ve Bryant, 2013). Hayattaki olumlu olayların tadını çıkarma yeteneği artan mutluluk, fiziksel sağlık, esenlik, dayanıklılık, olumlu duygular ve yaşamın uzun ömürlülüğü ile ilişkilendirilmiştir (Jose vd., 2012; Chen ve Zhou, 2017; Ramsey ve Gentzler, 2014).

Tadını çıkarma kavramının gündeme gelmesi bu kavramın değerlendirilmesi adına yeni ölçme araçlarının geliştirilmesi ihtiyacını doğurmuştur. Bryant (2003) tarafından geliştirilen Olumlu Olayların Tadını Çıkarma İnançları Envanteri (Savoring Beliefs Inventory) ve Bryant ve Veroff (2007) tarafından geliştirilen Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Yolları Kontrol Listesi (Ways of Saving Checklist) bu ölçme araçlarındandır. Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Yolları Kontrol Listesi (Ways of Saving Checklist), özellikle olumlu olayların tadını çıkarma süreçlerini ve tadını çıkarmayı artırıcı stratejileri anlamamıza yardımcı olacak şekilde kapsamlı olarak hazırlanmıştır. Böylelikle ölçek bireylerin olumlu yaşam olaylarının tadını nasıl çıkardıklarını, başka bir deyişle ne tür stratejiler kullandıklarını belirlemek üzere kültürel ve kültürler arası düzeyde yapılacak araştırmalar için yol açıcı olmuştur.

Tadını çıkarma stratejileri o anın keyfini sürmek, olumlu bir olayı öngörmek ve böylece olumlu bir olaya hazırlanmak, geçmiş güzel günleri hatırlamak, şükran duymak, hayranlık uyandıran bir olaya hayran olmak, bir şeyi iyi yapmanın gururunu yaşamak ya da fiziksel hazların tadını çıkarmak gibi çeşitli yollarla ortaya çıkmaktadır. Olumlu olayların tadını çıkarma sürecinde olumlu deneyimin kalitesini artırmak ve olumlu duygulanımla ilişkileri güçlendirmek için deneysel olarak desteklenen on adet tadını çıkarma stratejisi önerilmiştir. Bu stratjiler; şükretme, başkalarıyla paylaşma, hatıra oluşturma, kendini kutlama, karşılaştırma, duyusal-algısal netleştirme, kendini verme, davranışsal ifade, zamanın geçici olduğunun farkındalığı ve keyif almayı engelleyen düşünceler olarak adlandırılmıştır (Bryant vd., 2008; Bryant ve Veroff, 2007).

Araştırmalar, insanların olumlu duygusal deneyimlerinin tadını çıkarabilecekleri ya da azaltabilecekleri duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşun bileşenleri olan

olumlu duygulanım ve yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğine dair ipuçları vermektedir. Quoidbach ve diğerleri (2010) tarafından yapılan araştırmadan elde edilen bulgular, olumlu olaylar yaşandığında dikkati şimdiki ana odaklamanın ve olumlu ruminasyonun olumlu duyguları; başkalarına anlatmanın ise yaşam doyumunu artırdığını göstermiştir. Buna karşın, olumlu olaylara odaklanamamanın bireylerin olumlu duygularında azalmaya, olumsuz ayrıntılara odaklanma ve olumsuz ruminasyonla meşgul olmanın ise yaşam doyumlarında düşüşe yol açtığı bildirilmiştir. Ayrıca kalıcı mutluluğa ulaşmak için birden fazla tadını çıkarma stratejisinin geliştirilmesinin gerekliliği de vurgulanmıştır. Sonuç olarak, olumlu olaylara aktif olarak odaklanmayan ve bunları takdir etmeyen bireylerin bu deneyimlerin doğasında bulunan neşeyi ve anlamı tam olarak çıkaramadıkları, bunun da onların genel iyi oluş halinde azalmaya neden olacağı düşünülebilir.

Alan yazında tadını çıkarmanın psikolojik dayanıklılıkla ilişkisini ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur. İleri yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada olumlu deneyimlerin tadını çıkarma becerisi ve yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılığın her ikisi de daha fazla mutluluk, daha düşük depresyon ve yaşamdan daha fazla doyum almayı öngörmüştür (Smith ve Hollinger-Smith, 2015). Bu bulguya paralel olarak Jose ve diğerleri (2012), tadını çıkarmanın insanların olumlu olaylardan mutluluk elde etmesini sağlayan önemli bir mekanizma olduğunu vurgulamıştır.

Tadını çıkarmak, şükran ve bilinçli farkındalık uygulamalarıyla yakından bağlantılı olan "anda tamamen mevcut olma" ile de yakından ilişkilidir (Cheung ve Lau, 2021). Özellikle, bilinçli farkındalıkla ilişkili genişletilmiş dikkat ve farkındalığın, duygu düzenlemeyi ve şükran da dahil olmak üzere olumlu duyguları geliştirdiği belirtilmektedir (Swickert vd., 2019). Ayrıca farkındalıklı bireylerin olumlu yaşam deneyimlerini fark etme ve bunlar için şükran duyma olasılıkları da daha yüksektir (Emmons ve Stern, 2013). Cheung ve Lau (2021) yaptıkları bir araştırmada olumlu olayların tadını çıkarmanın ve şükran duygularının bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı rolünün olduğu sonucuna varmıştır. Araştırmacılar bu bulgulara dayanarak, ruh sağlığı uygulayıcılarının bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasında yer alan olumlu deneyimlerin tadını çıkarma ve şükran duyguları gibi potansiyel bir mekanizmalar zincirinin farkında olmaları gerektiğine dikkat çekmişlerdir. Özetle, bireylerin hayatlarında tadını çıkarmanın olmaması olumlu duyguların azalmasına, yaşam doyumunun düşmesine, olumsuz duyguların artmasına,

şükran ve bilinçli farkındalığın azalmasına neden olabilmektedir. Bu bağlamda, tadını çıkarma uygulamaları, psikolojik iyi oluşun ve genel yaşam doyumunun temel bir bileşeni olarak değerlendirilebilir.

Bir pozitif psikoloji kavramı olarak olumlu olayların tadını çıkarmaya ilişkin yapılan araştırmaların çoğu, bu deneyimin bireyler üzerinde yarattığı etkileri dikkate alarak mutluluk, öznel iyi oluş, dayanıklılık ve yaşam doyumu gibi sonuç değişkenlerine odaklanmış, tadını çıkarmanın öncüllerine ise daha az dikkat verilmiştir. Bu nedenle, bu araştırmada olumlu olayların tadını çıkarma stratejilerinin olası öncüllerinin araştırılmasının alandaki eksikliği dolduracağı düşünülmüştür. Bu noktadan hareketle, araştırmada ele alınan ve tadını çıkarma stratejilerinin öncüllerinden olduğu düşünülen değişkenlerden biri bağlanma stilleridir. Alan yazında bağlanma ve duygu düzenleme üzerine yapılan araştırmaların çoğunun olumsuz duyguları azaltmaya odaklandığı, ancak bağlanmanın aynı zamanda olumlu duyguların yukarı-düzenlenmesine (yani tadını çıkarmaya) da katkıda bulunabileceği belirtilmektedir (Palmer ve Gentzler, 2018). Nitekim yapılan araştırmalar güvensiz bağlanan bireylerin (kaygılı ve kaçınan) düşük tadını çıkarma kapasitesine sahip olduklarına işaret etmektedir. (Gentzler vd., 2010; Palmer ve Gentzler, 2018; Goodall, 2015; Allen, 2021). Kaçınan bağlanma stiline sahip olan bireyler, olumlu duyguları en aza indirmeye yönelik stratejileri kullanma ve olumlu deneyimleri başkalarıyla paylaşmak gibi olumlu duyguları artırmaya yönelik stratejileri tercih etmeme eğilimindedirler (Goodall, 2015). Mikulincer ve Shaver (2007), kaçınan bireylerin bağlanma sistemlerini devre dışı bırakma hedefleriyle uyuşmayan duygusal durumları engelledıklerini öne sürmektedir. Bu bireyler, yakınlıktan kaçınmak için pozitif duyguyu aşağı doğru düzenleme eğilimindedirler. Kaçınan bağlanma stiline sahip olan bireyler ise sosyal etkileşimleri tehdit edici olarak yorumlama eğiliminde olduklarından ve potansiyel tehditlere odaklandıklarından bu durumun onların olumlu duygunun tadını çıkarma ve deneyimleme becerilerini azaltabileceği öne sürülmektedir (Palmer ve Gentzler, 2018).

Diğer taraftan yapılan bir araştırmada, bağlanma olumlu olayların tadını çıkarma stratejileri (savoring) ve tadını çıkarmayı azaltıcı stratejiler (dampening) ile doğrudan ilişkili bulunmazken; benlik saygısı etkileşime girdiğinde tadını çıkarmayı azaltıcı stratejileri etkilediği tespit edilmiştir (Goodall, 2015). Düşük benlik saygısı ve yüksek bağlanma kaygısı olan bireyler olumlu duyguları azaltmaya en yatkın olanlardır (Goodall, 2015; Gross, 2007). Bununla birlikte bazı araştırmacılar, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin bazı başa

çıkma stratejilerinin istemeden de olsa tadını çıkarma tepkisi yaratabileceğinden bahsetmektedirler. Kaçınmacı bir şekilde bağlananların kullandıkları olumsuz duyguları azaltmaya yönelik kaçınmacı stratejiler istemeden de olsa odağı olumlu duygulara yönlendirebilir. Kaygılı bir şekilde bağlananlar ise bağlandıkları kişiyle yakınlığı artırmak için olumlu duyguları yukarıya doğu düzenleyebilirler. Sonuç olarak, araştırmacıların da belirttiği üzere (Mikulincer ve Shaver, 2007; Palmer ve Gentzler, 2018) tadını çıkarma stratejileri ve bağlanma arasındaki ilişkileri daha iyi anlamak için daha fazla araştırmanın yapılmasına ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Bireylerin olumlu olayların tadını çıkarırken kullandıkları stratejilerin öncülü olduğu düşünülen bir diğer değişken ise mutluluk korkusudur. Mutluluk, pozitif bir kavram olmakla birlikte bazı insanlar için korkutucu olabilmektedir. Bazı insanlar mutluluktan korkabilir ya da mutluluğu elde ettikten sonra kaybetme korkusu yaşayabilirler. Joshanloo (2014) mutluluk korkusunu, mutluluğun hoş olmayan sonuçlar doğuracağına ve bu nedenle bazı durumlarda kaçınılması gerektiğine dair bir dizi inanç olarak kavramsallaştırmaktadır. Mutluluk korkusunun depresyon ve anksiyete bozukluğu gibi olumsuz psikolojik özelliklerin önemli belirtisi olduğu (Jordan vd., 2021; Joshanloo, 2013; Gilbert vd., 2012), yaşam doyumu, öznel ve psikolojik iyi oluş gibi olumlu psikolojik özellikleri ise olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir (Yıldırım, 2019; Sarı ve Çakır, 2016; Joshanloo, 2013). Mutluluk korkusunun kaynağının çocukluk anılarına ve erken dönemlerde yaşanan travmalara dayandığı öne sürülmektedir (Ahi vd., 2021; Harris, 2017; Gilbert, 2014; Lambrou, 2014). Ayrıca mutluluk korkusu kültürel öğrenmelerden de etkilenmektedir. Kültürün bireylerin inançlarını, düşünce tarzlarını, davranışlarını ve duygularını etkileme ve şekillendirme durumu dikkate alındığında; mutluluk korkusunun bazı kültürlerde daha belirgin olarak açığa çıkması kaçınılmaz olarak görülmektedir. Araştırmacılar kolektivist kültürlerdeki bireylerin mutluluk korkusunu daha yoğun yaşadıklarını belirtmektedir (Joshanloo, 2014; Joshanloo vd., 2014; Muhtar, 2016). Bu kültürlerde genelde mutlu olduktan sonra başına kötü bir olay geleceğine inanma, mutluluğunu gösterirse nazar değeceğine inanma, mutlu insanların kötü insanlar olarak değerlendirilmesi gibi inanç ve düşünce kalıpları hakimdir (Joshanloo ve Weijers, 2014).

Mutlulukla ilgili olumsuz inançlar, bireylerin olumlu yaşam olaylarının tadını çıkarma tepkilerini engelleyebilir. Yukarıda yapılan açıklamalardan yola çıkarak, mutluluk kokusu olan bireylerin olumlu olaylar karşısında duygularını aşağıya doğru düzenledikleri ve

böylelikle de kendilerini olumlu deneyimler sonucu açığa çıkan olumlu duyguların tadını çıkarmaktan mahrum ettikleri düşünülebilir. Diğer taraftan mutluluk korkusunun bağlanma stilleri ile olan ilişkisinin incelendiği araştırma sonuçları da, güvensiz bağlanma arttıkça mutlluluk korkusunun artacağına ilişkin kanıtlar sunmaktadır. (Mikulincer ve Shaver, 2016;). Güvensizlik yaşama ve genel olarak mutluluğa dair umutsuz ve kaderci bir bakış açısına neden olabileceği düşüncesi (Mikulincer ve Shaver, 2016), mutluluğun elde edilmesinin zor olacağı ve elde edilse bile uzun sürmeyeceği beklentisine yol açabileceği vurgulanmaktadır (Joshanloo, 2018). Bu durum da mutluluk korkusunu tetikleyebilir. Mutluluk korkusunu kontrol etmeyi öğrenen bireylerin, olumlu deneyimlerin tadını çıkararak mutluluk düzeylerini ve sürelerini artırabilecekleri düşünülebilir.

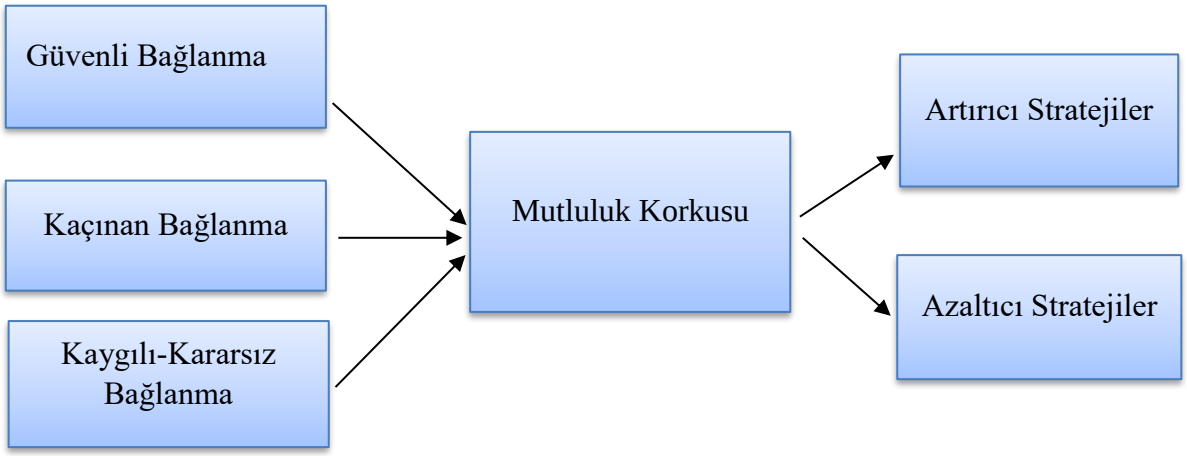
Diğer taraftan araştırmanın hedef grubu genç yetişkinlik döneminin ilk evresindeki bireylerden oluşmaktadır. Levinson (1986), yetişkinlik dönemini ön yetişkinlik, ilk yetişkinlik, orta yetişkinlik ve ileri yetişkinlik olmak üzere dört evrede incelemiştir. İlk yetişkinlik dönemi, 17-45 yaş aralığını kapsamaktadır. Havighurst (1972) ise, bu evreyi 18-35 yaş aralığı ile sınırlandırmaktadır. Ergenlikten yetişkinliğe geçişin yaşandığı bu evrede birey benlik gelişimi, duygusal gelişim, evlilik ve aile kurma, sosyal ilişkiler, iş bulma ve kariyer düzenlemesi gibi alanlardaki gelişimsel görevlerle uğraşmaktadır (Havighurst 1972, Levinson 1986). Bu evre ülkemiz açısından bakıldığında; bireylerin üniversite eğitimi aldıkları dönemi de kapsamaktadır. Üniversite dönemi yoğun gelecek kaygısının olduğu, mezuniyet sonrası ise iş bulma, yakın ilişkiler kurma ve sürdürme gibi alanlarda zorlukların ve belirsizliklerin yoğun olarak yaşandığı kritik bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır (Sarı ve Çakır, 2016). Mutluluk, genç yetişkinin bu dönemde sağlıklı kimlik gelişimini desteklerken, mutsuzluk çok yönlü ruhsal ve fiziksel problemlere yol açabildiğinden bu büyük ve önemli popülasyonun mutluluğunu artırma yollarının ele alınmasının önemli olduğu düşünülmüştür. Ayrıca, Bryant ve diğerleri de (2011), insanların yaşam süresi boyunca olumlu deneyimlerin tadını çıkarmak için farklı stratejiler edindikleri gelişimsel süreçlerin açıklığa kavuşturulması gerektiğine vurgu yaparak, tadını çıkarma stratejilerinin farklı yaş gruplarındaki bireylerde incelenmesine ihtiyaç olduğunu belirtmişlerdir.

Sonuç olarak, buraya kadar aktarılan alan yazının ışığında genç yetişkinlerin algılanan olumlu bir olayın tadını çıkarırken sahip oldukları deneyimleri anlamaya ve olumlu bir olayın tadını çıkarmak için hangi stratejileri kullandıklarının ve bu stratejileri etkileyen bazı öncül faktörlerin belirlenmesine ihtiyaç duyulduğu söylenebilir. Araştırmada öncül faktörler

olarak ele alınan bağlanma stillerinden güvensiz bağlanma arttıkça mutluluk korkusunun da artması beklenmekte ve bu durumun olumlu olayların tadını çıkarmayı engelleyen mekanizmalardan biri olabileceği düşünülmektedir. Bu noktadan hareketle, bağlanma stilleri ile olumlu olayların tadını çıkarma stratejileri arasındaki ilişkide mutluluk korkusunun aracılık rolünün olup olmadığı, bir diğer deyişle genç yetişkinlerde bağlanma stilleri, mutluluk korkusu ve olumlu yaşam olaylarının tadını çıkarma stratejileri arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilerin incelenmesi bu araştırmanın konusunu oluşturmuştur.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı, genç yetişkinlerde mutluluk korkusunun bağlanma stilleri ile olumlu olayların tadını çıkarma stratejileri arasındaki ilişkide aracı rolünün olup olmadığının incelenmesidir. Diğer bir deyişle, araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilerin test edilmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda, ilgili değişkenlere ait kurulan aracılık modeli Şekil 1.1' de sunulmuştur.



Şekil 1.1. Bağlanma Stilleri ile Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Stratejileri Arasındaki İlişkide Mutluluk Korkusunun Aracı Rolünü Sınamak Üzere Kurulan Model

Şekil 1.1'deki modelde bağlanma stilleri (güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız) bağımsız değişken, olumlu olayların tadını çıkarma stratejileri (artırıcı ve azaltıcı stratejiler) bağımlı değişken ve mutluluk korkusu aracı değişken olarak yer almaktadır.

Araştırmanın temel amacı ve kurulan model doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Genç yetişkinlerin olumlu olayların tadını çıkarma stratejileri nasıl bir dağılım göstermektedir?
2. Genç yetişkinlerin olumlu olayların tadını çıkarma stratejileri sosyo-demografik özelliklerine (cinsiyet, medeni durum, sosyoekonomik durum, en uzun süre yaşanılan yer, çalışma durumu, doğum sırası ve çocukluk döneminde özel günlerin kutlanması) göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
3. Genç yetişkinlerde bağlanma stilleri ile olumlu olayların tadını çıkarma stratejileri arasındaki ilişkide mutluluk korkusunun aracı rolü var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Tarihsel olarak bakıldığında psikolojide olumlu duyguların olumsuz duygulara kıyasla ihmal edildiği görülmektedir. Bu durumun, kısmen net bir tanıma ve ayrıma sahip olmamalarından ve "kötünün iyiden daha güçlü olduğu" şeklindeki genel bir kanıdan kaynaklandığı belirtilmektedir (Baumeister vd., 2001). Genel bir prensip olarak; kötü olaylar, kötü duygular, kötü ilişkiler ve kötü geri bildirimler bireyin psikolojisi üzerinde iyi deneyimlerden daha fazla etkiye sahiptir. Bir bireyin gelişebilmesi için her olumsuz duyguya karşılık günde en az üç olumlu duyguya ihtiyacı olduğu belirtilmektedir (Fredrickson ve Losada, 2005). Evlilikler açısından bakıldığında, kalıcı bir evlilik için de her bir olumsuz etkileşime karşılık beş olumlu etkileşim gereklidir (Gottman, 1994; Gottman vd., 1998). Dolayısıyla olumlu günlük işleyiş ve ilişkiler için daha fazla olumlu duygu gerekmektedir. Bu bakış açısıyla olumlu deneyimlerin işlev bozukluğunu önlediği söylenebilir.

Geleceğin bilinmezliğinin baskısı, dünyayı saran pandemi ile mücadele etme, yetersiz ekonomik şartlar, ekolojik felaketler, olumsuz ve sahte bilgi akışına maruz kalmalar gitgide insanları derin bir karanlığa sürüklemektedir. Sorunların nasıl çözüleceğine odaklanmak, bardağın boş görünmesini – ki bardağı boş ya da dolu olmasını algılamak, genellikle bir durumun olumlu ya da olumsuz yönlerine odaklanmamızı temsil eder - engelleyebilir , ancak bardağa eklemek ve bardağın tadını çıkarmak olumlu süreçlerin mekanizmalarını ve yollarını anlamayı gerektirir (Chadwick, 2012). Alan yazındaki araştırmalarda olumlu olayların tadını çıkarmanın kaygı, depresyon ve nevrotikliğin iyi oluş üzerindeki olumsuz etkilerini ortadan kaldırma işlevi olduğuna vurgu yapılmaktadır (Jose vd., 2012; Hou vd., 2016; Hurley ve Kwon, 2012; McMakin vd., 2011). Olumlu olayların tadını çıkarma, olumlu psikolojik sonuçların ortaya çıkmasında merkezi bir mekanizma olarak önerilmektedir.

Dolayısıyla olumlu olayların tadını çıkarma üzerine yapılacak araştırmalar insanların nasıl daha sağlıklı, mutlu ve başarılı olacakları konusunda aydınlanmalarını ve zorluklarla daha iyi yüzleşmelerini sağlayacaktır. Günlük olarak olumlu olayların tadını çıkarma, genel iyilik halimizi ve yaşam doyumumuzu artırmada önemli bir rol oynar. Bireyler bilinçli olarak olumlu olayların tadını çıkarma stratejilerini kullanarak, içinde bulundukları andan daha fazla doyum sağlayabilirler ve günlük deneyimlerinden daha fazla keyif alabilirler. Bryant ve Veroff (2007) tarafından yürütülen bir araştırmanın sonuçları, olumlu olayların tadını çıkarmanın psikolojik ve öznel iyi oluş üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymuştur. Günlük olarak olumlu olayların tadını çıkarma faaliyetlerinde bulunmak artan olumlu duygular, daha yüksek mutluluk seviyeleri ve genel yaşam doyumunda iyileşme ile ilişkilendirilmiştir. Ayrıca, Quoidbach ve diğerleri (2015) tarafından yapılan bir çalışma, düzenli olarak olumlu olayların tadını çıkarma faaliyetlerinde bulunan bireylerin yaşamda daha büyük bir anlam ve amaç duygusu deneyimleme eğiliminde olduklarını ortaya koymuştur. Olumlu olaylara odaklanarak ve bunları tam anlamıyla deneyimleyerek, insanlar günlük faaliyetlerinden daha fazla değer ve anlam çıkarabilir ve bu da daha tatmin edici bir yaşama yol açabilir.

Olumlu olayların tadını çıkarmayı günlük rutinimize dahil etmek, stresin azalmasına ve dayanıklılığın artmasına da katkıda bulunabilir. Wong (2012) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, her anın tadını çıkaran bireyler zorlu koşullarda bile her şeye duyarlılıkla ve şükranla açık oldukları için stres ve sıkıntılarla başa çıkma konusunda daha donanımlıdırlar. Sonuç olarak, olumlu deneyimlerin kasıtlı olarak tadını çıkararak ve şimdiki anda neşe bularak bireyler mutluluklarını, yaşamdaki anlamı ve dayanıklılıklarını artırabilirler.

İncelenen ulusal alan yazında olumlu olayların tadını çıkarma kavramı üzerine sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmüş, olumlu olayların tadını çıkarma stratejileri üzerine ise herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Farklı kültürlerde çalışılan bu kavramın kültürel olarak Türkiye'de nasıl bir yapı ortaya koyduğunu belirlemek amacıyla öncelikle Bryant ve Veroff (2007) tarafından geliştirilen Olumlu Olaylarının Tadını Çıkarma Yolları Kontrol Listesi'nin (Ways of Savoring Checklist) Türk kültürüne uyarlanmasına ihtiyaç duyulmuştur. Araştırmanın olumlu olayların tadını çıkarma stratejilerinin öncüllerine odaklanması ve tadını çıkarma stratejilerini öncülleri olduğu düşünülen bağlanma stilleri ve mutluluk korkusunu birlikte ele alarak araştıran ilk çalışma olması nedeniyle de alan yazına

önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Bireylerin mutlulukla ilgili uyumsuz/işlevsel olmayan inançlarını gözden geçirmelerine ve değiştirmelerine yardımcı olmak, genel zihinsel sağlığı iyileştirmeyi hedefleyen pozitif psikoloji müdahalelerinin ve terapötik tekniklerin önemli bir bileşeni olabilir. Mutluluk korkusunu kontrol etmeyi öğrenen bireyler, olumlu deneyimlerin tadını çıkararak mutluluk düzeylerini ve sürelerini artırabilirler. Ayrıca araştırmadan elde edilecek bulgular, mutluluğu ve iyi oluşu arttırmak adına genç yetişkinlerin olumlu olayların tadını çıkarma sürecinde yaşadıkları olumlu duygularını güçlendirmek, sürdürmek ve artırmak için etkili stratejileri geliştirmeye yönelik önleyici ve koruyucu psikolojik danışma ve rehberlik uygulamalarına ve psiko-eğitim çalışmalarına kaynaklık edebilir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma, Covid 19 pandemi süreci nedeniyle 2021-2022 güz-bahar eğitim ve öğretim yılında lisans son sınıf ve lisans üstü düzeyinde eğitim gören ve uygulamalara gönüllü bir şekilde katılmayı kabul eden genç yetişkinlerden toplanan verilerle sınırlıdır.
2. Araştırmada ele alınan değişkenlere ait veriler, kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
3. Araştırmada katılımcılara ilişkin elde edilen demografik bilgiler, araştırmacının hazırladığı Kişisel Bilgi Formu'nda yer alan sorularla sınırlıdır.
4. Bu araştırma, gerçekleştirildiği süre içinde ulaşılabilen ulusal ve uluslararası alan yazındaki kaynaklarla sınırlıdır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmaya katılan genç yetişkinlerin veri toplama araçlarını içten ve yansız bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Kavramsal Tanımları

Pozitif Psikoloji: İnsanın sağlıklı yanlarını anlamaya yönelik bir girişimdir. Bireylerin olumlu özelliklerinin geliştirilmesinin önemi üzerinde durarak olumlu deneyimler aracılığıyla onların iyi oluşunu artırmaya çalışan ve böylelikle ruh sağlıklarını korumayı ve geliştirmeyi hedefleyen bir yaklaşımdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Duygu Düzenleme: Duygu düzenleme kişinin duygularını başlatma, durdurma, kontrol etme ve rasyonel düşünce ve davranışlarla karşılık verme becerisidir (Gross, 1998).

Olumlu Olayların Tadını Çıkarma: Olumlu olayların tadını çıkarma; olumlu bir olayı tahmin ederek, hatırlayarak ya da olumlu bir olaya dahil olarak olumlu duyguları dikkate alma, sürdürme ve yoğunlaştırma becerisidir (Bryant ve Veroff, 2007).

Artırıcı Stratejiler: Arttırıcı stratejiler, olumlu olayların ya da deneyimlerin tadını çıkarma deneyimini yoğunlaştıran ve uzatan tekniklerdir. Bu stratejiler, olayla ilgili olumlu duyguları geliştirir ve iyi oluşun artmasına katkıda bulunur (Bryant ve Veroff, 2007).

Azaltıcı Stratejiler: Azaltıcı stratejiler, olumlu duyguların yoğunluğunu ve süresini azaltarak olumlu deneyimlerin tadını tam olarak çıkarma becerisini engelleyen davranışlar ya da tutumlardır. Bu stratejiler iyi oluşu zayıflatabilir (Bryant ve Veroff, 2007).

Bağlanma Kuramı: Bebeklik döneminde, birincil bakıcılarla geçirilen erken dönem ilişkileri boyunca kendine ve diğer insanlara yönelik geliştirilen ve yaşam süresi boyunca yakın ilişkilere uygulanan karakteristik kalıplardır (Bowlby, 1982; Mikulincer ve Shaver, 2007). Shaver ve Hazan (1987), yetişkinlikte görülen bağlanma stillerinin bebeklikte görülen bağlanma stillerine benzediğini ve güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan olarak üçe ayrıldığını ifade etmişlerdir.

Güvenli Bağlanma Stili: Güvenli bağlanma stili kendine güvenme, sosyal açıdan girişken olma ve yakın ilişkiler kurmaktan rahatsızlık duymama gibi özellikleri içermektedir (Cooper vd., 1998).

Kaçınan Bağlanma Stili: Kaçınan bireyler yakın ilişkilerden kaçınan, kendilerini açmaktan rahatsız olan ve sosyal bakımdan baskılanmış bireyler olarak tanımlanmaktadır (Cooper vd., 1998).

Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili: Kaygılı-kararsız bireylerin kendilerine güvenmeyen, reddedilmekten ve terk edilmekten korkan bir yapı sergiledikleri ifade edilmektedir (Cooper vd., 1998).

Mutluluk Korkusu: Mutluluk korkusu, mutluluğun hoş olmayan sonuçlar doğuracağına dair bir inanca sahip olmayı ifade etmektedir (Jashonloo, 2014).

BÖLÜM II: KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

yoklama alıyorum,sessiz olun...
kaygı? burada! ...
hüzün? burada! ...
yalnızlık? burada! ...
mutluluk? ...mutluluk? ...
Cemal Süreya

mutluluk? ...
kaygıların arkasında....
mutluluk? ...
hüzünlerin yanı başında....
mutluluk? ...
yalnızlığın tam ortasında....
mutluluk? ...
benim bakış açımda....
Ya..gözlerimin…
ya..dilimin ucunda....

Fikret Turhan

2.1. Pozitif Psikoloji ve Doğuşu

Mutluluk arayışı, insanların hayatları boyunca karşılaştıkları en yaygın ve temel ihtiyaçlardan biridir. Bununla birlikte, birçok insan mutluluğu doğru şekilde tanımlayamamakta ve onu elde etmek için doğru yolları bilmemektedir. Pozitif psikoloji, mutluluk arayışındaki insanlara bilimsel yöntemler kullanarak yardımcı olur ve öğrenilmesi gereken becerileri ve stratejileri sunar. Mutluluğun tanımı ve nasıl elde edileceği konusuna ilgi, insanlık tarihi kadar eskidir. Ünlü filozoflardan Sokrates, Platon ve Aristoteles, mutluluğun en yüce arzu ve son hedef olduğunu savunmuşlardır (Nussbaum, 2017). Ancak, İkinci Dünya Savaşı'ndan bu yana yapılan psikolojik araştırmaların büyük çoğunluğu mutsuzluk ve uyumsuzluk üzerine odaklanmıştır. Olumsuz psikolojik göstergelerle iyi olma hali arasındaki ilişki büyük ilgi görmesine rağmen olumlu olaylar, olumlu psikolojik süreçler ve iyi olma hali arasındaki ilişkilere nispeten daha az önem verilmiştir. Örnek vermek gerekirse; stresle başa çıkma konusu çok iyi araştırılmış olup halen araştırılırken (Biggs vd., 2017; Folkman ve Lazarus, 1988), bu araştırmanın inceleme konusu olan *olumlu olayların tadını çıkarma (savoring)* kavramı çok az ele alınmıştır (Bryant ve Veroff, 2007; Quoidbach vd., 2010). Pozitif psikoloji yaklaşımı, insanın sağlıklı işleyen olumlu yönlerinin incelenmesine odaklanarak bu harekete ivme kazandırmıştır.

Alan yazında İkinci Dünya Savaşı'ndan önce psikolojinin üç farklı amacı olduğundan bahsedilmektedir. Bunlar; akıl hastalıklarını iyileştirmek, yüksek yetenekleri tespit edip geliştirmek ve tüm insanların hayatlarını daha üretken ve tatmin edici hale getirmektir. Psikoloji disiplini, 19. yüzyılın başlarında sağlıklı işleyişi ve insandaki işlev bozukluklarını eşit öncelikte incelerken, 20. yüzyılın başlarında üstün yeteneklilik, evlilik uyumu, etkili ebeveynlik, olumlu bilişsel süreçler, anlam ve amaçlı olma gibi olumlu özelliklere odaklanmıştır. Ancak, İkinci Dünya Savaşı ile birlikte psikolojinin çalışma alanını sınırlayan bir kırılma noktası yaşanmıştır. Savaş sırasında ve sonrasında akut sıkıntılar yaşayan savaş gazilerinin yoğunluğu psikiyatrinin kapasitesini aşan taleplere neden olmuş, bu durum araştırmacıları ekonomik teşviklerle birlikte patolojiyi incelemeye ve işlev bozukluğunu iyileştirmeye yönelik çalışmalara yönlendirmiş ve bireylerin zor koşullarla nasıl başa çıktıklarını değerlendirmek ve ele almak yerine patolojiye odaklanmalarına sebep olmuştur. Bu dönemde, psikolojik araştırma ve eğitim için sağlanan fonlar sadece akıl hastalıklarını tedavi etme girişimlerine destek vermiştir. Sonuç olarak, psikoloji disiplini hastalık modellerinin yaygınlaşmasına odaklanmış (Seligman, 2005; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000), psikolojinin yukarıda belirtilen diğer iki amacı bir süreliğine göz ardı edilmiştir.

20. yüzyılın son çeyreğinde duygular üzerine yapılan araştırmalarda yaşanan artış var olan bakış açısının sorgulanmasını mümkün kılmıştır. Duygu araştırmalarının önde gelen bulgularından biri, pozitif ve negatif duygusal sistemlerin nispeten bağımsız olduğu ve her ikisinin de ruh halimize ve duygusallığımıza önemli katkılarda bulunduğu şeklindedir (Diener vd., 1985; Watson, 2000). Bu bulgular, sıkıntıları yönetmekle ilgili sistemlerin yaşamak için gerekli olduğunu, ancak yaşamaktan zevk almak için gerekli sistemlerle aynı olmadığını savunmaktadır. Zaman içinde araştırmacılar psikoloji disiplinine bir denge getirmek üzere pozitif işlevselliğe odaklanmayı artırmıştır. Bu değişim süreci, Martin Seligman'ın 1998'de APA başkanlık konuşmasını yapmasıyla birlikte yaygın olarak bilinen Pozitif Psikoloji akımının doğuşuyla sonuçlanmıştır. Ardından 2000 yılında American Psychologist dergisi, yeni Pozitif Psikoloji ile ilgili araştırmalara yer veren bir sayı yayımlamıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Simmons, 2013; Rashid, 2015). O zamandan bu yana, öznel iyi oluşun bilimsel olarak araştırılmasını temel alan iki hakemli dergi kurulmuştur: Journal of Happiness Studies ve Journal of Positive Psychology. Pozitif Psikoloji El Kitabı'nın 2005 yılında ilk baskısının yayınlanmasıyla da disiplin sağlamlaştırılmıştır. Pozitif duygular ve pozitif duygulanım (Fredrickson, 2005; Watson, 2000), şükran (McCullough vd., 2004; Emmons vd., 2003), iyimserlik (Bryant ve Cvengros,

2004; Carver vd., 2010), mutluluk (Lyubomirsky, 2008; Seligman, 2002), yaşam doyumu (Diener vd., 1985), psikolojik iyi oluş (Ryff, 1988), öznel iyi oluş (Diener vd., 1999; Biswas-Diener vd., 2004), affetme (McCullough vd., 1997) bu disiplinin yaygınlaşmasına katkıda bulunan ve ilk çalışılan konulardan bazılarıdır.

Psikoloji alan yazınında olayların olumlu ya da olumsuz yanlarına odaklanmaya vurgu yapmak için kullanılan bardak metaforu açısından baktığımızda; sorunların nasıl iyileştirileceğine odaklanmak, bardağın boş görünmesini engellemek gibidir, ancak bardağın içindekileri artırmak ve tadını çıkarmak için olumlu süreçlerin mekanizmalarının ve yollarının anlaşılmasına ihtiyaç vardır (Chadwick, 2012). Bu araştırmanın konusu da, pozitif psikolojinin çalışma konularından biri olan ve mutluluğu artırmak için olumlu deneyimlere dikkatini vermeye ve bu deneyimler sonucu açığa çıkan olumlu duyguları geliştirmeye yönelik bilişsel ve davranışsal stratejilerle karakterize edilen *olumlu olayların tadını çıkarma* üzerine odaklanmıştır. Bu kavram üzerine yapılan araştırmaların diğer pozitif psikoloji kavramlarına göre daha sınırlı sayıda olduğu ve tadını çıkarma sürecini daha iyi anlayabilmek için daha fazla çalışmanın yapılmasına ihtiyaç olduğu görülmüştür.

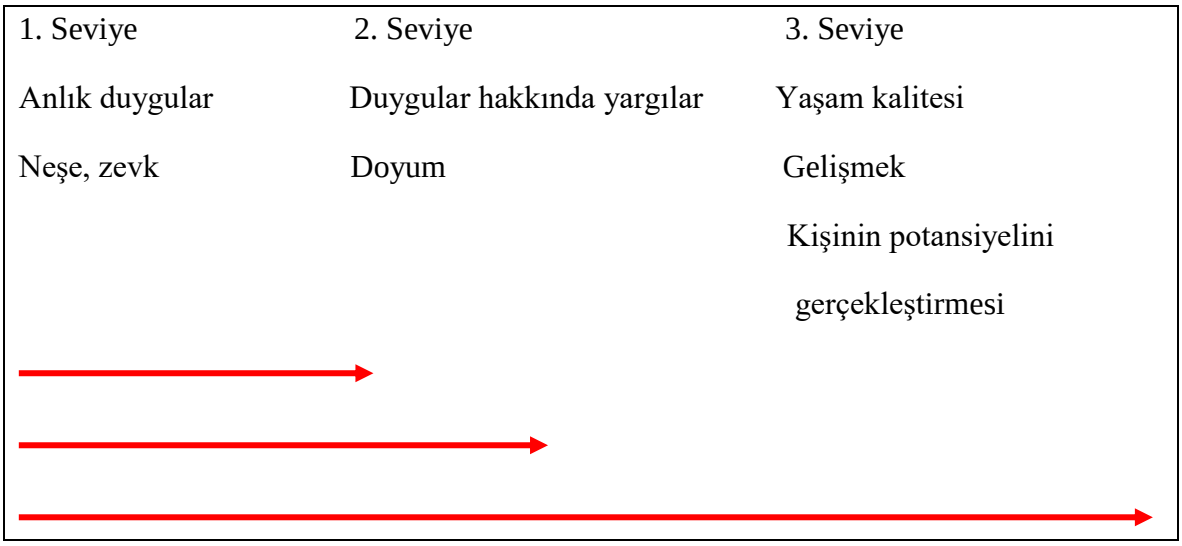
2.2. Mutluluğun Tanımı

Mutluluk pozitif psikojinin tanımlanması zor olan kavramlarından biridir. Mutluluğa dair genel bir tanım yapılmak istendiğinde, tanım geniş kapsamlı olacağından kavramın daha belirsiz bir hale bürünme ihtimali artmaktadır. Seligman (2002), bu duruma karşı mutluluğu üç bileşenle açıklamayı önermiştir. Bu üç bileşen; olumlu duygular, yaşama bağlılık ve yaşamın anlamıdır. Birinci bileşen geçmiş, gelecek ve şimdiye ilişkin olumlu duygulara sahip olmayı ve bu olumlu duyguların yoğunluğunu ve süresini artırmak için gerekli becerileri öğrenme çabalarını kapsar. Mutluluğun ikinci bileşeni olan yaşama bağlı olma; bireyin iş yaşamında, sosyal ilişkilerinde ya da boş zamanlarında zevk aldığı aktiviteleri yapmasını ve yaptığı bu aktivitelerden o anda keyif almasını içerir. Üçüncü bileşen olan anlamlı bir yaşam ise, bireyin yeteneklerini ve güçlü yanlarını hem toplum hem de kendisi için faydalı bir işte kullanması olarak tanımlanmaktadır.

Diğer taraftan bazı araştırmacılar mutluluğu, hedonia ve eudaimonia olarak ifade edilen iki farklı yaklaşımla tanımlamaya çalışmışlardır. Hedonik mutluluk yaklaşımı zevk ve hazların önemine vurgu yaparken, eudaimonik mutluluk yaklaşımı insanın içsel

potansiyelini grçekleştirmesinin ve etik değerlere uygun erdemli bir yaşam sürmesinin mutluluk için önemli olduğunu savunmaktadır (Ryan ve Deci, 2001).

Bazı araştırmacılar ise, mutluluğun hedonia ve eudaimonia'nın bütünleşmesine dayalı olarak üç seviyeden oluştuğunu iddia eden bir model önermiştir. Şekil 2.1'de gösterildiği gibi, artan her mutluluk düzeyi bir önceki düzeye ek unsurlar içermektedir. Birey mutluluk seviyelerinde yükseldikçe mutluluk daha az anlık, geçici ve duygusal olmaktadır. Aynı zamanda güvenilir bir şekilde ölçülebilir ve mutlak hale gelirken; daha bilişsel, göreceli, normlara ve değerlere dayalı bir forma dönüşmektedir (Nettle, 2005'den akt., Chadwick, 2012).



Şekil 2.1. Mutluluğun Üç Seviyesi: Hedonia ve Eudaimonia'nın Bütünleştirilmesi (Nettle, 2005'den akt., Chadwick, 2012)

Psikoloji disiplini var olmadan çok önce felsefe biliminin düşünürleri de mutluluk hakkında birbiriyle uyuşmayan mutluluk tanımları yapmışlardır. Aristoteles mutluluğu ifade etmek için eudaimonia terimini kullanmıştır. Öte yandan Epikuros, iyi ve kötü de dahil olmak üzere tüm varoluşun duyular aracılığıyla deneyimlendiğine inanmaktadır; bu nedenle hazza neden olan şey iyi, acıya neden olan şey ise kötüdür. Mutluluk, hazzın acıyı geride bıraktığı yerde vardır ve hedonia olarak bilinir. Bu mutluluk biçimi uzun zamandır Batı dünyasında tercih edilen bir anlayış olmuştur (McMahon, 2006'dan akt. Chadwick, 2012).

Mutluluğu tanımlama çabaları bu kavramın hedonik yönüne odaklanmak ve bunu da öznel iyi oluş olarak adlandırmakla farklı bir boyut kazanmıştır (Diener vd., 1998). Öznel iyi oluş, bireyin kendi yaşamına ilişkin yaptığı değerlendirmelerdir. Bu değerlendirmeler, hem bilişsel bir değerlendirmeyi, yani bireyin yaşam doyumu düzeyini hem de duygusal bir

değerlendirmeyi, yani bireyin ne kadar ve ne yoğunlukta olumlu duygulanım hissettiğini içermektedir. Mutluluk ve öznel iyi oluş alan yazında birbiri yerine kullanılmakla birlikte (Diener vd., 2009), Ryff (1989) hedonik öznel iyi oluşun teorik temelden yoksun olduğunu savunmuş ve eudaimonia'yı teorik ve ampirik olarak destekleyen altı boyut önermiştir. Bunlar; kendini kabul, başkalarıyla olumlu ilişkiler, yaşam amacı, özerklik, çevresel hakimiyet ve kişisel gelişimdir. Ryff ve diğer eudaimonia araştırmacıları, dolu dolu bir yaşamın hem iyi hissetmeyi (yani hedonik iyi oluş) hem de iyi işlev görmeyi (yani eudaimonik iyi oluş) gerektirdiğini savunmaktadır.

Veenhoven (2009) ise, mutluluğu genel olarak, "bireyin bir bütün olarak yaşamının genel kalitesini olumlu olarak değerlendirme derecesi" olarak tanımlamaktadır. Bu şekilde tanımlanan mutluluk; kişinin kendi yaşamına yönelik, kendine özgü bir istikrarı olan ve ilgili duygu ve inançları içeren bir tutum olarak ortaya çıkmaktadır. Bu duygu ve inançlar mutluluğun *bileşenleri* olarak görülmektedir.

2.2.1. Mutluluğun Bileşenleri ve Sürdürülebilir Mutluluk Modeli

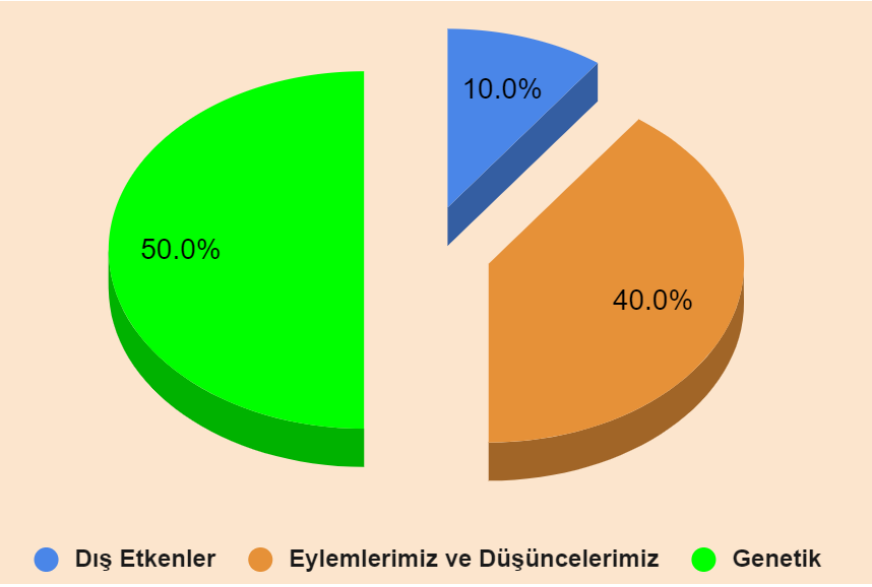
Lyubomirsky ve Sheldonun'un önerdiği sürdürülebilir mutluluk modeli genetiğin ve faaliyetlerin yanı sıra önemli yaşam olaylarının mutluluk üzerindeki etkisini dikkate almaktadır (Lyubomirsky vd., 2005). Sürdürülebilir mutluluk modeli toplamda mutluluğa katkıda bulunan üç faktör tanımlamaktadır: (1) sabit nokta (kalıtsal faktörler), (2) yaşam koşulları ve (3) kasıtlı faaliyetler. Sabit nokta kalıcı mutluluğa yaklaşık %50 oranında katkıda bulunmaktadır. Sabit nokta (set point), mizaç ya da kişilik özelliklerini yansıtan kalıtsal faktörleri içermektedir (McCrae ve Costa, 1994; Lyubomirsky vd., 2005). Mutluluk araştırmalarından elde edilen sonuçlar, birey ve çevre arasındaki etkileşimin birikimli katkısının daha önemli olduğunu göstermektedir. Nes'e (2011) göre, yüksek kalıtımsallık mutluluk için bir sınırlama değildir; genler istikrar yaratsa da çevre değişim yaratır ve çevresel etkiler bireye bağlıdır.

Yaşam olayları da dahil olmak üzere koşulların etkisi toplam mutluluğa tahmini olarak %10 oranında katkıda bulunmaktadır, Diğer koşullar arasında ulusal, coğrafi, bölgesel ve kültürel faktörler, medeni durum, maaş düzeyi ve dindarlık derecesinin yanı sıra cinsiyet ve yaş gibi demografik özellikler de yer almaktadır (Diener, vd., 1999). Araştırmacılar başlangıçta gelir gibi koşulların mutluluk üzerinde büyük bir etkisi olacağını varsaymışlardır. Ancak, insanlar temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra, mutluluğun yalnızca

küçük bir kısmı koşullara bağlı olmaktadır. Koşullara bağlı faktörler mutluluktaki varyansın yalnızca yaklaşık %10'unu oluşturmakta, geriye kalan %40'lık oran ise eylemlerimiz ve düşüncelerimizden oluşan kasıtlı faaliyetlerimizi içermektedir (Lyubomirsky vd., 2005).

Lyubomirsky ve diğerleri (2005) mutluluk üzerindeki bu beklenmedik derecede küçük koşulsal etkinin hedonik koşu bandından kaynaklandığını öne sürmektedir. Adaptasyon, uyarıcıların ve çevrenin nispeten istikrarlı olduğu ve tutarlılığın çoğunun durumsal değişimin bir özelliği olduğu durumlarda ortaya çıkmaktadır ve küçük etkiler, insanların içinde bulundukları koşulların çoğuna hızla adapte olmalarının bir sonucudur. Başka bir deyişle, olaylar ve koşullar kendi başlarına büyük ölçüde hedoniktir. Evlenmek, zam almak ya da işten çıkarılmak ya haz veren ya da acı veren deneyimlerdir. Birey bu durumlara düşünce ve davranışlarıyla tepki verdiğinde; anlam, amaç ve minnettarlık geliştirip hedonik koşu bandı dinamiğinin üstesinden gelebilir.

Sürdürülebilirlik modeline göre mutluluğu belirleyen faktörlerin oranları Şekil 2.2'de sunulmuştur.



Şekil 2.2. Sürdürülebilirlik Modeline Göre Mutluluğu Belirleyen Faktörler (Lyubomirsky vd., 2005)

2.2.2. Sürdürülebilir Mutluluk Modeli ve Kasıtlı Faaliyetler

Sürdürülebilirlik modelinde, sabit nokta (set point) mutluluğa tahmini olarak %50, yaşam koşulları ise %10 katkıda bulunurken; mutluluğun yaklaşık %40'ı kasıtlı faaliyetlerle açıklanabilmektedir. Sürdürülebilir mutluluk modeline göre; kasıtlı faaliyetler, bir bireyin yapmayı seçebileceği çaba gerektiren eylemler ya da uygulamalardır. Bu faaliyetler

kendiliğindendir ya da alışkanlık haline gelmiş olabilir. En önemli özellikleri adaptasyona doğrudan karşı koyabilmeleridir. Günlük koşullara kasıtlı/amaçlı olarak katılmaya yönelik faaliyetler seçmek ve uygulamak, adaptasyon ve hedonik koşu bandıyla doğrudan mücadele etmenin bir yoludur (Lyubomirsky vd., 2005; Sheldon ve Lyubomirsky, 2006). Meditasyon uygulamalarında bu durum, örneğin bir kuru üzüm gibi basit nesnelerin görünüşü, hissi, kokusu ve tadı gibi tüm özelliklerine dikkat çekmek şeklinde olabilir; böylece tipik olarak sıradan olan bir şey için farkındalık ve keyif yaratılır. Tadını çıkarmak ise zamanı yavaşlatarak ve belirli duyuları artırarak ya da örneğin; gece çocuğuna kitap okurken şükrederek hoş bir ana dalmayı içerebilir (Chadwick, 2012). Yapılan çalışmalarda iyilik yapma, nimetleri sayarak tadını çıkarma, şükran mektupları yazma, olası en iyi geleceği hayal etme ve mutlu günlerin tadını çıkarma gibi faaliyetlerin mutluluğu önemli ölçüde artırdığı gözlemlenmiştir (Boehm ve Lyubomirsky, 2009).

Pozitif psikoterapi egzersizlerinin hem olumsuz semptomları azaltarak hem de doğrudan olumlu duygular, olumlu karakter nitelikleri ve anlam inşa ederek depresyonu iyileştirdiği görülmektedir. Tadını çıkarma gibi faaliyetler sayesinde bireyler kendilerini iyi hissedebilecek, iyi işlev görebilecek ve ulaşabilecekleri en üst noktaya daha güvenilir bir şekilde ulaşabileceklerdir. Büyük olumlu yaşam olayları nispeten nadirdir. Nadiren tatile çıkarız, birkaç kez mezun oluruz, genellikle bir kez evleniriz ve sınırlı sayıda doğum yaparız. Bu nedenle, mutlu insanların kendilerini mutlu kıldığı olayların çoğunluğunun özel günlerden ziyade günlük yaşamlarından sıradan olaylar olduğu belirtilmektedir (Folkman ve Moskowitz, 2000). Mutluluğu, iyi oluşu ve doyumu günlük olarak en üst düzeye çıkarabilmek için olumlu olayların tadını çıkarma stratejileri umut verici bir yol olarak değerlendirilebilir.

Bugün işlevsel ve davranışçı psikologlar, duyguların insan türünün hayatta kalması için gerekli olduğunu iddia etmektedirler. Duyguların, eskiden sanıldığı gibi iyi ya da kötü olmadığı, ancak amaçlı olduğu görüşü hakimdir. Duygular, eylem için motivasyon yaratır ve diğer insanlara sözsüz iletişim ipuçları sağlar. Bilinçli bir faaliyet olarak ele alabileceğimiz ve bu araştırma kapsamında *"olumlu olayların tadını çıkarma"* olarak Türkçeleştirilen "*savoring"* kavramı, Fred Bryant ve Joseph Veroff'un (2007) bu konu hakkındaki çalışmalarını yayınlamasına kadar pek tanınmamıştır. Bu çalışmalar, birçok sosyal bilimciyi tadını çıkarma olgusu hakkında araştırmaya çağırmak için bir başlangıç noktası olmuştur (Bryant ve Veroff, 2007; Quoidbach vd., 2015; Ramsey ve Gentzler, 2014).

2.3. Kavramsal Olarak Olumlu Olayların Tadını Çıkarma

Olumlu olayların tadını çıkarmak, olumlu deneyimlerin farkındalığını ve bu deneyimlerden elde edilen olumlu duyguları geliştirmek ve genişletmek için olumlu duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını ifade eder (Bryant, 2003; Bryant ve Veroff, 2007). İnsanlar olumlu bir olay ya da duygulanım karşısında olumlu deneyimi sürdürmenin, yoğunlaştırmanın ya da uzatmanın bir yolu olarak tadını çıkarma tepkilerini başlatırlar (Bryant ve Veroff, 2007). Bryant ve Veroff'a göre (2007), insanlar bu tepkilerini bilişsel ya da davranışsal stratejilerle düzenlemektedirler. Diğer taraftan düşük seviyelerdeki olumlu duygulanımın tadını çıkarma tepkilerini azaltması ve bunun da zamanla tadını çıkarma becerisine ilişkin öz değerlendirmeleri düşürmesi beklenir. Tadını çıkarırken, kişi gelecekteki olumlu deneyimlerden keyif almayı öngörebilir, meydana geldikçe devam eden olumlu deneyimlere odaklanabilir ya da geçmiş olumlu deneyimleri anımsayabilir. Zamansal odak ne olursa olsun, tadını çıkarma süreçleri şimdiki andaki olumlu duyguları düzenlemektedir.

Olumlu duyguları güçlendiren tadını çıkarma stratejileri, daha fazla olumlu duygulanım sıklığı ile ilişkilidir (Gentzler vd., 2014; Quoidbach vd., 2010; Smith vd., 2013). Yapılan bir araştırmada, hafta boyunca hatıraları ya da bilişsel imgeleri kullanarak anılarını yad eden üniversite öğrencileri, kontrol grubundaki katılımcılara kıyasla mutlu duyguların sıklığında daha fazla artış bildirmişlerdir (Bryant vd., 2004).

2.3.1. Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Kavramının Tarihsel Gelişimi

Tadını çıkarma kavramı, pozitif psikolojinin temel ve göreceli olarak yeni yeni araştırma konusu olan kavramlarından biridir. Bu psikoloji yaklaşımı; insan potansiyelini anlamayı, erdemleri, güçlü yönleri ve olumlu duyguları nasıl artırabileceğimizi, ayrıca insanların zorluklarla karşılaştıklarında nasıl dayanıklı ve başarılı olabileceklerini anlamayı amaçlar.

Tarih boyunca filozoflar iyi oluş, erdemler, karakter güçleri, pozitif duygulara ilgi duymuşlardır. Zaman içinde ve kültürel etkilerle birlikte, olumlu olayların tadını çıkarmaya ilişkin çeşitli düşünce biçimleri evrim geçirmiştir. Antik Yunan filozofları Sokrates, Platon ve Aristoteles mutluluk, iyi oluş hali ve hayatın tadını çıkarma kavramlarını incelemişlerdir. Yunanlılar, mutluluğu tanımlamak için iki kelime kullanmışlardır: eudaimonia ve hedonia. Eudaimonia, iyi yaşanmış bir hayatın sonucu olarak hissedilen iyi oluş hâlini ifade eder ve

akıl, anlamlılık ve amaç ile yönetilir; hedonia terimi ise zevk ve kendini tatmin etme arayışı olarak tanımlanır (Akt: Atwood, 2018).

Sokrates'ten önce, Yunanlılar mutluluğun sadece tanrılardan insanlara bahşedilen bir şans olduğuna inanıyorlardı ve insanlar müdahale edemezdi. Ancak Sokrates, insanların mutluluğun belli bir derecede kontrolüne sahip olduğunu, mutlu olmak için aktif bir şekilde hareket edebileceklerini ve mutluluğun eğitim ve felsefi bir yaşamla kazanılabileceğini kabul etmiştir (Akt: Atwood, 2018). Daha sonra, Aristoteles (M.Ö. 350/1925), eudaimonianın bu iki mutluluk türünün en asil şekli olduğunu ve bir kişinin kendisini hedonia yerine eudaimonia elde etmek için çaba göstermeye yönlendirmesi gerektiğini iddia etmiştir. Başka bir deyişle; kendini tatmin etmek yerine erdemli olmak için çaba göstermelidir. Yunan filozofu Epikuros (M.Ö. 300/1993) ise insanın sağduyulu ve adil bir şekilde yaşamadan iyi bir hayat süremeyeceğini vurgulamıştır. Ona göre, insan hem anlamlı hem de zevkli bir hayata sahip olabilir

Orta Çağ'da, mutluluk ve zevk alma olumsuz bir bakış açısıyla karşılanmıştır. Aziz Augustine (5. yüzyıl) dünya hayatında gerçek mutluluğun bulunamayacağını savunmuştur. Ancak Thomas Aquinas (13. yüzyıl), belirli erdemleri yaşayan bir kişinin kısmi bir mutluluğa sahip olabileceğini belirtmiştir. Hristiyan reformcu Martin Luther (16. yüzyıl) ise mutlu olmanın bir günah olmadığını ve bir kişinin sadece sonraki hayatta değil bu hayatta da mutluluk ve zevk deneyimleyebileceğini belirtmiştir. 17. ve 18. yüzyıllarda Aydınlanma dönemi, Batı dünyasının mutluluk ve keyif alma konusundaki bakış açısını değiştirmiştir. Felsefeci ve sosyal reformcu Jeremy Bentham, mutluluğun kitleler için etik bir amaç olması gerektiğini savunarak, başarıyı ölçmek için odak noktası olması gerektiğini öne sürmüştür (Akt: Atwood, 2018).

Doğu gelenekleri cephesinden bakıldığında; Budist felsefesi, mutluluğun daha çok özneye bağlı bir bakış açısı olduğunu ve iyi olma hâlinin, yüksek içsel ya da harici hedonistik zevklerden daha önemli olduğuna vurgu yapar. Asyalılar, duygu ve düşüncelerde diyalektik bir yaklaşıma sahiptir; öyle ki bir kişi aynı anda hem üzgün hem de mutlu hissedebilir. Doğu toplumlarında, kolektif bakış açısı bireyselci bakış açısından daha önemlidir ve mutluluk, bireyin değil grubun endişesi olarak kabul edilir. Bu, Batı kültüründeki bireyselci bakış açısından farklıdır (Akt: Atwood, 2018).

İslam felsefi geleneğinde ve İslam ahlak düşüncesinde de mutluluk konusunun önemli bir yeri vardır. Uzun İslam düşünce tarihinde, kelamdan felsefeye geçişin öncüsü olan Kindi, "Üzüntüden Kurtulma Yolları" adlı eserinde, bireyin mutluluğunu engelleyen üzüntünün kaynağını ve nasıl giderilebileceğini ele almıştır. Kindi'ye göre, üzüntü sevilen şeylerin kaybı ve isteklerin gerçekleşmemesi gibi psikolojik bir rahatsızlık olarak ortaya çıkmaktadır. Kindi, üzüntüden kurtulma tavsiyeleri verirken, dünyanın geçici ve oluş-bozuluş dünyası olduğuna vurgu yapmıştır. Her şeyin gerçek sahibinin Allah olduğunu ve bu dünya hayatında verilen her şeyin O'nun bahşettiği nimetler olduğunu belirterek, şükretmek ve yetinmenin de üzüntüyü yenmenin en önemli yollarından biri olduğuna vurgu yapmıştır (Kaya, 2005).

Ebu Bekir Razi'nin "Tıbbu'r-Ruhani" adlı eseri, genel olarak mutluluk kavramından ziyade haz kavramı üzerine odaklanmıştır. Razi, hazzı acıdan sonra ortaya çıkan bir durum olarak tanımlar ve hazzın kalıcı değil geçici bir duygu olduğunu belirtir. Ayrıca, dünya hayatında haz-acı döngüsünün varlığına dikkat çeker ve bu hazların kontrol edilmesi gerektiğini vurgular. Razi'ye göre, dünya ve ahiret mutluluğuna ancak hazların kontrol edilmesi yoluyla ulaşılabilir ve bu sayede hazların acıya dönüşmesi engellenebilir (Karaman, 2002).

Farabi'ye göre mutluluk, kendisi için istenen, başka bir şeye araç kılınmayan, yani kendisi amaç olan bir şeydir. Bu amaca ulaşmanın olmazsa olmazları vardır ki bunlar da erdemlerdir. İnsanın gerçek ve tam bir mutluluğa ulaşması için erdemlere sahip olması gerektiğini savunur. Farabi'ye göre, dünyevi mutluluk eksiktir. Farabi, mutluluk için "saade" kavramını kullanır ve bunu haz kavramından ayırır. Mutluluk, geçici duyusal hazların ötesinde bir anlam taşımaktadır (Bircan, 2001).

İbn Sina da mutluluğu ikiye ayırmaktadır; ilki nefsin farklı güçleriyle ilişkili mutluluk, diğeri ise nefsin kendisiyle ilişkili mutluluktur. Başka bir bakış açısından mutluluğu bedensel ve ruhsal olarak ikiye ayırır ve ruhsal mutluluğun orijinal olduğuna inanır. Ayrıca mutluluğu mutlak ve sınırlı olarak da ikiye ayırır ve bu dünyada mutlak mutluluğu elde edemeyeceğimizi savunur (Khademi, 2015).

11. yüzyılda yaşamış matematikçi, filozof, şair ve astronom olan Ömer Hayyam'ın mutluluk ve tadını çıkarmakla ilgili felsefesi, genel olarak "Carpe Diem" (günün tadını çıkar) felsefesine benzemektedir. Bu felsefeye göre, hayat kısa ve belirsizdir ve dolayısıyla her anın tadını çıkarmak önemlidir. Hayyam, şiirleri aracılığıyla insanların hayatlarını

güzelleştirmeye çalışmıştır. Şiirlerinde, doğanın güzelliklerinden ve içki, aşk gibi dünyevi zevklerden bahseder. Ona göre, dünya zevkleri yaşamın bir parçasıdır ve insanlar bu zevklerin keyfini çıkarmalıdır. Hayyam'ın "Rubaiyat" adlı şiirleri, bu felsefeyi yansıtır. Şiirlerinde, hayatın geçiciliğini vurgular ve insanların her anı dolu dolu yaşaması gerektiğine dikkat çeker. "Dün geçti, yarın belirsizdir, bugün var olanı yaşa" gibi dizeleriyle, insanları anın tadını çıkarmaya teşvik etmiştir. Hayyam, aynı zamanda matematik ve astronomi çalışmalarıyla da tanınır. Bu çalışmalarıyla, insanların doğayı daha iyi anlamasına yardımcı olmuştur. Ancak, onun felsefesi daha çok insanların zevklerine odaklanır. Ona göre, insanlar dünya zevklerinden mahrum kalmamalıdır. Hayyam'ın felsefesi, Orta Çağ İran'ındaki dinî ve toplumsal yapıya karşı bir tepki olarak da görülebilir. Onun felsefesi, insanların dünya zevklerinden mahrum kalmasını reddeder ve onların kendi hayatlarını yaşamalarını savunur. Ancak Hayyam'ın felsefesi sadece hedonizm değildir, aksine insana sorumluluklar yükler ve ölümün kaçınılmazlığına da dikkat çeker (Akt: Atwood, 2018).

Günümüzde pozitif pisikoloji perspektifinde tadının çıkarma kavramını gündeme getiren Bryant ve Veroff (2007) da benzer bir şekilde, mutlu olmak ve hayatın tadını çıkarmak için bir kişinin amaçlı (eudaimonia) ve keyifli bir yaşam (hedonia) arasında bir denge kurarak yaşaması gerektiğini savunmuştur.

2.3.2. Olumlu Olayların Tadını Çıkarmayla İlişkili Kavramlar

Olumlu olayların tadını çıkarmak için üç önemli önkoşulun yerine gelmesi gerekmektedir. Bunlar; şimdi ve burada halinde anda olma bilinci, motivasyon olarak sosyal ve saygınlık ihtiyaçlarından özgürleşme, olumlu deneyime odaklanmış bilinçli dikkattir. Araştırmacılar bu kavramın pozitif psikolojinin benzer kavramlarından ayırt edilmesi gerektiğine vurgu yapmaktadır. Aşağıda pozitif psikoloji alan yazınında yer alan bazı kavramların tadını çıkarma kavramıyla benzerlik ve farklılıklarına ilişkin açıklamalara kısaca yer verilmiştir (Bryant ve Veroff, 2007):

1. Olumlu olayların tadını çıkarma ve bilinçli farkındalık: Teorik olarak, bilinçli farkındalık acı ve zevki aynı açıklıkla ya da kabullenme aralığıyla karşılar. Tadını çıkarma ise şimdiki anda hoş, keyifli, tatmin edici vb. olan şeylere seçici olarak katılmak ve onları dikkate almaktır. Olumlu olayların tadını çıkarma, bilinçli farkındalıktan çok daha dar bir süreçtir. Tadını çıkarma, şimdiki deneyime kasıtlı olarak katılmayı, özellikle de yalnızca olumlu duygularla ilgili iç ya da dış uyaranlara odaklanmayı içerir.

2. Olumlu olayların tadını çıkarma ve meditasyon: Olumlu olayların tadını çıkarma ile bir başka bilinçli süreç olan meditasyon arasında da benzer bir ayrımdan bahsetmek mümkündür. Her ikisi de insanların dikkatlerini nasıl odakladıkları ile ilgili süreçlerdir, ancak aralarında çok önemli bir fark vardır. Tadını çıkarma, dikkati duyguların bilincine ya da duyguları ortaya çıkaran fikirlerin düzenlenmesine odaklar. Bilinçli farkındalık süreci gibi, her türlü meditasyonun da duygulara daha az bilinçli bir şekilde odaklandığı görülebilir. Duygular, tadını çıkarmada olduğu gibi meditasyonda da her zaman doğrudan yer almaz. Meditasyon yapan kişiler süreçten sonra kendilerini iyi hissedebilirler, ancak süreç boyunca duyguları dikkatlerinin odağı olmak zorunda değildir. Buna karşın, tadını çıkaran insanlar kasıtlı olarak olumlu duygulara ve kendilerini iyi hissettiren deneyimlere odaklanırlar. Dolayısıyla bu süreçte kişi, ortaya çıkan ilişkili düşünce ve duygulara bariz bir şekilde teşekkür eder ve bu da keyfi daha da artırır.

3. Olumlu olayların tadını çıkarma ve hayal kurma: İnsanlar, hayallerin ve fantezilerin tadını çıkardıklarında, "nesnel" bir gerçekliğin içsel imgelerinin tadını çıkarmaktadırlar. Ancak bu, hayal kurmanın mutlaka bir tat çıkarma biçimi olduğu anlamına gelmez. Aksine hayal kurma, dikkatin içe yöneldiği ve artık kişinin yakın çevresi ya da mevcut görevinden koptuğu bir durumu ifade eder. Dahası, hayal kurma önceden tasarlanmamış, hedefsiz ya da amaçsız olarak kavramsallaştırılmıştır, oysa tadını çıkarmanın olumlu duygusal deneyimi güçlendirmek ya da uzatmak gibi açık ve kasıtlı bir amacı vardır. Hayal kurma yakın çevreden kopma anlamına gelirken, tadını çıkarma bu çevreden deneyimler edinme anlamına gelmektedir.

4. Olumlu olayların tadını çıkarma ve zaman çalışması: Zaman çalışması ya da geçici deneyimin yönetimi, olumlu olayların tadını çıkarma ile ilişkili bir kavramdır. Bireylerin amaçları doğrultusunda geçici deneyimi kontrol etme ya da manipüle etme çabaları olarak tanımlanan zaman çalışması, belirli türden geçici deneyimlerin yaratılması ya da düzenlenmesiyle ilgilidir. Zaman çalışması, bilinçli çabalarla olumlu deneyimin süresini uzatmak amacıyla algılanan süreyi değiştirme girişimleri olarak düşünülebilir. Örneğin, iyi günlerin daha uzun sürmesini sağlamak için aktiviteleri aralara serpiştirmek ya da zamanı beklemeye alarak günleri daha uzun hissetmeye çalışmak gibi yöntemler kullanılabilir. Bu noktada zaman çalışması, bilinçli bir şekilde özelleştirilen olumlu deneyimin süresini uzatmaya yönelik çabaları içeren tadını çıkarma ile benzerlik göstermektedir. Diğer taraftan tadını çıkarma, olumlu deneyimi yoğunlaştırmayı amaçlayan düşünce ve davranışları da

içerebilmektedir. Bu nedenle, zaman çalışması içinde tadını çıkarma yer alabilir, ancak bu her zaman gerekli değildir.

5. Olumlu olayların tadını çıkarma ve olumlu duygular: Olumlu olayların tadını çıkarma süreci olumlu duygularla ilgili olsa da, olumlu duygulardan ya da duyguların kendisinden ayırt edilmelidir. Fredrickson (2001), insanların içinde yaşadıkları dünyaya dikkatini verme ve merak da dahil olmak üzere tüm düşünce-eylem repertuarını içeren olumlu duygulara (örneğin; neşe, memnuniyet, gurur) ilişkin bir teori geliştirmiştir. Fredrickson'ın olumlu duygu kavramsallaştırmasında odak noktası duygunun ortaya çıkışı, gücü ve sonucu olmuştur. Olumlu duygunun dikkatimizi verdiğimiz şeyi genişlettiğini ileri sürmektedir. Bryant ve Veroff (2007) ise, böyle bir genişlemenin olumlu duyguları güçlendiren tadını çıkarma süreçlerini içerebileceğini öne sürmüştür. Eğer olumlu bir duygu yaşandığında bir tadını çıkarma süreci ortaya çıkıyorsa, o zaman tadını çıkarma olumlu bir duygu yaşandığında kişinin bilişsel repertuarının genişlemesine aracılık eden bir mekanizma olabilir. Dahası, insanlar tadını çıkardıklarında, genellikle sahip olabilecekleri duygu yelpazesini ve bu duyguların ortaya çıktığı bağlamları genişletirler. Tadını çıkarma süreçleri ve olumlu duygular her şekilde birbiriyle yakından ilişkilidir, ancak birbirinden ayrı olgular olduklarını da unutmamak gerekir.

6. Olumlu olayların tadını çıkarma ve estetik tepki: Estetik tepki , doğal ya da yaratılmış bir şekilde oluşturulmuş güzellik karşısında insanların sahip oldukları estetik zevkleri ya da olumlu duyguları ifade eder. Başka bir deyişle; görsel, işitsel ve diğer duyusal modların ya da kelimelerin ve fikirlerin yazılı/sözlü olarak düzenlenmesi yoluyla duyguların iletişimine kulak verebilmektir. Tadını çıkarma ise, deneyimin farkında olmayı içerir ve duygusal tepkinin ötesine geçer. Bir müzik parçasının incelikleri gibi deneyimin nüanslarına dikkat etmeyi gerektirir. Estetiğin tadı çıkarılabilir, ancak tadını çıkarmanın tüm örnekleri estetik bir deneyim içermez.

7. Olumlu olayların tadını çıkarma ve akış: Tadını çıkarma, olumlu olaylara ya da olayların olumlu yönlerine odaklanır. Akış, insanların katıldıkları etkinlikten keyif almalarını içerse de, tadını çıkarmaktan çok daha az bilinçli dikkat gerektirir. Akış deneyimi, tipik olarak spiritüel anlamda benlik kaybını içerir (Lyubomirsky, 2008). Bir akış deneyimi sırasında zaman ve mekanın izini kaybedebiliriz (Bryant ve Veroff, 2007).

2.3.3. Olumlu Olayların Tadını Çıkarmanın Kavramsal Modeli

Olumlu olayların tadını çıkarma fikri, araştırmacıların başa çıkma sürecinin olumlu bir karşılığının eksik olduğunu farketmeleriyle doğmuştur. Bryant ve Veroff 'a göre (2007), eğer insanlar yaşamdaki stres faktörlerini yönetme becerilerine ilişkin öz-değerlendirmeler yapıyorlarsa, o zaman olumlu deneyimlerden keyif alma becerileri için de öz-değerlendirmeler yapmalıdırlar. Böylelikle, Folkman ve Lazarus (1980) gibi araştırmacıların ortaya koyduğu başa çıkma modelleri tadını çıkarmanın kavramsallaştırılmasında ilk çerçeveyi sağlamıştır.

Diğer taraftan Barbara Fredrickson (2001) tarafından geliştirilen *genişlet ve inşa et teorisi*, olumlu olayların tadını çıkarma kavramının psikolojik faydalarını anlamak için teorik bir altyapı sunmaktadır. Bu teoriye göre, olumlu duygular bireylerin dikkatini ve bilişsel süreçlerini genişleterek düşünce ve eylem repertuarının genişlemesine yol açar. Olumlu deneyimlerle bilinçli bir etkileşim olarak ifade edebileceğimiz tadını çıkarma, olumlu duyguların deneyimlenmesini ve uzatılmasını kolaylaştırır. Böylece genişletici etkiyi destekleyerek kişisel gelişimi, dayanıklılığı ve genel iyi olma halini teşvik eder.

Tadını çıkarma geçmişten (geçmişe bakış), şimdiki zamandan (takdir etme) ya da gelecekten (beklenti) olumlu bir olayla ilgili duygulara odaklanarak ve dikkat çekerek olumlu duyguları düzenler. Olumlu deneyimlere katılma, onları takdir etme ve geliştirme kapasitesi, olumlu olayın tadını çıkarma kapasitesi olarak değerlendirilmektedir (Bryant ve Veroff, 2007).

Birçok farklı kavramla ilişkisi incelenen tadını çıkarma süreci üç aşamalı olarak ele alınmaktadır (Chadwick, 2012).



Şekil 2.3. Olumlu Olayların Tadını Çıkarmanın Üç Seviyesi (Kaynak: Chadwick, 2012)

Şekil 2.3'te görüldüğü gibi, en geniş seviye olumlu bir uyarıcı, sonuç ya da olayı değerlendirirken ve ona katılırken mevcut olan hisler, düşünceler, davranışlar ve duyguları içeren toplam deneyimlerdir (Bryant ve Veroff, 2007). Uzun soluklu çalışma döneminin ardından tatile gitmek , uzun bir yürüyüşten sonra sıcak bir küvete girmek ya da bir başarıyı kutlamak tadını çıkarma deneyimine örnek olarak verilebilir. Bryant ve Veroff (2007), tadını çıkarma deneyimlerini dünya odaklı ya da ben odaklı olarak ayırmıştır. Dünya odaklı tadını çıkarma deneyiminde birey büyük ölçüde gayri ihtiyari bir şekilde, kendisi dışındaki bir şey ya da biri tarafından tetiklenerek (örneğin, müzede bir güzel sanat eserine hayranlık duymak) tadını çıkarmaya yönelir. Öte yandan ben odaklı tadını çıkarmada, olumlu duygunun kaynağı bireyin içinden gelir (örneğin, bir tenis maçını kazanmaktan duyulan gurur).

Ara seviye ise tadına çıkarma sürecidir. Bu seviyede, ortaya çıkan uyarıcı, sonuç ya da olay zihinsel ve fiziksel tadını çıkarma işlemleri tarafından olumlu duygulara dönüştürülür (Bryant ve Veroff, 2007). Farklı süreçlerin farklı olumlu duygusal durumları düzenlediği varsayılmaktadır; örneğin: şükran duyma minnettarlığı, hayran kalma huşu duymayı, kıvanç zevk almayı ve mest olmak fiziksel hazzı düzenler. Tadına çıkarma sürecinin bazı yönleri

bilinçsizce gerçekleşse de, şimdiki anda bilinçli farkındalık tadını çıkarmanın gerçekleşmesi için bir ön koşuldur. Mikro düzey, tadını çıkarma stratejilerinden oluşur ve tadını çıkarma sürecinin operasyonel bileşenlerini içerir. Tadını çıkarma tepkileri, bir kişinin olumlu bir uyarıcı, sonuç ya da olaya yanıt olarak ortaya koyduğu belirli, somut düşünceler ya da davranışlardır (Chadwick, 2012). Bunlar, tadını çıkarma süreci/deneyimi içindeki çalışma mekanizmalarıdır ve bu araştırmanın da odak noktasını oluşturmaktadır.

2.3.4. Olumlu Olayların Tadını Çıkarmanın Stratejik Bileşenleri

Bryant ve Veroff (2007) tarafından tanımlanan tadını çıkarma stratejileri, olumlu bir olay karşısında açığa çıkan çeşitli spesifik düşünme ve davranış biçimlerinden oluşmaktadır. Bu araştırmacılar olumlu olaylar karşısında ortaya çıkan bu bilişsel ve davranışsal tepkileri 10 boyut altında toplamışlardır. Boyutlardan altısı bilişsel (*anı oluşturma, kendini kutlama, duyusal-algısal keskinleştirme, karşılaştırma, zamanın geçici olduğunun farkındalığı* ve *şükretme*) üçü davranışsal stratejiler (*başkalarıyla paylaşma, davranışsal ifade ve kendini verme*) olup son boyut da olumlu duyguları artırmak yerine azaltmaya çalışan bilişsel stratejilerdir (*keyif almayı engelleyen düşünceler*). Aşağıda bu stratejilerin açıklamalarına yer verilmiştir.

1. Başkalarıyla paylaşmak: Olumlu olayların tadını çıkarma stratejilerinin ilk boyutu olan başkalarıyla paylaşma, bir stresle başaçıkma stratejisi olan sosyal desteğe başvurmaya benzer davranış ve düşünceleri kapsamaktadır. Örneğin; "Bunu paylaşacak başka insanlar aradım" ve "Bunun anısını daha sonra başkalarıyla paylaşmayı düşündüm'' gibi (Bryant ve Veroff, 2007).

2. Anı oluşturma: Bir olumlu olayı daha sonra anımsamayı düşünmek ya da olumlu bir deneyime dair imajları ve ayrıntıları gelecekte tadını çıkarmak için bilinçli olarak saklamak anı oluşturma boyutunu oluşturur. "Etrafımda olup bitenleri hafızama kaydetmeye çalıştım" bu stratejinin bir örneğidir (Bryant ve Veroff, 2007). Bu düşünceler, insanları daha sonra sevinçlerini önemli yakınlarıyla yeniden yapılandırma ve paylaşma beklentisiyle olumlu deneyimlerinin ayrıntılarını aktif olarak düşünmeye yönlendirir. Bryant ve Morgan'a (1986) göre, kadınlar erkeklere kıyasla olumlu olayların detaylarını daha sonra hatırlamak üzere daha iyi kodlayabilmektedir.

3. Kendini kutlama: Genel olarak bilişsel tepkileri kullanan bu stratejiyle bir deneyimin tadını çıkarma, kendimize ne kadar gurur duyduğunuzu ya da başkalarının ne kadar

etkilenmiş olması gerektiğini söyleme ve bir olayın olmasını e kadar da uzun zamandır beklediğimizi kendimize hatırlatma şeklinde açığa çıkmaktadır. Bu strateji genel olarak bilişsel bir strateji olsa da davranışsal biçimlere dönüşebilmektedir (Bryant ve Veroff, 2007). Örneğin; bir yarışmayı kazandığımızda zafer işareti yapmak gibi.

4. Duyusal-algısal keskinleştirme: Davranışlara da dönüşebilen bir başka bilişsel strateji duyusal-algısal netleştirmedir. Eğer bir kişi belirli duyumlara dikkatini izole ediyor ya da seçici olarak artırıyor ve muhtemelen diğerlerini engelliyorsa, o zaman duyusal-algısal keskinleştirme alanını kullanıyor demektir. Duyusal-algısal keskinleştirmenin tipik bir örneği, bir kişinin lezzetli bir yemeğin tadını ya da karmaşık bir müziğin etkisini artırmak için gözlerini kapatmasıdır (Bryant ve Veroff, 2007).

5. Karşılaştırma: Karşılaştırma boyutu, kişinin kendi duygularını başkalarınınkiyle karşılaştıran ya da bir durumu geçmişten ya da hayal edilen gelecekten başka bir durumla karşılaştıran düşünceleri içerir. Karşılaştırma, nasıl yapıldığına bağlı olarak keyfi artırabilir ya da azaltabilir. Karşılaştırmalar zamansal olarak (örn; "bu geçen seferkinden daha iyi"), sosyal olarak (örn; "onlardan daha iyi durumdayım") ya da karşıt olgusal düşünce kullanılarak (örn; "bu deneyim... olsaydı bu kadar iyi olmazdı") aşağı doğru yapılıyorsa keyfi artırabilir. Karşılaştırmalar yukarı doğru kıyaslamayı içeriyorsa (örn; "bu geçen seferki kadar iyi değil") keyfi azaltmaya hizmet ederler (Bryant ve Veroff, 2007).

6. Emilim/Kendini verme: Şimdiki ana dalmak, anda kalarak rahatlamak ve ondan ayrılmamak için düşünceleri uzak tutmak anlamına gelir. Bu süreç en çok Csikszentmihalyi'nin (2002) kişinin öz-farkındalık bilincini ve benlik, zaman ve yer duygusunu kaybedecek kadar içinde bulunduğu faaliyetlere dahil olduğu optimal akış deneyimine benzemektedir. Ancak bu, kişinin anı özümseyerek farkındalık bilincini kaybettiği anlamına gelmez (Bryant ve Veroff, 2007).

7. Davranışsal ifade: Davranışsal ifade boyutu tamamen davranışsal stratejilerden oluşur. Yüksek sesle gülmek, zıplamak ya da keyif aldığımızı gösteren sesleri çıkarmak (örneğin; mırıldanmak, nefes nefese kalmak, ıslık çalmak) gibi neşe, heyecan ve coşku duygularının otomatik ya da bilinçli fiziksel ifadeleridir. Duyusal-algısal keskinleşmenin aksine, davranışsal ifade tepkileri davranışların hızlanmasını içerir (Bryant ve Veroff, 2007).

8. Zamanın geçici olduğunun farkındalığı: Zamansal farkındalık boyutu, yalnızca bilişsel stratejilerdendir ve zamanın geçişi konusunda düşünceli olmayı, bir şeylerin

sürmesini istemeyi ifade eder. Bu strateji mezuniyet, doğum ya da evlilik gibi özellikle geçici ve nispeten nadir görülen olumlu olaylar sırasında kullanılmaktadır. Bununla birlikte; Bryant ve Veroff (2007), kısa süreli nadir deneyimleri beklemenin gerekli olmadığını; insanların, bu stratejiyle kendilerine zamanın geçiciliğini ve olumlu deneyimin sonlanacağını hatırlatarak biliçli bir şekilde anın tadını çıkarabileceklerini belirtmiştir.

9. Şükretme: Şükretme, öncelikle bilişsel (örn; "Ne kadar şanslı bir insan olduğumu düşündüm") ama aynı zamanda davranışsal stratejileri de kullanır (örn; "Şükür duası ettim"). Şükretme, diğer insanlar için de iyi dileklerde bulunmayı içerecek şekilde içten ve sessizce yapılabilir ya da sözel olarak dışa vurulabilir (örneğin, birine "teşekkür ederim" demek) Şükran duygusu bir şiir, bir müzik ya da bir sanat eseri ile de ifade edilebilir (Bryant ve Veroff, 2007).

10. Keyif almayı engelleyen düşünceler: Bryant ve Veroff' göre (2007) göre, keyif kaçırıcı düşünceler, olumlu olaylar ya da deneyimlerden alınan keyfi azaltan ve bunlarla ilişkili olumsuz duyguları uzatan bir düşünce türünü temsil etmektedir (örn; "bu olayın umduğum kadar iyi olmadığını düşündüm"). Bu bilişsel kalıpları tanımak ve bunlara meydan okumak, bireylerin anlamlı anlarla ilişkili olumlu duyguları artıran ve tadını çıkarmayı destekleyen bir bakış açısı geliştirmelerine yardımcı olabilir.

2.3.5. Tadını Çıkarmayı Öğrenmek İçin Yaşam Boyu Gelişim Mekanizmaları

Olumlu olayların tadını çıkarma konusunda açıklığa kavuşturulması gereken konulardan biri de insanların yaşamları boyunca olumlu deneyimlerin tadını çıkarmak için farklı bilişsel ve davranışsal stratejiler kullanmayı nasıl öğrendikleridir. Çocukların olumlu duyguları düzenleme kapasitesi, nörofiziksel ve bilişsel gelişim süreçleri boyunca gelişim kaydeder. Ayrıca mizaç ve ve kişilik özellikleri, çocukların deneyimlediği olumlu etkinin kapsamını ve düzeyini sınırlayarak onların belirli şekillerde tadını çıkarmalarını onlar için daha kolaylaştırabilir ya da daha zor hale getirebilir. Çevresel faktörler, aile dinamikleri, sosyal ve akran ilişkileri ve kültürel etkiler de çocukların zaman içinde edindikleri tadını çıkarma tepkilerine ait repertuarları şekillendirir (Bronfenbrenner ve Morris, 2006). Yaşlanmanın doğal seyri de, yaşlı yetişkinler arasında tadını çıkarma konusundaki bilişsel ve davranışsal kapasiteleri değiştirebilmektedir. Bryant, tadını çıkarmanın tam olarak ergenlik döneminde ortaya çıktığını savunmaktadır. Ergenlik dönemi, sosyal ilişkilerin önem kazandığı bir dönemdir. Dolayısıyla başkalarıyla paylaşma, olumlu deneyimleri

artırma ve uzatma amacıyla ergenlik döneminde güçlü bir şekilde ön plana çıkabilir. Daha genç bireyler, yeni ve heyecan verici deneyimleri araştırmaya ve maceracı aktivitelere katılmaya eğilim gösterebilirler ve bu da tadını çıkarma yeteneklerinin artırmasına yardımcı olur. Öte yandan yaşlı bireyler, nostalji uyandıran ya da anlam ve ilişkilerle bağlantılı deneyimlerin tadını çıkarmaya daha fazla eğilimli olabilirler (Bryant ve Veroff, 2007).

Kültürün kuralcı sınırları içinde aileler de, çocukların deneyimlerini organize etme yolları aracılığıyla, çocuklarda olumlu deneyimlerin aktif olarak katılımını doğrudan ve dolaylı olarak teşvik edebilir ya da caydırabilirler. Örneğin; anne-babaların dönüm noktalarını, doğum günlerini, tatilleri ve başarıları kutlayıp kutlamadığı, tatile çıkıp iş yerinde ve boş zamanlarında keyif alıp almadığı ve bunu yapmanın belirli yolları, çocuklara yalnızca hayatın değerini bilmenin ve hayattan zevk almanın değerini öğretmekle kalmaz, aynı zamanda çocukların taklit edebilecekleri somut tadını çıkarma modelleri sağlar. Ayrıca sosyalleşme süreci, belirli pozitif deneyim biçimlerine belirli şekillerde yaklaşmak için yaşam boyu çerçeveler ya da şemalar geliştirilmesine yardımcı olur (Tomkins, 1962). Bu bakış açısından hareketle, araştırmada olumlu olayların tadını çıkarmada bireylerin bağlanma stilleri ve mutluluk korkusu öncül faktörler olarak ele alınmıştır.

2.4. Olumu Olayların Tadını Çıkarma ve Bağlanma Stilleri

Yetişkinlik döneminde bağlanma kaygılı ve kaçınan olmak üzere iki boyutta tanımlanmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2016). Bu iki boyut aynı zamanda güvensiz bağlanma kategorisinde değerlendirilir. Bağlanmadaki bireysel farklılıklar büyük ölçüde bakım verenlerle yaşanan erken deneyimlere dayanmaktadır (Ainsworth vd., 1978; Bowlby, 1982). Bağlanma, bireylerin gelişimleri boyunca duygularını düzenlemeyi öğrenmelerine de katkıda bulunur (Mikulincer ve Shaver, 2007). Daha kaçıngan bireyler, stresli durumlarda diğerleriyle aralarındaki mesafeyi korumak için duygusal tepkileri azaltmayı ve bastırmayı içeren deaktive edici stratejilere başvurma eğilimindeyken (Laan vd., 2012), bağlanma kaygısı yüksek olan bireyler olumsuz duygulara ya da potansiyel sıkıntılara karşı aşırı tetikte olabilirler (Mikulincer ve Florian, 1998); bu da kaygılı bireylerin durumları daha tehdit edici olarak yorumlamalarına ve olumsuz duyguları düzenleyememelerine yol açabilir (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Bağlanma ve duygu düzenleme üzerine yapılan araştırmaların çoğu olumsuz duyguların aşağı doğru düzenlenmesine odaklanmış olsa da, alan yazında bağlanmanın olumlu

duyguların da aşağı doğru düzenlenmesine katkıda bulunabileceğine dair açıklamalar vardır (örn. tadını çıkarma). Olumlu duyguların ifade edilmesi ya da paylaşılması başkalarından sosyal tepkiler alınmasını sağlayabilir ve bu da yakınlık yaratabilir (Reis vd., 2010). Dolayısıyla, kaçıngan bireylerin sıkıntı zamanlarında duyguları devre dışı bırakma eğilimi, bu yakınlıktan kaçınmak için olumlu duygulanımı aşağı doğru düzenleyerek olumlu durumlara da genelleştirilebilir (Mikulincer ve Shaver, 2005). Bu durum, kaçınmanın kişinin kendi olumlu olaylarına tepki olarak daha az olumlu duygular yaşama (Gentzler vd., 2015) ve olumlu olaylara tepki olarak daha az olumlu duygu hatırlama (Gentzler ve Kerns, 2006) ile ilişkili olduğunu gösteren araştırmalarla desteklenmektedir.

Diğer taraftan kaygılı bağlanan bireylerin tehdide karşı aşırı tetikte olmaları olumlu durumlara da genellenebilir ve tehdide bu denli odaklanılması olumlu duyguların tadını çıkarma ve deneyimleme becerisini azaltabilir. Bu iddia, kaygılı bağlanan bireylerin daha az olumlu duygular deneyimlediğini (Tidwell vd., 1996) ve olumlu olaylara yanıt olarak daha az olumlu duygular hissettiklerini hatırladıklarını (Gentzler ve Kerns, 2006) gösteren araştırma bulgularıyla da doğrulanmıştır. Bununla birlikte, bazı araştırmacılar kaygılı bağlanmanın olumlu duygular ile daha fazla ilişkili olduğunu bulmuştur (Gentzler vd., 2015). Kaygılı bireyler, potansiyel olarak başkalarıyla yakınlığı artırma girişimlerinde zaman zaman kasıtlı olarak olumlu duyguları yükseltebilirler (Mikulincer ve Shaver, 2007). Dolayısıyla kaygılı bağlanma ve olumlu duygular arasındaki bu tutarsız bağlantılar, bazı bağlamların olumlu duygulanımın yukarı doğru düzenlenmesini teşvik ederken, diğerlerinin aşağı doğru düzenlenmesini teşvik edebileceğini düşündürmektedir. Ancak bu değişkenliğin nedenlerinin detaylıca araştırılmasına ihtiyaç vardır.

Bağlanma ve olumlu olayların tadını çıkarma arasındaki bağlantıyı deneysel olarak araştıran az sayıda çalışma olmakla birlikte, korelasyonel çalışmalar bağlanmanın tadını çıkarmayla ilişkili olduğunu göstermektedir. Yetişkinlerle yapılan bir çalışmada, kaçınma düzeyi yüksek bireyler ve kaygı düzeyi yüksek bireyler olumlu olayların daha az tadını çıkardıklarını bildirmiştir (Goodall, 2015). Ayrıca kaçıngan annelerin, çocuklarını olumlu olayların tadını çıkarmaya daha az teşvik ettikleri; kaygılı annelerin ise kendi olumlu olaylarını daha fazla bastırdıkları (yani olumlu duygularını azaltan stratejiler benimsedikleri) bildirilmektedir (Gentzler vd., 2015). Başka bir çalışmada da, babalarına daha fazla güvenli bağlanan genç ergenlerin olumlu bir olayın tadını daha fazla çıkardıkları bulunmuştur (Gentzler vd., 2014). Sonuç olarak; bu korelasyonel çalışmalar, bağlanmanın bireylerin

olumlu duygularını düzenlemesinin önemli bir yordayıcısı olduğuna ilişkin ipuçları vermektedir.

Aile ve çocuk psikolojisi üzerine çalışan araştırmacılar da, annelerin tadına çıkarma düzeyleri ile çocukların uyum sağlama becerileri arasındaki ilişkiyi (Song vd., 2019), annenin tadını çıkarma modellemesinin ilerde çocuk depresyonu üzerindeki olası etkisini (Moran vd., 2019) ve anne depresyonunun çocukların tadını çıkarma becerilerine etkisini (Morrow vd., 2021) incelemişlerdir.

Sonuç olarak; güvenli bağlanma stiline sahip kişiler olumlu deneyimlere olumlu duygularını güçlendirecek şekilde yanıt verme eğilimindeyken (Gentzler vd., 2010), mutluluk korkusu yaşayan kişiler olumlu olayların tadını çıkarma konusunda sorun yaşayabilirler.

2.5. Olumlu Olayların Tadını Çıkarma ve Mutluluk Korkusu

Mutluluk korkusu, olası hoş olmayan sonuçları önlemek için bireyin gerçek duygularını bastırması, olumlu duygu deneyimini azaltması ya da başarı, aşırı heyecan ve neşeyle ilişkilendirilen herhangi bir eylemden kaçınması olarak tanımlanabilir (Joshanloo, 2013; Joshanloo, 2014; Joshanloo ve Weijers, 2014). Bu bağlamda, mutluluk korkusu kavramı, yaşama yönelik olumsuz yönelimleri ifade etmektedir.

Yapılan çalışmalar neşe, mutluluk, nezaket, sevgi ve güven gibi olumlu duyguların mutlaka zevk verici olarak deneyimlenmeyebileceğini ve bunlardan korkulabileceğini göstermektedir. Örneğin; bazı depresif bireyler haz ve mutluluğu deneyimleyememekten (anhedoni) ziyade, olumlu duyguları deneyimlemekten gerçekten korkabilirler (Gilbert vd., 2012) ya da olumlu duyguları deneyimlemek istemeyebilirler (Beblo vd., 2012). Mutluluk korkusunun aleksitimi, özeleştiri, kaygı ve stres ve depresyonla (Gilbert vd., 2012) ilişkili olduğunu gösteren araştırma bulguları mevcuttur. Bazı araştırmacılar da olumlu duyguların bastırılması ya da azaltılmasının daha fazla depresif semptomla (Beblo vd., 2012) ilişkili olduğunu tespit etmiştir.

Joshanloo ve diğerleri (2014) Latin Amerika, Orta Doğu ve Güney Asya ülkeleri de dahil olmak üzere 14 ülke genelinde mutluluktan zevk alma ve mutluluk korkusu arasındaki ilişki üzerine kültürler arası bir araştırma yürütmüştür. Mutluluktan hoşlanmayan ve mutluluğun olumsuz sonuçlara yol açacağına inanan kişilerin olumlu duyguları artırmak

yerine azaltma ihtimalinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Kültürler arasında, öznel iyi olma hali mutluluk korkusu ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Doğu Asyalı örneklemler Batılı örneklemlere kıyasla daha yüksek düzeyde mutluluk korkusu bildirmişlerdir.

Joshanloo ve Weijers (2014), küresel bir mutluluk korkusu kavramını tanımlamak ve bu sabit inançların psikolojik bağlarını betimlemek amacıyla bir alan yazın taraması yapmış ve kültürler arasında mutluluk korkusuna sahip olmanın olası farklı kökenlerini tartışmıştır. Sonuç olarak, bu korkunun evrensel nedenleri dört ana kategoride toplamışlardır:

> ……. mutlu olmak kötü şeylerin olmasına davetiye çıkarır; ……mutlu olmak ahlaki açıdan kötü bir insan olmak olarak algılanır;…… mutluluğu dile getirmek insanlar için iyi değildir; ……. kişisel mutluluk arayışı kimse için iyi değildir……..”

Bu bağlamda, kültürel değer ve normların etkisiyle bireylerin mutluluk korkusu geliştirebileceği ve mutluluk, heyecan, neşe, sevinç gibi olumlu duygular üreten deneyimlerden kaçınabileceği sonucuna varmışlardır.

Yetişkinlerin olumlu duygulardan korkmasının çocukluk dönemindeki nedenleri de araştırılmıştır. Çocukların keyif aldıkları ve/veya olumlu duygular içinde oldukları zamanlarda tehdit edilmeleri ya da cezalandırılmalarının klasik koşullama etkisi yaratabileceği belirtilmektedir. Bu durumda olumlu duygulanımın olumsuz duygulanımın tetiklenmesine sebep olabileceği öne sürülmektedir (Shaver ve Mikulincer, 2002). Diğer taraftan şema terapide olumlu duygulardan duyulan korku, erken dönem maladptatif şemaların gelişimi ile ilgili görülmektedir (Young vd., 2003). Olası şemalar, mutlu olmayı hak etmeme hissi ile kusurluluk ve utançtır. Ayrıca boyun eğme ve duygusal engelleme, kişinin kendi mutluluğunu ya da ihtiyaçlarını bastırabileceğini düşündüren şemalardandır. Güvensiz bağlanma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracılık rolü tespit edilen mutluluk korkusu (Joshanloo, 2018), olumlu duyguların bastırılmasına ya da olumlu duygular yaratan olaylardan kaçınılmasına giden nedenlerden olabilir.

2.6. Olumlu Olayların Tadını Çıkarma, Kültür ve Mutluluk Korkusu

Kültür bir yaşam biçimi olup, bir toplumun üyesi olarak bireyin öğrendiği, edindiği, bilgi, sanat, gelenek, görenek, beceri ve alışkanlıklarını içine alan karmaşık bir bütün olarak ifade edilmektedir. Yeme, içme ve cinsellik gibi temel ihtiyaçlar tüm kültürlerde benzerlik

gösterirken kültürü ortaya çıkaran unsurlar; mimari, giyim, beslenme, inanç ve düşünce yapıları gibi özelliklerdir (Aktan ve Tutar, 2007).

Aktan ve Tutar (2007) tarafından belirtildiği gibi; kültür, aynı zamanda toplumun düşünce, inanç ve davranış örüntülerini, deneyimlerini ve birikimlerini ifade ederek bireyin mutluluğunu anlamlandırmasında etkili olan bir kavramdır. Kültürler, insanların duygularında, düşüncelerinde ve davranışlarında önemli değişikliklere yol açan farklı yönelimleri de barındırabilirler. Bireycilik ve kolektivizm buna örnek verilebilir. Araştırmacılar, mutluluk korkusunun kolektif kültürlerde daha belirgin olduğuna vurgu yapmaktadırlar (Joshanloo ve Weijers, 2014). Muhtar (2016), bireysel ve kolektif kültürlerde mutluluk korkusu üzerine çalışan başka bir araştırmacı olarak, mutluluk korkusunun kültürel normlar taşıdığını kanıtlamıştır. Joshanloo ve Weijers (2014), farklı kültürlerden gelen insanların farklı sebeplerle mutluluktan korkabileceklerini belirtmektedir. Bununla birlikte, mutluluk korkusunun çoğu kültürde evrensel bazı nedenlerinin olduğunu da vurgulamaktadırlar. Çok mutlu olmanın ardından mutsuzluk, acı çekme ya da ölüm gibi kötü olayların geleceğine inanma, mutlu bir insan olmanın kötü bir karaktere sahip olmaya neden olacağı düşüncesi, mutluluğu ifade etmenin ve peşinden koşmanın kötü olduğu inancı bu nedenlere örnek verilebilir.

Joshanloo (2018), toplulukçu/kolektif ve bireyci kültürler arasındaki farklılıkların mutluluk korkusu üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır. Toplulukçu/kolektif kültürlerde, bireylerin mutluluk arayışı yerine grup normlarına ve toplumun beklentilerine uyma eğilimi daha güçlüdür. Bu nedenle, bireyler mutluluğun artmasının toplumsal normlara uymayı zorlaştırabileceğinden kaygı duyabilirler. Bireyci kültürlerde ise, bireylerin kendi mutluluklarını arama ve bireysel hedeflere odaklanma eğilimi daha yaygındır. Dolayısıyla, bireyci kültürlerde mutluluk korkusu daha az görülebilir. Bu bağlamda, kültürün bireylerin mutluluk algılarını ve deneyimlerini şekillendirebileceğini söylemek mümkündür. Kültürel normlar, değerler ve toplumun beklentileri aynı zamanda bireylerin mutluluk korkusunu tetikleyen faktörler olabilir.

Kolektif kültürlere özgü olarak değerlendirilen mutluluk korkusu, bu kültürlerde bireylere genellikle atasözleri, deyimler, şarkılar, hikayeler aracılığıyla öğretilir (Joshanloo ve Weijers, 2014). Örneğin; İran gibi bir kolektif toplumda, mutlu insanlar kötü insanlar olarak kabul edilir, çünkü İran kültüründe mutlu insanlar hayattaki acıları görmeyen sıradan bireyler olarak algılanır. Üzüntülü bir insan ise, derin bir kişilik taşıdığına inanıldığı için

saygı görür (Joshanloo, 2013; Joshanloo ve Weijers, 2014). Japon kültüründe ise, mutluluğun ardından kötü olayların geleceğine inanılmaktadır (Uchida ve Kitayama, 2009).

Lambert D'raven ve Pasha-Zaidi (2015) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, Birleşik Arap Emirlikleri ve diğer Arap ülkeleri gibi bölgelerde mutluluk kolektif bir özellik sergiler. Bu kültürlerde aile, arkadaşlar ve diğer insanlarla ilişkilerin mutluluk için önemli olduğuna inanılır. Ayrıca, ülkenin politik ve maddi açıdan güvenli ve iyi olması da mutluluğun sağlanmasında önemli bir faktör olarak kabul edilir. Bu toplumlarda bireyler, başkalarının düşünceleriyle ilgilenme eğilimindedir.

Türk kültüründe de mutluluk korkusunu çağrıştıran atasözü, deyim, şarkı sözü ve inanışlara rastlamak mümkündür. Aşağıda bunlara bazı örnekler verilmiştir:

"Mutlu olmanın bedeli olmalı"
"Ağlayanın bir derdi var, gülenin beş"
"Açılan solar ağlayan güler"
"Kendi kendine gülene deli derler"
"Çok gülen çok ağlar"
"Deli ağlamaz, akıllı gülmez"
"Mutluluk geçici, acılar kalıcıdır"
"Gözü gülenin, ayağı sürçer."
"Kem göz var"

Kültür, bireylerin duyguları nasıl yorumladıklarını ve ifade ettiklerini de etkileyebilir (Smith vd., 2019). Bu da, onların olumlu deneyimlerin tadını çıkarma becerilerini ve kullandıkları stratejileri etki edebilir. Örneğin; bazı kültürlerde duyguları açıkça ifade etmek daha kabul edilebilirken, diğerlerinde uygunsuz olarak değerlendirilebilir. Bu durum, bireylerin duygularını ifade etme biçimlerini, olumlu deneyimlere tam olarak katılma ve bunlardan keyif alma becerilerini etkileyebileceğinden, olumlu deneyimlerin tadını çıkarma biçimlerini de etkileyebilir.

Bryant ve Veroff (2007) da kültürün, bireylerin mutluluğa yönelik tutumlarını ve olumlu deneyimlerin tadını çıkarma biçimlerini şekillendirmede önemli bir rol oynayabileceğine vurgu yapmaktadır. Bazı kültürlerde, mutluluğun alçak gönüllülükle dengelenmesi gerektiğine ve çok fazla neşe ya da mutluluk ifade etmenin övünme ya da kibir olarak görülebileceğine dair bir inanç vardır. Bu durum, bireylerde olumlu duygular yaşamaktan

dolayı kendilerini suçlu hissedebilecekleri ya da utanabilecekleri için mutluluk korkusuna yol açabilir. Diğer taraftan, mutluluk ve esenliğe daha fazla değer veren kültürlerde bireylerin olumlu deneyimlerin tadını çıkarma ve mutluluklarını açıkça ifade etme olasılıkları daha yüksek olabilir.

Tadını çıkarmak, olumlu olayları ya da deneyimleri tam olarak yaşama ve bunlardan keyif alma sürecini ifade eder. Anın duyusal ayrıntılarına dikkat etmeyi, deneyim üzerinde düşünmeyi ve bunu başkalarıyla paylaşmayı içerebilir. Tadını çıkarmak, olumlu duyguları geliştirmenin ve iyi oluşu artırmanın bir yolu olabilir. Ancak mutluluk korkusu, olumlu deneyimlerin tadını çıkarma becerisini engelleyebilir. Mutluluktan korkan bireyler olumlu deneyimlere tam olarak katılmayabilir ya da bunlardan tamamen kaçınabilir. Sonuç olarak, kültür bireylerin mutluluğa, mutluluk korkusuna ve mutluluğun tadını çıkarmaya yönelik tutumlarını şekillendirmede önemli bir rol oynayabilir. Dolayısıyla bu olguları incelerken ve iyi oluşu artırmak için müdahaleler geliştirirken kültürel faktörleri göz önünde bulundurmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

2.7. Olumlu Olayların Tadını Çıkarma, Bağlanma Stilleri ve Mutluluk Korkusu

Güvensiz bağlanma kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma olmak üzere iki boyutta ele alınmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2016). Güvenli bağlanma genel iyi oluşu olumlu yönde etkilerken, güvensiz bağlanmanın ruhsal bozukluklara yol açtığı (Carr vd., 2010) ve öznel iyi oluşu (Wei vd., 2011) olumsuz yönde etkilediği yönünde çalışmalar mevcuttur. Araştırmacılar güvensiz bağlanma ile psikopatoloji ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kaygı, öz saygı gibi bir çok aracı değişken olabileceğine işaret etmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2016). Dolayısıyla bağlanma stillerinin öznel iyi oluşu, başka bir deyişle mutluluğu doğrudan ya da dolaylı olarak etkileyen bir değişken olduğunu söylemek mümkündür.

İnsanlar, yaşamlarında sürekli olarak mutluluk ve tatmin arayan karmaşık yaratıklardır. Ancak mutluluğa yaklaşım şeklimiz ve tadını çıkarma becerimiz, bağlanma stilimiz ve mutluluktan korkma da dahil olmak üzere çeşitli faktörlerden etkilenebilir. Bağlanma stilleri, mutluluk korkusu ve tadını çıkarma tepkileri arasındaki ilişkiler karmaşık olabilir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, yakınlık ve olumlu duygular konusunda rahat oldukları için tadını çıkarma davranışlarına daha yatkın olabilirler. Kaygılı bağlanma stiline sahip olan bireylerin ise, olumlu deneyimleri kaybetme korkusuna çok fazla odaklanabilecekleri için tadını çıkarmakta zorlanabilecekleri belirtilmektedir (Joshanloo,

2018). Benzer şekilde, kaçınmacı bağlanma stiline sahip kişiler de duygulardan uzaklaşmaya ve yakın ilişkilerden kaçınmaya daha yatkın olabileceklerinden olumlu deneyimlerin tadını çıkarmakta zorluk çekebilirler (Palmer ve Gentzler, 2018). Ayrıca mutluluk korkusu olan bireyler, potansiyel olumsuz sonuçlara çok fazla odaklanabileceklerinden olumlu deneyimlerin tadını çıkarmakta güçlük çekebilirler. Mutluluk korkusu, olumlu deneyimlerden tamamen kaçınmaya yol açarak, bireylerin olumlu deneyimlere tam olarak katılmalarını engelleyebilir. Bu noktada, bireylerin mutluluk korkularıyla başa çıkmalarına ve olumlu deneyimlere daha anlamlı bir şekilde katılmayı öğrenmelerine yardımcı olmak için tadını çıkarma teknikleri kullanılabilir.

Sonuç olarak; bağlanma stilleri, mutluluk korkusu ve tadını çıkarmanın mutluluk ve olumlu deneyimlere yaklaşımımızı etkileyen önemli kavramlar olduğu düşünülmektedir. Bu kavramlar arasındaki ilişki örüntülerini anlamak, bireylerin olumlu deneyimlerini genişletmek ve genel mutluluklarını artırmak için stratejiler geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bağlanma stillerimizi ve mutluluk korkumuzu tanıyarak, olumlu deneyimlerin tadını çıkarmayı öğrenebilir, daha mutlu ve tatmin edici hayatlar yaşayabiliriz.

2.8. İlgili Araştırmalar

2.8.1. Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar

Ulusal alan yazın incelendiğinde; olumlu olayların tadını çıkarma üzerine yapılan araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Bu araştırmalardan birinde Bryant (2003) tarafından geliştirilen Olumlu Olayların Tadını Çıkarma İnançları Envanteri (Savoring Beliefs Inventory)'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması Metin-Orta (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonuçları, Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Envanteri'nin Türkçe formunun geçerli/güvenilir olduğunu ve Türkiye'de yürütülecek bilimsel araştırmalarda kullanılabileceğini göstermiştir.

Bir diğer çalışmada ise, Camgöz (2014) pozitif psikoloji araştırmalarına dayanarak, bireyin önemli bir pozitif psikolojik özelliği olarak tadını çıkarmanın iş-aile çatışması üzerindeki etkisini incelemiştir. Veriler, farklı kuruluşlarda çalışan 354 çiftten toplanmıştır. Elde edilen bulgular, tadını çıkarmanın iş-aile çatışması ile negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Başka bir deyişle, genel tadını çıkarma kapasitesi yüksek olan bireyler düşük olanlara kıyasla daha düşük düzeyde iş-aile çatışması yaşamaktadırlar. Tadını çıkarmanın bileşenleri açısından bakıldığında, iş ve aile çatışmasının anın tadını çıkarma ile

negatif yönde ilişkili olduğu, ancak beklenti yoluyla tadını çıkarma ve hatırlama yoluyla tadını çıkarma ile ilişkili olmadığı sonucuna varılmıştır.

2.8.2. Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar

Tadını çıkarma kavramı gündeme geldiği tarihten bu yana bir çok araştırmacının ilgi odağı haline gelmiş ve farklı kültürlerde araştırma konusu olmuştur. Bu bölümde ulaşılabildiği kadarıyla uluslararası alan yazında yer alan ve araştırma konusu ile benzer içerikte olan çalışmalara yer verilmiştir.

Pozitif psikologlar yaptıkları araştırmalarda bir *duygu düzenleme stratejisi olarak tadını çıkarmanın* depresyon (McMakin vd., 2011), umutsuzluk (Chen ve Zhou, 2017), anksiyete (Pereira vd., 2021), şizofreni (Meyer vd., 2012) ve anhedoni (Strauss, 2013) gibi olumsuz psikolojik özellikler için koruyucu bir faktör olduğunu ortaya koymuşlardır.

Moutsiana ve diğerleri (2014) 22 yıllık boylamsal çalışmalarında, erken dönemlerdeki anne-bebek bağlanmasının genç yetişkinlikte duygusal durumların nöral düzenlenmesi üzerindeki etkisini araştırmıştır. Bebeğin bağlanma durumu 18 aylıkken ölçülmüş ve 22 yaşında duygunun aktif düzenlenmesinin nöral temelleri incelenmiştir. Sonuçlar, anne-bebek ilişkisindeki bozuklukların, bir başka deyişle güvensiz bağlanmanın duygu düzenlemenin sinirsel devresini kalıcı olarak değiştirebileceğine ve yetişkinlikteki uyum için potansiyel etkileri olabileceğine ilişkin ipuçları vermiştir.

Brumariu (2015) ise çalışmasında, orta çocukluk döneminde bağlanma ve duygu düzenleme arasındaki kavramsal ve ampirik bağlantıları tartışmakta, alan yazındaki ilerlemeleri ve zorlukları vurgulamakta ve gelecekteki araştırmaların ana hatlarını çizmektedir. Çalışmalar, güvenli bağlanan çocukların bağlanma ilişkisi içinde etkili duygu düzenleme stratejilerini içselleştirdiklerini ve bağlanma ilişkisi dışında (bağlanma figürü yokken) uyumlu duygu düzenleme stratejilerini başarıyla uygulayabildiklerini ortaya koymuştur.

Goodall (2015), yaptığı bir çalışmada bağlanma, benlik saygısı ve cinsiyet ile olumlu duyguların düzenlenmesi arasındaki ilişkileri araştırılmıştır. Moderasyon analizleri, güvensiz bağlanmanın olumlu duyguların uyumsuz bir şekilde düzenlenmesi ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Olumlu duyguların tadını çıkarma (savoring) kaçınan bağlanma tarafından yordanırken kaygılı bağlanma tarafından yordanmamıştır. Olumlu duyguların

bastırılması (dampening) ise, kaçınma ve benlik saygısı ile bağlanma kaygısının benlik saygısı ile etkileşimi tarafından yordanmıştır.

Bond ve Borelli (2016) tarafından yapılan çalışmada, ilişkisel tadını çıkarma kişinin dikkatini bir ilişki deneyiminin zevkli kısımlarına odaklaması sürecini ifade etmektedir. Bu çalışmada, 9-12 yaşlarında çocukları olan 63 annenin bağlanma stili ile ilişkisel tadını çıkarma görevine verdikleri yanıtların kalitesi arasındaki ilişki incelenmiş ve güvensiz bağlanmanın daha düşük kaliteli tadını çıkarma tepkileriyle ilişkili olduğu bulunmuştur.

Ford ve diğerleri (2016) yaptıkları bir araştırmada, tadını çıkarmanın depresyon için koruyucu bir faktör olup olmadığını incelemiştir. Bulgular, zaman içinde depresyon puanlarındaki değişiklikleri öngören tek pozitif psikolojik değişkenin tadını çıkarma olduğunu ortaya koymuştur. Tadını çıkarmanın olumsuz yaşam olayları ve depresyon arasındaki ilişkiyi hafiflettiği de bulunmuştur. Sonuç olarak, tadını çıkarma depresif belirtiler için koruyucu bir faktör olarak ön destek sağlamıştır. Araştırmacılar depresif belirtileri önleme ve azaltma aracı olarak olumlu duyguyu teşvik etmeye ve sürdürmeye yardımcı olmak için tadını çıkarma stratejilerini öğretmeyi önermişlerdir.

Palmer ve Gentzler (2018) yaptıkları deneysel araştırmada, bağlanmanın olumlu olayların tadını çıkarmayla ve davranışsal bir tadını çıkarma göreviyle nasıl ilişkili olduğunu incelemişlerdir. Bulgular, daha güvensiz bağlanan yetişkinlerin kişilerarası olayların tadını daha az çıkarabildiğini ve bu tür olaylarda zorlanabildiğini göstermiştir.

Biskas ve diğerleri (2018) tarafından yapılan araştırma da, daha önce yaşanmış olumlu bir deneyimin tadını çıkarma ile geleceğe yönelik iyimserlik arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçları, olumlu bir olayın tadını çıkarma ile daha fazla nostalji arasında ilişki olduğunu göstermiştir. Deneyimin tadını çıkarma, olaya dair nostaljik anıları daha fazla tetiklemiş ve bu nostalji gelecekteki 4-9 aylık bir süreçte de devam etmiştir. Ayrıca, nostalji daha fazla iyimserlikle ilişkilendirilmiştir. Bu nedenle, tadını çıkarmanın nostaljik anılar ve buna bağlı olarak ortaya çıkan iyimserlik için bir temel oluşturduğu sonucuna varılmıştır.

Joshanloo'nun (2018) çalışmasında; güvensiz bağlanma, mutluluk korkusu ve mutluluğun kırılganlığı arasında pozitif ilişkiler olduğu sonucuna varılmıştır. Mutluluk korkusu ve mutluluğun kırılganlığının, güvensiz bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur.

Salces-Cubero ve diğerleri (2019) yaptıkları araştırmada, yaşlı yetişkinlerde üç farklı eğitim temelli müdahalenin (şükran, tadını çıkarma ve iyimserlik) etkinliği karşılaştırmıştır. Bulgular, şükran ve tadını çıkarma eğitiminin yaşam doyumu, olumlu duygulanım, öznel mutluluk ve dayanıklılık puanlarını artırdığını ve negatif duyguyu azalttığını, iyimserlik eğitiminin ise bu değişkenlerde anlamlı bir değişiklik yaratmadığını göstermiştir. Tadını çıkarma ve iyimserlik müdahaleleri depresyon puanlarını düşürürken, şükran için hipoteze aykırı olarak herhangi bir etki gözlenmemiştir. Bu sonuçlar, yaşlı yetişkinlerde iyi oluşu artırmak, günlük yaşamın zorluklarıyla başa çıkmalarına yardımcı olmak, olumsuz durum ve olaylardan hızla kurtulmalarını sağlamak açısından olumlu olayların tadını çıkarma yönteminin etkili olduğunu anlamak açısından önemli bir adım olarak değerlendirilmiştir.

Cheung ve diğerleri (2019) çalışmalarında, gelişmekte olan yetişkinlerin psikolojik depresif semptomlar ve yaşam doyumu ile aile işleyişi arasındaki ilişkilerde algılanan olumlu deneyimlerin tadını çıkarma yeteneğinin aracılık rolünü test etmiştir. Yapısal eşitlik modellemesi temelli bulgular, aile işleyişi ve olumlu deneyimlerin tadını çıkarma arasındaki ilişkinin beliren yetişkinlerin psikolojik sonuçlarıyla ilişkili olduğunu göstermiş ve tadını çıkarma yeteneğinin aile işleyişi ile depresif semptomlar arasında kısmi bir aracı rol oynadığına işaret etmiştir.

Samios ve diğerleri (2020), stresli bir yaşam olayının ardından tadını çıkarmanın ve başa çıkmanın birbirleriyle ve psikolojik uyum sonuçlarıyla nasıl ilişkili olduğunu anlamayı amaçlamıştır. Bulgular, tadını çıkarmanın pozitif başa çıkma ve sosyal destekli başa çıkma ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Yol analizleri, tadını çıkarmayı diğer başa çıkma tepkileriyle ilişkili bir başa çıkma tepkisi olarak konumlandıran ve olumlu duygular aracılığıyla dolaylı olarak daha iyi psikolojik uyumla ilişkilendiren bir modeli desteklemiştir.

Morrow ve diğerleri (2021) tarafından yapılan çalışmada, 7 ile 12 yaş arasındaki çocukları olan 96 anne-çocuk çifti üzerinde duygu sosyalleştirme yapılarını (tadını çıkarma ve bastırma) incelemişlerdir. Anneler ve çocuklar çocuğun yaşadığı olumlu bir olayla ilgili bir anne-çocuk tartışma görevine katılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi sonuçları, depresif semptomları daha yüksek olan annelerin kendi olumlu olaylarını bastırma (dampening) olasılıklarının daha yüksek olduğunu, kendilerinin ve çocuklarının olumlu olaylarının tadını çıkarma olasılıklarının daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca daha az olumlu duygulanım bildirmişler ve olumlu duygulanım ile ilgili daha az kelime kullanmışlardır. Bu

bulgular, annenin depresif semptomlarının olumlu duygulanımın sosyalleşme süreçlerindeki rolünü vurgulamaktadır.

Doorley ve Khasdan (2021) çalışmalarında, olumlu ve olumsuz olaylara verilen düzenleyici tepkilerin üniversiteli sporcuların duygusal işleyişlerini nasıl etkilediğini incelemiştir. Sonuçlar, tadını çıkarma stratejisinin olumlu olaylarla ilgili olumlu duyguları artırdığını, olumsuz olayları yeniden değerlendirmenin ve kabul etmenin ise olumsuz olay yoğunluğu ile artan öfke, kızgınlık ve ortalama olumsuz duygular arasındaki ilişkileri tamponladığını göstermiştir. Tadını çıkarmanın, sporcuların olumsuz olaylarla ilgili duygularını düzenlemelerine yardımcı olmak için daha fazla dikkate alınması gerektiğine dikkat çekilmiştir.

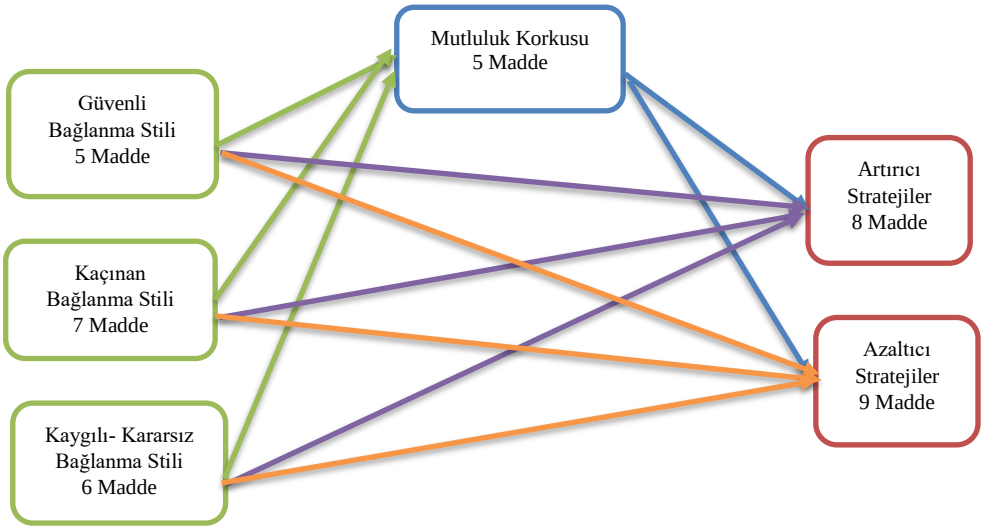
Sonuç olarak, uluslararası alan yazında ulusal alan yazına kıyasla olumlu olayların tadını çıkarma üzerine daha fazla araştırmanın olduğu görülmektedir. Tadını çıkarma stratejileri kavramının ise farklı kültürlerde incelenmesine karşın ukusal alan yazına henüz girmemiş olması ilgi uyandırmış ve genç yetişkinlerin tadını çıkarma tepkilerini hangi yollarla verdikleri ve belirleyicilerinin (öncüllerinin) neler olabileceği sorusunu akla getirmiştir. Böylelikle; bu araştırmada tadını çıkarma stratejilerinin, öncülleri olduğu düşünülen bağlanma stilleri ve mutluluk korkusu ile nasıl bir ilişki örüntüsü içinde olduğunun araştırılmasına karar verilmiştir.

BÖLÜM III: YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, nicel veriler üzerinden değişkenler arasındaki ilişkileri açıklayabilmek için yordamaya dayalı ilişkisel tarama modelinde hazırlanmıştır. Yordamaya dayalı ilişkisel modelde gelecekteki bir davranış öngörülmeye çalışılır (Creswell, 2017). Araştırmada öncelikle ele alınan değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş, ardından kurulan aracılık modeli yordayıcı yaklaşım çerçevesinde Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) ile sınanmıştır. YEM, gözlenen ve gizli değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri regresyon katsayıları üzerinden analiz eden kapsamlı istatistiksel bir yöntemdir. Yapısal modelde, değişkenler arasındaki teorik ilişkiler oklar ve çizgilerle gösterilir. Böylelikle değişkenler arasındaki nedensel ilişkiler ortaya çıkarılmaya çalışılır (Hoyle, 2012). Bu araştırmada, genç yetişkinlerin bağlanma stilleri ile olumlu olayların tadını çıkarma stratejileri arasındaki ilişkide mutluluk korkusunun aracı rolünün olup olmadığı YEM ile test edilmiştir. Araştırmanın yapısal modeli Şekil 3.1'de sunulmuştur.



Şekil 3.1. Aracılık Modeli

Şekil 3.1'de görüleceği üzere, kurulan aracılık modelinde bağlanma stilleri bağımsız değişken, mutluluk korkusu aracı değişken, olumlu olayların tadını çıkarma stratejileri ise bağımlı değişken olarak belirlenmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, İstanbul ilindeki Marmara Üniversitesi'nin farklı bölümlerinin son sınıfında öğrenim görmekte olan ve mezun olup lisansüstü eğitimine devam eden genç yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise, kolayda örnekleme yaklaşımı ile ulaşılan üniversite son sınıfta öğrenim gören ve lisansüstü eğitimine devam eden genç yetişkinlerden oluşmuştur. Araştırmada genç yetişkinlere ulaşmak hedeflendiğinden, 18-35 yaş aralığını kapsayan bu gelişim döneminin lisans ya da lisansüstü düzeyde üniversite eğitiminin alındığı zamana denk gelmesi ve kolay ulaşılabilir olması nedeniyle verilerin üniversite öğrencileri popülasyonu üzerinden toplanmasına karar verilmiştir. Olasılıksız örnekleme yöntemlerinden biri olan kolayda örnekleme (convenience sampling), araştırmacının ulaşılması kolay olandan başlayarak örnekleme girecek kişi sayısı istenen büyüklüğe varıncaya kadar veri toplamaya devam ettiği bir örnekleme yöntemidir (Golzar vd., 2022). Bu örnekleme yöntemi yoluyla veri toplama araçları toplam 750 genç yetişkine uygulanmış, eksik doldurulan ve kullanılmaz durumdaki katılımcı anketleri (aynı cevapları verenler, çok fazla kayıp veri olanlar, Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Stratejileri Ölçeği-Türkçe Formu'nu doldurmadan önce yaşadıkları olumlu bir yaşam olayını belirtmeyenler vb.) çıkarıldığında kalan 512 kişi araştırmanın örneklemini oluşturmuştur.

Örneklemin evreni temsil ediciliği açısından bakıldığında; 384 ile 1066 kişi arası örneklemin yaklaşık 1000000 kişiyi %95 güven düzeyinde temsil etmek için yeterli olduğu belirtilmektedir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004). Bu durumda, araştırmanın örnekleminde yer alan 512 genç yetişkinin oldukça büyük bir evreni temsil yeterliliğine sahip olduğu söylenebilir. Örneklem grubunu oluşturan katılımcıların Kişisel Bilgi Formu'nda sorulan sorulardan elde edilen demografik bilgilerine ait betimleyici istatistikler Tablo 3.1'de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Katılımcılara Ait Betimleyici İstatistikler

Değişkenler		**Minimum-Maksimum**	**Ort ± ss**
Yaş (yıl)		**19-35**	**24,86 ± 7,05**
Cinsiyet	Kadın	391	76,4
	Erkek	121	23,6
Eğitim Düzeyi	Lisans öğrencisi	395	77,1
	Lisansüstü öğrencisi	117	22,9
Medeni Durum	Evli	355	69,3
	Bekar	156	30,7
Çalışma Durumu	Evet	144	28,1
	Hayır	368	71,9
Sosyo-Ekonomik Düzey	Alt	31	6,1
	Orta	371	72,9
	Üst	107	21,0
Yaşamın Çoğunun Geçtiği Yer	Metropol (Büyükşehir)	312	60,9
	Şehir	113	22,1
	İlçe	59	11,5
	Belde	12	2,3
	Köy	16	3,1
Doğum Sırası	İlk	202	39,5
	Ortanca	102	19,9
	Son	176	34,4
	Tek	32	6,3
Özel Günleri Kutlama	Her zaman kutlanır	155	30,3
	Çoğunlukla kutlanır	176	34,4
	Bazen kutlanır	142	27,7
	Hiç kutlanmaz	39	7,6

Tablo 3.1'e göre, araştırmaya katılan genç yetişkinlerin yaşları 19 ile 35 arasında değişmekte olup ortalaması 24,86'dır (ss=7,05). Genç yetişkinlerin %76,4'ü kadın ve %23,6'sı erkek olup; %77,1'i lisans ve %22,9'u lisansüstü öğrencisidir. Araştırmaya katılan genç yetişkinlerin %69,3'ü evli; %30,7'si bekar olarak medeni durumunu belirtmiştir. Diğer taraftan genç yetişkinlerin %28,1'i çalışırken %71,9'u çalışmamaktadır ve %6,1'i gelir düzeyini alt; %72,9'u orta; %21,0'i üst düzey olarak belirtmiştir. Katılımcıların %60,9'u yaşamının çoğunu metropolde (büyükşehir); %22,1'i şehirde; %11,5'i ilçede; %2,3'ü beldede ve %3,1'i köyde geçirmiştir. Ayrıca genç yetişkinlerin %6,3'ü tek çocuk iken, %39,5'i ilk, %19,9'u ortanca ve %34,4'ü son çocuktur. Genç yetişkinlerin %30,3'ü çocukluklarında özel günlerin kutlanma sıklığını her zaman; %34,4'ü çoğunlukla; %27,7'si bazen, %7,6'sı hiç kutlanmaz şeklinde bildirmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada olumlu olayların tadını çıkarma stratejilerini değerlendirmek için Bryant ve Veroff (2007) tarafından geliştirilen ve bu tez çalışması kapsamında Türk kültürüne uyarlanan Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Yolları Ölçeği (The Ways of Savoring Checklist-WOSC) kullanılmıştır. Ölçeğin orjinalini geliştiren araştırmacılardan Fred Bryant'la yapılan yazışmalarda kendisinin talebi doğrultusunda ölçek, Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Stratejileri Ölçeği-Türkçe Formu olarak yeniden adlandırılmıştır. Araştırmanın diğer değişkenlerini ölçmek amacıyla Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Mutluluk Korkusu Ölçeği'nden, katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgileri almak üzere Kişisel Bilgi Formu'ndan yararlanılmıştır. Ayrıca uyarlama çalışması yapılan ölçeğin kriter geçerliğinin sınanmasında Olumlu Olayların Tadını Çıkarma İnançları Ölçeği ve PERMA Ölçeği'nden yararlanılmıştır. Belirtilen veri toplama araçlarının hemen öncesinde katılımcılara araştırmaya katılmayı onaylamaları için Bilgilendirilmiş Onam Formu da (Ek 4) verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, çalışma durumu, sosyoekonomik durum, en uzun yaşanan yer, doğum sırası ve özel günleri kutlama durumu gibi bilgilerini almak üzere araştırmacı tarafından hazırlanan sorulardan oluşmaktadır (Ek 1).

3.3.2. Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Stratejileri Ölçeği-Türkçe Formu (OOTÇSÖ-TR)

Araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan model test edilmeden önce modelde bağımlı değişken olarak yer alan olumlu olayların tadını çıkarma stratejilerini değerlendirmek için Bryant ve Veroff (2007) tarafından geliştirilen ve Türk kültürüne uyarlama çalışması araştırmacı tarafından gerçekleştirilen Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Yolları Kontrol Listesi (The Ways of Savoring Checklist-WOSC) kullanılmıştır. Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Yolları Kontrol Listesi (OOTÇYK), insanların olumlu yaşam olaylarının tadını çıkarma yollarını araştırmak için oluşturulmuştur. OOTÇYK, katılımcıların deneyimledikleri belirli bir olumlu olayla ilgili olarak sergiledikleri düşünce ya da davranışları içeren 60 maddeden oluşmaktadır. Maddelerden sonuncusu açık uçludur ve bireylere 59 maddedeki düşünce ve davranışların dışında verdikleri tepkiler

sorulmaktadır. Bu 60 maddenin yanısıra, hedef olan olumlu deneyimin bilişsel değerlendirmelerini belirleyen 12 adet başlangıç sorusu ve tadını çıkarma seviyesini ve sürecini değerlendiren 2 adet bitiş sorusu da bulunmaktadır. OOTÇYK, 10 alt boyuttan oluşmaktadır ve katılımcılar kendilerini 7'li likert tipi bir ölçek üzerinde değerlendirmektedirler. OOTÇYK'nin alt boyutları; *başkalarıyla paylaşma, hatıra oluşturma, kendini kutlama, karşılaştırma, duyusal-algısal netleştirme, kendini verme, davranışsal ifade, zamanın geçici olduğunun farkındalığı, şükretme ve keyif almayı engelleyen düşünceler'*dir. Bu alt boyutların çoğu, olumlu olaylara ilişkin (örneğin; hatıra oluşturma, karşılaştırma) bilişsel yanıtları içermekle birlikte, üç alt boyut (örneğin; başkalarıyla paylaşma, davranış ifadesi) olumlu olaylara ilişkin davranışsal tadını çıkarma yanıtlarına odaklanır. OOTÇYK'nin uygulanmasında bireylerden önce deneyimledikleri olumlu bir olay hakkında düşünmeleri ve bunu yazılı olarak açıklamaları daha sonra da "insanların olumlu olaylar yaşarken düşünebilecekleri ya da yapabilecekleri" şeyleri ifade eden 60 soruyu 7 puanlık bir ölçek üzerinde değerlendirmeleri (1 = Kesinlikle Uygun Değil; 4 = Biraz Uygun; 7 = Kesinlikle Uygun) istenmektedir. OOTÇYK'nin 10 alt boyutu, 1.135 üniversite mezununun verdiği yanıtların temel eksen faktörü analizine (promax rotasyonuyla) dayanmaktadır. Tablo 3.2'de görüleceği üzere, orjinal formun Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları 10 alt boyut için ,72 - ,89 arasında değişmektedir. Bu değerler, ölçeğin güvenilir olduğuna ilişkin kanıt sunmaktadır.

Tablo 3.2. Orjinal Formun Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayıları

Başkalarıyla Paylaşma	1,11,21,31,40,47	(6 madde; α= .86)
Anı Oluşturma	2,12,22,32,41,48,53	(7 madde; α= .89)
Kendini Kutlama	3,13,23,33,42,49,54	(7 madde;α= .84)
Karşılaştırma	6,16,26,36,45,51,58	(7 madde;α= .78)
Duyusal-Algısal Keskinleştirme	7,17,27,37	(4 madde; α= .73)
Kendini Verme	8,18,28,59	(4 madde; α= .74)
Davranışsal İfade	5,15,25,35,44,50,57	(6 madde; α= .82)
Zamanın Geçici Olduğunun Farkındalığı	4,14,24,34,43	(5 madde; α= .82)
Şükretme	9,19,29	(3 madde; α= .72)
Keyif Almayı Engelleyen Düşünceler	10,20,30,39,46,52,56	(7 madde; α= .80)

3.3.2.1. Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Yolları Kontrol Listesi'nin Türk Kültürüne Uyarlama Çalışması

Araştırmanın ölçek uyarlama aşamasında aşağıdaki işlem adımları uygulamaya konulmuş ve elde edilen sonuçlar alt başlıklar halinde verilmiştir.

3.3.2.2. Çeviri Süreci ve Dilsel Eşdeğerlik Çalışması

Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Yolları Kontrol Listesi, öncelikle araştırmacı ve İngilizce'yi iyi derecede bilen 6 alan uzmanı tarafından İngilizce'den Türkçeye çevrilmiştir. İkinci adım olarak, bağımsız çift dilli iki psikolog tarafından çevirinin kalitesi kontrol edilmiştir. Bu adımdan sonra, tekrar 3 tercüman tarafından maddeler tek tek tartışılarak ölçeğin Türkçe versiyonu hazırlanmıştır. Son olarak, Türkçe formu dil bilgisi ve anlaşılırlık açısından bir Türkçe dil bilimci tarafından kontrol edilmiştir. Çeviri sürecinde her maddenin anlam açısından Türkçe'de en iyi biçimde nasıl ifade edilebileceğine dikkat edilerek kültürel nitelikler taşıyabilecek maddelerin üzerinde özenle durulmuştur. Türkçe formun son hali verildikten sonra maddelerin anlaşılırlığını değerlendirmek üzere 33 kişilik bir grup üzerinde pilot uygulama yapılmıştır. Uygulama sonucunda maddelerin anlaşılır olduğu sonucuna varılmıştır.

Çeviri süreci tamamlandıktan sonra dilsel eşdeğerlik aşamasına geçilmiştir. Ölçeğin dilsel eşdeğerlik çalışması kapsamında, Türkçe form ve orjinal form eğitimlerini dört sene boyunca İngilizce olarak sürdüren ve bundan dolayı İngilizce'ye üst derecede hakim olan Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi İngilizce Öğretmenliği Bölümü 4. sınıf öğrencileri arasından gönüllü olan 33 kişilik bir genç yetişkin grubuna üç hafta ara ile iki kez uygulanmıştır. Ardından her iki formun dilsel eşdeğerliğini belirlemek üzere maddeler ve alt ölçekler bazında korelasyon katsayılarına ve ilişkili grup t-testi sonuçlarına bakılmıştır. Dilsel eşdeğerlik için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayılarının anlamlı, ilişkili grup t-testi sonuçlarının ise anlamlı olmaması beklenmektedir. Türkçe Form ile orjinal form arasındaki korelasyon katsayılarının ,72 - ,93 arasında olduğu görülmüştür. Diğer taraftan ilişkili grup t-testi sonuçları da her iki form arasında dilsel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığına işaret etmektedir. Bu bulgulara göre, her iki formun dilsel açıdan eşdeğer olduğu sonucuna varılmıştır. İngilizce ve Türkçe formların aynı gruba uygulanmasından elde edilen korelasyon katsayıları ve ilişkili grup t-testi sonuçları Tablo 3.3'te verilmiştir.

Tablo 3.3. Dilsel Eşdeğerliğe İlişkin Korelasyon Katsayıları ve İlişkili Grup t-testi Sonuçları

Başkalarıyla Paylaşma					
Madde	**X**	**SS**	**t**	**Sig(2.tailed)**	**r**
1	5,93 6,03	1,32 0,91	-0,57	0,57	,72***
11	5,66 5,42	1,16 1,34	1,75	0,08	,81***
21	5,63 5,36	1,43 1,53	1,27	0,21	,65***
31	5,15 5,33	1,90 1,61	-0,79	0,43	,73***
40	5,03 4,96	2,15 2,05	0,24	0,81	,76***
47	5,75 5,75	1,47 1,39	0	1	,65***
Toplam	5,53 5,47	1,09 1,08	0,61	0,54	,90***

* p<.05; ** p<.01; *** p<.001

Bellek Oluşturma					
Madde	**X**	**SS**	**t**	**Sig(2.tailed)**	**r**
2	5,27 4,75	1,25 1,92	1,59	0,12	,37*
12	5,36 5,30	1,31 1,46	0,25	0,80	,52**
22	5,42 5,48	1,75 1,54	-0,32	0,75	,78***
32	4,30 4,84	1,87 1,92	-1,55	0,13	,43*
41	5,21 5,42	2,13 1,88	-0,80	0,42	,72***
48	5,18 5,30	2,05 1,91	-0,47	0,63	,73***
53	4,00 3,96	2,71 2,60	0,12	0,90	,85***
Toplam	4,96 5,01	1,28 1,39	-0,48	0,63	,91***

* p<.05; ** p<.01; *** p<.001

Kendini Kutlama					
Madde	**X**	**SS**	**t**	**Sig(2.tailed)**	**r**
3	4,42 4,30	2,03 1,87	0,48	0,63	,73***
13	5,84 5,48	1,37 1,48	1,74	0,09	,65***
23	4,39 4,27	1,91 1,97	0,47	0,63	,72***
33	4,06 4,51	1,90 1,73	1,25	0,21	,35*
42	5,06 5,00	1,81 1,73	0,22	0,63	,82***
49	4,48 4,63	1,92 1,78	-0,42	0,67	,38*
54	5,69 5,75	1,81 1,54	-0,34	0,73	,83***
Toplam	4,85 4,85	1,23 1,16	0	1	,76***

* p<.05; ** p<.01; *** p<.001

Karşılaştırma					
Madde	**X**	**SS**	**t**	**Sig(2.tailed)**	**r**
6	4,42 3,96	1,58 1,87	1,31	0,19	,35*
16	3,21 3,24	1,89 1,93	-0,13	0,89	,77***
26	3,42 3,87	2,10 2,01	-1,27	0,21	,50**
36	4,96 4,78	1,70 1,79	0,58	0,56	,48**
45	2,66 3,33	1,93 2,01	-2,60*	0,01	,72***
51	4,42 4,63	1,87 1,79	-0,82	0,41	,67***
55	3,54 3,24	2,16 2,12	0,91	0,36	,60***
Toplam	3,96 4,01	1,09 1,14	-0,39	0,69	,79***

* p<.05; ** p<.01; *** p<.001

Duyusal-Algısal Keskinleştirme					
Madde	**X**	**SS**	**t**	**Sig(2.tailed)**	**r**
7	3,87 4,03	1,47 1,72	-0,54	0,59	,50**
17	4,81 4,69	2,14 2,17	0,34	0,73	,56***
27	3,72 4,00	2,08 2,12	-1,01	0,31	,72***
37	4,21 4,78	1,94 1,74	-2,64*	0,01	,77***
Toplam	4,15 4,37	1,38 1,56	-1,29	0,20	,78***

* p<.05; ** p<.01; *** p<.001

Kendini Verme					
Madde	**X**	**SS**	**t**	**Sig(2.tailed)**	**r**
8	5,51 5,27	1,14 1,66	0,94	0,35	,49**
18	4,63 4,66	2,04 2,04	-0,11	0,90	,73***
28	4,51 4,57	1,93 1,88	-0,26	0,79	,76***
38	4,27 5,03	1,95 1,87	-4,34***	0	,86***
Toplam	4,71 4,86	1,41 1,66	-1,41	0,16	,93***

* p<.05; ** p<.01; *** p<.001

Davranışsal İfade					
Madde	**X**	**SS**	**t**	**Sig(2.tailed)**	**r**
5	4,39 4,24	2,10 2,01	0,77	0,44	,85***
15	5,96 5,63	1,40 1,49	1,87	0,07	,75***
25	3,03 3,48	1,87 2,01	-1,32	0,19	,49**
35	4,57 4,27	2,01 2,25	1,40	0,16	,83***
44	3,66 3,60	2,05 2,22	0,15	0,87	,44**
50	4,39 4	2,31 2,39	1,10	0,27	,62***
Toplam	4,15 3,96	1,29 1,49	1,52	0,13	,87***

* p<.05; ** p<.01; *** p<.001

Zamanın Geçici Olduğunun Farkındalığı

Madde	X	SS	t	Sig(2.tailed)	r
4	3,84 4	1,39 1,60	-0,70	0,48	,67***
14	5,03 4,72	1,51 1,80	1,53	0,13	,78***
24	3,60 3,63	1,65 1,98	-0,09	0,92	,53***
34	5,09 5	1,73 1,78	0,32	0,74	,58***
43	4,75 5,09	2,33 2,03	-1,21	0,23	,74***
Toplam	4,46 4,49	1,10 1,23	-0,18	0,85	,80***

* p<.05; ** p<.01; *** p<.001

Şükretme

Madde	X	SS	t	Sig(2.tailed)	r
9	6,18 5,66	1,10 1,21	3,26**	0,00	,69***
19	5,15 5,36	2,04 1,61	-1	0,32	,80***
29	4,96 5,57	2,11 1,54	-1,99	0,05	,58***
Toplam	5,43 5,53	1,35 1,23	-0,83	0,41	,86***

* p<.05; ** p<.01; *** p<.001

Keyif Almayı Engelleyen Düşünceler

Madde	X	SS	t	Sig(2.tailed)	r
10	2,12 2,12	1,40 1,40	0	1	,63***
20	3,96 4,06	2,17 2,16	-0,27	0,78	,61***
30	3,30 2,75	1,77 1,73	1,63	0,11	,40*
39	2,57 2,81	1,92 1,97	-0,96	0,34	,72***
46	2,60 2,45	1,99 1,69	0,44	0,65	,45**
52	3,39 3,09	2,10 1,95	1,53	0,13	,84***
56	1,81 2,09	1,57 1,62	-1,50	0,14	,78***
Toplam	2,68 2,62	1,12 1,03	0,46	0,64	,78***

* p<.05; ** p<.01; *** p<.001

3.3.2.3. Geçerlik Çalışması

OOTÇYK'nin geçerliği, yapı geçerliği ve ölçüt/kriter geçerliği analizleri yoluyla test edilmiş ve bulgular sırasıyla sunulmuştur.

3.3.2.3.1. Yapı Geçerliği

OOTÇYK'nin 10 boyutlu yapısı, öncelikle genç yetişkinlerden oluşan 319 kişilik veri seti üzerinde Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile incelenmiş, DFA uyum iyiliği değerleri için referans alınan uyum iyiliği parametreleri Tablo 3.4'te sunulmuştur. Bu uyum iyiliği parametreleri ayrıca diğer ölçme araçları ve teorik model testleri için de referans olarak alınmıştır.

Tablo 3.4. Ölçme Modeli ve Yapısal Model Uyum İyiliği Parametreleri

Model Uyum Kriteri	Mükemmel Uyum	Kabul Edilebilir Uyum
χ^2/sd	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	2≤/ sd≤5
RMSEA	0≤RMSEA≤0,05	0,05<RMSEA≤0.08
SRMR	0≤SRMR≤0,05	0,05<SRMR≤0,08
NFI	0,95≤NFI<1	0,90≤NFI<0,95
CFI	0,95≤CFI<1	0,90≤CFI<0,95
GFI	0,95≤GFI<1	0,90≤ GFI ≤ 0,95

Kaynak: Çelik ve Yılmaz (2013) ve Şimşek (2007).

DFA ile elde edilen uyum iyiliği değerlerine göre (x2/sd = 2,972; RMSEA= ,079; AGFI =,584; GFI=,613; CFI= ,443; NFI= 351) OOTÇYK'nin 10 boyutlu yapısı doğrulanamamıştır. Bu nedenle, bir sonraki aşamada Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) uygulanmıştır. Yapılan analiz ile elde edilen KMO (,832) ve Barlett (1437,530 p<,05) değerleri 319 kişilik veri setinin AFA'ya uygun olduğunu göstermektedir. Elde edilen ölçek yapısı ve madde dağılımları ile faktör yükleri Tablo 3.5'de sunulmuştur.

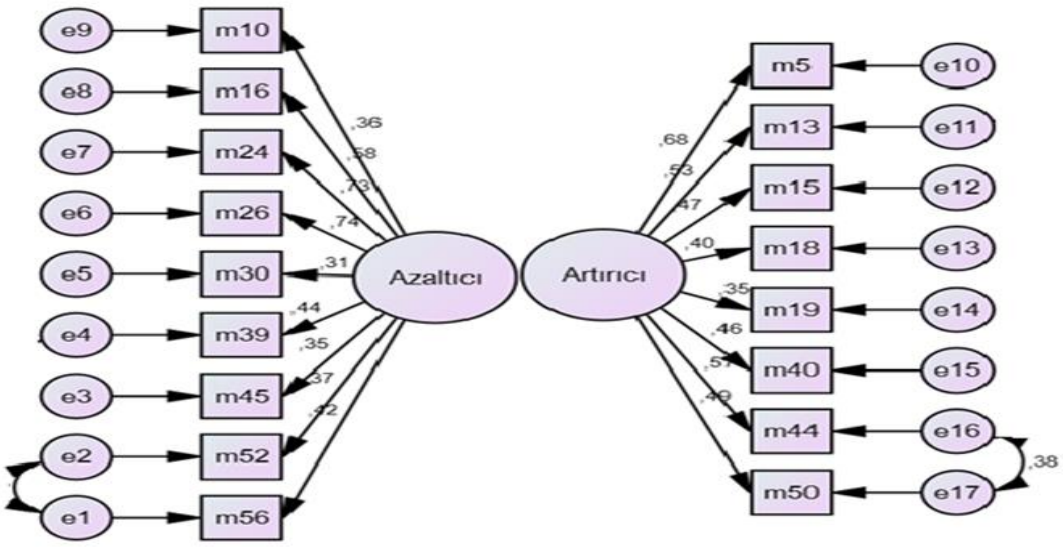
Tablo 3.5. Ölçeğin Faktör Analizi Sonucunda Belirlenen Alt Boyutları ve Bu Alt Boyutlardan Yük Alan Maddeler

Madde No	**Faktör 1**	**Faktör 2**
56	,684	
16	,682	
52	,670	
26	,649	
30	,634	
39	,626	
24	,615	
45	,583	
10	,545	
44		,719
15		,711
5		,700
40		,696
50		,649
13		,605
18		,537
19		,520
	KMO Değeri = ,832	
	Bartlett Testi χ^2=1437,530, p=.000	
Özdeğer =	3,946	3,198
Varyans (%42,028)	%22,058	%19,970
Cronbach Alpha	,817	,801

Not: Faktör yükü .50'nin altındaki maddeler elenmiştir.

Tablo 3.5'de görüldü gibi, AFA sonucunda 17 maddelik 2 boyutlu bir yapı elde edilmiş ve boyutlar; maddelerin içeriği dikkate alınarak "Azaltıcı Stratejiler" (Faktör 1) ve "Artırıcı Stratejiler" (Faktör 2) olarak isimlendirilmiştir. Yeni ölçek yapısı ise, ölçeğin orjinal formunu geliştiren Fred Bryant'n talebi ve önerisi doğrultusunda Olaylarının Tadını Çıkarma Stratejileri-Türkçe Formu olarak adlandırılmıştır.

Ardından, bu 17 maddelik 2 boyutlu yapı 200 kişilik bir örneklemden toplanan veriler üzerinden DFA'ya tabi tutulmuştur. Yapılan DFA ile elde edilen madde faktör yükleri DFA diyagramı ile birlikte Şekil 3.2'de görülmektedir.



Şekil 3.2. OOTÇSÖ'nin DFA Diyagramı ve Faktör Yükleri

DFA sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerleri 17maddelik 2 boyutlu yapının doğrulandığına işaret etmektedir (χ^2/Sd= 1.252, GFI= .921, AGFI= .895, IFI = .951, TLI = .939, CFI= .949 , RMSEA= .036).

3.3.2.3.2. Ölçüt/Kriter Geçerliği

Bir ölçme aracının geçerliğinin kanıtlanmasının diğer bir yolu da bu yeni oluşturulan ölçme aracıyla benzer yapıları ölçen başka bir ölçme aracı arasındaki ilişkinin incelenmesidir (Kline, 2005). Yeni hazırlanan ölçme aracından elde edilen puanlar, diğer eşdeğer ya da alternatif ölçekten alınan puanlarla örtüşürse, yeni geliştirilen aracın kriter geçerliğine sahip olduğu söylenebilmektedir (Kırcaali-İftar, 1999). Bu noktadan hareketle, OOTÇSÖ'nin ölçüt geçerliği için Marmara Üniversitesi son sınıf öğrencisi olan genç yetişkinlerden toplam 319 genç yetişkine Olumlu Yaşam Olayların Tadını Çıkarma İnançları Ölçeği, PERMA-TR Ölçeği ve Olumlu Olaylarının Tadını Çıkarma Stratejileri-Türkçe Formu yüz yüze uygulanmıştır.

Olumlu Olayların Tadını Çıkarma İnançları Ölçeği (SBI), PERMA-TR Ölçeği ve Olumlu Olaylarının Tadını Çıkarma Stratejileri-Türkçe Formu arasında hesaplanan ilişki katsayıları Tablo 3.6 da sunulmuştur.

Tablo 3.6. Olumlu Olayların Tadını Çıkarma İnançları Ölçeği, PERMA-TR ve Olumlu Olaylarının Tadını Çıkarma Stratejileri-Türkçe Formu Arasındaki İlişkiler

	PERMA-TR	**SBI**
Artırıcı Stratejiler	,15**	,302**
Azaltıcı Stratejiler	,-21**	-,322**

***p<0.01*

Tablo 3.5 de görüldüğü gibi, elde edilen korelasyon katsayıları anlamlı olup ölçeğin ölçüt geçerliğinin varlığına işaret etmektedir.

3.3.2.4. Güvenirlik Çalışması

Olumlu Olaylarının Tadını Çıkarma Stratejileri-Türkçe Formu alt boyutları için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları Tablo 3.7'de verilmiştir.

Tablo 3.7. Ölçeğin İç Tutarlılık Katsayıları

Değişkenler	**Madde Sayısı**	**Cronbach Alpha**
Artırıcı Stratejiler	8	0,80
Azaltıcı Stratejiler	9	0,82

Tablo 3.7'de görüleceği üzere, tadını çıkarma stratjileri için hesaplanan Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları tatminkar düzeydedir. Katsayıların ,60'ın üzerinde olması (Tezbaşaran, 1996) ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, bu araştırmada uyarlaması yapılan Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Startejileri Ölçeği -Türkçe Formu'nun geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir.

3.3.3. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Erzen (2016) tarafından geliştirilen Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği 18 maddeden ve güvenli, kaygılı-kararsız, kaçınan olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır. Ölçek, 5'li likert tipinde hazırlanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini sınamak üzere yapılan açımlayıcı faktör analizi (AFA) sonucunda, üç faktörlü yapının ölçek toplam varyansının %45.73'ünü açıkladığı tespit edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonucunda ise, GFI= .93, AGFI= .90, CFI= .90, RMSEA=.05 ve $\chi 2$/sd oranı= 2.48 uyum iyiliği değerleriyle üç boyutlu yapının doğrulandığı sonucuna varılmıştır. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin

güvenirlik analizinde Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmış ve kaçınan bağlanma stili için .80, güvenli bağlanma stili için .69 ve kaygılı-kararsız bağlanma stili için .71 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ise, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin yapı geçerliği DFA ile 512 kişi üzerinden tekrar incelenmiştir. Uyum iyiliği değerleri χ^2/sd=2.35; RMSEA=.07; SRMR=.05; NFI=.91; CFI=.90 olarak belirlenmiştir. Elde edilen değerlere göre ölçeğin üç boyutlu yapısı bu araştırmanın örneklemi için de doğrulanmıştır. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin yapı geçerliği sağlandıktan sonra bu araştırmanın örneklemi için güvenirlik analizleri de yapılmıştır. Bu analiz sonuçlarına göre, güvenli bağlanma alt boyutu için Cronbach Alpha değeri .54; kaçınan bağlanma alt boyutu için .76 ve kaygılı-kararsız bağlanma alt boyutu için .81 olarak hesaplanmış ve elde edilen değerlerin ölçeğin güvenirliği için yeterli kanıt sunduğu sonucuna varılmıştır.

3.3.4. Mutluluk Korkusu Ölçeği

Joshanloo (2013) tarafından geliştirilen Mutluluk Korkusu Ölçeği Türk, Malkoç ve Onat Kocabıyık (2017) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek, 7'li likert tipinde olup tek boyutludur ve 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunun yapı geçerliğini sınamak üzere yapılan açımlayıcı faktör analizi (AFA) sonucunda, tek boyutlu yapı için açıklanan toplam vayansın %71.21 olduğu bulunmuştur. Tek boyutlu yapının doğrulanıp doğrulanmadığını belirlemek amacıyla yapılan DFA sonucunda uyum iyiliği değerleri χ^2/sd=2.91; SRMR=.033; NFI=.97; CFI=.97 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenirlik çalışması kapsamında ise iç tutarlılık katsayısına bakılmış ve Cronbach Alpha katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada, Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin yapı geçerliği Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile 512 kişilik örneklem grubu için kontrol edilmiş, elde edilen uyum değerleri ile (χ^2/sd=1.85; RMSEA=.06; SRMR=.04; NFI=.95; CFI=.95) Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin tek boyutlu yapısı doğrulanmıştır. Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin bu araştırma örneklemi için güvenirlik analizleri de yapılmış ve Cronbach Alpha değeri .93 olarak bulunmuştur. Bu katsayı, Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin güvenilir bir ölçme aracı olduğuna işaret etmektedir.

3.3.5. Olumlu Olaylarının Tadını Çıkarma İnançları Envanteri (Savoring Beliefs Inventory-SBI)

Olumlu Olaylarının Tadını Çıkarma İnançları Envanteri (Savoring Beliefs Inventory-SBI), bu araştırmada Olumlu Olaylarının Tadını Çıkarma Stratejileri Ölçeği-Türkçe Formu'nun kriter geçerliğini sınamak üzere kullanılmıştır. Bryant (2003) tarafından

bireylerin olumlu olayların tadını çıkarma inançlarını beklenti yoluyla tadını çıkarma (savoring through anticipation), anın tadını çıkarma (savoring in the present moment) ve anımsama yoluyla tadına çıkarma (savoring through reminiscence about past positive events) olmak üzere üç zamansal bileşenle değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, 7'li likert tipinde olup 24 maddeden oluşmaktadır. SBI, insanların olumlu olayların tadını çıkarma konusundaki genel inançları için toplam bir puan; geçmiş, şimdi ve gelecek odaklı tadını çıkarma biçimleri için de üç ayrı puan vermektedir. Metin-Orta (2018) tarafından Türk kültürüne uyarlanan ölçeğin Türkçe versiyonunun yapı geçerliği için yapılan AFA sonucunda bir madde elenerek 23 maddelik tek boyutlu bir yapıya ulaşılmıştır. Tek faktör toplam varyansın %34.5'ini açıklamaktadır. Bir maddenin çıkarılmasından sonra yapılan DFA sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerleri (χ 2 (227, N = 456) = 684.98, $p < .001$; $\chi 2$ /df = 3.01; SRMR = .07; CFI = .95) tek faktörlü modelin verilere daha iyi uyum sağladığını göstermiştir. Bir sonraki adımda, ölçeğin güvenirliğini sınamak için yapılan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Bu araştırmanın örneklemi için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı da .90 olarak bulunmuştur.

3.3.6. PERMA Ölçeği-Türkçe Formu (PERMA-TR)

Bu araştırmada Olumlu Olaylarının Tadını Çıkarma Stratejileri Ölçeği-Türkçe Formu'nun kriter geçerliğini sınamak üzere kullanılan PERMA-TR Ölçeği'nin orijinal formu Butler ve Kern (2015, 2016) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 10'lu likert tipinde olup Martin Seligman'ın iyi oluş ile ilgili beş boyutlu (olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı) modelini ölçmeyi hedeflemektedir. Beş boyutlu modele ek olarak, Butler ve Kern (2015, 2016) 15 maddelik ölçeğe 8 madde daha eklemiştir. Bu maddelerden genel iyi oluşu (1 madde), sağlıklı olma hissini (3 madde), olumsuz duyguları (3 madde) ve yalnızlığı (1 madde) ölçmektedir. PERMA Ölçeği 15 maddeden oluşmasına rağmen orijinal ölçeği geliştiren çalışmacılar, dolgu maddelerinin dahil edildiği 23 maddelik formun kullanılmasını önermektedirler (Demirci, Ekşi, Dinçer ve Kardaş, 2017). Türkçe'ye Demirci ve arkadaşları (2017) tarafından uyarlanan ölçeğin orijinal formundaki beş boyutlu yapısını değerlendirmek üzere DFA yapılmış ve uyum iyiliği değerleri χ 2 (83, N = 253) = 201.09, $p < .001$; CFI = .97; NFI = .95; NNFI = .96; SRMR = .054; RMSEA = .075 olarak bulunmuştur. Bu değerler, ölçeğin beş boyutlu yapısının doğrulandığına işaret etmektedir. Güvenirlik analizleri kapsamında, ölçek toplam puanı için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Alt boyutların Cronbach Alpha katsayısı .61-.85 arasında

değişmektedir. Bu araştırmanın örneklemi için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .86 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama aşamasına geçmeden önce kullanılacak ölçeklerin sahiplerinden kullanım izinleri alınmıştır (Ek-2). Bryant ve Veroff (2007) tarafından geliştirilen Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Yolları Ölçeği'nin (The Ways of Savoring Checklist-WOSC) Türk kültürüne uyarlama çalışmasını gerçekleştirebilmek için Fred Bryant ile e-posta aracılığıyla yazışarak izin alınmış (Ek-2) ve önerileri dikkate alınarak uyarlama çalışmasına başlanmıştır. Ardından veri toplama sürecini başlatabilmek için Marmara Üniversitesi Rektörlüğü'nden uygulama izinleri alınmıştır (Ek-3). Ancak veri toplama sürecinin Covid-19 pandemi dönemine denk gelmesi sebebiyle karma desende planlanan araştırma, yaşanan belirsizlik ve sürenin kısıtlılığından kaynaklanan nedenlerle risk almamak adına tez izleme komitesindeki öğretim üyelerinin de onayıyla nicel bölümle sınırlandırılmıştır. Araştırma konusu tamamen değişmediği için alınan izinle uygulamaya geçilebilmiştir. Gerekli izinlerin alınmasının ardından araştırma verileri, Marmara Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim gören son sınıf öğrencilerinden ve lisanüstü öğrencilerinden oluşan genç yetişkinlerden gönüllülük ilkesi dikkate alınarak toplanmıştır. Veri toplama araçları, yüz yüze ve Covid-19 pandemisinden dolayı "Google Formlar" aracılığı ile çevrimiçi olarak iki farklı yolla uygulanmıştır. Çevirim içi uygulamada veri toplama linki, öğretim elemanları tarafından öğrencilere ulaştırılmıştır. Yüz yüze ve çevirim içi uygulamalarda katılımcılardan ölçekleri doldurmadan önce Bilgilendirilmiş Onam Formları'nı imzalamaları ya da çevirim içi ortamda araştırmaya katılmayı kabul ettiklerini belirten seçeneği işaretlemeleri istenmiştir (Ek-4). Uygulamalar 15 ile 20 dakika arasında tamamlanmış ve herhangi bir sorunla karşılaşılmamıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan verileri analiz etmek için SPSS 25 (Statistical Package fort he Social Sciences), AMOS 22 ve LISREL 8.51 programları kullanılmıştır. Veri toplama işlemi tamamlandıktan sonra, veri setindeki eksik ve gelişigüzel doldurulan formlardan elde edilen veriler ayıklanmış, ardından veri setinin normal dağılım gösterip göstermediği kontrol edilmiştir. Değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık katsayıları Tablo 3.8'de verilmiştir.

Tablo 3.8. Değişkenlere Ait Çarpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) Katsayıları (n=512)

Değişkenler	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık		Basıklık	
			İstatistik	SH	İstatistik	SH
Artırıcı Stratejiler	39,44	9,21	-0,38	0,11	-0,18	0,22
Azaltıcı Stratejiler	22,77	11,62	0,74	0,11	-0,33	0,22
Güvenli Bağlanma	19,88	2,84	-0,38	0,11	-0,17	0,22
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	13,44	4,49	0,56	0,11	-0,23	0,22
Kaçınan Bağlanma	15,12	5,21	0,32	0,11	-0,50	0,22
Mutluluk Korkusu	12,31	7,52	1,00	0,11	0,18	0,22

Tablo 3.8'e göre, araştırmada ele alınan değişkenlerden elde edilen verilerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1,5 aralığında olduğu görülmektedir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1,5 aralığında olması verilerin normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013; Çokluk vd., 2010).

Ardından araştırmanın temel değişkenleri olan olumlu olayların tadını çıkarma stratejileri, bağlanma stilleri ve mutluluk korkusu puanlarına ait betimsel istatistiki değerler (ortalama ve standart sapma vb.) hesaplanmıştır. Genç yetişkinlerin demografik özelliklerine göre olumlu olayların tadını çıkarma stratejilerinin anlamlı farklılık gösterip göstermediğini sınamak için Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Stratejileri Ölçeği-Türkçe Formu'nun alt boyutlarına ait veriler normal dağılım gösterdiğinden, iki alt gruplu değişkenlerde Bağımsız Gruplar t-Testi, ikiden fazla alt gruplu değişkenler için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) parametrik istatistik tekniklerinden yararlanılmıştır. ANOVA sonucunda anlamlı bir farklılığın çıkması durumunda farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirmek için Post Hoc testlerinden Bonferroni tekniği kullanılmıştır. Bu tekniğin tercih edilmesinin nedeni, gruplararası varyansların eşit olmasını gerektirirken, gruplardaki örneklem sayısının eşit olmadığı durumlarda da kullanılabilmesidir (Kayri, 2009).

Diğer taraftan araştırmanın temel amacı olan değişkenler arası doğrudan ve dolaylı ilişkiler tespit edilmesine yönelik önerilen yapısal model YEM ile test edilmiştir. YEM, regresyon temelli bir analiz yöntemi olduğundan öncelikle regresyonun ön koşulu olan çoklu doğrusal bağlantı probleminin olup olmadığı kontrol edilmiştir. Araştırmanın ana değişkenleri arasında çoklu doğrusal bağlantı olup olmadığına değişkenler arasındaki ilişki

katsayıları incelenerek karar verilmiştir. Alan yazında değişkenler arasındaki ilişki .90'ın altında olduğunda çoklu bağlantı probleminin olmadığı belirtilmektedir (Ullman, 2013). Dolayısıyla araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişki katsayıları çoklu doğrusal bağlantı sorununun olmadığına işaret etmektedir (Tablo 4.10). YEM ile kurulan aracılık analizinin sınanmasına geçmeden önce değişkenler arası ilişkileri belirlemek üzere Pearson Momentler Çarpım Korelasyon tekniği kullanılmıştır. Modelin YEM ile sınanması sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerleri için referans alınan uyum indeksi parametreleri Tablo 3.8'de verilmiştir (Çelik ve Yılmaz, 2013; Şimşek, 2007).

Tablo 3.9. Ölçme Modeli ve Yapısal Model İçin Uyum İndeksi Parametreleri

Model Uyum Kriteri	**İyi Uyum**	**Kabul Edilebilir Uyum**
χ^2/sd	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$2 \leq \chi^2/sd \leq 5$
RMSEA	0≤RMSEA≤0,05	0,05≤RMSEA≤0,08
SRMR	0≤SRMR≤0,05	0,05≤SRMR≤0,08
NFI	0,95≤NFI<1	0,90≤NFI<0,95
CFI	0,95≤CFI<1	0,90≤CFI<0,95
GFI	0,95≤GFI<1	0,90≤GFI<0,95

Modelin uyumu yukarıda verilen parametrelere göre değerlendirilmiştir. Ayrıca Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Stratejileri Ölçeği-Türkçe Formu'nun yapı geçerliğini sınamak için yapılan DFA sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerleri için de aynı uyum indeksi parametreleri referans alınmıştır.

Araştırmada aracılık modelini test etmek için yapılan yapısal eşitlik modellemesinde iki aşamalı yaklaşım kullanılmıştır. Tek boyutlu ölçeklerde, model-veri uyumunu iyileştirmek için düzeltilmiş madde toplam korelasyon değerleri hesaplanarak maddelere parselleme yapılmıştır. Elde edilen değerler büyükten küçüğe sıralanmış ve daha sonra sırası ile parsellerin toplam korelasyon değerleri birbiri ile dengeli olacak şekilde dağıtılmıştır (Hall vd., 1999; Kline, 2016).

Araştırmanın tüm istatistiksel analizlerde ,05 anlamlılık düzeyi dikkat alınmıştır.

BÖLÜM IV: BULGULAR

Bu bölümde, verilerin analiz edilmesi sonucunda elde edilen bulgular ve bulguların yorumları araştırmanın amaçlarının veriliş sırası dikkate alınarak sunulmuştur.

4.1. Araştırmanın Değişkenlerine Ait Betimsel İstatistiklere Yönelik Bulgular

Araştırmanın temel değişkenlerine ait ortalama ($\bar{x}$) ve standart sapma (ss) değerleri Tablo 4.1. 'de verilmiştir.

Tablo 4.1. Araştırmanın Değişkenlerine Ait Betimsel İstatistikler

Değişkenler	**n**	**Min.**	**Mak.**	$\bar{X}$	**ss**
Artırıcı Stratejiler	512	11	56	39,44	9,21
Azaltıcı Stratjiler	512	9	57	22,77	11,62
Güvenli Bağlanma	512	11	25	19,88	2,84
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	512	7	27	13,44	4,49
Kaçınan Bağlanma	512	6	30	15,12	5,21
Mutluluk Korkusu	512	5	35	12,31	7,52

Tablo 4.1'de değişkenleri ölçmek için kullanılan ölçeklerden elde edilen toplam puanlara ait en düşük ve en yüksek puanlar, toplam puanların ortalamaları ve standart sapma değerleri bulunmaktadır. Tablo 4.1'e göre, olumlu olayların tadını çıkarma stratejilerinin alt boyutlarından biri olan artırıcı stratejiler boyutundan alınan en düşük puan 11; en yüksek puan 56'dır. Bu alt boyuttan alınan puanların aritmetik ortalaması 39,44'tür (ss=9,21). Olumlu olayların tadını çıkarma çıkarma stratejilerinin alt boyutlarından bir diğeri olan azaltıcı stratejiler boyutundan alınan en düşük puan 9; en yüksek puan 57'dir. Bu alt boyuttan alınan puanların aritmetik ortalaması ise 22,77'dir (ss=11,62). Araştırmanın bir diğer değişkeni olan bağlanma stillerinin alt boyutlarından biri olan güvenli bağlanma boyutundan alınan en düşük puan 11; en yüksek puan 25'tir. Bu alt boyuttan alınan puanların aritmetik ortalaması 19,88'dir (ss=2,84). Bağlanma stillerinin alt boyutlarından bir diğeri olan kaçınan bağlanma boyutundan alınan en düşük puan 7; en yüksek puan 27'dir. Bu alt boyuttan alınan puanların aritmetik ortalaması 13,44'tür (ss=4,49). Bağlanma stillerinin alt boyutlarından olan kaygılı-kararsız bağlanma boyutundan alınan en düşük puan 6; en yüksek puan 30'dur. Bu alt boyuttan alınan puanların aritmetik ortalaması 15,12'dir (ss=5,21). Son

olarak, araştırmanın diğer bir değişkeni olan mutluluk korkusundan alınan en düşük puan 5; en yüksek puan 35'tir. Bu değişkene ait puanların aritmetik ortalaması ise 12,31'dir (ss=7,52).

4.2. Genç Yetişkinlerin Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Stratejilerini Kullanma Düzeylerinin Dağılımına Ait Bulgular

Araştırmanın birinci amacı, genç yetişkinlerde olumlu olayların tadını çıkarma stratejilerinin nasıl bir dağılım gösterdiğinin belirlenmesidir. Bu amaca yönelik olarak Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Stratejileri Ölçeği-Türkçe Formu'nun (OOTÇSÖ-TR) alt boyutlarından alınan puanların ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve bulgular Tablo 4.2'de verilmiştir.

Tablo 4.2. OOTÇSÖ-TR'nin Alt Boyutlarına Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	n	**Min.**	**Mak.**	**$\bar{x}$**	**ss**
Artırıcı Stratejiler	512	1.38	7,00	*4,93	1,15
Azaltıcı Stratejiler	512	1,00	6,33	*2,53	1,29

**Referans Düzey Aralıkları: 1,00-1,85=Kesinlikle Uygun değil; 1.86-2.71=Uygun Değil; 2.72-3.57=Biraz Uygun Değil; 3.58-4.43=Ne Uygun Ne De Uygun Değil (Orta) ; 4.44-5.29=Biraz Uygun; 5.30-6.15=Uygun; 6.16-7.00=Kesinlikle Uygun*

Tablo 4.2'deki bulgulara göre, Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Stratejileri Ölçeği-Türkçe Formu'nun artırıcı stratejiler alt boyutuna ait puan ortalamaları $\bar{x}$= 4,93; ss =1,15; azaltıcı stratejiler alt boyutuna ait puan ortalamaları ise $\bar{x}$=2,53; ss=1,29'dur. Bu sonuçlar birlikte yorumlandığında, genç yetişkinlerin göreceli olarak çoğunlukla artırıcı stratejileri kullanma ve olumlu olayların tadını çıkarma eğiliminde oldukları görülmektedir. Bununla birlikte, 1-7 arasında değerler alan derecelendirme ölçeği için belirlenen referans düzey aralıkları dikkate alındığında; özellikle artırıcı stratejiler için "uygun" ve "kesinlikle uygun" şeklinde iki üst düzey daha olduğundan genç yetişkinlerin olumlu olayların tadını çıkarma eğilimlerinin beklenen düzeyin altında olduğu söylenebilir.

4.3. Genç Yetişkinlerde Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Stratejilerinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığının Belirlenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci amacı, genç yetişkinlerin olumlu olayların tadını çıkarma stratejilerinin cinsiyet, medeni durum, sosyoekonomik durum, en uzun süre yaşanılan yer, çalışma durumu, doğum sırası ve çocukluk döneminde özel günlerin kutlanması olarak belirlenen demografik değişkenlere göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının sınanmasıdır. Bu amaca yönelik olarak yapılan analizlerden elde edilen bulgular aşağıda sırasıyla tablolar halinde sunulmuştur.

Cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında; olumlu olayların tadını çıkarma stratejilerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Bağımsız Grup t-Testi sonuçları Tablo 4.3'te verilmiştir.

Tablo 4.3. Artırıcı ve Azaltıcı Stratejilerin Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	**n**	**x̄**	**ss**	**t**	**sd**	**p***
Artırıcı Stratejiler	Kadın	391	5,06	1,12	4,73	510	,00
	Erkek	121	4,50	1,13			
Azaltıcı Stratejiler	Kadın	391	2,42	1,26	-3,45	510	,00
	Erkek	121	2,88	1,31			

* p<,001

Tablo 4.3'te görüldüğü gibi, artırıcı stratejiler boyutundan alınan puan ortalamalarında kadınlar ($\bar{x}$ =5,06 ; ss=1,12) lehine anlamlı bir farklılık (t= 4,73 ; p<,001) bulunmaktadır. Azaltıcı stratejiler boyutundan alınan puanların ortalamalarında ise erkekler ($\bar{x}$ =2,88 ; ss=1,31) lehine anlamlı farklılık (t= -3,45 ; p<,001) olduğu görülmektedir. Bu bulguya göre, olumlu olayların tadını çıkarırken kadınların artırıcı stratejileri erkeklere göre daha fazla kullanma eğiliminde oldukları; buna karşın erkeklerin de azaltıcı stratejilere kadınlara göre daha fazla başvurdukları söylenebilir.

Genç yetişkinlerin olumlu olayların tadını çıkarma stratejilerinin medeni durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Bağımsız Grup t-Testi sonuçları Tablo 4.4'te görülmektedir.

Tablo 4.4. Artırıcı ve Azaltıcı Stratejilerin Medeni Duruma Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

	Medeni Durum	**n**	**x̄**	**ss**	**t**	**sd**	**p***
Artırıcı Stratejiler	Evli	355	4,79	1,11	-4,00	510	,00
	Bekar	157	5,23	1,16			
Azaltıcı Stratejiler	Evli	3,55	2,52	1,26	-,048	510	,96
	Bekar	157	2,53	1,34			

* p<,001

Tablo 4.4 incelendiğinde, medeni duruma göre artırıcı stratejiler boyutunda bekarlar (**x̄** =5,23 ; ss= 1,16) lehine anlamlı farklılık (t= -4,00 ; p<,001) olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle; bekar genç yetişkiler evli genç yetişkinlere göre olumlu olayların tadını çıkarırmada artırıcı stratejileri daha fazla kullanma eğilimindedirler. Genç yetişkinlerin azaltıcı stratejiler boyutundan aldıkları puanların ortalamaları medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir (t= -,048 ; p>,05).

Genç yetişkinlerin olumlu olayların tadını çıkarma stratejilerinin çalışıp çalışmamalarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan Bağımsız Grup t-Testi sonuçları Tablo 4.5'te verilmiştir.

Tablo 4.5. Artırıcı ve Azaltıcı Stratejilerin Çalışma Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

	Çalışma Durumu	**n**	**x̄**	**ss**	**t**	**sd**	**p***
Artırıcı Stratejiler	Çalışan	144	4,89	1,24	-,40	510	,689
	Çalışmayan	368	4,94	1,11			
Azaltıcı Stratejiler	Çalışan	144	2,45	1,38	-,89	510	,370
	Çalışmayan	368	2,56	1,25			

* p<.05

Tablo 4.5' de görüldüğü gibi, genç yetişkinlerin olumlu olayların tadını çıkarma stratejileri alt boyutlarından hem artırıcı (t= -,40 ; p>,05) hem de azaltıcı stratejilerden (t= -,89 ; p>,05) aldıkları puanların ortalamaları arasında çalışıp çalışmamalarına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Genç yetişkinlerin olumlu olayların tadını çıkarma stratejilerinin sosyo-ekonomik durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 4.6'da görülmektedir.

Tablo 4.6. Artırıcı ve Azaltıcı Stratejilerin Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Yapılan ANOVA Sonuçları

	Sosyo-Ekonomik Durum	**n**	**x̄**	**ss**	**sd**	**F**	**p***	**Fark**
Artırıcı Stratejiler	A. Alt	31	4,67	1,39	2	2,09	,125	
	B. Orta	374	4,90	1,14	509			
	C. Üst	107	5,10	1,06				
Azaltıcı Stratejiler	A. Alt	31	3,08	1,49	2	4,92	,01	A>C
	B. Orta	374	2,55	1,28	509			
	C. Üst	107	2,28	1,182				

* p<.01

Tablo 4.6'da görüldüğü gibi, genç yetişkinlerin azaltıcı stratejilere ait puan ortalamalarının sosyo-ekonomik duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir (F= 4,92 ; p< ,01). Bu farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan post-hoc tekniklerinden olan Bonferroni testinden elde edilen sonuçlara göre, alt sosyo-ekonomik durumda olan genç yetişkinlerin azaltıcı stratejilere ait puan ortalamaları üst sosyo-ekonomik durunmda olan genç yetişkinlerinkinden daha yüksektir (p<,01). Diğer taraftan, genç yetişkinlerin artırıcı stratejilere ait puan ortalamaları sosyo-ekonomik duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir (F= 2,09 ; p>,05).

Genç yetişkinlerin olumlu olayların tadını çıkarma stratejilerinin en uzun yaşadıkları yer değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 4.7'de verilmiştir.

Tablo 4.7. Artırıcı ve Azaltıcı Stratejilerin En Uzun Yaşanan Yere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Yapılan ANOVA Sonuçları

	En Uzun Yaşanan Yer	**n**	**x̄**	**ss**	**sd**	**F**	**p***
Artırıcı Stratejiler	Metropol	312	4,86	1,23	4	1,657	,159
	Şehir	113	4,87	1,05	507		
	İlçe	59	5,2	,95			
	Belde	12	5,17	,81			
	Köy	16	5,24	,85			
Azaltıcı Stratejiler	Metropol	312	2,73	1,28	4	1,631	,165
	Şehir	113	2,98	1,25	507		
	İlçe	59	2,90	1,32			
	Belde	12	3,11	1,72			
	Köy	16	2,90	1,91			

* p<.05

Tablo 4.7'de görüldüğü gibi, genç yetişkinlerin olumlu olayların tadını çıkarmada kullandıkları artırıcı (F= 1,66 ; p>,05) ve azaltıcı stratejilerden (F= 1,63 ; p>,05) aldıkları puanların ortalamaları arasında en uzun yaşanan yer değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Doğum sırası değişkeni açısından bakıldığında, genç yetişkinlerin olumlu olayların tadını çıkarma stratejilerinin doğum sırasına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 4.8'de sunulmuştur.

Tablo 4.8. Artırıcı ve Azaltıcı Stratejilerin Doğum Sırasına Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Yapılan ANOVA Sonuçları

	Doğum Sırası	**n**	**x̄**	**ss**	**sd**	**F**	**p***
Artırıcı Stratejiler	İlk Çocuk	202	5,02	1,17	3	1,46	,225
	Ortanca Çocuk	102	4,74	1,18	508		
	Son Çocuk	176	4,91	1,14			
	Tek Çocuk	32	5,05	0,86			
Azaltıcı Stratejiler	İlk Çocuk	202	2,58	1,35	3	,61	,611
	Ortanca Çocuk	102	2,54	1,31	508		
	Son Çocuk	136	2,51	1,22			
	Tek Çocuk	32	2,25	1,17			

* p<.05

Tablo 4.8'de görüldüğü üzere, genç yetişkinlerin olumlu olayların tadını çıkarmada kullandıkları artırıcı (F= 0,60 ; p>,05) ve azaltıcı stratejilerden (F= 1,45 ; p>,05) aldıkları puanların ortalamaları doğum sırası değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Genç yetişkinlerin olumlu olayların tadını çıkarma stratejilerinin çocukluklarında aile içinde özel günlerin kutlanma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 4.9'da verilmiştir.

Tablo 4.9. Artırıcı ve Azaltıcı Stratejilerin Özel Günlerin Kutlanma Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Yapılan ANOVA Sonuçları

	Özel Günlerin Kutlanması	**n**	**x̄**	**ss**	**sd**	**F**	**p***	**fark**
Artırıcı Stratejiler	A. Her zaman	155	5,22	1,15	3	7,95	,00	A>C
	B. Çoğunlukla	176	4,98	1,02	508			A>D
	C. Bazen	142	4,64	1,14				
	D. Hiç	39	4,56	1,37				
Azaltıcı Stratejiler	A. Her zaman	155	2,38	1,28	3	2,13	,09	
	B. Çoğunlukla	176	2,49	1,10	508			
	C. Bazen	142	2,62	1,34				
	D. Hiç	39	2,90	1,47				

* p<.001

Tablo 4.9'da görüldüğü gibi, genç yetişkinlerin artırıcı stratejiler puan ortalamaları çocukluklarında aile içinde özel günlerin kutlanması durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır (F= 7,95, p<,001). Bu farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan post-hoc tekniklerinden olan Bonferroni testinden elde edilen sonuçlara göre, özel günlerin her zaman kutlandığını belirten genç yetişkinlerin artırıcı stratejilere ait puan ortalamalarının bazen kutlandığını ve hiç kutlamadığını belirten genç yetişkinlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (p<,05). Buna karşın, genç yetişkinlerin azaltıcı stratejilere ait puan ortalamaları çocukluklarında aile içinde özel günlerin kutlanması durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir (F= 2,13 ; p>,05).

4.4. Genç Yetişkinlerde Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Stratejileri, Bağlanma Stilleri ve Mutluluk Korkusu Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

Araştırmanın temel amacı doğrultusunda aracılık analizlerine geçmeden önce Baron ve Kenny'nin (1986) önerdiği üzere; genç yetişkinlerde bağlanma stilleri, olumlu olaylarının tadını çıkarma stratejileri ve mutluluk korkusu arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpım Korelasyon tekniği ile incelenmiştir. Baron ve Kenny (1986), aracılık analizlerinin yapılabilmesi için değişkenler arasında anlamlı korelasyon katsayılarının bulunması gerektiğini belirtmektedir. Araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkilere ait elde edilen bulgular Tablo 4.10'da sunulmuştur.

Tablo 4.10. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar

Değişkenler	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
1. Artırıcı Stratejiler	1					
2. Azaltıcı Stratejiler	-0,12*	1				
3. Güvenli Bağlanma	0,31*	-0,22*	1			
4. Kaçınan Bağlanma	-0,08	0,25*	-0,24*	1		
5.Kaygılı-Kararsız Bağlanma	-0,12*	0,44*	-0,29*	0,40*	1	
6. Mutluluk Korkusu	-0,18*	0,44*	-0,28*	0,23*	0,49*	1

*p<0,01

Tablo 4.10'da görüldüğü üzere, araştırma değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Olumlu olayların tadını çıkarma stratejilerinden artırıcı stratejiler bağlanma stillerinden güvenli bağlanma (r=0,31; p<0,01) ile pozitif yönde ve anlamlı, kaygılı-kararsız bağlanma (r=-0,12; p<0,01) ile düşük düzeyde ancak negatif yönde ve anlamlı bir ilişki gösterirken, kaçınan bağlanma (r=-0,08; p>0,05) ile anlamlı bir ilişkisi bulunmamaktadır. Ayrıca artırıcı stratejiler ile mutluluk korkusu arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (r=-0,18; p<0,01). Olumlu olayların tadını çıkarma stratejilerinden azaltıcı stratejilerin ise güvenli bağlanma (r=-0,22; p<0,01) ile negatif yönde ve anlamlı, kaçınan bağlanma (r=0,25; p<0,01) ve kaygılı-kararsız bağlanma (r=0,44; p<0,01) ile pozitif yönde ve anlamlı ilişkisi bulunmaktadır. Azaltıcı stratejiler ile mutluluk korkusu arasında da pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (r=0,44; p<0,01). Diğer taraftan mutluluk korkusunun güvenli bağlanma ile negatif yönde ve anlamlı (r=-0,28; p<0,01), kaçınan (r=0,23; p<0,01) ve kaygılı-kararsız bağlanma ile pozitif yönde ve anlamlı (r=0,49; p<0,01) ilişkisinin olduğu görülmektedir. Olumlu olayların tadını çıkarma stratejilerinin artırıcı stratejiler alt boyutu ile azaltıcı stratejiler alt boyutu arasında ise negatif yönlü, düşük ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki (r=-0,12; p<0,01) tespit edilmiştir.

4.5. Genç Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri İle Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Stratejileri Arasındaki İlişkide Mutluluk Korkusunun Aracı Rolünün Sınanmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın üçüncü amacı, genç yetişkinlerin bağlanma stilleri ile olumlu olayların tadını çıkarma stratejileri arasındaki ilişkide mutluluk korkusunun aracı rolünün olup olmadığının sınanmasıdır. Modelin sınanmasında YEM tekniği kullanılmıştır. Kline'ın (2016) önerdiği üzere, YEM araştırmada iki aşamada uygulanmıştır. Öncelikle örtük değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerini gösteren ölçme modelinin doğrulanıp doğrulanmadığı test edilmiş, ölçme modeli doğrulandıktan sonra ikinci aşamada kurulan yapısal model sınanmıştır.

Ölçme modeli; artırıcı stratejiler, azaltıcı stratejiler, güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma ve mutluluk korkusu olmak üzere altı örtük değişken ve mutluluk korkusu için beş, diğer değişkenler için parselleme yöntemiyle belirlenen on olmak üzere toplam 15 gözlenen değişkenden oluşmaktadır. Ölçme modeline ilişkin parametreler Tablo 4.11'de görülmektedir.

Tablo 4.11. Artırıcı Stratejiler, Azaltıcı Stratejiler, Güvenli Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Kaygılı-Kararsız Bağlanma ve Mutluluk Korkusu ile Kurulan Ölçme Modeline Ait Parametre Değerleri

Örtük ve Gözlenen Değişkenler	Standardize Edilmemiş Faktör Yükleri	Standart Hata	Standardize Edilmiş Faktör Yükleri	t-değeri	R^2
Artırıcı Stratejiler					
Artpar1[1]	4,69	0,31	0,99	15,14	0,98
Artpar2[1]	3,74	0,29	0,71	12,69	0,51
Azaltıcı Stratejiler					
Azalpar1[2]	5,87	0,28	0,88	21,02	0,78
Azalpar2[2]	4,93	0,24	0,87	20,87	0,77
Güvenli Bağlanma					
Guvpar1[3]	1,11	0,15	0,50	7,26	0,25
Guvpar2[3]	0,53	0,09	0,36	6,21	0,13
Kaçınan Bağlanma					
Kpar1[4]	1,90	0,12	0,81	16,34	0,66
Kpar2[4]	2,08	0,13	0,80	16,13	0,64
Kaygılı-Kararsız Bağlanma					
Kkpar1[5]	2,46	0,11	0,88	22,09	0,77
Kkpar2[5]	2,35	0,11	0,85	21,29	0,72
Mutluluk Korkusu					
MKO1	1,41	0,06	0,81	22,11	0,66
MKO2	1,48	0,06	0,86	24,15	0,74
MKO3	1,46	0,06	0,85	23,86	0,73
MKO4	1,47	0,05	0,92	27,04	0,85
MKO5	1,51	0,06	0,88	25,04	0,78

[1] Artpar1, Artpar2: Artırıcı Stratejilerin parselleridir; [2] Azalpar1, Azalpar2: Azaltıcı Stratejilerin parselleridir; [3] Guvpar1, Guvpar2: Güvenli Bağlanma Stilinin parselleridir. [4] Kpar1, Kpar2: Kaçınan Bağlanma Stilinin parselleridir. [5] Kkpar1, Kkpar2: Kaygılı-Kayıtsız Bağlanma Stilinin parselleridir. *p<0,001

Tablo 4.11 incelendiğinde, ölçme modeline ait standardize edilmiş faktör yüklerinin 0,99 ile 0,36 arasında değiştiği görülmektedir. Tabloda yer alan tüm faktör yükleri istatistiksel olarak anlamlı olduğundan (t>3,29; p<0,001) gözlenen değişkenlerin, örtük değişkenlerin anlamlı birer yordayıcısı olduğu söylenebilir.

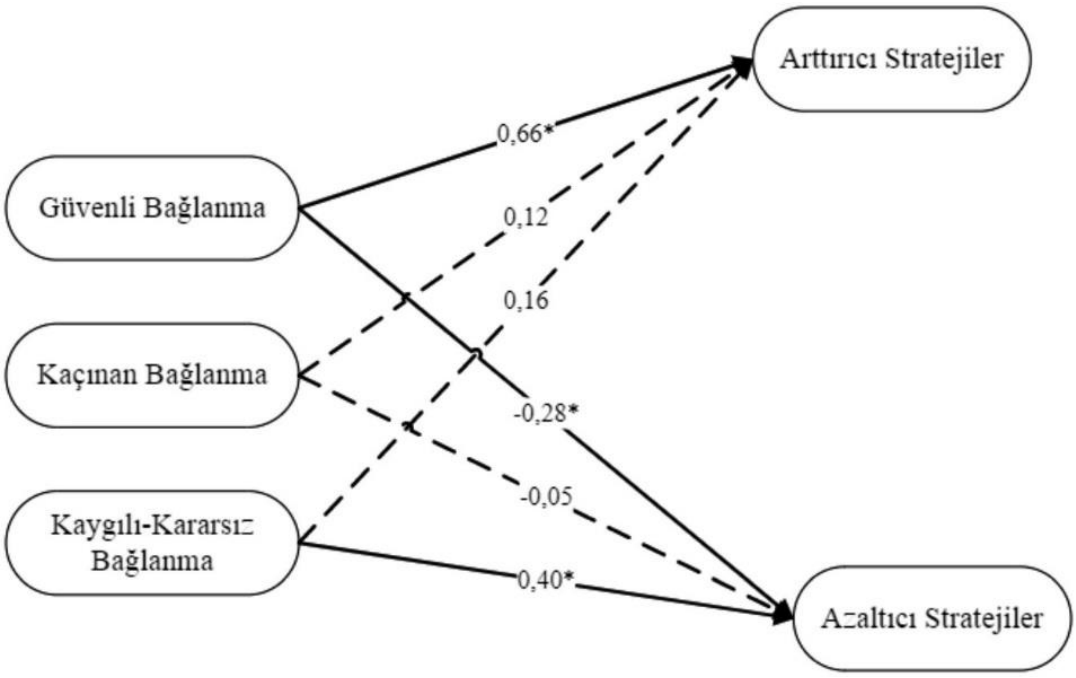
Ölçme modeline ait tespit edilen uyum iyiliği değerlerine de Tablo 4.12'de yer verilmiştir.

Tablo 4.12. Arttırıcı Stratejiler, Azaltıcı Stratejiler, Güvenli Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Kaygılı-Kararsız Bağlanma ve Mutluluk Korkusu ile Kurulan Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri

Model	χ^2**/sd**	**RMSEA**	**SRMR**	**NFI**	**CFI**	**GFI**
Ölçme Modeli	203,07/75=2,71	0,058	0,036	0,95	0,97	0,95

Tablo 4.12 incelendiğinde, ölçme modeline ait değerlerden ki kare değeri/ serbestlik derecesi ve RMSEA değerleri kabul edilebilir uyum (χ^2/sd≤5; RMSEA≤0,08); SRMR, NFI, CFI ve GFI değerleri iyi uyum (SRMR≤0,05; NFI≥0,95; CFI≥0,95; GFI≥0,95) göstermektedir. Model veri uyumu sağlandığından ve gözlenen değişkenler örtük değişkenleri anlamlı bir şekilde temsil edebildiğinden ikinci aşamada kurulan yapısal modelin sınanmasına geçilmiştir.

Aracılık modelinin sınanmasına geçmeden önce bağlanma stilleri ile olumlu olayların tadını çıkarma stratejileri arasındaki doğrudan ilişkileri sınamak üzere kurulan yapısal model ve standardize edilmiş değerler (β) Şekil 4.1'de görülmektedir.

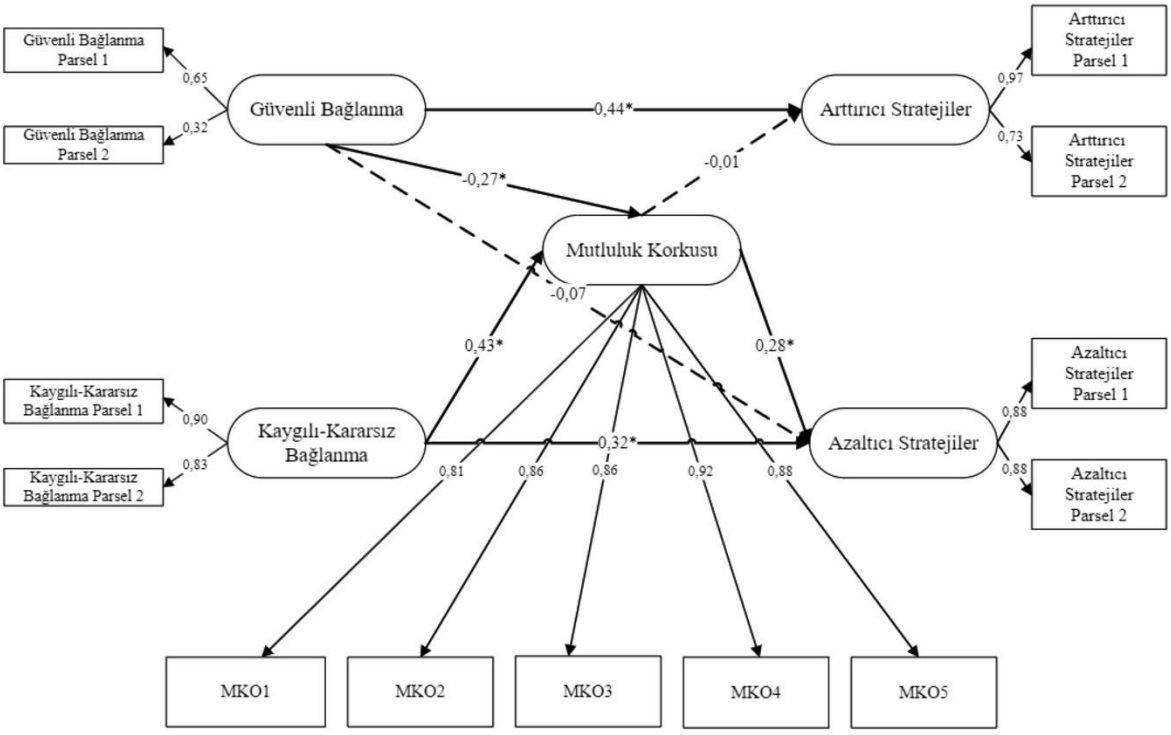


Şekil 4.1. Güvenli Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Kaygılı-Kararsız Bağlanma, Artırıcı Stratejiler ve Azaltıcı Stratejiler Değişkenleri Arasındaki Doğrudan İlişkilere Ait Yapısal Model

Şekil 4.1' de yer alan yapısal modele göre, güvenli bağlanma ile artırıcı stratejiler (β=0,66; p<0,001) ve azaltıcı stratejiler (β=-0,28; p<0,001) arasındaki doğrudan açıklayıcı

ilişkiler istatistiksel olarak anlamlıdır. Kaygılı-kararsız bağlanmanın artırıcı stratejilerle arasındaki doğrudan açıklayıcılık ilişkisi anlamlı bulunmazken (β=0,16; p>0,05), azaltıcı stratejilerle anlamlı açıklayıcılık ilişkisinin olduğu görülmektedir (β=0,40; p<0,001). Diğer taraftan, kaçınan bağlanma ile artırıcı stratejiler (β=0,12; p>0,05) ve azaltıcı stratejiler arasındaki ilişki yolları istatistiksel olarak anlamlı değildir (β=-0,05; p>0,05). Elde edilen bu bulgulara göre, bu modeldeki kaçınan bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanma ile arttırıcı stratejiler ve azaltıcı stratejiler arasındaki anlamlı olmayan yollar dolaylı ilişkilerin incelendiği aracılık modeline dahil edilmemiştir.

Bu aşamadan sonra güvenli bağlanmanın ve kaygılı-kararsız bağlanmanın artırıcı ve azaltıcı stratejiler ile doğrudan ve dolaylı ilişkilerini incelemek için kurulan yapısal modele aracı olarak mutluluk korkusu değişkeni eklenmiş ve kurulan yapısal model test edilmiştir. Aracı değişkenin yer aldığı yapısal model ve standardize edilmiş değerler (β) Şekil 4.2'de yer almaktadır.



Şekil 4.2. Güvenli ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stilleri ile Artırıcı ve Azaltıcı Stratejiler Arasındaki İlişkide Mutluluk Korkusunun Aracı Rolünün Sınanmasına İlişkin Yapısal Model

Modeldeki yolların anlamlı olup olmadığına ait bulgulara Tablo 4.13'te yer verilmiştir.

Tablo 4.13. Güvenli ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stilleri ile Olumlu Olayların Tadını Çıkarmada Artırıcı ve Azaltıcı Stratejiler Arasındaki İlişkide Mutluluk Korkusunun Aracı Rolüne Yönelik İlişki İstatistikleri

Değişkenler	**β**	**p***	**Doğrudan İlişki**	**Dolaylı İlişki**	**Toplam İlişki**
Mutluluk Korkusu - Artırıcı Stratejiler	-,01	,87	-	-	-
Mutluluk Korkusu - Azaltıcı Stratejiler	,28	,00	,28	-	,28
Güvenli Bağlanma - Artırıcı Stratejiler	,44	,00	,44	-	,44
Güvenli Bağlanma - Mutluluk Korkusu - Artırıcı Stratejiler	-	-	-	-	-
Güvenli Bağlanma - Azaltıcı Stratejiler	-,07	,61	-	-	-
Güvenli Bağlanma - Mutluluk Korkusu - Azaltıcı Stratejiler	-	-	-	-,08	-,08
Kaygılı-Kararsız Bağlanma - Azaltıcı Stratejiler	,32	,00	,32	-	,32
Kaygılı-Kararsız Bağlanma - Mutluluk K. - Azaltıcı Stratejiler	-	-	-	,12	,12

* p<.05

Şekil 4.2 ‘de yer alan model ve Tablo 4.13’deki analiz sonuçları birlikte incelendiğinde, güvenli bağlanmanın artırıcı stratejiler ile ilişkisi anlamlı iken (β=0,44; p<,05), mutluluk korkusu aracı değişken olarak modele eklendiği zaman mutluluk korkusu ile artırıcı stratejiler arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamını yitirmektedir (β=-0,01; p>,05). Bu sebeple, mutluluk korkusunun güvenli bağlanma ile artırıcı stratejiler arasındaki ilişkide aracılık rolünden bahsedilememektedir. Güvenli bağlanma ile azaltıcı stratejiler arasındaki ilişki anlamlı iken (β=-0,28; p>,001) mutluluk korkusu aracı değişken olarak modele dahil edildiğinde iki değişken arasındaki doğrudan ilişki anlamsızlaşmaktadır (β=-0,07; p>,05). Bu durum, mutluluk korkusunun güvenli bağlanma ile azaltıcı stratejiler arasındaki ilişkide tam aracılık rolünün olduğunu göstermektedir. Diğer taraftan kaygılı-kararsız bağlanma ile olumlu olayların tadını çıkarmada azaltıcı stratejiler arasında anlamlı bir ilişki (β=0,40; p<,001) bulunurken, mutluluk korkusu modele aracı değişken olarak eklendiğinde (β=0,32; p<,05), bu iki değişken arasındaki ilişki katsayının düştüğü, ancak anlamlılığını koruduğu görülmektedir. Bu durum da mutluluk korkusunun kaygılı-kararsız bağlanma ile azaltıcı stratejiler arasındaki ilişkide kısmi aracı değişken rolünde olduğu söylenebilir. Ayrıca modelin açıkladığı toplam varyans %32’dir. Bir başka deyişle, güvenli bağlanmanın ve kaygılı-kayıtsız bağlanmanın azaltıcı stratejiler üzerine etkisinin %32’si mutluluk korkusu ile açıklanmaktadır. Yapısal modele ait uyum iyiliği değerleri Tablo 4.14’te verilmiştir.

Tablo 4.14. Güvenli ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stilleri ile Olumlu Olayların Tadını Çıkarmada Artırıcı ve Azaltıcı Stratejiler Arasındaki ilişkide Mutluluk Korkusunun Aracı Rolüne İlişkin Yapısal Modelin Uyum İyiliği Değerleri

Model Uyum Kriteri	**Mükemmel Uyum***	**Kabul Edilebilir Uyum**	**Yapısal Model**
χ^2/sd	0≤ χ^2 /sd≤2	2≤/ sd≤5	2,79
RMSEA	0≤RMSEA≤0,05	0.05<RMSEA≤0.08	,06
SRMR	0≤SRMR≤0,05	0.05<SRMR≤0.08	,03
NFI	0,95≤NFI<1	0,90≤NFI<0,95	,96
CFI	0,95≤CFI<1	0,90≤CFI<0,95	,97
GFI	0,95≤GFI<1	0,90≤GFI<0,95	,95

* Uyum İndeksi Parametreleri (Çelik ve Yılmaz, 2013; Şimşek, 2007)

Tablo 4.14'e göre, yapısal modele ait değerlerden ki kare değeri/ serbestlik derecesi ve RMSEA değerleri kabul edilebilir uyum (χ^2/sd≤5; RMSEA≤0,08); SRMR, NFI, CFI ve GFI değerleri iyi uyum (SRMR≤0,05; NFI≥0,95; CFI≥0,95; GFI≥0,95) göstermektedir. Model veri uyumu sağlandığı için aracılık etkisinin test edildiği yapısal modelin yorumlanabilir bir model olduğu söylenebilir.

BÖLÜM V: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular alan yazındaki ilgili araştırma bulguları ve kuramsal alt yapıya dayanarak tartışılmış; ardından araştırmacılara ve uygulamacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Sonuç

Bu araştırmada, genç yetişkinlerde mutluluk korkusunun bağlanma stilleri ile olumlu olayların tadını çıkarma stratejileri arasındaki ilişkide aracı rolünün olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Bunun yanısıra, genç yetişkinlerin olumlu olayların tadını çıkarma stratejileri ile ilişkili olabilecek demografik özellikler de araştırmada ele alınmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlar aşağıda sırasıyla sunulmuştur:

- Genç yetişkinler göreceli olarak artırıcı stratejileri azaltıcı stratejilere göre daha fazla kullanma eğilimindedirler. Bununla birlikte, 1-7 arasında değerler alan derecelendirme ölçeği için belirlenen referans düzey aralıkları dikkate alındığında; genç yetişkinlerin artırıcı stratejileri kullanma eğilimlerinin ($\bar{x}$= 4,93; referans aralığı: 4,44-5,29=biraz uygun) beklenen düzeyin altında olduğu söylenebilir.
- Kadın genç yetişkinler olumlu olayların tadını çıkarmada artırıcı stratejileri erkek genç yetişkinlere göre daha fazla tercih etmektedir.
- Erkek genç yetişkinler olumlu olayların tadını çıkarmada azaltıcı stratejileri kadın genç yetişkinlere göre daha fazla tercih etmektedir.
- Bekar genç yetişkinler olumlu olayların tadını çıkarmada artırıcı stratejileri evli genç yetişkinlere göre daha fazla kullanmaktadır.
- Genç yetişkinlerin olumlu olayların tadını çıkarmada artırıcı ve azaltıcı stratejileri kullanma düzeyleri çalışıp çalışmama durumlarına göre farklılaşmamaktadır.
- Alt sosyo-ekonomik düzeyde yer alan genç yetişkinler, olumlu olayların tadını çıkarmada azaltıcı stratejileri üst sosyo-ekonomik düzeyde yer alan genç yetişkinlere göre daha fazla kullanmaktadır.
- Genç yetişkinlerin olumlu olayların tadını çıkarmada artırıcı ve azaltıcı stratejileri kullanma düzeyleri en uzun süre yaşadıkları yere göre farklılaşmamaktadır.
- Genç yetişkinlerin olumlu olayların tadını çıkarmada artırıcı ve azaltıcı stratejileri kullanma düzeyleri doğum sırasına göre farklılaşmamaktadır.

- Çocukluklarında aile içinde özel günlerin her zaman kutlandığını belirten genç yetişkinler, olumlu olayların tadını çıkarmada artırıcı stratejileri ailesinde özel günlerin bazen kutlandığını ve hiç kutlanmadığını belirtenlere göre daha fazla kullanmaktadır.
- Genç yetişkinlerde güvenli bağlanma stili ile olumlu olayların tadını çıkarmada kullandıkları azaltıcı stratejiler arasındaki ilişkide mutluluk korkusunun tam aracılık rolü bulunmaktadır.
- Genç yetişkinlerde kaygılı-kararsız bağlanma stili ile olumlu olayların tadını çıkarmada kullandıkları azaltıcı stratejiler arasındaki ilişkide mutluluk korkusunun kısmi aracılık rolü bulunmaktadır.

5.2. Tartışma

5.2.1. Genç Yetişkinlerin Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Stratejilerini Kullanma Düzeylerinin Dağılımına Ait Bulguların Tartışılması

Araştırmanın birinci amacı doğrultusunda elde edilen bulgulara göre, genç yetişkinler olumlu olayların tadını çıkarmada artırıcı stratejileri azaltıcı stratejilere göre göreceli olarak daha fazla kullanma eğilimindedirler. Ancak, genç yetişkinlerin artırıcı stratejileri kullanma eğilimleri kendi içinde değerlendirildiğinde ve 1-7 arasında değerler alan derecelendirme ölçeği için belirlenen referans düzey aralıkları dikkate alındığında; genç yetişkinlerin artırıcı stratejileri kullanma eğilimlerinin ($\bar{x}$= 4,93; referans aralığı: 4,44-5,29=biraz uygun) beklenen düzeyin altında olduğu söylenebilir. Elde edilen bu bulguyu değerlendirirken kültürel bağlamı göz önünde bulundurmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Kültür bireylerin değerlerini, inançlarını ve davranışlarını şekillendirme açısından önemli bir rol oynamaktadır (Aktan ve Tutar, 2007) ve bu durum bireylerin olumlu olayların tadını çıkarma deneyimlerini ve dolayısıyla tadını çıkarma stratejilerini kullanma düzeylerini etkileyebilir. Öncelikle ararştırmaya katılan genç yetişkinlerin olumlu olayların tadını çıkarma stratejilerden biri olan artırıcı stratejileri azaltıcı stratejilere göre göreceli olarak daha fazla kullanıyor olmaları Türk kültürünün kolevtivistlikten bireyciliğe geçiş sürecinde olmasıyla açıklanabilir. Göregenli (1995), yaptığı bir araştırmanın sonuçlarından yola çıkarak Türk toplumunun "bireycilik-toplulukçuluk açısından kabaca sınıflandırılamayacağını" belirtmiştir. Bu bağlamda, genç yetişkinlerin artırıcı stratejileri kullanmalarının beklenen düzeyde olmaması da aşağıda kolektivist ve bireyci kültürlerin özellikleri dikkate alınarak açıklanmaya çalışılmıştır.

Olumlu olayların tadını çıkarma, olumlu deneyimlere karşılık olarak olumlu duyguları bilinçli olarak düzenleme becerisidir (Bryant ve Veroff, 2007). Alan yazındaki araştırmalar, kültürel faktörlerin tadını çıkarma stratejileri üzerinde etkisi olabileceği ile ilgili kanıtlar sunmaktadır. Smith ve diğerleri (2019), Batı ve Doğu kültürleri arasında tadını çıkarmaya dair temel farklılıkları incelemişler ve iki kültürdeki farklılıkların olumlu olayların tadını çıkarmayı geliştirmek için tasarlanan müdahaleleri şekillendirmedeki etkisine dikkat çekmişlerdir. Araştırmacılar kolektivist ve bireyci motivasyonların, mutluluk korkusunun, diyalektik düşüncenin ve geleneksel Asya (Konfüçyüs) değerleri ile geleneksel Batı değerleri arasındaki farklılıkların, Batı temelli tadını çıkarma müdahalelerinin Doğu kültürlerinde uygulanabilirliğini sınırlayabileceğini belirtmişlerdir. Batı kültüründe geliştirilen ve pozitif duyguları güçlendirmek üzere tasarlanan bir tadını çıkarma müdahalesi, duygusal özdenetim ve alçakgönüllülük gibi geleneksel Asya değerlerine bağlı bireyler için uygun olmayabilir. Aynı araştırmacılar, kültürel değerler ve sosyal normların belirli bir kültürdeki bireylerin duyguları deneyimleme ve ifade etme biçimlerini etkileyebildiğini; bunun sonucunda açığa çıkan duygusal kısıtlamaya ve duygusal dengeyi korumaya odaklanmanın olumlu duyguların yoğunluğunu ve dışa vurumunu azalttığını belirtmektedir. Ayrıca alan yazındaki araştırmalarda kolektivist kültürlerdeki bireylerin mutluluk korkusunu daha yoğun yaşadıkları belirtilmektedir (Joshanloo, 2014; Joshanloo vd., 2014; Muhtar, 2016). Dolayısıyla bireysel özellikler ve kültürel faktörler, hem kişinin olumlu deneyimlerin tadını çıkarma konusundaki algılarını hem de tadını çıkarma stratejilerinin seçimini ve uygulanmasını etkileyebilir.

Diğer taraftan Türk kültürünün; ağırlıklı olarak güçlü aile bağları, sosyal uyum ve toplum içinde birbirine bağlılıkla karakterize olan kolektivist bir yönelime sahip olduğu söylenebilir (Sargut, 2010). Türk kültürü gibi kolektivist kültürler, kişisel mutluluk için bireysel arayışlar içinde olmak yerine sosyal uyuma ve grubun ihtiyaçlarına odaklanmaya daha fazla önem verebilmektedir. Bu durum, bu araştırmanın örneklem grubunu oluşturan genç yetişkinlerin alçakgönüllülük ve tevazuya öncelik vererek kişisel başarıları ya da olumlu deneyimleri önemsizleştirmelerine yol açabilir ve böylelikle artırıcı tadını çıkarma stratejilerini beklenen düzeyde kullanmıyor olabilirler. Olumlu deneyimlerin açıkça ifade edilmesini ve paylaşılmasını içeren artırıcı tadını çıkarma stratejileri, genç yetişkinler tarafından aşırı ya da abartılı olarak algılanmış olabilir. Ayrıca kendi deneyimlerini açıkça dile getirmek yerine kolektif hazzı teşvik eden ve olumlu olayları aile ya da yakın sosyal

çevreler bağlamında paylaşmayı içeren stratejilere başvurma olasılıkları da daha yüksek olabilir.

Gülümseme, alkışlama, zıplama ya da sarılma gibi içsel olumlu duyguları dışa dönük fiziksel davranışlarla ifade etmeye dayalı artırıcı stratejiler, kişinin olumlu deneyimlerin tadını çıkarmasını artırabilirken; davranışsal gösterileri bastırmak gibi azaltıcı stratejiler tadını çıkarmayı azaltabilmektedir (Bryant ve Veroff, 2007). Genç yetişkinler, başkalarının kıskançlığından ya da kıskançlığa neden olmaktan kaçınmak için toplum içinde olumlu duygu gösterilerinden kaçınabilir. Dolayısıyla genç yetişkinlerin, olumlu olayların tadını çıkarma konusunda daha çekingen bir yaklaşım sergiledikleri ve dışa vurmak yerine içsel takdire odaklandıkları da düşünülebilir. Nitekim bu araştırmanın veri toplama sürecinde bazı genç yetişkinlerin OOTÇSÖ-TR'ni doldururken olumlu bir yaşam olayını bulmakta ve odaklanmakta da güçlük çektikleri gözlemlenmiştir.

Kültürel olarak özellikle ulusal alan yazında yeterli düzeyde benzer araştırmaların olmaması konu ile ilgili ileri araştırmaların yapılması gerektiğini de düşündürmektedir. Çünkü bir kültüdeki bireylerin hepsinin kültürel inançlara bağlı olması ya da mutluluk korkusu yaşaması gerekmez. Nitekim Türkiye gibi geçiş sürecindeki ülkelerde bireylerin kültürel eğilimlerinin birbirinden farklılaşacağı da bildirilmektedir (İmamoğlu ve Karakitapoğlu-Aygün, 2004). Bireysel özellikler ve kültürel faktörlerin etkilerinin ayrıştırılması açısından yeni araştırmaların yapılmasına ihtiyaç vardır.

5.2.2. Genç Yetişkinlerde Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Stratejilerinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığının Belirlenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın ikinci amacı doğrultusunda olumlu olayların tadı çıkarma stratejilerinin genç yetişkinlerin demografik özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve elde edilen bulgular, tadını çıkarma stratejilerinin genel olarak bireysel farklılıklara ve durumsal faktörlere bağlı olarak farklılaştığını göstermiştir.

Cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında; araştırmada kadın genç yetişkinlerin olumlu olayların tadını çıkarmada artırıcı stratejileri erkek genç yetişkinlere göre daha fazla kullanma eğiliminde oldukları; erkek genç yetişkinlerin ise olumlu olayların tadını çıkarmada azaltıcı stratejileri genç yetişkin kadınlara göre daha fazla tercih ettikleri sonucuna varılmıştır. Araştırmacılar erkeklerin ve kadınların kendileri ve yaşadıkları dünya

hakkında düşünme, duyguları yaşama, ifade etme ve günlük yaşamlarında sosyal davranışlarda bulunma biçimlerindeki farklılıklara işaret etmektedir (Wood ve Eagly, 2002). Kadınlar, erkeklere kıyasla daha zengin ve daha karmaşık bir içsel dünyaya sahip olma eğilimindedirler (Veroff ve diğerleri,1981'den akt. Bryant ve Veroff, 2007) ve duygularını belirgin bir şekilde daha yoğun yaşamaktadırlar (Diener vd., 1985). Ayrıca kadınların erkeklere göre daha detaylı bir düşünme sistemine sahip oldukları ve odaklanma becerilerinin daha yüksek olduğu da söylenebilir. Bu nedenle, Bryant ve Veroff'un da (2007) belirttiği gibi, olumlu olaylara tepki olarak kadınların erkeklere göre olumlu duygularını başkalarıyla daha fazla paylaştığı; duygularını sözlü olmayan fiziksel davranışlarla daha fazla dışa vurduğu; daha fazla şükrettiği ve olumsuz düşüncelerden kaçınma stratejilerini daha fazla kullandığı ve böylelikle tadını çıkarma deneyimlerini artırdıkları düşünülebilir. Chadwick (2012) tarafından ergenler ve yetişkinler üzerinde yapılan araştırmanın bulguları da bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Araştırmada genç yetişkişkinlerin olumlu olayların tadını çıkarma stratejilerinin medeni durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiş; bekar genç yetişkinlerin olumlu olayların tadını çıkarmada artırıcı stratejileri evli genç yetişkinlere göre daha fazla kullandıkları soucuna varılmıştır. Bekar genç yetişkinlerin evli genç yetişkinlere göre olumlu olayların tadını çıkarmada artırıcı startejileri daha fazla kullanmalarına ilişkin bir çok görüş öne sürülebilir. Bekar bireyler daha fazla özerkliğe ve kişisel özgürlük alanına sahiptirler. Zamanı ve kaynakları kendileri için kullanıp kontrol edebilirler. Böylece eşlerinin ya da ailelerinin ihtiyaç, beklenti ve tercihlerine uyum sağlamaya çalışmak yerine tamamen olumlu deneyimlere odaklanabilirler. Bekar bireyler kişisel gelişimlerine de daha fazla zaman ayırabilirler ve kişisel gelişime götüren yeni deneyimleri (yeni eğitimler, hobiler, sosyal bağlantılar vb.) keşfetmek için daha fazla fırsata sahip olabilirler. Yeni deneyimler heyecan yaratarak tadını çıkarma tepkilerini tetikleyip artırabilir. Evli bireyler ise ev ve aile ile ilgili rutine odaklandıklarından olumlu olayların tadını çıkarma ve bu deneyimi artırma düzeyleri daha düşük olabilir. Diğer taraftan bekar bireyler daha rahat sosyalleşebilirler. Yalnız başına ya da arkadaşlarıyla daha fazla aktiviteye katılmak ve katıldıkları aktivitelerin tadını çıkarmak için daha fazla zamana ve fırsata sahip olmaları da olasıdır (Depaulo, 2013). Son olarak, bekar bireylerden farklı olarak evli bireyler, çeşitli beklentilre maruz kaldıklarından ve bir çok rol ve sorumluluğu dengelemek durumunda olduklarından olumlu olayların tadını çıkarmaya dikkatlerini vermekte zorluk yaşayabilirler ya da zaman bulamayabilirler.

Araştırmada elde edilen bu bulguyu destekleyici doğrudan bir araştırma bulgusuna rastlanmadığından konunun farklı değişkenlerle birlikte ele alınarak daha derinlemesine incelenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmada genç yetişkinlerin olumlu olayların tadını çıkarma stratejilerinin çalışıp çalışmadıklarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiş ve her iki tadını çıkarma stratejisinde de çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna varılmıştır. Araştırmaya katılan genç yetişkinlerin %72'si çalışmamaktadır (Tablo 4.5) ve çoğu öğrenci olduğundan çalışanların da kalıcı işlerinin olmadığı düşünülebilir. Dolayısıyla kişinin mesleğini düzenli olarak icra etmesinin olumlu olayların tadını çıkarma stratejileri üzerindeki etkisini incelemek daha açıklayıcı olabilir. Diğer taraftan araştırmada çalışan katılımcı sayısı da az olduğundan konunun daha geniş örneklem gruplarında incelenmesinde fayda vardır.

Araştırmada ele alınan sosyo-demografik faktörlerden bir diğeri olan sosyo-ekonomik duruma göre, genç yetişkinlerin olumlu olayların tadını çıkarmada kulladıkları stratejilerin farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde; alt sosyo- ekonomik düzeyde yer alan genç yetişkinlerin olumlu olayların tadını çıkarmada azaltıcı stratejileri üst sosyo-ekonomik düzeyde yer alan olan genç yetişkinlere göre daha fazla kullandıkları sonucuna varılmıştır. Alt sosyo-ekonomik düzeydeki genç yetişkinler başkalarının sahip olduğu olanaklara sahip olmadıklarını düşünebilirler ve sınırlı olanaklara sahip olmak onların kendilerini başkalarıyla karşılaştırmalarına ve sürekli olumsuzluklara odaklanmalarına sebep olabilir. Bu durum beraberinde tadını çıkarmayı engelleyici düşünce ve davranışlara yönelmeyi, bir başka deyişle azaltıcı stratejileri daha fazla kullanmayı getirebilir. Diğer taraftan, artırıcı stratejiler boyutunda sosyo-ekonomik duruma göre anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır. Smith and Bryant (2017), olumlu olayların tadını çıkarmanın sadece belirli bir sosyo-ekonomik statüye bağlı olmadığını, temel fiziksel ve psikolojik ihtiyaçları karşılayacak kadar sosyo-ekonomik güce sahip olmanın yeterli olduğunu savunmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgu, araştırmacıların bu görüşleriyle açıklanabilir. Bu araştırmada, sosyo-ekonomik durum katılımcıların algıları üzerinden değerlendirilmiştir. Daha sonraki araştırmalarda bu değişkenin tadını çıkarma stratejileri üzerindeki etkisinin aylık gelir gibi daha somut ve objektif değerlendirmeler yapılarak incelenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmada ayrıca genç yetişkinlerin olumlu olayların tadını çıkarma stratejilerinin en uzun süre yaşadıkları yere göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiş ve genç yetişkinlerin kullandıkları her iki tadını çıkarma stratejisinde de en uzun süre yaşanan yere göre anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna varılmıştır. Bireyin bir yerde uzun süre yaşaması durumsal bir değişken olarak kabul edilebilir ve bireyin yaşam koşullarıyla ilgilidir. Lyubomirsky ve diğerlerinin (2005) önerdiği sürdürülebilir mutluluk modeline göre, yaşam koşulları mutluluğa sadece %10 oranında katkıda bulunmaktadır. Genetik ve kasıtlı davranışlarımız diğer katkıda bulunan faktörler olup katkı oranları daha yüksektir. Dolayısıyla mutluluğu artırmada önemli bir faktör olduğu kabul edilen tadını çıkarma stratejileri üzerinde bireysel özelliklerin daha etkili olacağı düşünülebilir. Bu faktörleri birlikte ele alıp araştırmanın konuya açıklık getirceği düşünülmektedir.

Araştırmada genç yetişkinlerin olumlu olayların tadını çıkarma stratejilerinin doğum sırasına göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiş, her iki tadını çıkarma stratejisinde de doğum sırası değişkenine göre anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna varılmıştır. Araştırmada Adler'in doğum sırasının kişilik eğilimlerimizi, davranışlarımızı ve psikolojik özelliklerimizi etkilediği (Adler, 1985) görüşüyle yola çıkılmıştır. Bununla birlikte, araştırmacılar psikolojik doğum sırasının biyolojik doğum sırasından daha önemli olduğunu belirterek, bireyin aile içinde kendini algıladığı pozisyonun, yani psikolojik doğum sırasının bireylerin yaşam biçimlerini oluşturmalarındaki önemine vurgu yapmaktadır (Gfroerer vd., 2003). Bu açıklamaların araştırmadan elde edilen bulguya açıklık getirdiği söylenebilir. Dolayısıyla yapılacak araştırmalarda bireyin algısını bir başka deyişle psikolojik doğum sırasını ele almanın durumu daha iyi anlamamızı sağlayacağı düşünülmektedir. düşünülmektedir.

Araştırmada genç yetişkinlerin olumlu olayların tadını çıkarma stratejilerinin çocukluklarında aile içinde özel günlerin kutlanma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadğı da incelenmiştir. Ailelerinde özel günlerin her zaman kutlandığını belirten genç yetişkinler olumlu olayların tadını çıkarmada arttırıcı stratejileri, bazen kutlandığını ve hiç kutlanmadığını belirten genç yetişkinlere göre daha fazla kullanmaktadır. Bu bulgu alan yazındaki bazı teorilerle açıklanabilir. Bunlardan biri, Langston'ın (1994) sermayeleştirme (capitalization) teorisidir. Bu teori, kutlamaların kişilerarası ilişkileri güçlendirme ve kişisel mutluluğu artırma etkisine sahip olduğunu öne sürmektedir. Bu teoriye göre, bir kişi başarılarını başkalarıyla paylaştığında, bu paylaşım onun kendisini daha değerli ve önemli

hissetmesini sağlar. Kutlamalar, kişinin sosyal bağlarını güçlendirir, olumlu duygusal tepkileri artırır ve destekleyici sosyal bir sermaye yaratır. Bir diğer teori, Fredrickson'ın (2001) genişlet ve inşa et (broaden and built theory) teorisidir. Bu teori de, olumlu duyguların insanların düşünce ve davranışlarını nasıl etkilediğini açıklar. Kutlamalar genellikle insanlarda olumlu duygular ve coşku yaratır. Bu olumlu duygular, bir kişinin genel psikolojik iyi oluşunu artırır ve kapsamlı etkilere yol açar. Örneğin, kutlamalar sosyal bağları güçlendirebilir, stresi azaltabilir, yaratıcılığı teşvik edebilir. Fredrickson'a göre, olumlu duyguların yayılma etkisi, insanların kaynaklarını artırarak olumlu bir döngü oluşturur. Bhullar'ın (2012) bulaşma (contagion) teorisi de, olumlu duyguların bulaşıcı olduğunu ve başkalarıyla paylaşıldığında yayıldığını öne sürmektedir. Kutlamalar coşku, neşe, mutluluk gibi olumlu duyguların yoğun olduğu etkinliklerdir ve bir kişi kutlama sırasında olumlu duygular yaşadığında, bu duygular çevresindekilere aktarılabilir. Yayılan olumlu duygular, diğer insanlarda olumlu duyguları teşvik edebilir ve genel mutluluğu artırabilir. Böylece kutlamalar sosyal bağları güçlendirir ve olumlu duygusal atmosferler yaratır.

Diğer taraftan ailede ana-babalar için önemli olan anları, doğum günlerini, başarıları kutlamak ve boş zamanlarda sergilenen keyif alma yaklaşımları çocuklara yalnızca hayatın değerini bilmenin ve hayattan zevk almanın değerini öğretmekle kalmaz, aynı zamanda onlara taklit edebilecekleri somut tadını çıkarma modelleri de sunar. Bu da belirli pozitif deneyim biçimlerine belirli şekillerde yaklaşmak için yaşam boyu başvurabilecekleri çerçevelerin ya da şemaların oluşmasına yol açar (Tomkins, 1962). Dolayısıyla araştırmadan elde edilen bu bulgu, beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

5.2.3. Genç Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri İle Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Stratejileri Arasındaki İlişkide Mutluluk Korkusunun Aracı Rolünün Sınanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın üçüncü ve ana amacı doğrultusunda yapılan aracılık analizleri sonucunda mutluluk korkusunun güvenli ve kaygılı-kararsız bağlanma stilleri ile olumlu olayların tadını çıkarma stratejilerinden biri olan azaltıcı stratejiler arasında aracı rolü olduğu tespit edilniştir. Mutluluk korkusu kavramı, mutluluğun peşinden gitmeye ya da mutluluğu ifade etmeye yönelik bir isteksizliği yansıtmaktadır (Joshanloo, 2013). Joshanloo ve Weijers (2014) insanların mutluluktan korkmasının ya da kaçınmasının üç temel nedeni olduğunu belirtmiştir: (1) mutluluğun peşinden gitmek olumsuz sonuçlar doğurabilir; (2) mutlu olmak kişiyi daha kötü bir insan haline getirebilir ve (3) mutluluğu ifade etmek kişiler arası sosyal

ilişkileri olumsuz etkileyebilir. Ayrıca araştırmacılar, belirli tadını çıkarma stratejileri ile mutluluk korkusu arasında ilişki olduğu sonucuna varmışlardır. Örneğin, bu araştırmalardan birinde Joshanloo ve diğerleri (2014) Latin Amerika, Orta Doğu ve Güney Asya ülkeleri de dahil olmak üzere 14 ülkede tadını çıkarma ve mutluluk korkusu arasındaki ilişki üzerine kültürlerarası bir araştırma yürütmüştür. Araştırma sonunda mutluluktan hoşlanmayan ve mutluluğun olumsuz sonuçlara yol açacağına inanan kişilerin olumlu duyguları artırmak yerine azaltma ihtimalinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Başka bir deyişle, mutluluk korkusu arttıkça azaltıcı stratejileri kullanma eğilimi artmaktadır. Ayrıca Doğulu ülkelerin örneklemleri (kolektivist) Batılı örneklemlere (bireyci) kıyasla daha yüksek düzeyde mutluluk korkusu bildirmiştir. Bu bulgular, mevcut araştırmadan elde edilen bulguları desteklemektedir. Bu araştırmadaki genç yetişkin örnekleminde de mutluluk korkusu arttıkça azaltıcı stratejileri kullanma eğilimi artmaktadır. Mevcut araştırmadan elde edilen bu bulgu, yukarıdaki araştırmanın bulguları doğrultusunda kültürel öğelerle de açıklanabilir. Türkiye gibi kolektivist kültürlerde nazara (kötü göz) inanma, alçakgönüllülük ve batıl inançlara sahip olma gibi özellikler yaygındır (Joshanloo, 2014; Joshanloo vd., 2014; Muhtar, 2016). Nazar açısından bakıldığında; bu kültürlerde bazı kişilerin başkalarına kıskançlık ya da hayranlıkla bakarak istemeden zarar verme ya da talihsizlik yaratma gücüne sahip olduğuna inanılır. Bu inanç, nazarın dikkatini çekebileceği ve potansiyel olarak olumsuz sonuçlara davetiye çıkarabileceği için mutluluk ve başarıyı sergilemekten ya da açıkça ifade etmekten korkmaya yol açabilir. Diğer taraftan tevazu ve alçak gönüllülüğe güçlü bir vurgunun yapıldığı bu kültürlerde insanlar genellikle başarıları hakkında açıkça övünmeyi ya da aşırı mutluluk sergilemeyi ayıplayarak mutluluktan kaçınabilirler, çünkü mutluluğu sergilemek gösteriş ya da övünme olarak algılanabilir. Kişilerin başarılarını küçümseme ve daha çekingen bir tavır sergileme eğilimleri bazen mutluluğun ifade edilmesini sınırlayabilir. Batıl inançlar da mutluluk korkusunu tetikleyebilecek bir diğer unsurdur. Bazı insanlar açıkça kutlama yapmanın ya da çok fazla mutluluğu ifade etmenin iyi talihlerine uğursuzluk getirebileceği korkusuna sahip olabilir. Batıl inancı fazla olanlar mutluluklarını yaşadıklarında gelecekte kötü şansa ya da olumsuz sonuçlara davetiye çıkarabileceklerinden endişe edebilirler. Bu durum onların olumlu olayların tadını çıkarmaktan ziyade azaltıcı stratejilere yönelmelerine sebep olabilir.

Diğer taraftan bu araştırmadan elde edilen bulgular, mutluluk korkusunun aynı zamanda güvenli bağlanma ile azaltıcı stratejiler arasındaki ilişkide tam aracılık rolünün olduğunu göstermiştir. Başka bir deyişle; genç yetişkinlerde güvenli bağlanma arttıkça mutluluk korkusu azalmakta ve bu yolla olumlu olayların tadını çıkarmada azaltıcı stratejileri kullanma eğilimleri de azalmaktadır. Alan yazında güvenli bağlanma arttıkça bireylerin mutluluk ve öznel iyi oluş düzeylerinde artış olduğuna ilişkin araştırma bulgularına rastlanmaktadır (Abubakar vd., 2013). Güvenli bağlanma stili, sağlam ve güvenli ilişkiler kurma yeteneği ile karakterize edilen bir bağlanma tarzıdır. Bu bağlanma stiline sahip bireyler, genellikle güven, yakınlık ihtiyaçlarını dengeli bir şekilde karşılama becerisine sahiptirler (Mikulincer vd., 2003). Sahip oldukları temel güven duygusuyla hayata ve olaylara karşı olumlu bir bakış açısı sergileyebileceklerinden mutluluk korkusunu daha az deneyimleyecekleri ve böylelikle olumlu yaşam olayları karşısında yaşadıkları duygulara odaklanıp olumlu deneyimin tadını çıkarabilecekleri, dolayısıyla azaltıcı stratejileri daha az kullanacakları düşünülebilir. Araştırmadan elde edilen bu bulgu beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Aracılık analizlerinden elde edilen bir diğer bulguya göre, mutluluk korkusu kaygılı-kararsız bağlanma stili ile olumlu olayların tadını çıkarma stratejilerinden azaltıcı stratejiler arasında kısmi aracı role sahiptir. Bu bulguya göre, genç yetişkinlerde kaygılı-karasız bağlanma arttıkça mutluluk korkusu artmakta ve dolayısıyla olumlu olayların tadını çıkarmada azaltıcı stratejileri kullanma eğilimleri de artmaktadır. Kaygılı-kararsız bağlanan bireyler sürekli bir endişe, güvensizlik ve tereddüt hissi içinde olabilirler. Mutluluk korkusu, bu bireylerin mutluluğu deneyimlerken yaşadıkları bu belirsizliklerden kaynaklanabilir. Geçmişteki ilişki deneyimlerinin kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin mutluluk korkusuna katkıda bulunabileceği alan yazındaki araştıma bulgularıyla desteklenmektedir. Çocukluk döneminde istikrarsız ya da güvensiz ilişki bağlarına sahip olmak, ilerleyen yaşlarda mutluluk korkusuyla ilişkilendirilebilmektedir (Gilbert, 2014; Lambrou, 2014). Bu kişiler geçmişte yaşadıkları güvensizlik ve hayal kırıklıkları nedeniyle mutluluk duygusunu kabul etme ve güvenle deneyimleme konusunda zorluklar yaşayabilirler. Ayrıca, kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip bireylerin genellikle kendilerine yönelik aşırı eleştirel bir bakış açısına sahip oldukları ve kendilerini yetersiz hissettikleri de belirtilmektedir. Bu da mutluluk korkusunu artırabilir, çünkü bu kişiler kendilerini mutluluğu hak etmeyen ya da ona layık olmayan kişiler olarak algılayabilirler (Wei vd., 2011). Bu nedenlerden dolayı, bu bağlanma stiline sahip bireyler olumlu olayların tadını çıkarmaktan kaçınmayı tercih

edebilirler ya da mutlulukla ilgili uyumlu olmayan inançları ve düşünce kalıpları nedeniyle anda kalarak olumlu olaylara odaklanmak yerine azaltıcı stratejilere yönelip yaşadıkları deneyimin tadını çıkarmakta zorlanabilirler.

5.3. Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgulara dayanarak aşağıdaki öneriler getirilebilir:

1. Araştırmadan elde edilen bulgulara dayanarak, olumlu olayların tadını çıkarma becerilerini geliştirmeye yönelik psiko-eğitim, psikolojik danışma ve terapi programlarının hazırlanması ve bu programlar hazırlanırken bireylerin kendi bağlanma stillerini tanımalarını ve mutlululuk korkularına yol açan maladaptif inançlarını yeniden değerlendirmelerini ve değiştirmelerini sağlayıcı aktivitelere yer verilmesi önerilir. Böylelikle, bu programlar bireylerin olumlu deneyimlerin tadını çıkarmayı öğrenmelerine ve yaşamlarından daha fazla keyif almalarına yardımcı olabilir. Bu tür programlar psikolojik danışmanlar, terapistler ve eğitimciler arasında farkındalık yaratmak için de kullanılabilir.

2. Rehberlik ve psikolojik danışma uygulamaları açısından bakıldığında, önleyici ve koruyucu ruh sağlığı hizmetleri çerçevesinde eğitim sürecinde genç yetişkinlere yönelik olarak olumlu olayların tadını çıkarma becerilerini geliştirmeleri üzerine psiko-eğitim programları düzenlenebilir. Bu programlarda farkındalık geliştirme (öğrencileri yaşamdaki olumlu olayların ne olduğu hakında bilgilendirmek, bunları fark etmelerini ve dikkatlerini bu olaylara odaklamalarını sağlamak için bilinçli farkındalık egzersizleri ve meditasyon gibi teknikleri kullanma), olumlu düşünce çalışmaları (öğrencileri olumlu olaylara odaklanmaya teşvik etmek için pozitif düşüncelerin önemi hakkında farkındalık sağlama), günlük teşekkür pratiği (öğrencilere her gün birkaç şeye teşekkür etmelerini içeren bir günlük tutma alışkanlığı kazandırma), başarıların kutlanması (öğrencilerin kendilerini ödüllendirmelerine ve başarılarını paylaşmalarına olanak tanıyan bir ortam oluşturma), olumlu olayları paylaşma (öğrencilere, olumlu deneyimlerini başkalarıyla paylaşmaları için fırsatlar yaratma) gibi etkinliklere yer verilebilir.

3. Topluluk merkezleri, sağlık merkezleri ve işyerleri gibi kurumlarda, bireylere olumlu olayların farkındalığı ve tadını çıkarma stratejileri hakkında programlar düzenlenebilir.

4. Son zamanlarda internet kullanımının yaygınlaşması ve sosyal medya bağımlılığının artmasıyla birlikte, yakın ilişkilerde azalma ve doğadan kopma eğilimi gözlenmektedir. Bu

nedenle, sosyal ve kültürel alanda etkinliklere daha fazla önem verilmesi gerekmektedir. Bir öneri olarak, geniş çapta sanat, spor etkinlikleri, kültürel festivaller ve doğa içinde aktiviteler düzenlenmelidir. Bu etkinlikler, insanların keyifli deneyimler yaşamasını ve hayattan daha fazla zevk almalarını sağlayacaktır. Bu şekilde, insanlar arasındaki ilişkiler güçlenecek, yaşam kalitesi ve mutluluk duygusu da artacaktır.

5. Bu araştırma, kesitsel olması nedeniyle nedensel bir ilişkiden bahsdilememektedir. Gelecekteki araştırmalarda aracılık ilişkilerini daha iyi açıklayabilmek için boylamsal çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca, araştırmalarda öz-bildirim ölçeklerinin yanı sıra farklı kaynaklardan alınan ölçümlerin kullanması da önerilir.

6. Ebeveynler için bağlanma stilleri ve olumlu olayların tadını çıkarma arasındaki ilişkiye dair farkındalık kazandırıcı eğitim programları düzenlenebilir. Bu programlarda ebeveynlere çocuklarıyla sağlam ve güvenli bir bağlanma kurmalarının olumlu olayları daha iyi deneyimlemelerini ve tadını çıkarmalarını sağlayacağı anlatılmalıdır.

7. Bu araştırma genç yetişkinler üzerinde yapılmıştır. Gelecekteki araştırmalarda farklı yaş gruplarında ve daha geniş örneklemlerde çalışılması önerilir. Bu araştırmalarda, farklı bölgelerde yaşayan bireylerin olumlu olayların tadını çıkarmayı nasıl algılandığını, ne tür deneyimlerin tadını çıkarmanın tercih edildiğini ve kültürel faktörlerin stratejileri nasıl etkilediğini anlamamıza yardımcı olacak nitel yöntemler kullanılabilir.

8. Bireylerde mutluluk kavramının nasıl algılandığını, bireylerin mutlulukla ilgili beklentilerini ve mutluluk korkusunun kökenlerini anlamak için nitel ya da karma araştırma deseninde daha kapsamlı araştırmalar yapılabilir.

9. Mutluluk korkusunu azaltmak için çeşitli adımlar atılabilir. Bireylerin duygusal ve psikolojik sağlıklarına odaklanan destek programları düzenlenebilir. Bu programlar, mutluluk korkusuyla başa çıkmada etkili stratejilerin öğretildiği grup ya da bireysel danışmanlık uygulamalarını içerebilir.

10. Eğitim sisteminde öğrencilere mutluluğun önemi, kendi duygularını tanıma ve yönetme becerileri, pozitif ilişkilerin önemi gibi konuları içeren dersler ve etkinlikler sunulabilir. Böylece, genç nesiller mutluluk korkusunu anlamaya ve başa çıkmaya daha donanımlı olabilirler.

KAYNAKÇA

Abubakar, A., Alonso-Arbiol, I., Van de Vijver, F. J. R., Murugami, M., Mazrui, L., & Arasa, J.(2013). Attachment and psychological well-being among adolescents with and without disabilities in Kenya: The mediating role of identity formation. *Journal of Adolescence, 36*, 849-857.

Adler, A. (1985). *Yaşamın anlam ve amacı* (Çev. K. Şipal). Ankara: Say Yayınları.

Ahi, Q., Tavasoli, A., Pahlevan, A., & Mansouri, A. (2021). The mediating role of cognitive emotion regulation in the relationship between childhood trauma and fear of happiness. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, *23*(3), 1-7. http://dx.doi.org/10.5812/zjrms.106371

Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation.* Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Aktan, C. C., ve Tutar, H. (2007). Bir sosyal sabit sermaye olarak kültür. *Pazarlama ve İletişim Kültürü Dergisi, 6*(20), 1-11.

Akyüz, H., Yaşartürk, F., Aydın, İ., Zorba, E. ve Türkmen, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *3*(Özel Sayı 2), 253-262.

Alford, D. J., Lyddon, W. J., & Schreiber, R. (2006). Adult attachment and working models of emotion. *Counselling Psychology Quarterly, 19*(1), 45-56. https://doi.org/10.1080/09515070600673687

Allen, N. M. (2021). Counting down the weeks: Attachment, savouring, relationship satisfaction and subjective wellbeing for members of Fly-in Fly-out relationships. [Unpublished bachelor's dissertation].The University of Adelaide.

Atwood, M. J. (2018). *A qualitative phenomenological study of anticipative savoring strategies of older adults*. [Unpublished doctoral dissertation]. Northcentral University.

Aydın, M. (2019). Genç yetişkinlerde mutluluğa genel bir bakış. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 7*(Eğitim ve Psikoloji), 47-64. https://doi.org/10.18506/anemon.520928

Baron, M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psycholohical research: Conceptual, strategic an statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*(6), 1173-1182.

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, *5*(4), 323-370. https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.4.323

Beblo, T., Fernando, S., Klocke, S., Griepenstroh, J., Aschenbrenner, S., & Driessen, M. (2012). Increased suppression of negative and positive emotions in major depression. *Journal of Affective Disorders*, *141*(2-3), 474–479. https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.03.019

Ben-Shahar, T. (2007). *Happier: Learn the secrets of daily joy and lasting fulfilment.* New York, NY: McGraw-Hill.

Bhullar, N. (2012). Relationship between mood and susceptibility to emotional contagion: Is positive mood more contagious? *North American Journal of Psychology*, *14*(3), 517-529.

Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The handbook of stress and health. A guide to research and practice* (pp. 349–364). West Sussex, UK: Wiley-Blackwell. https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21

Bircan, H. (2001). *İslam felsefesinde mutluluk*. İstanbul: İz Yayınları.

Biskas, M., Cheung, W. Y., Juhl, J., Sedikides, C., Wildschut, T., & Hepper, E. (2019). A prologue to nostalgia: savouring creates nostalgic memories that foster optimism. *Cognition & Emotion*, *33*(3), 417–427. https://doi.org/10.1080/02699931.2018.1458705

Biswas-Diener, R., Diener, E., & Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. *Daedalus*, *133*, 18-25.

Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. (2009). The promise of sustainable happiness. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 667-677). New York, NY: Oxford University Press.

Bond, D. K., & Borelli, J. L. (2017). Maternal attachment insecurity and poorer proficiency savoring memories with their children: The mediating role of rumination. *Journal of Social and Personal Relationships*, *34*(7), 1007–1030. https://doi.org/10.1177/0265407516664995

Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1 Attachment* (2nd ed.). New York: Basic Books.

Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2006). The bioecological model of human development. In R. M. Lerner & W. Damon (Eds.). *Handbook of child psychology* (6th ed.), (pp. 793-828). Hoboken, NJ: Wiley.

Brumariu, L. E. (2015). Parent-child attachment and emotion regulation. In G. Bosmans & K. A. Kerns (Eds.), *New Directions for Child and Adolescent Development (*Vol. 148, pp. 31-45). Hoboken, NJ: Wiley. https://doi.org/10.1002/cad.20098

Bryant, F. B. (2003). Savoring beliefs inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savoring. *Journal of Mental Health, 12*(2), 175-196. https://doi.org/10.1080/0963823031000103489

Bryant, F. B., Chadwick, E. D., & Kluwe, K. (2011). Understanding the processes that regulate positive emotional experience: Unsolved problems and future directions for theory and research on savoring. *International Journal of Wellbeing, 1*(1), 107-126. https://doi.org/10.5502/ijw.v1i1.18

Bryant, F. B., & Cvengros, J. A. (2004). Distinguishing hope and optimism: Two sides of a coin, or two separate coins? *Journal of Social & Clinical Psychology, 23*(2), 273-302. https://doi.org/10.1521/jscp.23.2.273.31018

Bryant, F. B., Ericksen, C. L., & DeHoek, A. (2008). Savoring. In S. J. Lopez (Ed.), *Encyclopedia of positive psychology* (Vol. 2, pp. 857-859). New York, NY: Wiley/Blackwell.

Bryant, F. B., Morgan, L. & Perloff, L. S. (1986). The role of reminiscence in everyday life. *Paper presented at the 94th annual convention of the American Psychological Association*, Washington, DC. Erişim adresi: https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED281086.pdf

Bryant, F. B., & Veroff, J. (1984). Dimensions of subjective mental health in American men and women. *Journal of Health and Social Behavior, 25*(2), 116-135. https://doi.org/10.2307/2136664

Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience.* Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Camgöz, S. M. (2014). The role of savoring in work-family conflict. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, *42*(2), 177-188. https://doi.org/10.2224/sbp.2014.42.2.177

Carr, A., Dooley, B., Fitzpatrick, M., Flanagan, E., Flanagan-Howard, R., Tierney, K., White, M., et al. (2010). Adult adjustment of survivors of institutional child abuse in Ireland. *Child Abuse and Neglect, 34*(7), 477-489. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2009.11.003

Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. M*onographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2-3), 228-249. https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01287.x

Chadwick, E. D. (2012). *The structure of adolescent and adult savoring and its relationship to feeling good and functioning well.* [Unpublished doctoral dissertation]. Victoria University of Wellington.

Chen, J., & Zhou, L. (2017). Savoring as a moderator between positive life events and hopelessness depression. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 45*(8), 1337-1344. http://doi.org/10.2224/ sbp.6235.

Cheung, R. Y. M., Leung, M. C., Chiu, H. T., Kwan, J. L. Y., Yee, L. T. S., & Hou, W. K. (2019). Family functioning and psychological outcomes in emerging adulthood: Savoring positive experiences as a mediating mechanism. *Journal of Social and Personal Relationships, 36*(9), 2693-2713. https://doi.org/10.1177/0265407518798499

Cheung, R. Y., & Lau, E. N. S. (2021). Is mindfulness linked to life satisfaction? Testing savoring positive experiences and gratitude as mediators. *Frontiers in Psychology, 12*, 1-7. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.591103

Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2007). *Research methods in education*. New York, NY: Routledge.

Cooper, M. L., Shaver, P. R., & Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380-1397.

Creswell, J. W. (2017). *Eğitim araştırmaları: Nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi*. H. Ekşi (Çev.). İstanbul: Edam Yayıncılık.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York, NY: Basic Books.

Çelik, H. E., ve Yılmaz, V. (2013). Yapısal eşitlik modellemesi: Temel kavramlar uygulamalar programlama. *Ankara: Anı Yayıncılık.*

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.

Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D. ve Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77.

Demirtaş, A. S. (2018). Duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısının mutluluğu yordayıcılığı. *Turkish Studies Educational Sciences,* 13(11), 487-503. http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.13465

DePaulo, B. M. (2013). Single in a society preoccupied with couples. In R. J. Coplan, & J. C. Bowker (Eds.), *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone* (pp. 302-316). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science, 13*(1), 81-84. https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49(1),* 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology, 54*(1), 403-425. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056

Diener, E., Sandvik, E., & Larsen, R. J. (1985). Age and sex effects for emotional intensity. *Developmental Psychology*, 21(3), 542-546.

Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry, 9*(1), 33-37. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_3

Diener, E., Scollon, C. N, Lucas, R.E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. In E. Diener (Ed.), *Assessing well-being: Social Indicators Research Series* (Vol 39, pp.67-100). Dordrecht: Springer. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_4

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276-302. https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276

Doğan, T. ve Akıncı Çötok, N. A. (2020). Mutluluk saldırganlık ilişkisine yönelik bir araştırma. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 11*, 275-299.

Doğan, T., & Eryılmaz, A. (2013). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *33*(33), 107-117. https://doi.org/10.9779/PUJE434

Doğan, T. ve Yavuz, K. E. (2020). Yetişkinlerde psikolojik sağlamlık, olumlu çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, *12*(Suppl 1), 312-330. https://doi.org/10.18863/pgy.750839

Doorley, J. D., & Kashdan, T. B. (2021). Positive and negative emotion regulation in college athletes: A preliminary exploration of daily savoring, acceptance, and cognitive reappraisal. *Cognitive Therapy and Research., 45,* 598-613. https://doi.org/10.1007/s10608-020-10202-4

Eisner, L. R., Johnson, S. L., & Carver, C. S. (2009). Positive affect regulation in anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders, 23*(5), 645-649. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.02.001

Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology*, *69*(8), 846-855. https://doi.org/10.1002/jclp.22020

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(2), 377-389. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377

Emmons, R. A., McCullough, M. E., & Tsang, J.-A. (2003). The assessment of gratitude. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 327–341). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10612-021

Ercan, İ., ve Kan, İ. (2004). Ölçeklerde güvenirlik ve geçerlik. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, *30*(3), 211-216.

Eryılmaz, A., ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş gruplari ve kişilik özellikleri açisindan incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *4*(36), 139-151.

Erzen, E. (2016). Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği. *Eğitim Fakültesi Dergisi, 17*(3), 1-21. htpps://doi.org/10.17679/iuefd.17323631

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, *21*(3), 219-239. https://doi.org/10.2307/2136617

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*(3), 466–475. https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466

Folkman, S., & Moskowitz, J. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist, 55*(6), 647-654. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.55.6.647

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218-226. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.56.3.218

Fredrickson, B. L. (2005). Positive emotions. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 120-134). New York, NY: Oxford University Press.

Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2001). Positive emotions. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions: Current Issues And Future Directions* (pp. 123-151). New York, NY: Guilford Press.

Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist, 60*(7), 678-686. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.60.7.678

Gentzler, A. L., & Kerns, K. A. (2006). Adult attachment and memory of emotional reactions to negative and positive events. *Cognition and Emotion,* 20(1), 20-42. https://doi.org/10.1080/02699930500200407

Gentzler, A. L., Kerns, K. A., & Keener, E. (2010). Emotional reactions and regulatory responses to negative and positive events: Associations with attachment and gender. *Motivation and Emotion, 34,* 78-92. https://doi.org/10.1007/s11031-009-9149-x

Gentzler, A. L., Morey, J. N., Palmer, C. A., & Yi, C. Y. (2013). Young adolescents' responses to positive events: Associations with positive affect and adjustment. *The Journal of Early Adolescence, 33*(5), 663-683. https://doi.org/10.1177/0272431612462629

Gentzler, A. L., Ramsey, M. A., & Black, K. R. (2015). Mothers' attachment styles, and their children's self-reported security, as related to maternal socialization of children's positive a ect regulation. *Attachment and Human Development, 17*(4), 376-398. https://doi.org/10.1080/14616734.2015.1055507

Gentzler, A. L., Ramsey, M. A., Yi, C. Y., Palmer, C. A., & Morey, J. (2014). Young adolescents' emotional and regulatory responses to positive events: Investigating temperament, attachment, and event characteristics. *Journal of Positive Psychology, 9*(2), 108-121. https://doi.org/10.1080/17439760.2013.848374

Gilbert P., McEvan K., Catarino F., Baiao, R., & Palmeria L. (2014). Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample. *British Journal of Clinical Psychology, 53*(2), 228-244. https://doi.org/10.1111/bjc.12037

Gilbert, P. (1992). *Depression: The evolution of powerlessness.* London, UK: Lawrence Erlbaum.

Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy*, *85*(4), 374–390. https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2011.02046.x

Gfroerer, K. P., Gfroerer, C. A., Curlette, W. L., White, J., & Kern, R. M. (2003). Psychological birth order and the BASIS-A inventory. *Journal of Individual Psychology, 59*(1), 31-41.

Golzar, J., Noor, S., & Tajik, O. (2022). Convenience sampling. *International Journal of Education & Language Studies, 1*(2), 72-77. https://doi.org/10.22034/ijels.2022.162981

Goodall, K. (2015). Individual differences in the regulation of positive emotion: The role of attachment and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, *74*, 208-213 https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.10.033

Gosnell, C. L., & Gable, S. L. (2013). Attachment and capitalizing on positive events. *Attachment and Human Development, 15*(3), 281-302. https://doi.org/10.1080/14616734.2013.782655

Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce?: The relationship between marital processes and marital outcomes*. Hillsdale, N.J: Lawrence Erlbaum Associates.

Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage & Family, 60*(1), 5-22. https://doi.org/10.2307/353438

Göregenli, M. (1995). Kültürümüz açısından bireycilik-toplulukçuluk eğilimleri: Bir başlangıç çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi, 10*(35), 1-14.

Gross, J. J. (2007). Handbook of emotion regulation. New York, NY: Guilford Press.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, *2*(3), 271-299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Hall, R. J., Snell, A. F., & Foust, M. S. (1999). Item parceling strategies in sem: Investigating the subtle effects of unmodeled secondary constructs. *Organizational Research Methods, 2*(3), 233–256. https://doi.org/10.1177/109442819923002

Harris, L. D. (2017). *The relationship between fear of compassion, attitudes towards emotional expression and subjective well-being among a community adult sample.* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Essex.

Havighurst, R. J. (1972). Developmental tasks and education (3rd ed.). New York, NY: David McKay Company.

Helliwell, J. F., Layard, R., & Sachs, J. D. (2023). World happiness report 2023. Sustainable Development Solutions Network.

Hou, W. K., Lau, K. M., Ng, S. M., Lee, T. M. C., Cheung, H. Y. S., Shum, T. C. Y., et al. (2016). Psychological detachment and savoring in adaptation to cancer caregiving. *Psychooncology*, *25*(7), 839-847. https://doi.org/10.1002/pon.4019

Hoyle, R. H. (2012). *Handbook of structural equation modeling.* New York, NY: Guilford Press.

İmamoğlu, E. O, & Karakitapoğlu Aygün, Z. (2004), Self-construals and values in different cultural and socioeconomic contexts. *Genetic, Social and General Psychology Monographs, 130*(4), 277-306.

Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health.* New York, NY: Basic Books Publisher.

Jordan, D. G., Collins, A. C., Dunaway, M. G., Kilgore, J., & Winer, E. S. (2021). Negative affect interference and fear of happiness are independently associated with depressive symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, *77*(3), 646-660. https://doi.org/10.1002/jclp.23066

Jose, P. E., Lim, B. T., & Bryant, F. B. (2012). Does savoring increase happiness?: A daily diary study. *Journal of Positive Psychology, 7*(3), 176-187. https://doi.org/10.1080/17439760.2012.671345

Joshanloo, M. (2013). The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences, 54*(5), 647-651. https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.11.011

Joshanloo, M. (2014). Differences in the endorsement of various conceptions of well-being between two Iranian groups. *Psychology of Religion and Spirituality*, *6*(2), 138-149. https://doi.org/10.1037/a0035510

Joshanloo, M. (2018). Fear and fragility of happiness as mediators of the relationship between insecure attachment and subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 123*(1), 115-118. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.11.016

Joshanloo, M., & Weijers, D. (2014). Aversion to happiness across cultures: A review of where and why people are averse to happiness. *Journal of Happiness Studies*, *15*, 717-735. https://doi.org/10.1007/s10902-013-9489-9

Joshanloo, M., Lepshokova, Z. K. H., Panyusheva, T., Natalia, A., Poon, W., Yeung, V. W., et al. (2014). Cross-cultural validation of fear of happiness scale across 14 national groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 45*(2), 246-264. https://doi.org/10.1177/0022022113505357

Joshanloo, M., Park, Y. O., & Park, S. H. (2017). Optimism as the moderator of the relationship between fragility of happiness beliefs and experienced happiness. *Personality and Individual Differences, 106*, 61-63. https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.10.039

Kaya, M. (2005). *İslami filozofların felsefe metinleri.* İstanbul: Klasik Yayınları.

Kamilçelebi, H. (2022, 3 Ocak). Türkiye ve mutluluk. *Gazete duvaR*. Erişim adresi: https://www.gazeteduvar.com.tr/turkiye-ve-mutluluk-haber-1547698

Karaman, H. (2002). Ebu Bekir er-Râzî'nin felsefesinin kaynakları. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, *2*(4), 33-50.

Kayri, M. (2009). Araştırmalarda gruplararası farkın belirlenmesine yönelik çoklu karşılaştırma (post-hoc) teknikleri, *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *19*(1), 51-64.

Keyes, C. L. M., & Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology, 4*(3), 197-201 https://doi.org/10.1080/17439760902844228

Khademi, E. (2015). A study of the views of Farabi and Ibn Sina on the defination of happiness and its relation to the faculties of the soul. *Reigious Inquiries*, 4(7), 65-76.

Kırcaali-İftar, G. (1999). Ölçme. A. A. Bir (Ed.), *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri* içinde (s.12-22). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). New York, NY: The Guilford Press.

Kline, T. J. B. (2005). *Psychological testing: A practical approach to design and evaluation*. Thousand Oaks, California: Sage Publications Inc.

Kublay, D., ve Oktan, V. (2015). Evlilik uyumu: Değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *5*(44), 25-35.

Laan, A., van Assen, M. A. L., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2012). Individual differences in adult crying: The role of attachment. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 40*(3), 453-471. https://doi.org/10.2224/sbp.2012.40.3.453

Lambert D'raven, L., & Pasha-Zaidi, N. (2015). Happiness in the United Arab Emirates: Conceptualizations of happiness among emirate and other Arab students. *International Journal of Happiness and Development,* 2(1), 1-21. https://doi.org/10.1504/IJHD.2015.067590

Lambrou, P. (2014). Is fear of happiness real? *Psychology Today.* Erişim adresi: https://www.psychologytoday.com/us/blog/codes-joy/201405/is-fear-happiness-real

Langston, C. A. (1994). Capitalizing on and coping with daily-life events: Expressive responses to positive events. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(6), 1112-1125. https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1112

Lavy, S., & Littman-Ovadia, H. (2011). All you need is love? Strengths mediate the negative associations between attachment orientations and life satisfaction. *Personality and Individual Differences, 50*(7), 1050-1055. https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.023

Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist, 41*, 3-13.

Lyubomirsky, S. Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9,* 111–131. https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111 10.1037/1089-2680.9.2.111

Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want.* New York, NY: Penguin Press.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1994). The stability of personality: Observations and evaluations. *Current Directions in Psychological Science, 3*(6), 173-175. https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10770693

McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(1), 112-127. https://doi.org/10.1037//0022-3514.82.1.112

McCullough, M.E., Worthington, E.L., & Rachal, K.C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 73,* 321-336.

McCullough, M. E., Tsang, J.-A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*(2), 295-309. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.86.2.295

McMahon, D. M. (2006). *Happiness: A history.* New York, NY: Grove Press.

McMakin, D. L., Siegle, G. J., & Shirk, S. R. (2011). Positive Affect Stimulation and Sustainment (PASS) module for depressed mood: A preliminary investigation of treatment-related effects. *Cognitive Therapy and Research. 35*, 217-226. http://doi.org/10.1007/ s10608- 010- 9311- 5

Meehan, M. P., Durlak, J. A., & Bryant, F. B. (1993). The relationship of social support to perceived control and subjective mental health in adolescents. *Journal of Community Psychology, 21*(1), 49-55. https://doi.org/10.1002/1520-6629(199301)21:1%3C49::AID-JCOP2290210106%3E3.0.CO;2-I

Metin-Orta, İ. (2018). The savoring beliefs ınventory: an adaptation study of the sbı in the turkish cultural context. TPM: *Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology, 25*(1), 139-151. https://doi.org/10.4473/TPM25.1.8

Meyer, P. S., Johnson, D. P., Parks, A., Iwanski, C., & Penn, D. L. (2012). Positive living: A pilot study of group positive psychotherapy for people with schizophrenia. *Journal of Positive Psychology 7*(3), 239-248. http://doi.org/10.1080/17439760.2012.677467

Mikulincer, M., & Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In J. Simpson & S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 143-165). New York, NY: The Guilford Press.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships, 12*(2), 149-168. https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00108.x

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. *Psychological Inquiry, 18*(3), 139-156. https://doi.org/10.1080/10478400701512646

Mikulincer, M., Shaver, P. R., ve Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: the dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion, 27*(2), 77-102.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. New York, NY: Guilford Publications.

Moran, K. M., Root, A. E., Vizy, B. K., Wilson, T. K., & Gentzler, A. L. (2019). Maternal socialization of children's positive affect regulation: Associations with children's savoring, dampening, and depressive symptoms. *Social Development,* 28*(2),* 306-322. https://doi.org/10.1111/sode.12338

Morrow, K. E., Gentzler, A. L., Wilson, T. K., Romm, K. F., & Root, A. E. (2021). Maternal depression and socialization of children's positive affect regulation. *Journal of Child and Family Studies, 30(*10), 2413-2426. http://doi.org/10.1007/s10826-021-02045-8

Moutsiana, C., Fearon, P., Murray, L., Cooper, P., Goodyer, I., Johnstone, T., et al. (2014). Making an effort to feel positive: Insecure attachment in infancy predicts the neural underpinnings of emotion regulation in adulthood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 55*(9), 999-1008. https://doi.org/10.1111/jcpp.12198

Muhtar, H. (2016). *Fear of happiness-exploring happiness in collectivistic and individualistic cultures.* [Unpublished master dissertation]. Wesleyan University.

Nettle, D. (2005). *Happiness: The science behind your smile.* New York, NY: Oxford University Press.

Niederhoffer, K. B., & Pennebaker, J. W. (2009). Sharing one's story: On the benefits of writing or talking about emotional experience. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 621-632). New York, NY: Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0059

Nussbaum, M. C. (2012). Who is the happy warrior? Philosophy, happiness research, and public policy. *International Review of Economics, 59*(4), 335-361. https://doi.org/10.1007/s12232-012-0168-7

Palmer, C. A., & Gentzler, A. L. (2018). Adults' self-reported attachment influences their savoring ability. *The Journal of Positive Psychology, 13*(3), 290-300. https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1279206

Pavot, W., & Diener, E. (2009). Review of the satisfaction with life scale. *Social Indicators Research Series, 39,* 101-117.

Pereira, A. S., Azhari, A., Hong, C. A., Gaskin, G. E., Borelli, J. L., & Esposito, G. (2021). Savouring as an intervention to decrease negative affect in anxious mothers of children with autism and neurotypical children. *Brain Sciences, 11*(5), 652. http://doi.org/10.3390/brainsci11050652

Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences, 49*(5), 368-373. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.048

Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Positive interventions: An emotion regulation perspective. *Psychological Bulletin, 141*(3), 655-693. https://doi.org/10.1037/a0038648

Quoidbach, J., Wood, A. M., & Hansenne, M. (2009). Back to the future: The effect of daily practice of mental time travel into the future on happiness and anxiety. *The Journal of Positive Psychology, 4*(5), 349-355. https://doi.org/10.1080/17439760902992365

Ramsey, M. A., & Gentzler, A. L. (2014). Age differences in subjective well-being across adulthood: The roles of savoring and future time perspective. *International Journal of Aging and Human Development, 78*(1), 3-22. https://doi.org/10.2190/AG.78.1.b

Rashid, T. (2015). Positive psychotherapy: A strength-based approach. *The Journal of Positive Psychology, 10*(1), 25-40. https://doi.org/10.1080/17439760.2014.920411

Reis, H. T., Smith, S. M., Carmichael, C. L., Caprariello, P. A., Tsai, F. F., Rodrigues, A., & Maniaci, M. R. (2010). Are you happy for me? How sharing positive events with others provides personal and interpersonal benefits. *Journal of Personality and Social Psychology, 99*(2), 311-329. https://doi.org/10.1037/a0018344

Roberts, M. C., Brown, K. J., Johnson, R. J., & Reinke, J. (2005). Positive psychology for children: Development, prevention and promotion. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 663-675). New York, NY: Oxford University Press.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 141-166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081.

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies, 9*(2), 13-39. https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0

Salces-Cubero, I. M., Ramírez-Fernández, E., and Ortega-Martínez, A. R. (2019). Strengths in older adults: Differential effect of savoring, gratitude and optimism on well-being. *Aging Mental Health, 23*(8), 1017-1024. https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1471585

Samios, C., Catania, J., Newton, K., Fulton, T., & Breadman, A. (2020). Stress, savouring, and coping: The role of savouring in psychological adjustment following a stressful life event. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress, 36*(2), 119–130. https://doi.org/10.1002/smi.2914

Sargut, A.S. (2010). *Kültürler arası farklılaşma ve yönetim*. Ankara: İmge Kitabevi.

Sarı, T., ve Çakır, S. G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 5*(25), 222-229.

Seligman, M. E.P. (2005). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C.R.Synder ve S. Lopez, (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 3-9). New York: Oxford University Press, Inc.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment.* New York, NY: Simon & Schuster.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

Shaver, P., & Hazan, C. (1987). Being lonely, falling in love: Perspective from attachment theory. *Journal of Social Behavior and Personality, 2*(2), 105-124.

Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment and Human Development*, *4*(2), 133-161. https://doi.org/10.1080/14616730210154171

Simmons, J. (2013). Positive psychology as a scientific movement. *International Journal of Science in Society, 4*(1), 43-52. Erişim adresi: https://hanseijmberts.com/wp-content/uploads/2013/08/Int-Journal-of-Science-in-Society-June-2013-Vol-4-Issue-1.pdf#page=52

Smith, J. L., & Bryant, F. B. (2013). Are we having fun yet? Savoring, Type A behavior, and vacation enjoyment. *International Journal of Wellbeing, 3*(1), 1-19. https://doi.org/10.5502/ijw.v3i1.1

Smith, J. L., & Bryant, F. B. (2017). Savoring and well-being: Mapping the cognitive-emotional terrain of the happy mind. In M. D. Robinson & M. Eid (Eds.), *The happy mind: Cognitive contributions to well-being* (pp. 139-156). New York, NY: Springer. http://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9_8.

Smith, J. L., Kim, S., & Bryant, F. B. (2019). Developing savoring interventions for use in multicultural contexts: Bridging the east-west divide. In E. Van Zyl & S. Rothmann Sr. (Eds.), *Positive psychological intervention design and protocols for multi-cultural contexts* (pp. 149-170). New York, NY: Springer.

Smith, J. L., & Hollinger-Smith, L. (2015). Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults. *Aging & Mental Health*, *19*(3), 192–200. https://doi.org/10.1080/13607863.2014.986647

Song, Q., Yang, Y., Doan, S. N., & Wang, Q. (2019). Savoring or dampening? Maternal reactions to children's positive emotions in cultural contexts. *Culture and Brain,* 7, 172-189. https://doi.org/10.1007/s40167-019-00080-3

Speer, M. E., Bhanji, J. P., & Delgado, M. R. (2014). Savoring the past: Positive memories evoke value representations in the striatum. *Neuron, 84*(4), 847-856. http://dx.doi.org/10.1016/j.neuron.2014.09.028

Strauss, G. P. (2013). Translating basic emotion research into novel psychosocial interventions for anhedonia. *Schizophrenia Bulletin, 39*(4), 737-739. http://doi.org/10.1093/ schbul/sbt082.

Swickert, R., Bailey, E., Hittner, J., Spector, A., Benson-Townsend, B., & Silver, N. C. (2019). The mediational roles of gratitude and perceived support in explaining the relationship between mindfulness and mood. *Journal of Happiness Studies, 20*, 815-828. https://doi.org/10.1007/s10902-017-9952-0

Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: Temel ilkeler ve LISREL uygulamaları.* Ankara: Ekinoks.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson

Tezbaşaran, *A. (1996). Likert tipi ölçek geliştirme kılavuzu.* Ankara: Psikoloji Derneği Yayınları.

Tidwell, M., Reis, H. T., & Shaver, P. R. (1996). Attachment styles, attractiveness, and emotions in social interactions: A diary study. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(4), 729- 745. https://doi.org/10.1037//0022-3514.71.4.729

Tomkins, S. (1962). *Affect, imagery, consciousness*: *Volume I: The positive affects.* New York, NY: Springer.

Türk, T., Malkoç, A., ve Onat Kocabıyık, O. (2017). Mutluluk korkusu ölçeği Türkçe formu'nun psikometrik özellikleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry, 9*(1), 1-12. https://doi.org/10.18863/pgy.281036

Uchida, Y., & Kitayama, S. (2009). Happiness and unhappiness in East and West: Themes and vriations. *Emotion, 9*(4), 441-456. https://doi.org/10.1037/a0015634

Ullman, J. B. (2013). Structural equation modeling. In B. G. Tabachnick & L. S. Fidell (Eds.), *Using multivariate statistics* (pp. 681-785). Boston, CA: Pearson.

Veenhoven, R. (2009). How do we assess how happy we are?: Tenets, implications and tenability of three theories. In A. K. Dutt & B. Radcliff (Eds.), *Happiness, Economics and Politics* (pp. 45-69). Cheltenham UK: Edward Elgar Publishing.

Veroff, J., Douvan, E., & Kukla, R. A. (1981). *The inner American: A self-portrait from 1957 to 1976.* New York, NY: Basic Books.

Watson, D. (2000). *Mood and temperament.* New York, NY: Guilford Press.

Wei, M., Liao, K. Y., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, *79*(1), 191–221. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x

Wong, P. T. P. (2012). From logotherapy to meaning-centered counseling and therapy. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd ed., pp. 619-647). New York, NY: Routledge.

Wood, W., & Eagly, A. H. (2002). A cross-cultural analysis of the behavior of women and men: implications for the origins of sex differences. *Psychological Bulletin*, *128*(5), 699-727. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.128.5.699

Yalçın, R. Ü. (2016). *Üniversite öğrencilerinin saldırganlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). SPSS *uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Yıldırım M. (2019). Mediating role of resilience in the relationships between fear of happiness and affect balance, satisfaction with life, and flourishing. *Europe's Journal of Psychology*, *15*(2), 183–198. https://doi.org/10.5964/ejop.v15i2.1640

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide.* New York, NY: Guilford Press.

EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

1. **Cinsiyetiniz:**
   ( ) Kadın
   ( ) Erkek
2. **Yaşınız:……**
3. **Eğitim Durumuz:**
   ( ) Lisans
   ( ) Lisansüstü (Yüksek Lisans/ Doktora)
4. **Medeni Durumunuz:**
   ( ) Evli
   ( ) Bekar
5. **Çalışıyor musunuz?:**
   ( ) Evet
   ( ) Hayır
6. **Sosyo-ekonomik Durumunuz:**
   ( ) Alt
   ( ) Orta
   ( ) Üst

7. Yaşamınızı en uzun geçirdiğiniz yer:
   ( ) Metropol (Büyükşehir)
   ( ) Şehir
   ( ) İlçe
   ( ) Belde
   ( ) Köy

8. Doğum Sıranız:
   ( ) İlk Çocuk
   ( ) Ortanca Çocuk
   ( ) Son Çocuk
   ( ) Tek Çocuk

9. Çocukluğunuzda aile içinde özel günler (doğum günleri, evlilik yıl dönümü, başarı vb.) kutlanır mıydı?:
   ( ) Her Zaman Kutlanırdı
   ( ) Çoğu Zaman Kutlanırdı
   ( ) Bazen Kutlanırdı
   ( ) Hiç Kutlanmazdı

Ek 2: Ölçek İzinleri

FB

Fred Bryant

Kime: Roshanak ve 2 kişi daha...

Dear Roshanak:

I received an earlier email from Professor Akbag about this matter -- please accept my apology for not responding sooner.

Several years ago, I received a request from Selin Camgoz at Hacettep University in Anakara to translate the Savoring Beliefs Inventory (SBI) into Turkish. You should contact Professor Camgoz to see if he will share with you his Turkish version of the SBI.

In case you need it, attached is a copy of the original English version of the SBI along with scoring instructions. I have also included a copy of the article in which I initially reported the development and validation of the SBI.

I have also attached a copy of the Ways of Savoring Checklist (WOSC), along with scoring instructions. You will find information about the development and validation of the WOSC in my book with co-author Joe Veroff: Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. I urge you to obtain and read a copy of this book, in order to familiarize yourself with the theory and research underlying the development of the WOSC.

Note that the 57-item version of the WOSC that I have attached to this email is slightly shorter than the original 60-item version of the WOSC that is reported in Appendix D of my book. In particular, the attached version of the WOSC omits three items (i.e., original items #58-60) that did not load in the factor analysis of the original 60-item WOSC and thus are not scored in computing the 10 WOSC subscales. If you wish to include these three omitted items, their wording is as follows:

58. I got high or intoxicated to help me enjoy it.
59. I imagined a whole sequence of good events
60. I tried not to think too much—just relaxed and enjoyed.

Please be sure to give titles for your Turkish translated versions of the SBI and WOSC that are different from the original titles of these instruments (e.g, the Turkish Savoring Beliefs Inventory; the Ways of Savoring Checklist --Turkish Version), so that there will not be multiple versions of the SBI and WOSC available that share the same title.

Please send me copies of your adapted versions of the SBI and WOSC when you have finalized them.

Assuming you agree to give your adapted versions of the SBI and WOSC unique titles and to send me copies of these translated instruments, then I will grant you permission to translate and use the SBI and WOSC for the purpose of your doctoral research.

I wish you all the best with your research. Please let me know your results.

Sincerely,

Fred

Fred B. Bryant, Ph.D.

Professor of Psychology

Loyola University Chicago

2005 Faculty Member of the Year

Mutluluk Korkusu Ölçeği



Roshanak Kamali 12.01.2022
Merhaba Sayın Tuğba Türk, Marmara Üniversi...

Important Posta Kutusunda Bulunanlar

12.01.2022
Kime: Roshanak Kamali >

Ynt: Ölçek İzni

Sayın hocam
Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz
Öleçeğe ait tüm bilgiler makalede mevcuttur ve makaleyi de ekte gönderiyorum.
İyi çalışmalar dilerim

Çarşamba, 12 Ocak 2022, 00:49ÖS +03:00
gönderen: Roshanak Kamali

Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği



Roshanak Kamali 4.12.2021
Merhaba Sayın Evren Erzen, Marmara Üniver...

Important Posta Kutusunda Bulunanlar

evren erzen 6.12.2021
Kime: Roshanak Kamali >

Ynt: Ölçek İzni

Roshanak Hanım Merhabalar
Ölçeği çalışmanızda kullanmanızdan memnuniyet duyarım. Ölçekle ilgili psikometrik özellikler makalede yer alıyor. Ölçek maddeleri ise makalenin sonunda bulunuyor. Ayrıca yardımcı olabileceğim bir konu olursa bana ulaşabilirsiniz.

Çalışmalarınızda başarılar diliyorum.

İyi çalışmalar

Dr. Evren ERZEN

Ek 3: Uygulama İzin Yazısı

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : 16110545-302.08.01-E.1900349895 06.12.2019
Konu : Roshanak KAMALİ'nin Uygulama İzin Yazısı

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 11.11.2019 tarih ve E.1900323986 sayılı yazınız.

Enstitünüz Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık doktora programı öğrencilerinden Roshanak KAMALİ tez aşamasında olup, **"Üniversite Öğrencilerinin Hayattan Keyif Alma Stratejilerinin Belirlenmesi: Karma Bir Çalışma"** başlıklı eserini uygulaması uygun görülen birimler ekte gönderilmiştir.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Özlem GÜNGÖR
Daire Başkanı

EK:
EK-1 Teknoloji Fakültesi
EK-2 Sağlık Bilimleri Fakültesi
EK-3 Eczacılık Fakültesi
EK-4 Siyasal Bilgiler Fakültesi
EK-5 Diş Hekimliği Fakültesi
EK-6 İletişim Fakültesi
EK-7 Mühendislik Fakültesi
EK-8 İktisat Fakültesi
EK-9 Spor Bilimleri Fakültesi
EK-10 İşletme Fakültesi
EK-11 Tıp Fakültesi
EK-12 Atatürk Eğitim Fakültesi
EK-13 Fen-Edebiyat Fakültesi

Ek 4: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Doktora Programı kapsamında Doç. Dr. Müge AKBAĞ danışmanlığında, Doktora öğrencisi Roshanak KAMALI tarafından yürütülmektedir. "*Genç Yetişkinlerde Olumlu Yaşam Olaylarının Tadını Çıkarma Yolları"* üzerine yapılan bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Sizden aşağıda verilen araştırma formunu doldurmanız beklenmektedir. kendi durumunuzu ve görüşlerinizi samimi bir şekilde belirtmeniz tüm sorulara boş bırakmadan cevap vermeniz araştırmanın doğru sonuçlar verebilmesi açısından önemlidir. Verdiğiniz cevaplar doğrultusunda elde edilecek bilgiler tamamen gizli tutulacak ve sadece araştırma amacı ile kullanılacaktır. Kişisel değerlendirme yapılmayacaktır. Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım ve elde edilen verilerin bilimsel yayın ve etkinliklerde kullanılması için onam verdiğiniz biçiminde yorumlanacaktır. Araştırmanın ayrıca size keyif veren yaşam olayları karşısındaki tepkilerinizle ilgili FARKINDALIK KAZANMANIZA YARDIMCI OLMASINI da umuyoruz. Araştırmaya verdiğiniz destek ve ayırdığınız zaman için şimdiden teşekkür ederiz.

Araştırma ile ilgili sorularınız olursa bizimle iletişime geçebilirsiniz.

- BU ÇALIŞMAYA KATILMAYI KABUL EDİYORUM.

Tarih: İmza:

Roshanak KAMALI
Marmara Üniversitesi PDR Anabilim Dalı Doktora Öğrencisi
e.mail:……

Doç. Dr. Müge AKBAĞ
Marmara Üniversitesi PDR Anabilim Dalı Öğretim Üyesi (Tez Danışmanı)
e.mail:……

Ek 5: Ölçeklere Ait Örnek Maddeler

Olumlu Olayların Tadını Çıkarma Stratejileri Ölçeği- Türkçe Formu

YÖNERGE: Son zamanlarda yaşadığınız ve sizi mutlu eden/keyif veren *olumlu bir yaşam olayını (deneyimini)* düşünmenizi istiyoruz. Lütfen olumlu deneyiminizi ve deneyiminizin gerçekleştiği ortamı/koşulları birkaç cümle ile anlatınız.

……

Lütfen bu olumlu olayın tahmini gerçekleşme zamanını yazınız.

……

Açıklama: Aşağıda insanların, olumlu yaşantılardan/deneyimlerden geçerken düşündükleri ya da yaptıkları şeylerin bir listesi bulunmaktadır. Lütfen listedeki her bir ifadeyi okuyunuz ve her bir ifadenin *yukarıda belirttiğiniz olumlu olay karşısında yaptıklarınız ya da düşündüklerinize* ne kadar uyduğunu değerlendirerek sizin için en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

1=Kesinlikle Uygun Değil
2= Uygun Değil
3= Biraz Uygun Değil
4= Ne Uygun Ne de Uygun Değil
5= Biraz Uygun
6= Uygun
7= Kesinlikle Uygun

BU OLAY GERÇEKLEŞTİĞİNDE…….

1. Hopladım zıpladım, etrafta koştum ya da enerjimi farklı fiziksel yollarla gösterdim.

Kesinlikle Uygun Değil						Kesinlikle Uygun
1	2	3	4	5	6	7

5. Daha kötü olabilecek durumları düşündüm.

Kesinlikle Uygun Değil						Kesinlikle Uygun
1	2	3	4	5	6	7

7. Başıma böyle güzel şeyler geldiği için ne kadar şanslı bir insan olduğumu düşündüm.

Kesinlikle Uygun Değil						Kesinlikle Uygun
1	2	3	4	5	6	7

11. Kendime olayın umduğum kadar iyi olmadığını söyledim.

Kesinlikle Uygun Değil						Kesinlikle Uygun
1	2	3	4	5	6	7

Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Açıklama: Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için teşekkürler.

1= Kesinlikle Katılmıyorum
2= Katılmıyorum
3= Kısmen Katılıyorum
4= Katılıyorum
5= Kesinlikle Katılıyorum

2. Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden kaygılanıyorum.

Kesinlikle Katılmıyorum				Kesinlikle Katılıyorum
1	2	3	4	5

4. Sorunu olan birisini gördüğümde kendimi onun yerine koyabiliyorum.

Kesinlikle Katılmıyorum				Kesinlikle Katılıyorum
1	2	3	4	5

6. İnsanlardan uzak duruyorum çünkü bana acı çektirebilirler.

Kesinlikle Katılmıyorum				Kesinlikle Katılıyorum
1	2	3	4	5

10. Kendimi mutlu bir insan olarak tanımlıyorum.

Kesinlikle Katılmıyorum				Kesinlikle Katılıyorum
1	2	3	4	5

Mutluluk Korkusu Ölçeği

Açıklama: Lütfen aşağıdaki her bir ifadenin sizi ne derece yansıttığını aşağıda verilen dereceleme üzerinde 1 ile 7 arasında işaretleyerek belirtiniz.

1= Kesinlikle Katılmıyorum
2= Oldukça Katılmıyorum
3= Biraz Katılmıyorum
4= Kararsızım
5= Biraz Katılıyorum
6= Oldukça Katılıyorum
7= Kesinlikle Katılıyorum

1. Çok neşeli olmayı tercih etmem, çünkü genellikle neşenin arkasından üzüntü gelir.

Kesinlikle Katılmıyorum Kesinlikle Katılıyorum
1 2 3 4 5 6 7

3. Felaketler genellikle iyi şanstan sonra meydana gelir.

Kesinlikle Katılmıyorum Kesinlikle Katılıyorum
1 2 3 4 5 6 7

5. Aşırı sevinç bazı kötü sonuçlar doğurur.

Kesinlikle Katılmıyorum Kesinlikle Katılıyorum
1 2 3 4 5 6 7

Olumlu Olayların Tadını Çıkarma İnançları Envanteri

Açıklama: : Aşağıda listelenen her bir ifade için, lütfen söz konusu ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu en iyi belirten bir rakamı daire içine alın. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Lütfen olabildiğince dürüst olunuz.

Kesinlikle Katılmıyorum	**Katılmıyorum**	**Bir parça Katılmıyorum**	**Tarafsızım**	**Bir parça Katılıyorum**	**Katılıyorum**	**Tamamen Katılıyorum**
1	2	3	4	5	6	7

1. Güzel bir şey olmadan önce keyif verecek şekilde onu dört gözle beklerim.

Kesinlikle Katılmıyorum Tamamen Katılıyorum
1 2 3 4 5 6 7

2. Güzel bir duyguyu uzun süre devam ettirmek benim için zordur.

Kesinlikle Katılmıyorum Tamamen Katılıyorum
1 2 3 4 5 6 7

3. Geçmişte yaşadığım mutlu anları hatırlamaktan hoşlanırım.

Kesinlikle Katılmıyorum Tamamen Katılıyorum
1 2 3 4 5 6 7

PERMA Ölçeği -TR

Açıklama: Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra **0 ile 10** arasında size en uygun olan seçeneğin üzerine (X) işareti koyunuz.

2. Ne sıklıkla hedeflerinize ulaşmak için ilerleme kaydettiğinizi hissedersiniz?

Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman

4. Genel olarak, sağlık durumunuz nasıl?

Çok Kötü 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mükemmel

7. Genel olarak, ne sıklıkta endişeli hissedersiniz?

Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman

9. Genel olarak, hayatınızda yaptıklarınızın ne ölçüde değerli ve faydalı olduğunu hissedersiniz?

Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen

10. Genel olarak, ne sıklıkta olumlu hissedersiniz?

Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman