



Mutlu Çocuklar Mutlu Yetişkinler mi Oluyor?

Tayfun Doğan
Fatma Tuba Aydın

Öz: Erken dönem yaşantıların önemini vurgulayan çok sayıda psikolojik kuram bulunmaktadır. Alanyazın incelendiğinde, olumsuz çocukluk deneyimlerinin yetişkinlikteki fiziksel ve psikolojik sonuçlarını inceleyen çalışmaların öne çıktığı görülmektedir. Az sayıda çalışma ise olumlu çocukluk yaşantılarının ruh sağlığı üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bu çalışmanın amacı; olumlu çocukluk yaşantıları ve mutluluk arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. Araştırmaya iki farklı çalışma grubundan toplam 695 kişi (488 kadın ve 207 erkek) katılmıştır. Çalışmada katılımcıların çocukluk dönemlerine ilişkin veriler, Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği ile toplanmıştır. Mutluluk düzeyleri ise Oxford Mutluluk Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve tek maddelik mutluluk algısı sorusu kullanılarak ölçülmüştür. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre olumlu çocukluk yaşantıları, mutluluğu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Buna göre olumlu çocukluk yaşantıları, mutluluğa ilişkin toplam varyansın %23'ünü, yaşam doyumuna ilişkin toplam varyansın ise %24'ünü açıklamaktadır. Katılımcıların olumlu çocukluk yaşantıları puanları arttıkça mutluluk ve yaşam doyumunu puanları da artmaktadır. Katılımcıların mutluluk algılarına göre kendilerini oldukça mutlu olarak nitelendirenlerin olumlu çocukluk yaşantısı düzeylerinin, orta düzeyde mutluyum ve mutlu değilim diyenlere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlar, alanyazın bağlamında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Olumlu çocukluk yaşantıları, mutluluk, yaşam doyumunu, pozitif psikoloji.

Abstract: Many psychological theories emphasize the significance of early childhood events. A review of the literature reveals that studies concentrate on the consequences of adverse childhood experiences on the physical and mental health of individuals. A few studies have so far examined the effects of positive childhood experiences on mental health. This research aims to investigate the relationship between positive childhood experiences and happiness. 695 adults (488 female and 207 male) participated in the study. Positive Childhood Experiences Scale served to gather the data regarding the childhood experiences, and The Oxford Happiness Questionnaire is employed to measure the happiness of the participants. According to the results of this study, a positive correlation was found between positive childhood experiences and happiness. Positive childhood experiences explain 23% of happiness and 24% of life satisfaction. In parallel to positive childhood experiences points, the happiness and life satisfaction of the participants also increases. According to the happiness level of participants, those who inform to be very happy have higher levels of positive childhood experiences in comparison to those who feel a moderate level of happiness or declare to be unhappy. The results are discussed in the context of the literature.

Keywords: Positive childhood experiences, happiness, satisfaction with life, positive psychology.

@ Doç. Dr., Üsküdar Üniversitesi. tayfun@tayfundogan.net
Doktora Öğrencisi, Sigmund Freud Üniversitesi. ftaydin@gmail.com

ID <http://orcid.org/0000-0003-1636-9091>
<http://orcid.org/0000-0001-7276-1122>

© İlmî Etüdler Derneği
DOI: 10.12658/M0437
insan & toplum, 2021.
insanvetoplum.org

Başvuru: 21.01.20
Revizyon: 01.05.20
Kabul: 03.06.20
Online Basım: 26.08.20

Giriş

Çocukluk dönemi, yaşam becerilerinin öğrenildiği ve karakter gelişiminin başladığı bir hayat evresidir. Birey, olumlu ya da olumsuz pek çok davranış kalıbını ve isteklerini elde edebilmek ya da sıkıntı verici durumlardan kaçınabilmek için nasıl davranması gerektiğini ilk olarak bu dönemde deneyimler ve öğrenir. Çocukluk döneminde yaşanan deneyimler, bireyin kendisiyle, diğer insanlarla ve geleceğiyle ilgili gerçekçi ya da gerçekçi olmayan pek çok inançlar geliştirmesine neden olur. Geliştirilen bu inanç ve düşüncelerinin bireyin ilerleyen yaşam dönemlerinde ruh sağlığını önemli düzeyde etkileyeceği düşünülmektedir.

Olumlu Çocukluk Yaşantıları

Çocukluk döneminin, bebeklikten başlayarak insan ruh sağlığı ile doğrudan ilişkili olduğunu ileri süren ve ortaya koyan pek çok teorik görüş bulunmaktadır. Konu ile ilgili alanyazın incelendiğinde birçok kuramcının, çocukluk yaşantılarını teorilerinin merkezine yerleştirdikleri görülmektedir: Ainsworth ve Bolby'nin bağlanma kuramı (Bretherton, 2013; Crittenden, 2017; Cunha, vd., 2012), Sigmund Freud'un (2005) psikanalitik kuramı, Anna Freud'un (2018) ego psikolojisi, Adler'in (1976) bireysel kuramı, Erikson'un (1963) psikososyal gelişim kuramı ve şema terapi yaklaşımı (Young, Klosko ve Weishaar, 2006) buna örnek olarak gösterilebilir. Bunlara ek olarak çocukluk döneminin ruh sağlığı ile ilişkisini ortaya koyan pek çok araştırma da mevcuttur (Marta-Simões, Ferreira ve Mendes, 2018; Matos, Duarte ve Pinto-Gouveia, 2015). Bu araştırma sonuçlarına göre çocukluk dönemi yaşantıları, bireyin fiziksel gelişiminden duygusal ve sosyal gelişimine kadar birçok gelişim alanında etkili olmaktadır. Çocukluk döneminde yaşanan farklı travmatik ya da olumsuz deneyimler, bireyleri, yetişkinlik yaşamlarında psikopatolojiye karşı açık hâle getirebilmektedir. Bu konuyla ilgili de dikkate değer sayıda araştırma mevcuttur. Örneğin; çocukluk döneminde yaşanan cinsel istismar (Coles, vd., 2015), fiziksel şiddet (Kraynak, vd., 2019; Sugaya vd., 2012), ihmal(Cecil, vd., 2017) ve doğal afetler (Kousky, 2016) ile fiziksel sağlığın bozulması (López-Martínez ve vd., 2018) ve ruh sağlığı bozuklukları (Aas ve vd., 2016) arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur.

Diğer yandan yukarıda bahsedilen araştırmalar kadar olmasa da destekleyici aile ortamı (Kocayörük, Altıntaş ve İçbay, 2015) ve anne-baba tutumları ile ruh sağlığı arasındaki ilişkileri (Hall ve Graff, 2011) ortaya koyan araştırmalar da bulunmaktadır. Doğrudan olumlu çocukluk yaşantıları ve ruh sağlığı arasındaki ilişkileri araştıran çalışmalar ise daha az sayıdadır (Coffey, Warren ve Gottfried,

2015; Vagos, (Vagos, vd., 2017). Olumlu çocukluk yaşantılarının, sıcak ve güvenli ilişkilerin yaşandığı bir çocukluğun, öz saygı ve mutluluk ile pozitif ilişkili; depresyon ve anksiyete ile negatif ilişkili olduğunu ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Cheng ve Furnham, 2004; Gilbert ve vd., 2008). Yine Chopik ve Edelstein'in (2019) büyük bir örneklemede yürüttüğü bir çalışmada, çocuklukta ebeveynleri ile ilgili olumlu hatıraları olan yetişkinlerin fiziksel sağlıklarının daha iyi olduğu, depresyona ve kronik hastalıklara yakalanma risklerinin de daha düşük olduğu ortaya konmuştur. Benzer şekilde Oliveira, Ferreira, ve Mendes (2016), 490 yetişkin kadın ile yapmış oldukları araştırmada, olumlu çocukluk yaşantılarının yetersiz oluşu ile yeme bozuklukları arasında pozitif bir ilişki tespit etmişlerdir. Ayrıca 645 kadın katılımcı ile yapılan bir araştırmada, olumlu çocukluk hatıraları ile iyi oluş arasında kendine şefkatin aracı rol oynadığı görülmüştür (Marta-Simões ve vd., 2018). Ergenlerle yapılan bir çalışmada ise pozitif çocukluk anılarının daha fazla umut, farkındalık yetenekleri, pozitif ruh hâli ve düşük negatif ruh hâli ile ilişkili olduğu gözlenmiştir (Cunha, vd., 2014). Türkiye'de lise öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada, olumlu çocukluk anılarının öz yeterlilik ile ilişkili olduğu ve siber suçlardan mağdur olma konusunda önleyici olabileceği saptanmıştır (Bingöl, 2018). Tüm bu araştırma sonuçları, çocuklukta yaşanan olumsuz ve travmatik deneyimler kadar olumlu deneyim ve yaşantıların da yetişkinlik dönemi ruh sağlığı açısından kritik öneme sahip olduğunu göstermektedir.

Mutluluk

Pozitif psikoloji yaklaşımının yaygınlaşmasıyla birlikte insan davranışlarının nihai amacı olarak nitelendirilen mutluluk (Özgen, 1997) konusuyla ilgili son yirmi yılda oldukça fazla araştırma yapılmıştır. BM Danışmanı Illien'e (2020) göre mutluluk, günümüzde her zamankinden daha fazla sosyoekonomik bir hedef, kültürel bir öncelik ve bilimsel araştırmaların temel materyali konumuna gelmiştir. Alanyazında mutlulukla ilgili farklı görüşler ve tanımlamalar bulunmakla birlikte ağırlıklı olarak "hedonik" ve "eudai monik" mutluluk olmak üzere iki temel mutluluk anlayışı üzerinde durulmaktadır. Bu görüşlerden hedonik mutluluk anlayışı olarak da ifade edilen "öznel iyi oluş" modeline göre bireyin olumlu duyguları daha sık yaşaması, olumsuz duyguları daha az yaşaması ve genel olarak yaşamından memnuniyet duyması, mutlu olduğu anlamına gelmektedir (Diener, 1984; (Vagos, vd., 2017). Yani birey yaşamında sevinç, neşe, cesaret, onur, güven gibi olumlu duyguları daha sıklıkla yaşıyorsa öfke, nefret, düşmanlık, kaygı, korku,

tedirginlik gibi duyguları ise daha az yaşıyorsa ve genel olarak yaşamının farklı alanlarından (sağlık, eğitim, evlilik, kariyer vb.) memnunsu bu birey, mutlu olarak kabul edilmektedir. Eudaimonik mutluluk anlayışına göre ise bireyin anlamlı ve amaçlı bir yaşam sürmesi, diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler içinde olması, bireysel gelişimini sürdürüyor olması, özerk bir birey olması, yaşamın sıkıntılarıyla etkili bir şekilde baş edebiliyor olması ve bir bütün olarak kendini kabul ediyor olması gerekmektedir (Ryff ve Keyes, 1995). Pozitif psikoloji ve özellikle mutluluk konusundaki çalışmalarıyla bilinen Shahar (2007), mutluluğu, hayatı keyif alarak anlamlı bir şekilde yaşamak olarak tanımlamaktadır. Bu çalışmada da hedonik ve eudaimonik mutluluğu birleştiren bu anlayış benimsenmiştir.

Bu araştırmanın değişkenlerinden birisi olan yaşam doyumu kavramı, öznel iyi oluşun bir bileşeni olarak değerlendirildiği gibi bağımsız olarak da pek çok araştırmaya konu olmuştur. Yaşam doyumu, kişinin genel olarak yaşamından memnuniyetini ifade etmektedir ve öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturmaktadır (Diener, 1984). Yani yaşam doyumunda, bireyin yaşamıyla ilgili ne düşündüğü ve onu nasıl değerlendirdiği önemlidir. Ayrıca söz konusu değerlendirme ve memnuniyet, hem hâlihazırda devam eden yaşamla hem de geçmiş yaşamla ilgilidir. Kişinin mevcut yaşamından memnun olması, yaşamında çok fazla şeyi değiştirme isteği içinde olmaması, hayatındaki beklentilerinin çoğunun karşılanmış olduğunu düşünmesi ve kendi kriterlerine göre ideal bir yaşama sahip olduğunu düşünmesi, yaşam memnuniyetinin yeterli düzeyde olduğu anlamına gelmektedir (Diener, vd., 1985). Alanyazın incelendiğinde, yaşam doyumu kavramının neredeyse her boyutuyla ele alındığı görülmektedir. Bu çalışmanın kapsamıyla ilişkili olarak yaşam doyumu ve çocukluk yaşantıları ilişkisine bakıldığında, çocukluk yaşantılarının niteliğinin yaşam doyumuyla önemli derecede ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin; Hinnen, Sanderman ve Sprangers'in (2009) yaptığı bir çalışmada, çocukluk dönemindeki olumlu yaşantıların yaşam doyumu ve yetişkinlik dönemindeki bağlanmayla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Yaşanan olumsuz çocukluk deneyimlerinin ise ilerleyen yaşlarda yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilediğine yönelik pek çok araştırma bulunmaktadır (Cömert, Özyeşil ve Özgülük, 2016; Hughes, (Hughes, vd., 2016).

Mutlulukla ilgili literatür incelendiğinde, ilgili araştırmaların iki yönde yoğunlaştığı görülmektedir. Bunlardan ilki, mutluluğun belirleyicilerinin ne olduğuna ve mutluluğun nasıl artırılacağına yönelik araştırmalardır. İkinci yönelim ise mutluluğun avantajlarına ve mutlu olmanın sonuçlarına yönelik araştırmalardır. Mutluluğun belirleyicilerini ortaya koymaya yönelik araştırmalar incelendiğinde,

mutluluğun belirleyicileri genetik faktörler, yaşam şartları ve iradi davranışlar olmak üzere üç grupta toplanmıştır. Bu etkenlerden genetik faktörler mutluluğun yaklaşık % 50'sini, iradi davranışlar (iyimserlik, affedicilik, şükran duyma, kişiler arası ilişkiler vb.) %40'ını ve yaşam şartları (yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, eğitim seviyesi vb.) %10'unu açıklamaktadır (Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005). Mutluluğu arttırmaya yönelik çalışmalarda daha çok bu "iradi davranışlar" üzerinde durulmaktadır. Çünkü iradi davranışlar kapsamında değerlendirilebilecek olan umut, öz saygı, iyimserlik, affedicilik, şükran duyma, öz anlayış ve özgecilik gibi kavramların en önemli özellikleri, öğrenilebilir ve geliştirilebilir psikolojik özellikler olmalarıdır. Mutlulukla ilgili araştırmaların yoğunlaştığı bir başka alan da mutluluğun avantajlarına yönelik çalışma alanıdır. Buna göre mutluluk, yalnızca olumlu duyguların yaşandığı bir keyif hâli değildir. Araştırma sonuçları, mutlu insanların iş, evlilik ve sağlık gibi yaşamın pek çok alanında avantajlı olduklarını göstermektedir (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). Örneğin; mutlu insanların kişiler arası ilişkileri daha iyidir (Doğan ve Eryılmaz, 2014), evlilikten aldıkları doyum daha yüksek düzeydedir (Heady, Veenhoven ve Wearing, 1991; Myers, 2000), bağışıklık sistemleri daha güçlüdür ve fiziksel sağlıkları daha iyi durumdadır (Steptoe, 2019), ruh sağlığı sorunları da mutsuz bireylere göre daha düşük düzeydedir (Diener ve Seligman, 2002). Tüm bu sonuçlar, mutluluğun daha işlevsel ve kaliteli bir yaşam için önemini ortaya koymaktadır.

Pozitif psikoloji yaklaşımına göre bireyin yaşamında yalnızca olumsuz duygu ve yaşantıların olmaması ya da az olması, ruh sağlığını belirleyen tek faktör değildir. Örneğin; kişinin korku, huzursuzluk, kaygı ve üzüntü gibi duyguları az yaşamaması; sevinç, neşe, umut ve güven gibi duyguları daha çok yaşayacağı anlamına gelmemektedir. Bir bakıma bireyin mutsuz değilim demesi, mutlu olduğu anlamına gelmemektedir. Bu açıdan bakıldığında, bireyin çocukluk döneminde travmatik deneyimler yaşamamış olması, iyi bir çocukluk dönemi geçirdiğini göstermemektedir. İdeal anlamdaki bir çocukluk, olumsuz yaşantıların az yaşandığı ancak buna ek olarak olumlu deneyimlerin de yeterli düzeyde yaşandığı bir çocukluk olmalıdır. Dolayısıyla yalnızca travmatik ya da örseleyici çocukluk yaşantılarının ruh sağlığı ile ilişkilerinin araştırılması, ruh sağlığını anlamada yeterli değildir. Olumlu çocukluk yaşantılarının da yetişkinlikteki ruh sağlığı ile ve daha özel olarak mutlulukla ilişkisinin ele alınması gerekmektedir. Bu düşünceler doğrultusunda bu çalışmada, olumlu çocukluk yaşantılarının mutluluk ve yaşam doyumunu ile ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Belirtilen genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Cinsiyete göre olumlu çocukluk yaşantıları, mutluluk ve yaşam doyumunu puan-

ları farklılaşmakta mıdır?

2. Bireylerin mutluluk algılarına göre olumlu çocukluk yaşantıları puanları değişmekte midir?
3. Olumlu çocukluk yaşantıları, mutluluğu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
4. Olumlu çocukluk yaşantıları, yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Yöntem

Bu çalışma, ilişkisel tarama modelinde korelasyonel bir çalışmadır. Veriler, farklı yaşlardaki bireylerden elde edilmiş ve kesitsel araştırma düzeni kullanılmıştır. Çalışmada, olumlu çocukluk yaşantıları ile mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın verileri yüz yüze ve çevrim içi ortamda toplanmış ve verilerin toplanmasında seçkisiz olmayan örneklem yöntemlerinden kolay ulaşılabilir (uygun) örneklem yöntemi kullanılmıştır (Büyükoztürk, 2004; Creswell ve Poth, 2018). Çalışmaya toplam 695 (488 kadın ve 207 erkek) birey katılmıştır. Bununla birlikte araştırma, iki farklı çalışma grubu üzerinde yürütülmüştür. Birinci gruba Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği (OÇYÖ) ile Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ) birlikte uygulanmıştır. İkinci çalışma grubuna ise OÇYÖ ile birlikte Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) uygulanmıştır. Birinci grubu oluşturan katılımcıların yaşları 18-63 arasında değişen ve ortalaması 32,66 olan 400 kişidir (300 kadın ve 100 erkek). Bu grupta yer alan bireylerin 202'si bekâr (%50,5), 195'i ise (%48,8) evlidir. Üç kişi de medeni durumunu birlikte yaşıyor şeklinde belirtmiştir. Öğrenim durumlarını, katılımcıların 9'u (%2,3) ilköğretim, 24'ü (%6) lise, 250'si (%62,5) üniversite ve 117'si (%29,3) ise lisansüstü olarak belirtmişlerdir. İlk çalışma grubunda katılımcılara kendilerini mutluluk açısından nasıl tanımladıkları da sorulmuştur. Buna göre katılımcıların 54'ü (%13,5) mutlu olmadığını, 193'ü (%48,3) orta düzeyde mutlu olduğunu, 153'ü ise (%38,3) oldukça mutlu olduğunu belirtmiştir. Çalışmanın ikinci grubunu ise 295 (188 kadın ve 107 erkek) kişi oluşturmaktadır. Bu grubun yaş aralığı 18-75 arasında değişmektedir ve yaş ortalamaları 34,43'tür. İkinci grupta yer alan katılımcıların 135'i (%45,8) evli, 160'ı (%54,2) bekârdır. Öğrenim durumlarını bu gruptaki katılımcıların 5'i (%1,7) ilköğretim, 16'sı lise (%5,4), 176'sı (%59,7) üniversite, 98'i (%33,2) ise lisansüstü olarak belirtmişlerdir.

Tablo 1

Katılımcılarla İlgili Sosyodemografik Değişkenler

Birinci Çalışma Grubu		
Değişken		
Yaş	32.66 (Min 18, Max 63)	
	n	%
Cinsiyet		
Kadın	300	75
Erkek	100	25
Medeni durum		
Bekâr	202	50.5
Evli	195	48.8
Birlikte yaşıyor	3	.75
Öğrenim durumu		
İlköğretim	9	2.3
Lise	24	6
Üniversite	250	62.5
Lisansüstü	117	29.3
Mutluluk düzeyleri		
Mutlu değil	54	13.5
Orta düzeyde mutlu	193	48.3
Oldukça mutlu	153	38.3
İkinci Çalışma Grubu		
Değişken		
Yaş	34.43 (Min 18, Max 75)	
Cinsiyet		
Kadın	188	63.7
Erkek	107	36.3
Medeni durum		
Bekâr	160	54.2
Evli	135	45.8
Öğrenim durumu		
İlköğretim	5	1.7
Lise	16	5.4
Üniversite	176	59.7
Lisansüstü	98	33.2

Veri Toplama Araçları

Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği (OÇYÖ)

Ölçek, Doğan ve Aydın (2019) tarafından geliştirilmiş, bireylerin olumlu çocukluk yaşantılarını ölçmeye yönelik bir ölçme aracıdır. Ölçek, 22 maddeden oluşmaktadır ve 5'li Likert tarzında bir cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçme aracı tek boyutludur ve ölçekte tersten kodlanan madde bulunmamaktadır. OÇYÖ'nün puan aralığı 22-110 arasında değişmektedir ve ölçekten alınan yüksek puanlar, çocukluk yaşamının olumlu ve iyi geçtiğine işaret etmektedir. OÇYÖ'nün güvenilirliği iki farklı yöntemle incelenmiş olup Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .96, bileşik güvenilirlik katsayısı ise .97 olarak bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek üzere yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucu toplam varyansın 55%'ini açıklayan ve faktör yükleri .40 ile .86 arasında değişen bir yapı elde edilmiştir. Elde edilen yapı, farklı bir örnekleme doğrulayıcı faktör analizi yöntemiyle tekrar incelenmiş ve uyum iyiliği indekslerinin yeterli düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Chi-Square/Df=822.17/205, NFI=.98, CFI=.98, IFI=.98, RFI=.97, AGFI=.80, SRMR=.04). DFA sonucu ortaya çıkan faktör yükleri ise .45 ile .91 arasında değişmektedir. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa değeri .97 olarak bulunmuştur.

Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ)

Ölçek, Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiş, Doğan ve Sapmaz (2012) tarafından Türkçeye uyarlanıp geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek, 29 maddelik 6'lı Likert tipi (1-Hiç katılmıyorum, 6-Tamamen katılıyorum) bir ölçme aracıdır. Ölçeğin iç tutarlılık (Cronbach alfa) ve bileşik güvenilirlik katsayıları .91 olarak bulunmuştur. Uyarlama çalışmasında ölçeğin tek faktörlü olarak kullanılmasının uygun olduğu belirtilmiştir. Tek faktörlü yapıya yönelik olarak doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve uyum iyiliği indekslerinin yeterli düzeyde olduğu görülmüştür (Chi-Square/Df=(1450.16/339) 4.2, NFI=.92, CFI=.94, IFI=.94, RFI=.91, SRMR=.07, RMSEA=.08). Ölçüt bağıntılı geçerlilik kapsamında Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ) ile Öznel Mutluluk Ölçeği, Yaşam Yönelimi Testi, Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Analiz sonucu, OMÖ ile bu ölçme araçları arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puanlar, mutluluk düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Oxford Mutluluk Ölçeği, mutluluğu gerek hedonik gerekse eudaimonik açıdan ölçebilme niteliğine sahip bir ölçme aracıdır. Bu özelliği itibarıyla da bu çalışmada kullanılması uygundur. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa değeri .94 olarak bulunmuştur.

Yaşam Doyumu Ölçeği

Ölçek, bireylerin yaşam doyumu düzeylerini ölçmek üzere Diener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından 1985 yılında geliştirilmiştir ve Türkçe uyarlaması, Durak, Şenol-Durak ve Gençöz (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, 5 maddeden oluşan, tek boyutlu, 7'li Likert tipinde bir ölçektir. Bu nedenle yaşam doyumunun tek faktör analizini test etmek için doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Uyum endeksi değerleri ise IFI=.99, TLI=.99, CFI=.99, SRMR=.02, RMSEA=.04 olarak bulunmuştur. Ölçeğin üniversite öğrencilerinde hesaplanan Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ise .81 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa değeri .90 olarak bulunmuştur.

Demografik Bilgi Formu

Hazırlanan demografik bilgi formuyla katılımcıların yaş, cinsiyet, öğrenim durumu ve medeni durumları hakkında bilgi toplanmıştır. Ayrıca kendilerini ne derece mutlu algıladıkları ile ilgili de “Genel olarak tüm yaşamınızı düşündüğünüzde kendinizi nasıl tanımlarsınız?” şeklinde tek maddelik bir mutluluk algısı sorusu eklenmiştir.

İşlemler ve Veri Analizi

Veri toplama işlemi hem yüz yüze hem de çevrim içi ortamda gerçekleştirilmiştir. Analizler öncesinde veriler incelenmiş ve uygun bir şekilde doldurulmadığı düşünülenler veri setinden çıkartılmıştır. Ardından verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Bunun için değişkenlerin Skewness ve Kurtosis değerleri ve histogram grafikleri incelenmiştir. Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği puanları için Skewness değeri -.395, Kurtosis değeri ise -.665 olarak bulunmuştur. Oxford Mutluluk Ölçeği puanları için Skewness değeri -.350, Kurtosis değeri ise .087 olarak bulunmuştur. Mutluluk algısı puanları için ise Skewness değeri -.184, Kurtosis değeri ise .274 olarak bulunmuştur. Son olarak Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının Skewness değeri .035, Kurtosis değeri de -.795 olarak bulunmuştur. Kurtosis ve Skewness değerleri -1.5 ile +1.5 olduğu zaman normal dağılım olduğu kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Histogram grafiklerinin de dört değişken için de normal dağılıma uygun olduğu gözlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda, değişkenlere ilişkin puanların cinsiyete göre değişip değişmediğini ortaya koymak üzere bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Katılımcıların mutluluk algılarına göre olumlu çocukluk puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını incelemek üzere tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Bunun için katılımcıların mutluluk algıları tek sorudan oluşan bir ölçekle belirlenmiştir. Buna göre “Genel

olarak tüm yaşamınızı düşündüğünüzde kendinizi nasıl tanımlarsınız?” şeklinde tek maddelik bir mutluluk algısı sorusu sorulmuş ve katılımcılardan “Hiç mutlu değilim”, “Çoğunlukla mutlu değilim”, “Orta düzeyde mutluyum”, “Oldukça mutluyum” ve “Çok mutluyum” seçeneklerinden birisini seçmeleri istenmiştir. Ancak analiz aşamasında “Hiç mutlu değilim” ve “Çok mutluyum” seçeneklerini oldukça az kişinin işaretlediği görülmüş ve “Hiç mutlu değilim” seçeneğini işaretleyenlerle “Çoğunlukla mutlu değilim” seçeneğini işaretleyenler; “Oldukça mutluyum” seçeneğini işaretleyenlerle de “Çok mutluyum” seçeneğini işaretleyenler birleştirilmiş ve üç gruptan oluşan bir veri seti oluşturulmuştur. Bu veri seti “Mutlu değilim”, “Orta düzeyde mutluyum” ve “Oldukça mutluyum” kategorilerinden oluşmaktadır. Literatür incelendiğinde, tek maddeli mutluluk ölçümlerinin oldukça yaygın olarak kullanıldığı görülmektedir (Abdel-Khalek, 2006; Veenhoven, 2017). Bu tek soruluk mutluluk sorusuyla birlikte bu çalışmada mutluluk üç farklı yöntemle ölçülmüş olmaktadır. Araştırmanın son aşamasında da olumlu çocukluk yaşantılarının mutluluk ve yaşam doyumunu ne düzeyde yordadığını ortaya koyabilmek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Bulgular

Bu bölümde öncelikle katılımcıların olumlu çocukluk yaşantıları, mutluluk ölçeği puanları ve yaşam doyumunu puanlarına ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir (Tablo 2).

Tablo 2
Betimsel İstatistikler

Ölçekler	N	Min	Max	Ort.	Std. S.
Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği (OÇYÖ)	400	25.00	110.00	76.99	20.50
Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ)	400	50.00	173.00	115.97	22.76
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	295	5	35.00	18.90	07.23

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların olumlu çocukluk yaşantılarına yönelik puan ortalamasının 76.99 ($S_s=20.50$), Oxford Mutluluk Ölçeği’nden alınan puanların ortalamasının 115.97 ($S_s=22.76$) olduğu görülmektedir. Yaşam Doyumu Ölçeği’nden alınan puan ortalaması da 18.90 ($S_s=07.23$) olarak bulunmuştur.

Tablo 3*Olumlu Çocukluk Yaşantıları, Mutluluk ve Yaşam Doyumu Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi*

Ölçekler	Cinsiyet	N	Ort.	Std. S.	t	p
Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği (OÇYÖ)	Kadın	300	77.04	20.43	.77	.938
	Erkek	100	76.86	20.81		
Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ)	Kadın	300	116.19	22.94	.332	.740
	Erkek	100	115.32	22.31		
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	Kadın	188	18.44	7.12	1.445	.149
	Erkek	107	19.71	7.38		

p < .001

Tablo 3'te olumlu çocukluk yaşantıları, mutluluk ve yaşam doyumu değişkenlerinin cinsiyete göre puan ortalamaları, standart sapmaları, t değerleri görülmektedir. Bu sonuçlara göre söz konusu değişkenlerin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4*Mutluluk Algılarına Göre Olumlu Çocukluk Yaşantıları Puanları*

Mutluluk Algısı	N	Ort.	Ss
Mutlu Değilim	54	56.66	19,39
Orta Düzeyde Mutluyum	193	73.68	17,66
Oldukça Mutluyum	153	88.34	16,96
Toplam	400	76.99	20.50

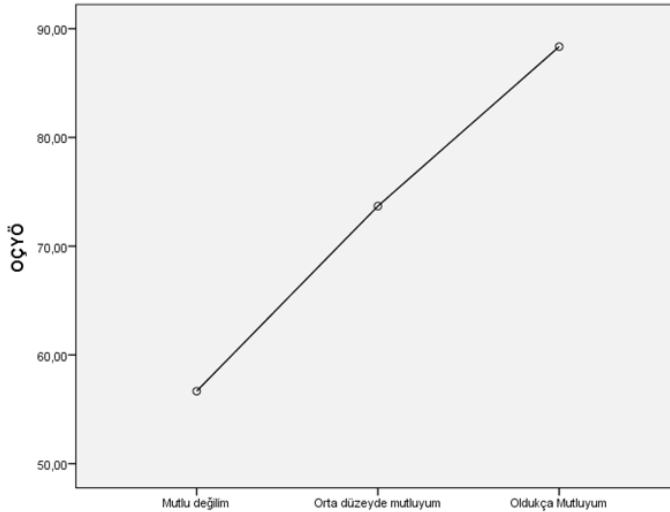
Tablo 4'te bireylerin mutluluk algılarına göre olumlu çocukluk yaşantıları puan ortalamaları görülmektedir. Puan ortalaması en yüksek grup, kendisini oldukça mutlu olarak gören gruptur, bu grubu sırasıyla orta düzeyde mutluyum diyen ve mutlu değilim diyen grup izlemektedir. Bu bulgulara göre bireylerin mutluluk düzeyi yükseldikçe olumlu çocukluk yaşantıları puan ortalamaları da yükselmektedir. Mutluluk algılarına göre olumlu çocukluk yaşantıları puan ortalamalarına ilişkin varyans analizi sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5

Mutluluk Algılarına Göre Çocukluk Yaşantıları Puanları Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar arası	44139,010	2	22069,504	70,889	.000	1-2-3
Grup içi	123595,987	397	311,324			
Toplam	167734,997	399				

Tablo 5'te farklı mutluluk algısına sahip bireylerin olumlu çocukluk yaşantıları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda katılımcıların olumlu çocukluk yaşantıları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($F=70,889$, $p<.01$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın mutlu değilim diyen grupla orta düzeyde mutluyum diyen grup arasında, mutlu değilim diyen grupla oldukça mutluyum diyen grup arasında ve orta düzeyde mutluyum diyen grupla oldukça mutluyum diyen grup arasında olduğu görülmüştür. Bu bulgulara göre bireylerin mutluluk düzeyleri yükseldikçe olumlu çocukluk yaşantı puanları da yükselmektedir. Bu durum Şekil 1'de daha açık bir şekilde görülmektedir.



Şekil 1: Katılımcıların Mutluluk Algılarına Göre Olumlu Çocukluk Yaşantıları Puanları

Tablo 6*Olumlu Çocukluk Yaşantılarının Mutluluğu Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları*

	B	Standart Hata	Beta	t	p
Sabit	75.287	3.900	.476	19.304	.000*
Olumlu Çocukluk Yaşantıları	.528	.049		10.795	

$R=.48$, $R^2=.23$, $F=116,542$, $p<.001$ Bağımlı Değişken: Mutluluk * $p<.001$

Tablo 6 incelendiğinde, olumlu çocukluk yaşantılarının mutluluğu yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları görülmektedir. Buna göre olumlu çocukluk yaşantılarının mutluluğu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır ($R=.48$, $R^2=.23$, $F=116,542$, $p<.001$). Elde edilen bu sonuçlara göre olumlu çocukluk yaşantıları ile mutluluk arasında pozitif yönde bir korelasyon $r=.48$ vardır ve olumlu çocukluk yaşantıları, mutluluğa ilişkin toplam varyansın yaklaşık olarak %23'ünü açıklamaktadır.

Tablo 7*Olumlu Çocukluk Yaşantılarının Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları*

	B	Standart Hata	Beta	t	p
Sabit	6.024	1.407	.485	4.281	.000*
Olumlu Çocukluk Yaşantıları	.172	.018		9.485	

$R=.49$, $R^2=.24$, $F=89.969$, $p<.001$ Bağımlı Değişken: Yaşam Doyumu * $p<.001$

Tablo 7 incelendiğinde, olumlu çocukluk yaşantılarının yaşam doyumunu yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları görülmektedir. Buna göre olumlu çocukluk yaşantılarının yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır ($R=.49$, $R^2=.24$, $F=89.969$, $p<.001$). Elde edilen bu sonuçlara göre olumlu çocukluk yaşantıları ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde bir korelasyon ($r=.49$) vardır ve olumlu çocukluk yaşantıları, yaşam doyumuna ilişkin toplam varyansın yaklaşık olarak %24'ünü açıklamaktadır.

Tartışma

Bu çalışmada, olumlu çocukluk dönemi yaşantılarının mutlulukla ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda katılımcıların mutluluk düzeylerini ölçebilmek amacıyla mutluluk ve yaşam doyumu ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların mutluluk algıları da tek soruluk bir mutluluk ölçeği ile ölçülmüştür. Araştırma, dört temel araştırma sorusuna cevap bulmak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Buna göre ilk olarak araştırma değişkenlerinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığı ele alınmıştır. İkinci aşamada ise katılımcıların kendilerini mutsuz, orta düzeyde mutlu ve oldukça mutlu olarak nitelendirmelerine göre olumlu çocukluk yaşantıları puanlarının değişip değişmediği ele alınmıştır. Üçüncü ve son aşamada ise olumlu çocukluk yaşantılarının mutluluk ve yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Çalışmanın bu bölümünde, bu araştırma problemleri doğrultusunda elde edilen bulgular sırasıyla yorumlanacaktır.

Çalışmanın üç temel değişkeni olan olumlu çocukluk yaşantıları, mutluluk ve yaşam doyumu, cinsiyete göre analiz edilmiş ve söz konusu bu değişkenlerin istatistiksel olarak manidar bir farklılık göstermedikleri sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde örneklerden kaynaklı olarak farklı sonuçlar elde edilmiş olsa da genel olarak mutluluk açısından cinsiyet farkı, mutluluğun zayıf bir belirleyicisi olarak görülmüştür (Csikszentmihalyi ve Hunter, 2014; Diener ve vd., 1999). Bu açıdan araştırmanın bu bulgusu, alanyazınla büyük oranda uyumludur denilebilir. Olumlu çocukluk yaşantılarının da cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kültürel olarak toplumda erkek çocuklarına daha çok ilgi gösterildiği şeklinde bir kabul olmasına rağmen bu bulgu söz konusu anlayışın değiştiği şeklinde yorumlanabilir. Bu konuda bir başka yorum ise toplumun ya da ailenin davranışından bağımsız olarak kız çocuklarının bir ayrımcılık algılamadıkları değerlendirilmesi yapılabilir. Ancak bu konuda kesin yargıya ulaşabilmek için önceki yıllardaki araştırmalarla karşılaştırmalara ihtiyaç vardır. Ayrıca olumlu çocukluk yaşantılarının cinsiyete göre değişip değişmediğinin farklı örneklerde ele alınıp incelenmesi gerekir.

Bu çalışmada mutluluk üç farklı ölçme aracıyla ölçülmüştür. Bunlardan ilki, tek soruluk mutluluk ölçeğidir. Buna göre genel olarak tüm yaşamlarını düşündüklerinde bireylerin kendilerini nasıl tanımladıkları sorulmuştur ve verilen cevaplara göre “mutlu değil”, “orta düzeyde mutlu” ve “oldukça mutlu” şeklinde üç grup belirlenmiştir. Diğer iki ölçme aracı ise Oxford Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğidir. Katılımcıların kendilerini “mutlu değil”, “orta düzeyde mutlu”

ve “oldukça mutlu” nitelendirmelerine göre olumlu çocukluk yaşantısı puanlarının farklılaştığı şeklindeki bir sonuç elde edilmiştir. Buna göre kendisini oldukça mutlu gören grubun olumlu çocukluk yaşantıları puanları, diğer gruplara göre daha yüksek bulunmuştur. Kendisini orta düzeyde mutlu ve mutsuz görenlerin ortalama puanları ise daha düşük bulunmuştur.

Bir sonraki aşamada ise olumlu çocukluk yaşantılarının mutluluk ve yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı şeklinde bir sonuç elde edilmiştir. Buna göre olumlu çocukluk yaşantıları, mutluluğa ilişkin varyansın yaklaşık olarak %23’ünü, yaşam doyumunun ise %24’ünü açıklamaktadır ve aralarında pozitif yönde bir ilişki vardır. Elde edilen bu sonuçlar korelasyoneldir yani nedensellik içermez. Ancak olumlu çocukluk yaşantılarındaki her bir birim artış durumunda mutlulukta da artışlar meydana geldiği söylenebilir. Olumlu çocukluk yaşantılarının mutluluğu yordama oranı ise dikkate alınacak düzeyde yüksektir. Bununla birlikte mutluluğun yaklaşık dörtte üçü başka değişkenlerle ilişkilidir anlamına gelmektedir. Yani mutlu bir çocukluk geçirmiş olma, mutlu bir yetişkin olma açısından önemli ancak olmazsa olmaz değildir. Bu durumda mutlu bir çocukluk geçirildiyse bu önemli bir avantaj olarak görülebilir. Ancak yeterli düzeyde ilgi, sevgi ve takdirin olmadığı, mutsuz bir çocukluk geçirildiyse bu da yetişkinlikte her şeyin olumsuz olacağı anlamına gelmemektedir. Bu anlamda mutlu bir çocukluk geçirilmediği gerekçesiyle kurban psikolojisi içinde olmak doğru değildir.

Mutluluk ve yaşam doyumunu kavramları yalnızca içinde bulunulan şimdiki zamanla ilgili değildir. Bu kavramlar geçmişle de ilgilidir. Yani mutluluk, geçmiş yaşamdaki olumlu anılarla da ilişkilidir. Mutlu bireyler, geçmişe ilişkin olumlu anılarının yeterli düzeyde olduğunu ifade ederler (Hills ve Argyle, 2002). Aynı şekilde yaşam doyumunu da hâlihazırda devam eden yaşamdan memnuniyet duymanın yanı sıra geçmiş yaşamdan memnuniyet duymayı da içerir. Yaşam memnuniyeti yüksek olan bireyler, şimdiye kadar yaşamda elde ettiklerinden memnun olduklarını ve ideallerindeki yaşama ulaşmış olduklarını da ifade ederler (Diener, vd., 1985). Yaşam doyumunu ve mutluluk kavramları bütüncül bir bakış açısıyla ele alındığında, bu çalışmada elde edilen araştırma sonuçlarının bu kavramlarla pozitif ilişkilerinin anlaşılabilir olduğu görülmektedir. Çünkü bu yoruma göre çocukluk yaşantıları, mutluluk ve yaşam doyumunun önemli bir parçası olarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla da olumlu çocukluk yaşantılarının yeterli düzeyde yaşanmış olması, genel mutluluk ve yaşam doyumunu açısından oldukça belirleyici olacaktır.

Bu araştırmanın bulgularını önemli kılan bir başka nokta ise pozitif psikolojinin insan ruh sağlığına bakış açısı kaynaklıdır. Buna göre kendilerini “ne mutlu

ne de mutsuz” olarak nitelendiren insanlar bulunmaktadır. Yani bireylerin yaşamında acı, sıkıntı ve yoksunluk olmaması, mutlu oldukları anlamına gelmemektedir. Mutluluk bundan çok daha öte bir durumdur. Olumsuz duygu ve yaşantıların az olmasına ek olarak bireyin olumlu yaşantıları ve duyguları da yeterli düzeyde deneyimlemesi gerekmektedir. Benzer durum çocukluk yaşantılarında da söz konusudur. Bireyin çocukluğunda cinsel, fiziksel ya da duygusal istismar ve ihmal gibi durumları yaşamamış olması veya az yaşamış olması, tek başına bireyin iyi bir çocukluk geçirdiğini göstermez. Bunları yaşamamış olmanın yanı sıra çocuğun ilgi ve sevginin olduğu bir ortamda, yeterli duygusal ve fiziksel desteği almış olması da gerekmektedir. Yani ideal anlamdaki çocukluk, sadece olumsuzlukların yaşanmadığı bir çocukluk değil aynı zamanda yeterli düzeyde olumlu deneyimlerin de yaşandığı bir çocukluktur. Elde edilen bulgular da çocuklukta yaşanan olumlu yaşantıların mutluluk ve iyi oluş üzerinde ne derece önemli olduğunu göstermektedir.

Alanyazın incelendiğinde mutluluğun yaşam boyu süren bir özellik olduğuna yönelik görüşler de olduğu görülecektir. Lykken ve Tellegen’in (1996) tek yumurta ikizleri üzerinde yaptıkları bir çalışmada, genetik faktörlerin mutluluk üzerinde yaklaşık olarak %50 oranında etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine 5HTTPLR adlı serotonin taşıyıcı genin mutlulukla ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Caspi vd., 2003). Mutluluğun sürekliliği ile ilgili yapılan boylamsal bir çalışmada ise 13-15 yaşlarında iyi oluş (mutluluk) durumları değerlendirilen çocuklar, 36, 43 ve 53 yaşlarında tekrar incelenmişler ve olumlu çocukluk yaşantılarının orta yaş dönemindeki iyi oluşla ilişkili olduğuna ve çocukluk dönemi mutluluğunun yetişkinlik dönemindeki mutluluğu yordadığına yönelik sonuçlar elde etmişlerdir. Ayrıca çocukluk dönemindeki mutluluğun yetişkinlik dönemindeki ruh sağlığı problemleriyle de negatif ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir (Richards ve Huppert, 2011). Tüm bu araştırma sonuçları, mutluluğun yaşam boyu süren bir özellik olduğuna ilişkin önemli kanıtlar olarak değerlendirilebilir. Ancak bu sürekliliği yalnızca genetik faktörlerle açıklamak yanıltıcı olabilir. Çünkü mutlulukta, genetik faktörler kadar çevreyle etkileşim sonucu oluşan karakter ve öğrenmeler de etkilidir. İşte bu çalışmada, olumlu çocukluk yaşantıları ile mutluluk arasında elde edilen pozitif ilişki, çocukluğunda mutlu olan bireylerin yetişkinliklerinde de mutlu olmalarının nedenlerine ilişkin alternatif bir açıklama olarak değerlendirilebilir.

Son olarak elde edilen bulgular, psikolojik ihtiyaçlar bağlamında da ele alınabilir. Çocukluk döneminde yeterli düzeyde sevgi, ilgi, takdir, sosyal ve duygusal desteğin alınmış olması, psikolojik ihtiyaçların da karşılandığının bir göstergesi

şeklinde değerlendirilebilir. Psikolojik ihtiyaçlar ve iyi oluş arasındaki ilişkileri ele alan çalışmalar, bu iki değişken arasında olumlu yönde yüksek düzeyde ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Henning ve vd., 2019; Sapmaz vd., 2012; Tian, Chen ve Huebner, 2014). Bu araştırmada elde edilen sonuçlar bu açıdan ele alındığında, genel anlamda mutlu bir çocukluk geçirmiş olma, çocukluk dönemine ilişkin psikolojik ihtiyaçların önemli düzeyde karşılandığı şeklinde değerlendirilebilir. Bu ihtiyaçların da karşılanmış olması, yetişkinlik dönemindeki mutluluğun bir yordayıcısı olarak görülebilir.

Sonuç olarak olumlu çocukluk yaşantılarının mutluluğun önemli bir yordayıcısı olduğu, çocukluk dönemini anlamının yetişkin ruh sağlığını anlamada önemli bir yol gösterici olduğu söylenebilir. Konu ile ilgili bundan sonraki yapılacak araştırmalarda, olumlu çocukluk yaşantılarının hangi değişkenler aracılığı ile mutluluğa katkı sağladığı araştırılabilir. Örneğin; pozitif psikoloji kavramlarından öz saygı, öz anlayış, duyguları düzenleme, sosyal ve duysal zekâ gibi kavramların, olumlu çocukluk yaşantıları ve mutluluk arasındaki aracılık etkileri araştırılabilir. Ayrıca olumlu çocukluk yaşantılarının suç, düşmanlık, öfke ve genel anlamda saldırganlıkla ilişkisinin ele alınması da önemlidir. Son zamanlarda iyice yaygınlaşmış olan toplumsal şiddet ve saldırganlığı anlamada, önerilen bu araştırmanın oldukça aydınlatıcı olacağı düşünülmektedir. Bunların dışında aileler ve eğitimciler, çocukluk yaşantılarının ruh sağlığı ile ilişkisine yönelik olarak bilgilendirilebilirler. Olumlu bir çocukluk yaşantısının, bireyin yaşam sürecinde, onun ruh sağlığıyla nasıl ilişkili olduğu konusundaki bilinçlendirme, çocukla ilgili olan anne-baba ve eğitimcilerin de buna uygun davranışlar göstermelerine yardımcı olabilir.

Sınırlılıklar

Çalışmanın özbildirime dayalı korelasyonel bir çalışma olması, sınırlılıkları arasında sayılabilir. Katılımcılarda kadınların daha ağırlıkta olması nedeniyle bu çalışmanın sonuçlarının başka örneklemelere genellenmesi doğru olmayabilir. Ayrıca verilerin önemli bir kısmının internette çevrim içi ortamda toplanmış olması, katılımcı grubun internet kullanabilen ve eğitim düzeyi yüksek bir grup olduğunu göstermektedir. Bu durum da genel toplumu temsil açısından bir sınırlılık olarak kabul edilebilir.

Do Happy Children Become Happy Adults?

Tayfun Doğan

Fatma Tuba Aydın

Introduction

During the childhood phase, life skills acquisition takes place, accompanied by character development. The individuals learn and experience for the first time how to behave in a specific manner to obtain their wishes, and avoid distressing situations. Early childhood experiences lead individuals to develop many realistic and unrealistic beliefs about self, others, and the future. The general assumption is that the beliefs and thoughts that individuals develop in childhood will significantly impact their mental health throughout their lives.

Positive Childhood Experiences

Childhood experiences have an impact on the physical as well as the emotional and social development of the individuals. Traumatic childhood experiences can make an individual vulnerable to psychopathology development in adulthood. This is evident in a considerable number of studies on the relationship between adverse childhood experiences and adult well-being. Specifically, a positive correlation exists between sexual abuse in childhood (Coles, Lee, Taft, Mazza & Loxton, 2015), physical violence (Kraynak, Marsland, Hanson & Gianaros, 2019; Sugaya et al., 2012), neglect (Cecil, Viding, Fearon, Glaser & McCrory, 2017), natural disasters (Kousky, 2016), deterioration of physical health (López-Martínez et al., 2018), and mental health disorders (Aas et al., 2016).

@ Assoc. Prof., Üsküdar University, tayfun@tayfundogan.net
Doctorate Student, Sigmund Freud University, ftaydin@gmail.com

ID <http://orcid.org/0000-0003-1636-9091>
<http://orcid.org/0000-0001-7276-1122>

© İlmi Etüdler Derneği
DOI: 10.12658/M0437
insan & toplum, 2021.
insanvetoplum.org

Fewer studies however, have investigated the relationship between positive childhood experiences and mental health status (Coffey, Warren & Gottfried, 2015; Vagos, Ribeiro da Silva, Brazão, Rijo & Gilbert, 2017). Using a large sample, Chopik and Edelstein (2019) demonstrated a positive correlation between positive childhood memories with parents and adult physical health, lower risk of chronic diseases, and depression. Likewise, in a study involving 490 adult women, Oliveira, Ferreira and Mendes (2016) demonstrated a positive correlation between satisfactory positive childhood experiences and eating disorders. Furthermore, a study with 645 women participants found the mediation role of compassion between positive childhood memories and well-being (Marta-Simões, Ferreira & Mendes, 2018). A study involving adolescent participants revealed a meaningful relationship between positive childhood memories and hope, mindfulness, high positive affect and low negative affect (Cunha, Fernandes, Couto, Galhardo & Espírito-Santo, 2014).

Happiness

With the dissemination of the positive psychology movement, there has been an increasing number of scientific studies in the last two decades on happiness, that some conceptualize as the ultimate goal of human behavior (Özgen, 1997). Although there are diverse opinions and definitions regarding happiness in the literature, there are two established basic concepts of happiness: hedonic and eudaimonic happiness. According to the 'subjective well-being' model (also known as a hedonic model), people are happy if they frequently experience positive emotions, experience negative emotions less frequently, and are generally happy with their lives (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). In other words, if the individual experiences positive emotions such as joy, elation, courage, honor, and trust more frequently in his life, emotions such as anger, hatred, hostility, anxiety, fear, and uneasiness less frequently and he is generally satisfied with different areas of life (e.g., health, education, marriage, career), this individual is considered to be happy. According to the eudaimonic conceptualization of happiness, individuals need to meet the following conditions: leading a meaningful and purposeful life, having healthy relations with other people, being autonomous, continuing personal development, effectively managing troubles of life, and engaging in holistic self-acceptance (Ryff & Keyes, 1995). Shahaar (2007), a reputable positive psychology scholar, who has contributed to the studies on well-being, defines happiness as an overall feeling of pleasure and meaning. This

study adopted an understanding that combines hedonic and eudaimonic components of happiness.

According to the positive psychology approach, the diminished or complete absence of negative emotions and experiences is not a sufficient determinant of mental health. To exemplify, the scarce prevalence of emotions like fear, restlessness, anxiety, and sadness does not guarantee the presence of feelings such as joy, bliss, hope, and trust. In other words, not being unhappy is not necessarily the same as being happy. From this angle, not having traumatic experiences in childhood does not automatically mean having had a good childhood. Ideally, children should encounter few negative experiences, and additionally have a satisfactory amount of positive life experiences. Hence, researching the impact of negative, traumatic childhood experiences on mental health is not sufficient. Investigations should also address the relationship between mental health and positive childhood experiences in general, and happiness in particular. In parallel with the general aim of this inquiry, this study seeks answers to the following questions:

1. Do positive childhood experiences, happiness, and life satisfaction levels differ according to gender?
2. Do positive childhood experiences level differ according to individuals' perceptions of happiness?
3. Do positive childhood experiences predict happiness?
4. Do positive childhood experiences predict life satisfaction?

Method

Participants

The data gathering took place via face-to-face and online surveys. A total of 695 individuals (488 women and 207 men) made up of two different participant groups, participated in the study. The first group responded to the Oxford Happiness Questionnaire and the Positive Childhood Experiences Scale. The second group answered the Positive Childhood Experiences Scale and the Life Satisfaction Scale. The first group consisted of 400 people (300 women and 100 men) with an average age of 32.66 years with a range of between 18 and 63 years. In the second group, there were 295 participants (188 women and 107 men), whose average age was 34.43 years, varying between 18 and 75 years.

Measures

Positive Childhood Experiences Scale (PCES)

Doğan and Aydın (2019) developed this scale as a tool to measure individuals' positive childhood experiences. The measurement tool consists of 22 items and uses a 5-point Likert scale. Two different methods serve to check the reliability of the PCES: the Cronbach's alpha internal consistency coefficient (.96) and the composite reliability test (.97).

Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)

Hills and Argyle (2002) developed this questionnaire, and Doğan and Sapmaz (2012) adapted it to Turkish and conducted validity and reliability analyses. The scale is a 6-point Likert type (1-I do not agree, 6-I agree) measuring tool with 29 items. The scale was developed by Hills and Argyle (2002) and adapted to Turkish by Doğan and Sapmaz (2012), and a validity-reliability study was conducted. The internal consistency (Cronbach's alpha) and complex reliability coefficients of the scale were found to be .91.

Satisfaction With Life Scale

Diener, Emmons, Larsen and Griffin developed this measurement tool in 1985 to measure the life satisfaction levels of individuals. Durak, Şenol-Durak and Gençöz (2010) carried out the adaptation of the Life Satisfaction Scale to Turkish. The scale is a one-dimensional, 7-point Likert-type scale that consists of 5 items. The Cronbach alpha reliability coefficient of the scale for university students is .81.

Demographic Data Form

The demographic data form collected information regarding the age, gender, educational and marital status of the participants. In addition, participants answered a single-item measurement of happiness: "How do you feel happy yourself when you think about your whole life in general?"

Findings and Discussion

This study aims to investigate the relationship between positive childhood experiences and happiness. For this purpose, the happiness questionnaire and the life satisfaction scale served to measure the happiness levels of the participants. In addition, the participants answered a single-item measurement of perceived happiness. The research sought answers to the four basic research questions noted

above in three consecutive steps: 1) the possible differentiation of research variables according to gender; 2) the potential correlation between positive childhood experiences scores and individuals' perceptions of happiness, and 3) whether positive childhood experiences meaningfully predict happiness and life satisfaction. In the last stage, the analysis of the data will take place within the context of the research questions.

The analysis of three main variables of this study, namely positive childhood experiences, happiness, and life satisfaction, do not reveal statistically-significant variation in terms of gender. Although there are different research findings in the literature due to differences in sample make-up the common consensus is that gender difference is a weak determinant of happiness (Csikszentmihalyi & Hunter, 2014; Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). In this respect, the current study produced results that corroborate the findings of a great deal of the previous work in this field. Similarly, the results reveal that positive childhood experiences do not differ significantly according to gender. Although people perceive deep-seated cultural preferences for boys over girls, this study might hint at an alternation on this perspective: girls might not be perceiving such discrimination. A definite judgment demands comparison with previous research, and an examination so determine if positive childhood experiences alter according to gender among different samples.

In the next stage, the results showed that positive childhood experiences could meaningfully predict happiness and life satisfaction. According to the data, positive childhood experiences can explain approximately 23% of happiness and 24% of life satisfaction, and there is a positive relationship between them. The results are correlational and do not imply causation. However, the results show that a one-unit increase in positive childhood experiences can predict an increase in happiness. The correlation between positive childhood experiences and happiness is high enough for consideration. On the other hand, this implies that the determinants of other variables can explain about three-quarters of happiness. In other words, having a happy childhood is significant, but not a must for a happy adulthood. In this sense, a happy childhood is an advantage in terms of adult happiness. However, if a child does not receive adequate attention, love, and appreciation, and experiences an unhappy childhood, that does not necessarily mean the individual will experience unhappy adulthood. Hence, assuming a victim role for not having spent a happy childhood is not legitimate.

The concepts of happiness and life satisfaction are not solely related to the present time, but also in the past. Happiness is also related to positive memories. Happy individuals report having enough positive memories of the past (Hills & Argyle, 2002). Similarly, life satisfaction refers to being content with both current and past life. Individuals with high levels of life satisfaction state their satisfaction with their achievements in life so far, and lead an ideal life (Diener et al., 1985). From a holistic point of view, the positive correlation between study findings and concepts of life satisfaction and happiness is understandable, because according to this interpretation, childhood experiences can be interpreted as a big part of happiness and life satisfaction. Hence, as a child having had enough positive experiences can be an essential predictor of general happiness and life satisfaction.

Another factor that makes the results of this study significant is related to the positive psychology's perspective on human mental health. For example, some people describe themselves as being "neither happy nor unhappy." In other words, the absence of pain, distress, and deprivation in their lives does not necessarily mean they are happy, since happiness is a stage beyond that. In addition to a low frequency of negative emotions and experiences, the individual should have enough positive childhood experiences and emotions. This also holds valid for childhood experiences. The fact that the individual has not experienced or undergone sexual, physical, or emotional abuse and neglect in childhood does not indicate a good childhood. In addition to not having negative childhood experiences, the child must also receive adequate emotional and physical support in an environment of care and love. In other words, we can say that the ideal childhood is not only a childhood without negative experiences but also a childhood with good enough positive experiences. The findings of this study reveal the significance of positive experiences in childhood on adult happiness and well-being. Future research can investigate the mediator roles between positive childhood experiences and happiness. For example, the mediator role of positive psychological concepts such as self-esteem, self-understanding, emotion regulation, social and emotional intelligence, between positive childhood experiences and happiness can be explored. In addition, it is essential to examine the relationship between positive childhood experiences and crime, hostility, anger, and aggression in general. This research idea could help to the development of an understanding of the increasing levels of violence and aggression in society.

Kaynakça/References

- Aas, M., Henry, C., Andreassen, O. A., Bellivier, F., Melle, I. ve Etain, B. (2016). The role of childhood trauma in bipolar disorders. *International Journal of Bipolar Disorders*, 4(2), 1-10.
- Abdel-Khalek, A. M. (2006). Measuring happiness with a single-item scale. *Social Behavior and Personality*, 34(2), 139-150.
- Adler, A. (1976). *Kindererziehung*. Frankfurt am Main, Almanya: Fischer.
- Bingöl, T. Y. (2018). Determining the predictors of self-efficacy and cyber bullying. *International Journal of Higher Education*, 7(2), 138-143.
- Bretherton, I. (2013). The origins of attachment theory. In S. Goldberg ve R. Muir (Eds.), *Attachment Theory: Social, Developmental, and Clinical Perspectives* (c. 45, ss. 45-85). Oxon, UK: Routledge.
- Büyüköztürk, Ş. (2004). *Veri analizi el kitabı*. Ankara.
- Caspi, A., Sugden, K., Moffitt, T. E., Taylor, A., Craig, I. W., Harrington, H., . . . Braithwaite, A. (2003). Influence of life stress on depression: Moderation by a polymorphism in the 5-HTT gene. *Science*, 301(5631), 386-389.
- Cecil, C. A. M., Viding, E., Fearon, P., Glaser, D. ve McCrory, E. J. (2017). Disentangling the mental health impact of childhood abuse and neglect. *Child Abuse & Neglect*, 63, 106-119.
- Cheng, H. ve Furnham, A. (2004). Perceived parental rearing style, self-esteem and self-criticism as predictors of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 5(1), 1-21.
- Chopik, W. J. ve Edelstein, R. S. (2019). Retrospective memories of parental care and health from mid- to late life. *Health Psychology*, 38(1), 84-93.
- Coffey, J. K., Warren, M. T. ve Gottfried, A. W. (2015). Does infant happiness forecast adult life satisfaction? Examining subjective well-being in the first quarter century of life. *Journal of Happiness Studies*, 16(6), 1401-1421.
- Coles, J., Lee, A., Taft, A., Mazza, D. ve Loxton, D. (2015). Childhood sexual abuse and its association with adult physical and mental health: Results from a national cohort of young Australian women. *Journal of Interpersonal Violence*, 30(11), 1929-1944.
- Cömert, I. T., Özyeşil, Z. A. ve Özgülük, B. S. (2016). Satisfaction with life, meaning in life, sad childhood experiences, and psychological symptoms among Turkish students. *Psychological Reports*, 118(1), 236-250.
- Creswell, J. W. ve Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4 bs.). Thomas Oaks, CA: Sage Publications.
- Crittenden, P. M. (2017). Gifts from Mary Ainsworth and John Bowlby. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 22(3), 436-442.
- Csikszentmihalyi, M. ve Hunter, J. (2014). *Happiness in everyday life: The uses of experience sampling Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi* (ss. 89-101). Claremont, CA: Springer.
- Cunha, M., Fernandes, A. R., Couto, M., Galhardo, A. ve Espírito-Santo, H. (2014). The role of childhood positive memories, mindfulness and hope, in emotional states in adolescence. Paper presented at the 22nd European Congress of Psychiatry, Germany.
- Cunha, M., Martinho, M. I., Xavier, A. ve Matos, M. (2012). Early memories of warmth and safeness: Its impact on attachment and psychopathology in adolescence. Paper presented at the Congress of the European Association for Behavioural & Cognitive Therapies, Geneva.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E., ve Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84.
- Doğan, T. ve Aydın, F. T. (2019). The Development of Positive Childhood Experiences Scale. Paper presented at the 2. Positive Psychology in Practice Conference. 24th-25th October 2019, Utrecht, Netherlands.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2014). The role of social intelligence in happiness. *Croatian Journal of Education*, 16(3), 863-878.
- Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2012). Oxford Mutluluk Ölçeği Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin üniversite öğrencilerinde incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25(4), 297-304.
- Durak, M., Şenol-Durak, E. ve Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of the Satisfaction With Life Scale among Turkish university students, correctional officers, and elderly adults. *Social Indicators Research*, 99(3), 413-429.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. New York, NY: Norton.
- Freud, A. (2018). *Normality and pathology in childhood: Assessments of development*. New York, NY: Routledge.
- Freud, S. (2005). Ein Kind wird geschlagen [A child is being beaten] *Gesammelte Werke: Xii: Werke aus den Jahren 1917-1920 (ss. 197-226)*. Frankfurt am Main, Germany: Imago Publishing
- Gilbert, P., McEwan, K., Mitra, R., Franks, L., Richter, A. ve Rockliff, H. (2008). Feeling safe and content: A specific affect regulation system? Relationship to depression, anxiety, stress, and self-criticism. *The Journal of Positive Psychology*, 3(3), 182-191.
- Hall, H. R. ve Graff, J. C. (2011). The relationships among adaptive behaviors of children with autism, family support, parenting stress, and coping. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 34(1), 4-25.
- Heady, B., Veenhoven, R. ve Wearing, A. (1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24, 81-100.
- Henning, G., Bjälkebring, P., Stenling, A., Thorvaldsson, V., Johansson, B. ve Lindwall, M. (2019). Changes in within-and between-person associations between basic psychological need satisfaction and well-being after retirement. *Journal of Research in Personality*, 79, 151-160.
- Hills, P. ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073-1082.
- Hinnen, C., Sanderman, R. ve Sprangers, M. A. G. (2009). Adult attachment as mediator between recollections of childhood and satisfaction with life. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 16(1), 10-21.
- Hughes, K., Lowey, H., Quigg, Z. ve Bellis, M. A. (2016). Relationships between adverse childhood experiences and adult mental well-being: Results from an English national household survey. *BMC public health*, 16(222), 1-11.
- Illien, J. (2020). IG Happiness for all. Erişim adresi: <https://illienglobal.com/>.
- Kocayörük, E., Altıntaş, E. ve İċbay, M. A. (2015). The perceived parental support, autonomous-self and well-being of adolescents: A cluster-analysis approach. *Journal of Child and Family Studies*, 24(6), 1819-1828.
- Kousky, C. (2016). Impacts of natural disasters on children. *The Future of Children*, 26(1), 73-92.
- Kraynak, T. E., Marsland, A. L., Hanson, J. L. ve Gianaros, P. J. (2019). Retrospectively reported childhood physical abuse, systemic inflammation, and resting corticolimbic connectivity in midlife adults. *Brain, Behavior, and Immunity*, 82, 203-213.
- López-Martínez, A. E., Serrano-Ibáñez, E. R., Ruiz-Párraga, G. T., Gómez-Pérez, L., Ramírez-Maestre, C. ve Esteve, R. (2018). Physical health consequences of interpersonal trauma: A systematic review of the role of psychological variables. *Trauma, Violence, & Abuse*, 19(3), 305-322.

- Lykken, D. ve Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological science*, 7(3), 186-189.
- Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. ve Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of general psychology*, 9(2), 111-131.
- Marta-Simões, J., Ferreira, C. ve Mendes, A. L. (2018). Self-compassion: An adaptive link between early memories and women's quality of life. *Journal of Health Psychology*, 23(7), 929-938.
- Matos, M., Duarte, C. ve Pinto-Gouveia, J. (2015). Constructing a self protected against shame: The importance of warmth and safeness memories and feelings on the association between shame memories and depression. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 15(3), 317-335.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American psychologist*, 55(1), 56-67.
- Oliveira, S., Ferreira, C. ve Mendes, A. L. (2016). Early memories of warmth and safeness and eating psychopathology: The mediating role of social safeness and body appreciation. *Psychologica*, 59(2), 45-60.
- Özgen, M. K. Ö. (1997). *Farabi'de mutluluk ve ahlak ilişkisi*. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Richards, M. ve Huppert, F. A. (2011). Do positive children become positive adults? Evidence from a longitudinal birth cohort study. *The Journal of Positive Psychology*, 6(1), 75-87.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719-727.
- Sapmaz, F., Doğan, T., Sapmaz, S., Temizel, S. ve Tel, F. D. (2012). Examining predictive role of psychological need satisfaction on happiness in terms of self-determination theory. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 55, 861-868.
- Shahar, T. B. (2007). *Happier*. New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Steptoe, A. (2019). Happiness and health. *Annual Review of Public Health*, 40(1), 1-21. doi:10.1146/annurev-publhealth-040218-044150
- Sugaya, L., Hasin, D. S., Olfson, M., Lin, K. H., Grant, B. F. ve Blanco, C. (2012). Child physical abuse and adult mental health: A national study. *Journal of Traumatic Stress*, 25(4), 384-392.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics (6 bs.)*. Boston, MA: Pearson.
- Tian, L., Chen, H. ve Huebner, E. S. (2014). The longitudinal relationships between basic psychological needs satisfaction at school and school-related subjective well-being in adolescents. *Social Indicators Research*, 119(1), 353-372.
- Vagos, P., Ribeiro da Silva, D., Brazão, N., Rijo, D. ve Gilbert, P. (2017). The Early Memories of Warmth and Safeness Scale for adolescents: Cross-sample validation of the complete and brief Versions. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(3), 793-804.
- Veenhoven, R. (2017). Measures of happiness: Which to choose? In G. Brulé ve F. Maggino (Eds.), *Metrics of subjective well-Being: Limits and improvements (ss. 65-85)*. Cham, Switzerland: Springer.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2006). *Schema therapy: A practitioner's guide*. The Guilford Press: New York, NY.