Araştırma
Research

Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2026; 18(Suppl 1):204-215
doi: 10.18863/pgy.1916593

Üniversite Öğrencilerinde Mutluluk ve Olumlu Çocukluk Yaşantıları Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolü

Mediating Role of Hope in the Relationship between Happiness and Positive Childhood Experiences among University Students

Cennet Kaynar[1], Bülent Dilmaç[1]

[1]Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya

ÖZ

Amaç: Bu çalışma, olumlu çocukluk yaşantılarının mutluluk ile arasındaki ilişkide umudun aracı rolünü analiz etmeyi amaçlamıştır.
Yöntem: Çalışma 367 gönüllü katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu uygulanmıştır. Elde edilen veriler ile Yapısal Eşitlik Modellemesi yapılmıştır.
Bulgular: Üniversite öğrencilerinde olumlu çocukluk yaşantılarının umudun alt boyutları olan eyleyici düşünce ile arasında orta düzeyde ve pozitif yönde (r=.43); alternatif yollar düşüncesi ile zayıf düzeyde ve pozitif yönde (r=.24) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Olumlu çocukluk yaşantıları ve mutluluk arasında ise pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki (r=.52) olduğu görülmüştür. Aracılık analizi sonuçlarına göre olumlu çocukluk yaşantılarının mutluluk üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur (β = .619, %95 GA [.399, .961], p < .001). Olumlu çocukluk yaşantılarının umut aracılığıyla mutluluk üzerindeki dolaylı etkisinin de anlamlı olduğu belirlenmiştir (β = .254, %95 Bootstrap GA [.091, .375]). Bu bulgular, umudun olumlu çocukluk yaşantıları ile mutluluk arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynadığını göstermektedir.
Sonuç: Olumlu çocukluk yaşantılarının mutluluğun bir yordayıcısı olduğu ve bu iki değişken arasındaki ilişkiye umudun aracılık ettiği görülmüştür.
Anahtar sözcükler: Çocukluk çağı, olumlu çocukluk deneyimleri, umut, mutluluk, öznel iyi oluş

ABSTRACT

Objective: This study aimed to analyse the mediating role of hope in the relationship between positive childhood experiences and happiness.
Method: The study was conducted with 367 volunteer participants. Participants completed the Demographic Information Form, the Positive Childhood Experiences Scale, the State Hope Scale and the Oxford Happiness Scale Short Form. Structural Equation Modelling was performed using the data obtained.
Results: A moderate and positive relationship (r = .43) between positive childhood experiences and the sub-dimension of hope known as 'agentive thinking', and a weak but positive relationship (r = .24) between positive childhood experiences and the sub-dimension of hope known as 'alternative pathways' among university students. A positive and moderate correlation (r = .52) was observed between positive childhood experiences and happiness. According to the results of the mediation analysis, the direct effect of positive childhood experiences on happiness was found to be significant (β = .619, 95% CI [.399, .961]. Indirect effect of positive childhood experiences on happiness via hope was significant (β = .254, 95% Bootstrap CI [.091, .375]). These findings indicate that hope plays a partial mediating role in the relationship between positive childhood experiences and happiness.
Conclusion: Positive childhood experiences are a predictor of happiness and that hope mediates the relationship between these two variables
Keywords: Life attachment, psychometric properties, scale adaptation, network analysis, entrapment,

Yazışma Adresi / Address for Correspondence: Cennet Kaynar, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya, Türkiye
e-mail: cennetkaynar@gmail.com
Geliş tarihi/Received: 26.03.2026 | **Kabul tarihi/Accepted:** 15.08.2026

Giriş

Üniversite yılları, bireyin yaşamında oldukça önemli değişimlerin deneyimlendiği bir dönemdir. Bu dönemde, öğrenciler yeni bir ortama uyum sağlamaya çalışırken, diğer bir yandan yoğun akademik sorumluluklar sebebiyle duygusal açıdan kritik bir süreçten geçmektedir. Bu sebeple öğrencilerin mutluluk düzeyini belirleyen faktörler, araştırmacıların odağında yer almaktadır. Mutluluk bireyin kendisini iyi hissetmesi ve yaşamından memnun olması ile ilişkilidir. Mutluluğun tek bir tanımı olmamakla birlikte, tüm insanların ulaşmayı istediği ancak ulaşmak istemekle kalmayıp, hayat içerisinde devamlı olmasını beklediği bir duygu olarak değerlendirilmektedir (Türkdoğan 2010). Türk Dil Kurumu (TDK 2025)'ye göre mutluluk "Mutlu olma durumu; mut, ongunluk, kut, devlet, saadet, bahtiyarlık saadetlilik ve anlık bir duruma bağlı olarak duyulan sevinç veya alınan zevk" olarak ifade edilmekte ve psikoloji literatüründe mutluluk, öznel iyi oluş kavramı ile incelenmektedir (Eryılmaz ve Ercan 2011). Diener ve arkadaşlarına (1984) göre olumlu duyguların daha fazla hissedilmesinin yanı sıra, yüksek yaşam doyumuna sahip olma olarak değerlendirilmektedir. Yaşamın genelinde cesaret, karalılık, sevinç, güven, neşe gibi olumlu duyguları sıkça yaşayan; kaygı, nefret, korku, tedirginlik, öfke gibi duyguları daha az deneyimleyen ve evlilik, iş hayatı, sağlık, cinsellik gibi hayatın farklı yaşam boyutlarından memnuniyet seviyesi yüksek bireyler, mutlu bireyler olarak nitelendirilmektedir (Doğan ve Sapmaz 2012).

Mutluluk konusunda yapılan çalışmalar incelendiği zaman, mutluluğu yordadığı düşünülen kavramlardan birisinin olumlu çocukluk yaşantıları olduğu görülmektedir (Doğan ve Aydın 2021). Olumlu çocukluk yaşantıları bireyin gelişim alanlarına olumlu katkı sağlayan, mutluluk, ilgi, güven ve takdir gibi deneyimlerin yeterince yaşanması ile ortaya çıkan bir durumdur. Bireyin çocukluk döneminde yeterli sevgi görmesi, psikolojik ve genel ihtiyaçlarının karşılanması ve güvenli bir ortamda büyümesi, olumlu çocukluk yaşantılarına sahip olduğunun bir göstergesidir. Ancak burada dikkat çeken önemli bir husus, olumsuz çocukluk yaşantılarının olmamasının, olumlu bir çocukluk dönemi geçirdiği anlamına gelmediğidir. Bu durumda sağlıklı bir çocukluk döneminin geçirilmiş olması için, olumlu deneyimlerin yeteri kadar yaşanması gerekliliği ön plana çıkmaktadır (Doğan ve Yavuz 2020). Alan yazında olumlu çocukluk yaşantılarının bilişsel duygu düzenleme becerisi ve öznel iyi oluş (Yaray 2023), öz duyarlılık (Toraman 2022) ve psikolojik sağlamlık (Havan 2022) ilişkisine yönelik çalışmalar ile karşılaşılmıştır. Olumlu çocukluk yaşantılarının, bireyin yaşamında bir koruyucu faktör olduğu görülmektedir.

Son yıllarda uluslararası literatürde, çocukluk döneminde yaşanan olumlu deneyimlerin yalnızca olumsuz yaşantıların yokluğu anlamına gelmediği; bireyin psikolojik gelişimini destekleyen bağımsız koruyucu yaşantılar olarak değerlendirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Bethell ve ark. 2019). Özellikle ebeveynlerden alınan duygusal destek, güvenli bağlanma ilişkileri, kendini değerli hissetme, sosyal kabul ve aidiyet duygusu gibi olumlu çocukluk yaşantılarının bireyin psikolojik dayanıklılığını artırdığı, stresle başa çıkma becerilerini desteklediği ve yetişkinlik dönemindeki ruh sağlığı üzerinde uzun süreli olumlu etkiler oluşturduğu bildirilmektedir (Crandall ve ark. 2019). Bu nedenle olumlu çocukluk yaşantıları, bireyin sonraki yaşam dönemlerinde sahip olduğu psikolojik kaynakların gelişiminde önemli bir belirleyici olarak kabul edilmektedir.

Bireylerin olumlu çocukluk yaşantıları güvenli bir ortamda büyüme, duygusal destek, çevresindeki kişilerin onu önemsemesi, güvenli bağlanma, çocuğun değer görmesi ve takdir edilmesi gibi dinamikleri içermektedir (Doğan ve Aydın 2020). Bu tür yaşantılar, bireyin bilişsel şemalarını ve kendisine yönelik algılarını şekillendirmektedir (Doğan ve Yavuz 2020, Taş 2022, Alan 2025). Diğer bir yandan ise olumlu bilişsel şemalar ve kendisine yönelik olumlu inançlar bireyin umut kaynağını desteklemektedir (Akuysal Aydoğan ve Deniz 2012, Taytaş ve Kardaş 2022). Cihangir Çankaya ve Meydan (2018) çalışmasında da umudun mutluluğu yordadığı görülmüştür.

Snyder'ın Umut Kuramı, umudu yalnızca geleceğe yönelik olumlu beklentilerden oluşan bir özellik olarak değil, bireyin hedeflerine ulaşma sürecini yönlendiren bilişsel ve motivasyonel bir yapı olarak tanımlamaktadır (Snyder 2002). Kurama göre umut; bireyin belirlediği hedeflere ulaşma konusundaki kararlılığını ve motivasyonunu ifade eden eyleyici düşünce (agency thinking) ile bu hedeflere ulaşabilmek için farklı yollar geliştirebilme kapasitesini ifade eden alternatif yollar düşüncesinden (pathways thinking) oluşmaktadır (Snyder ve ark. 1991). Bu iki bileşenin birlikte işlemesi, bireyin karşılaştığı engeller karşısında

hedef odaklı davranışlarını sürdürebilmesini ve uyum sağlayıcı başa çıkma stratejileri geliştirebilmesini desteklemektedir (Lopez ve ark. 2004). Çocukluk döneminde güvenli bağlanma, duygusal destek, kabul görme ve aidiyet gibi olumlu deneyimler yaşayan bireylerin, ilerleyen yaşamlarında hem kendi yeterliliklerine ilişkin daha güçlü inançlar geliştirebildikleri hem de güçlüklerle karşılaştıklarında alternatif çözüm yolları üretebilme konusunda daha donanımlı olabilecekleri belirtilmektedir (Marques ve ark. 2011). Bu doğrultuda umut, olumlu çocukluk deneyimlerinin yetişkinlik dönemindeki mutlulukla ilişkisini açıklamada önemli bir psikolojik mekanizma olarak değerlendirilebilir (Snyder 2002, Gallagher ve Lopez 2009).

Alan yazında, olumlu çocukluk yaşantıları ile umut (Polat ve Aliyev 2024, Ünal ve Traş 2025) ve umut ile mutluluk (Cihangir Çankaya ve Meydan 2018, Murphy 2023) arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Bununla birlikte, olumlu çocukluk yaşantıları ile mutluluk arasındaki ilişkinin hangi psikolojik mekanizmalar aracılığıyla açıklandığını inceleyen araştırmalar oldukça sınırlıdır. Özellikle umudun bu ilişkideki aracı rolünü ele alan ampirik çalışmalara rastlanmamıştır. Bu nedenle, olumlu çocukluk yaşantıları ile mutluluk arasındaki ilişkide umudun aracılık rolünün incelenmesinin, erken dönem olumlu yaşantıların yetişkinlik dönemindeki iyi oluş üzerindeki etkisini açıklayan psikolojik süreçlerin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Snyder'ın Umut Kuramı, umut düzeyinin bireyin hedef odaklı bilişsel süreçleri aracılığıyla geliştiğini ileri sürmektedir (Snyder 2002). Kurama göre umut; bireyin hedeflerine ulaşabileceğine ilişkin motivasyonunu ifade eden eyleyici düşünce (agency thinking) ile hedefe ulaşmayı sağlayacak farklı yollar üretebilme becerisini ifade eden alternatif yollar düşüncesinden (pathways thinking) oluşmaktadır (Snyder ve ark. 1991). Çocukluk döneminde güvenli, destekleyici ve kabul edici yaşantılar deneyimleyen bireylerin, bu iki bilişsel bileşeni geliştirmeye daha elverişli bir psikososyal çevrede yetiştikleri düşünülmektedir. Bu süreçte bireyler yalnızca hedef belirleme konusunda daha istekli olmakla kalmayıp, karşılaştıkları güçlükler karşısında alternatif çözüm yolları geliştirme konusunda da daha yetkin hale gelebilmektedir (Lopez ve ark. 2004). Dolayısıyla olumlu çocukluk yaşantılarının, umut düzeyini destekleyerek bireyin yaşamını daha olumlu değerlendirmesine ve daha yüksek mutluluk düzeyine ulaşmasına katkı sağlayabilecek psikolojik bir mekanizma oluşturduğu değerlendirilmektedir (Gallagher ve Lopez 2009). Bu kuramsal çerçeve doğrultusunda, olumlu çocukluk yaşantıları ile mutluluk arasındaki ilişkide umudun aracı bir rol üstlenebileceği öngörülmektedir.

Bu çalışma, pozitif psikoloji yaklaşımı çerçevesinde üniversite öğrencilerinde olumlu çocukluk yaşantıları, umut ve mutluluk arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla planlanmıştır. Özellikle, olumlu çocukluk yaşantılarının mutluluk üzerindeki etkisinde umudun aracı bir psikolojik mekanizma olarak işlev görüp görmediğinin belirlenmesi hedeflenmiştir. Üniversite dönemi, bireylerin akademik, sosyal ve duygusal açıdan yoğun değişimler yaşadığı önemli bir gelişim dönemidir. Bu süreçte bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini etkileyen koruyucu faktörlerin belirlenmesi önem taşımaktadır. Alanyazında olumlu çocukluk yaşantıları ile mutluluk arasında ve umut ile mutluluk arasında pozitif ilişkiler bulunduğunu gösteren çalışmalar yer almakla birlikte, olumlu çocukluk yaşantıları ile mutluluk arasındaki ilişkide umudun aracı rolünü inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu nedenle, mevcut çalışmanın alanyazındaki söz konusu boşluğun doldurulmasına katkı sağlaması amaçlanmaktadır.

Kuramsal çerçeve ve önceki ampirik araştırma bulguları doğrultusunda aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur:

H1. Olumlu çocukluk yaşantıları ile mutluluk arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H2. Olumlu çocukluk yaşantıları ile umut arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H3. Umut ile mutluluk arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H4. Umut, olumlu çocukluk yaşantıları ile mutluluk arasındaki ilişkide aracı role sahiptir.

Yöntem

Bu araştırmada, olumlu çocukluk yaşantıları ile mutluluk arasındaki ilişkide umudun aracı rolü incelenmiştir. Araştırma, ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür (Karasar 2012). Değişkenler arasındaki ilişkiler

Pearson korelasyon analizi ve yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırmanın gerçekleştirilmesi için Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır (30.5.2025 Tarih ve 2025/498 karar no). Etik kurul onayının ardından katılımcılar çalışma hakkında bilgilendirilmiş ve gönüllü katılım esasına dayalı olarak aydınlatılmış onamları alınmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

Değişkenler		**n**	**%**
Cinsiyet	Kadın	305	% 83
	Erkek	62	% 17
Yaş	17-22	327	% 89
	23-26	33	% 9
	26+	7	% 2
Doğum Sırası	Tek Çocuk	11	% 3
	İlk Çocuk	142	% 39
	Ortanca Çocuk	112	% 30
	En Küçük Çocuk	102	% 28
Anne-Baba Birliktelik Durumu	Birlikte	324	% 88
	Ayrı/Boşanmış	26	% 7
	Anne Vefat Etmiş	4	% 1
	Baba Vefat Etmiş	13	% 4
Annenin Eğitim Durumu	Okuryazar Değil	38	% 11
	İlkokul	178	% 49
	Ortaokul	32	% 10
	Lise	66	% 18
	Üniversite/Lisansüstü	43	% 12
Babanın Eğitim Durumu	Okuryazar Değil	3	% 1
	İlkokul	100	% 28
	Ortaokul	78	% 22
	Lise	104	% 29
	Üniversite/Lisansüstü	73	% 20
Algılanan Sosyoekonomik Düzey	Düşük	37	% 10
	Orta	352	% 96
	Yüksek	8	% 4
Çocukluğun Geçtiği Yerleşim Birimi	Köy	58	% 18
	İlçe/Kasaba	96	% 27
	Şehir	82	% 24
	Büyükşehir	111	% 31

Örneklem

Örneklem büyüklüğü, yapısal eşitlik modellemesine (YEM) ilişkin yöntemsel öneriler temel alınarak belirlenmiştir. Önceki yöntemsel çalışmalar, 200 katılımcıyı aşan bir örneklemin, gizil değişkenleri içeren YEM analizleri için genellikle yeterli istatistiksel gücü sağladığını göstermektedir. Bu doğrultuda, 367 üniversite öğrencisinden oluşan örneklemin, önerilen aracılık modelini test etmek için yeterli olduğu değerlendirilmiştir.

Araştırmada üç gizil değişken ve bu değişkenleri temsil eden toplam altı gösterge değişkenden oluşan bir yapısal eşitlik modeli test edilmiştir. Gerekli örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde modelin yapısal bölümündeki en kapsamlı regresyon denklemi esas alınmış ve G*Power 3.1.9.7 programıyla a priori güç analizi gerçekleştirilmiştir. İki yordayıcı değişken, .05 anlamlılık düzeyi ve .95 istatistiksel güç temelinde gerekli minimum örneklem büyüklüğü 360 olarak hesaplanmıştır.

Üniversite yılları, bireyin psikolojik iyi oluşunun, kişilerarası ilişkilerinin ve geleceğe yönelik bilişsel değerlendirmelerinin önemli ölçüde şekillendiği bir gelişim dönemidir (Arnett 2000). Bu nedenle araştırmanın çalışma grubunu üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Katılımcıların araştırmaya dâhil edilebilmesi için 18 yaş ve üzerinde olmaları, aktif olarak üniversite öğrenimine devam etmeleri ve çevrim

içi veri toplama araçlarını gönüllü olarak eksiksiz biçimde tamamlamaları koşulu aranmıştır. Araştırma kapsamında, bilgilendirilmiş onam vermeyen, veri toplama formunu eksik ya da tutarsız biçimde dolduran ve belirlenen örneklem özelliklerini taşımayan bireylerin verileri değerlendirme dışı bırakılmıştır. Bu işlemler sonucunda analizler, araştırma ölçütlerini karşılayan 367 katılımcıdan elde edilen veriler üzerinden yürütülmüştür. Bu kapsamda 23 kişiden elde edilen veriler araştırmaya dâhil edilmemiştir. Bu yaklaşım, örneklemin belirli özellikler açısından daha homojen olmasını sağlamak ve araştırmada incelenen olumlu çocukluk yaşantıları, umut ve mutluluk değişkenleri arasındaki ilişkileri etkileyebilecek dışsal faktörleri en aza indirmek amacıyla benimsenmiştir (Büyüköztürk ve ark. 2018).

Bu araştırmaya 305 (%83) kadın, 62 (%17) erkek olmak üzere 367 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin yaş ortalaması ise 20.69±3.06 olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların demografik değişkenlere göre dağılımı ve yüzdelik değerleri Tablo 1'de sunulmuştur. (Tablo 1)

İşlem

Bu araştırma, 2025 yılı içerisinde Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencileri ile çevrim içi ortamda gerçekleştirilmiştir. Veri toplama süreci, etik kurul onayının alınmasının ardından yürütülmüş ve katılımcılara çalışmanın amacı, gönüllülük esasına dayandığı ve kişisel bilgilerin gizli tutulacağı konusunda bilgilendirme yapılmıştır. Araştırmada kullanılan çevrim içi veri toplama formu araştırmacılar tarafından hazırlanmış ve güvenli erişim sağlayan bir elektronik anket sistemi üzerinden uygulanmıştır. Katılımcılardan kimlik bilgisi talep edilmemiş, tüm veriler anonim olarak toplanmıştır. Elde edilen veriler yalnızca araştırmacılar tarafından erişilebilen, parola korumalı elektronik ortamda saklanmış ve veri güvenilirliği ile gizliliğinin korunmasına özen gösterilmiştir. Uygulamalar, çalışmanın araştırmacıları tarafından gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu sunulmuş, onam veren öğrenciler veri toplama araçlarını çevrim içi olarak doldurmuştur. Veri toplama sürecinde herhangi bir üçüncü kişi, kurum personeli veya ticari kuruluş görev almamıştır.

Araştırmada kullanılan çevrim içi veri toplama formu, standart ölçeklerden ve demografik bilgi formundan oluşturulmuştur. Ölçek maddelerinde herhangi bir değişiklik yapılmamış, orijinal ve Türkçe uyarlama formlarındaki ifadeler korunmuştur. Veri toplama sürecine geçilmeden önce çevrim içi form; bağlantı erişimi, sayfa geçişleri, zorunlu alanların çalışması, mobil ve masaüstü cihazlarla uyumluluk ve veri kaydının doğru gerçekleşip gerçekleşmediği açısından araştırmacılar tarafından teknik olarak kontrol edilmiştir.

Araştırma, üniversite öğrencilerine yönelik iletişim grupları ve sosyal medya platformları (WhatsApp ve Instagram) aracılığıyla duyuruldu. Katılımcılara, araştırmanın amacını, katılımın gönüllülük esasına dayandığını, anonimlik ilkesini ve yaklaşık tamamlanma süresini açıklayan kısa bir mesaj gönderilerek davet edilmiştir. Anketin tüm maddeleri zorunlu olarak ayarlanmıştır; bu nedenle katılımcılar, eksik yanıtlar içeren anketi gönderememişlerdir. Katılımcılara, anketi son olarak göndermeden önce yanıtlarını gözden geçirme ve değiştirme imkânı tanınmıştır. Anket toplamda 4 ekran ve 37 maddeden oluşuyordu ve tamamlanması yaklaşık 8-10 dakika sürmüştür. Herhangi bir maddi veya malî teşvik sunulmamıştır. Veri toplama sürecinde elde edilen formlar incelenmiş, eksik veya değerlendirme ölçütlerini karşılamayan 23 katılımcının yanıtları analize dâhil edilmemiştir. Bu işlemin ardından araştırma 367 katılımcıdan elde edilen veriler üzerinden yürütülmüştür. Birden fazla katılımı önlemek amacıyla, anket platformu yanıtları her Google hesabı başına tek bir katılımla sınırlandırılmıştır ve yanıtların zaman damgaları ile aynı demografik özelliklere göre yinelenen girişler kontrol edilmiştir.

Ölçekler

Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu; yaş, cinsiyet, doğum sırası, anne-baba eğitim durumu, algılanan sosyoekonomik düzey ve çocukluğun geçtiği yerleşim birimine ilişkin sorulardan oluşmaktadır.

Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği

Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği ilk olarak Bethell ve arakadşları (2019) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek,

doğumdan itibaren 18 yaşına kadar olan pozitif çocukluk deneyimlerini değerlendirmek amacıyla tasarlanan 7 maddelik bir likert ölçektir. Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği aile içerisindeki olumlu deneyimlerin, güvenli ve destekleyici aile etkileşimlerinin, sosyal destek kaynaklarının, aidiyet ve toplumsal katılım hissinin varlığını ölçmektedir. Çiçek ve Çeri (2021) tarafından ölçek Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .78, Spearman-Brown Güvenirlik katsayısı ise .71 olarak bulunmuştur. Açımlayıcı Faktör Analizi sonuçlarına göre, maddeler arası korelasyon katsayıları ,271-,579 arasında olduğu görülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarından elde edilen uyum değerleri ise $\chi 2/sd=2.25$; RMSEA=.076; NFI=.96; IFI=.96; CFI=.97; GFI=.97; AGFI=.92; RMR=.76 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada, ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .69 olarak hesaplanmıştır.

Sürekli Umut Ölçeği

15 yaş ve üzerindeki bireylerin, Sürekli Umut seviyelerini ölçmek amacıyla Snyder ve diğerleri (1991) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte 12 madde ve Alternatif Yollar Düşüncesi ile Eyleyici Düşünce olmak üzere 2 alt boyut vardır. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları Eyleyici Düşünceler için .71 ile .76 ve Alternatif Yollar Düşüncesi için .63 ile .80 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplamı için ise iç tutarlık katsayılarının .74 ile .84 arasında olduğu görülmüştür. Ölçeğin güvenirlik katsayıları ise test tekrar test yöntemi ile belirlenmiştir. 3 hafta ara ile .85, 8 hafta ara ile .73 ve 10 hafta ara ile .76 değerlerine ulaşılmıştır. Sürekli Umut Ölçeği, Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha Katsayısı .83 ve Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri .86 olarak hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, uyum indeksleri GFI = .96, AGFI = .92, RMR = .08, NNFI =. 94, RFI = .90, CFI = .96 ve RMSEA = .077 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada, ölçeğin Alternatif Yollar Düşüncesi için Cronbach alfa katsayısı .80 ve Eyleyici Düşünce Alt Boyutu için .73 olarak hesaplanmıştır.

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

Ölçek ilk olarak Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiştir. 8 maddelik ve ve 5'li likert tip bir ölçektir. Türkçe 'ye çevrilmesi ise Doğan ve Akıncı Çötok (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekten yüksek puan alınması, mutluluk düzeyinin yükseldiğini ifade etmektedir. Ölçek uyarlama çalışmalarında yapı geçerliliğini incelemek maksadıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Ölçeğin orijinal formu gibi tek boyuta sahip olduğu belirlenmiştir. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uyum indeks değerleri ise $\chi 2=36.05$, sd=13, AGFI=0.93, GFI=0.97, NFI=0.92, CFI=0.95, IFI=0.95, RMR=0.044, RMSEA=0.074 olarak ifade edilmiştir. Ölçeğin güvenirliğini test etmek amacıyla yapılan iç tutarlık ve test tekrar test analizi sonuçlarının, sırasıyla .74 ve .85 olarak bulunduğu görülmüştür. Ölçeğin güvenirlik testleri sonucuna göre, bireyin mutluluk düzeyini ölçen güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmüştür (Doğan ve Akıncı Çötok 2011). Bu araştırmada, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu'nun Cronbach alfa katsayısı .79 olarak hesaplanmıştır.

İstatistiksel Analiz

Verilerin analizi SPSS 26.0 ve AMOS 24.0 programları kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlk olarak olumlu çocukluk yaşantıları, umut ve mutluluk değişkenlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler (ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler) hesaplanmıştır. Değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenerek değerlendirilmiştir. Ölçeklerin iç tutarlılığı Cronbach alfa katsayıları ile belirlenmiştir.

Olumlu çocukluk yaşantıları, toplam umut puanı, umudun alt boyutları (Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünce) ile mutluluk arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Ardından, olumlu çocukluk yaşantıları ile mutluluk arasındaki ilişkide umudun aracı rolünü test etmek amacıyla Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) gerçekleştirilmiştir. Doğrudan, dolaylı ve toplam etkiler 5.000 yeniden örnekleme içeren bootstrap yöntemi ve %95 güven aralıkları kullanılarak hesaplanmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir. Aracılık analizinden önce değişkenler arasındaki korelasyonlar incelenmiş ve yapısal modelde umut değişkeni alt boyutlarından oluşturulan parseller aracılığıyla temsil edildiği için, alt boyutlar arasındaki yüksek korelasyonların çoklu doğrusal bağlantı sorunu oluşturmadığı değerlendirilmiştir.

Araştırmada önerilen aracılık modeli, olumlu çocukluk yaşantılarının mutluluk üzerindeki etkisinde umudun aracı rolünü incelemek amacıyla Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) kullanılarak test edilmiştir. Modelde olumlu çocukluk yaşantıları bağımsız değişken, mutluluk bağımlı değişken ve umut aracı değişken olarak tanımlanmıştır.

Umut değişkeni, Sürekli Umut Ölçeğinin iki alt boyutu olan alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce puanları temel alınarak oluşturulan parcel (madde paketi) göstergeleri ile temsil edilmiştir. Parceling işlemi, çok maddeli yapıların daha güvenilir ve dengeli biçimde temsil edilmesi, ölçüm hatasının azaltılması ve yapısal modelin daha kararlı tahminler üretmesini sağlamak amacıyla tercih edilmiştir. Bu doğrultuda, umuda ilişkin maddeler alt boyut yapısı dikkate alınarak paketlenmiş ve yapısal modelde gizil değişkenin göstergeleri olarak kullanılmıştır.

Analiz sürecinde öncelikle ölçüm modeli test edilerek gizil değişkenlerin gözlenen göstergeler tarafından yeterli düzeyde temsil edilip edilmediği değerlendirilmiştir. Ölçüm modelinin kabul edilebilir uyum değerleri göstermesinin ardından yapısal model kurulmuş; olumlu çocukluk yaşantılarından umuda, umuttan mutluluğa ve olumlu çocukluk yaşantılarından mutluluğa yönelik doğrudan yollar aynı model içinde test edilmiştir.

Aracılık etkisinin anlamlılığı bootstrap yöntemi kullanılarak değerlendirilmiştir. Bu amaçla 5.000 yeniden örnekleme yapılmış ve dolaylı etkilere ilişkin %95 güven aralıkları hesaplanmıştır. Güven aralığının sıfır değerini içermemesi dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Doğrudan ve dolaylı etkilerin birlikte değerlendirilmesi sonucunda, umudun olumlu çocukluk yaşantıları ile mutluluk arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü yorumlanmıştır.

Bulgular

Tablo 2'de araştırmada yer alan değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler sunulmaktadır. Ölçeklere ait ortalama ve standart sapma değerleri incelendiğinde, katılımcıların olumlu çocukluk yaşantıları, umut ve mutluluk düzeylerinin örneklem içerisinde değişkenlik gösterdiği görülmektedir. Ayrıca çarpıklık ve basıklık katsayılarının kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer alması, verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığını göstermektedir. (Tablo 2)

Tablo 2. Olumlu Çocukluk Yaşantıları, umut ve mutluluk ölçeklerinden alınan puanlar

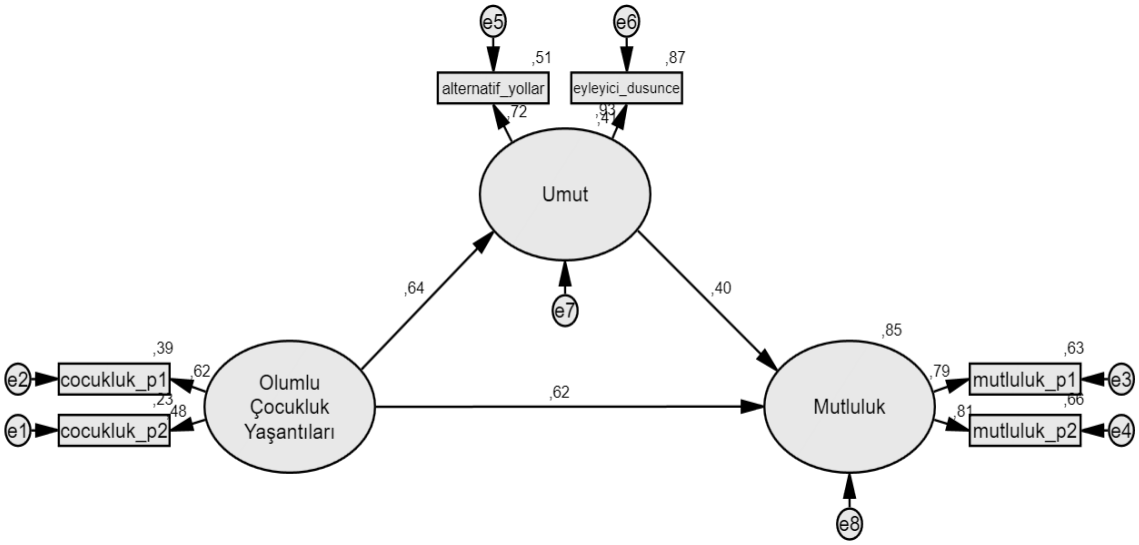
Değişkenler	Minimum	Maksimum	Ortalama	ss	Çarpıklık	Basıklık
Olumlu Çocukluk Yaşantıları	7	35	24.43	4.50	-.37	.41
Mutluluk	7	35	23.59	4.56	-.31	.31
Alternatif Yollar Düşüncesi	12	32	24.83	3.79	-.35	.36
Eyleyici Düşünce	10	32	23.18	3.85	-.25	.53
Umut	21	56	41.10	6.10	-.27	.44

Tablo 3'te değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bulgular, olumlu çocukluk yaşantıları, umut ve mutluluk arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir. Tablo 3'te umut toplam puanı ile alt boyutları arasında yüksek korelasyon katsayıları gözlenmiştir. Ancak bu durum, umut toplam puanının aynı ölçeğin alt boyutlarından elde edilmesinden kaynaklanmaktadır. Yapısal eşitlik modelinde umut değişkeni, alt boyutlar kullanılarak oluşturulan parseller aracılığıyla tek bir gizil değişken olarak temsil edildiğinden, söz konusu yüksek korelasyonlar model açısından çoklu doğrusal bağlantı problemi olarak değerlendirilmemiştir. (Tablo 3)

Tablo 3. Değişkenler arası Pearson korelasyon (r) katsayıları

Ölçek	1	2	3	4	5
1.Olumlu Çocukluk Yaşantıları	-				
2.Mutluluk	.52**	-			
3.Umut	.37**	.64**	-		
4.Alternatif Yollar Düşüncesi	.24**	.51**	.87**	-	
5.Eyleyici Düşünce	.43**	.65**	.93**	.66**	-

Olumlu çocukluk yaşantıları, umut ve mutluluk değişkenleriyle oluşturulan yapısal eşitlik modeline ilişkin ölçme modeli yapılmış ve uyum değerleri CMIN/DF= 2.00 CFI=.91 TLI=.90 GFI= .90 AGFI= .89 RMSEA= .052 olarak bulunmuştur. Bu değerler, ölçme modelinin yeterli uyum sağladığını ifade etmektedir. Yapısal modelin genel uyumu ise daha yüksek değerlere sahiptir (CMIN/DF= 2.89 CFI=.98 TLI=.95 GFI= .98 AGFI= .94 RMSEA= .080). Buna göre, modelin veriyle istikrarlı bir şekilde örtüştüğü görülmektedir. (Şekil 1)



Şekil 1. Olumlu çocukluk yaşantıları ile mutluluk arasındaki ilişkide umudun aracı rolü

Bootstrap yöntemi kullanılarak gerçekleştirilen aracılık analizi sonuçlarına göre, olumlu çocukluk yaşantılarının umut üzerindeki doğrudan etkisinin pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (β = .64, %95 Bootstrap GA [.50, .78], p < .001). Ayrıca olumlu çocukluk yaşantılarının mutluluk üzerindeki doğrudan etkisinin de anlamlı olduğu görülmüştür (β = .62, %95 Bootstrap GA [.40, .96], p < .001). Umudun mutluluk üzerindeki doğrudan etkisi de pozitif ve anlamlı bulunmuştur (β = .40, %95 Bootstrap GA [.03, .59], p < .001). Dolaylı etki analizi sonucunda, olumlu çocukluk yaşantılarının umut aracılığıyla mutluluk üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır (β = .25, %95 Bootstrap GA [.09, .38]). Bootstrap güven aralığının sıfır değerini içermemesi dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Toplam etki incelendiğinde ise olumlu çocukluk yaşantılarının mutluluk üzerindeki toplam etkisinin de anlamlı olduğu belirlenmiştir (β = .87, %95 Bootstrap GA [.74, 1.02], p < .001). Doğrudan etkinin anlamlılığını koruması ve dolaylı etkinin de bootstrap analizi ile anlamlı bulunması, umudun olumlu çocukluk yaşantıları ile mutluluk arasındaki ilişkide kısmi aracı rol üstlendiğini göstermektedir. (Tablo 4)

Tablo 4. Olumlu çocukluk yaşantıları ile mutluluk arasındaki ilişkide umudun aracı rolüne ilişkin bulgular

Model	β	Alt Limit	Üst Limit	p
Olumlu Çocukluk Yaşantıları→Umut	.642	.502	.779	<.001
Olumlu Çocukluk Yaşantıları →Mutluluk	.619	.399	.961	<.001
Umut→Mutluluk	.395	.033	.586	<.001
Dolaylı Etki				
Olumlu Çocukluk Yaşantıları →Umut →Mutluluk	.254	.091	.375	
Toplam Etki				
Olumlu Çocukluk Yaşantıları →Mutluluk	.873	.742	1.024	<.001

*β = standardize edilmiş yol katsayısı; CI = güven aralığı. Dolaylı etkiler, 5.000 yeniden örnekleme içeren bootstrap yöntemi kullanılarak tahmin edilmiştir. %95'lik güven aralığı sıfır değerini içermediğinde, dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlı kabul edilir.

Tartışma

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan olumlu çocukluk yaşantıları ile bağımsız değişkeni olan mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca aracı değişken olan umut ile mutluluk ve olumlu çocukluk yaşantıları arasında da benzer bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu açıdan, bireyin olumlu çocukluk

deneyimleri ölçeği puanı arttıkça, umut ve mutluluk ölçeği puanları da arttığı değerlendirilmektedir. Çalışmada elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

Araştırma bulgularından ilki, bireyin çocukluk döneminde deneyimlediği olumlu yaşantılar (aile desteği, güvenli çevre, aidiyet hissi, olumlu anılar ve toplumsal katılım hissi) ile yetişkinlik dönemindeki umut düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Bu bulgu, erken dönemde ihtiyaçlarının karşılandığını ve duygusal açıdan desteklendiğini algılayan bireylerin daha yüksek umut düzeyine sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Ayrıca, umut düzeyi yüksek olan bireylerin amaç belirleme ve bu amaçlara ulaşmaya yönelik bilişsel-motivasyonel özelliklerinin daha güçlü olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim Ünal ve Traş (2025) çalışmasında üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ile kariyer yapılandırma arasındaki ilişkide umudun aracı rolü incelenmiştir. Araştırma bulgularından birisinin ise olumlu çocukluk yaşantıları ile umut arasındaki pozitif ve anlamlı yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Polat ve Aliyev (2024) araştırmasında da çocukluk deneyimlerinin umut düzeyini önemli ölçüde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Olumlu çocukluk yaşantıları ve umut arasındaki ilişkiyi inceleyen çok az sayıda çalışma ile karşılaşılmış olsa da, söz konusu çalışma bulguları ile çalışmamızın bulgularının uyumlu olduğu dikkat çekmektedir.

Araştırmamızda yer alan bulgulardan birisi de, olumlu çocukluk deneyimleri ile öznel iyi oluş arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Bu bulgu, çocukluk döneminde daha fazla olumlu yaşantı bildiren bireylerin daha yüksek mutluluk düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Doğan ve Aydın (2021) çalışmasında, mutlu çocukların mutlu yetişkinler olup olmadığı ele alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, olumlu çocukluk deneyimlerine sahip olan bireylerin mutluluk ve yaşam doyumu puanlarının arttığı vurgulanmıştır. Bir diğer yandan ise mutluluk düzeyleri yüksek olan bireylerin, daha fazla çocukluk çağı olumlu deneyimlere sahip olduğu ifade edilmiştir.

Bir diğer bulgu, umut ve mutluluk arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğudur. Cihangir Çankaya ve Meydan (2018) çalışmasında, ergenlerin mutluluk ve umut düzeyleri ele alınmıştır ve umudun mutluluğu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde karşılaşılan bir diğer çalışmada da üniversite öğrencilerin öznel iyi oluşunu yordayan değişkenler incelenmiştir ve umudun öznel iyi oluş ile olumlu ve doğrudan ilişkili olduğu görülmüştür (Dursun 2021). Murphy (2023) çalışmasında ise umudun öznel iyi oluşu arttırdığı vurgulanmıştır. Bu bulgunun pandemi döneminde de geçerliliğini koruduğu; farklı yaşlardaki bireylerde de umudun öznel iyi oluşu pozitif bir yönde etkilediği ifade edilmiştir. İki değişken arasındaki ilişkiye yönelik olarak yapılan literatür taramasında incelenen çalışmalar ile bulguların uyumlu olduğu görülmüştür.

Aracılık modeli bulguları, olumlu çocukluk yaşantıları ile mutluluk arasındaki ilişkinin umut değişkeni aracılığıyla kısmen açıklandığını göstermektedir. Bu bulgu, çocukluk yaşantılarının, bireyin gelecekle ilgili bilişsel-duygusal kaynaklarıyla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim Gallagher ve Lopez (2009) çalışmasında yüksek umut düzeyine sahip olan bireylerin yaşam doyumlarının ve olumlu duygulanımlarının anlamlı derecede daha yüksek olduğu; olumsuz duygulanımların ise daha düşük olduğu saptanmıştır.

Olumlu çocukluk yaşantıları; duygusal destek, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, güvenli bir alanda yaşamını sürme ve bulunduğu yere ait hissetme, güvenli bağlanma, etrafındaki kişilerin onu önemsemesi, şefkatli davranması gibi unsurları içermektedir. Bu tür deneyimler, bireyin kendilik algısı ve dünyaya yönelik bilişsel şemalarının oluşumunda belirleyici bir rol üstlenmektedir. Destekleyici ve güvenli bir aile ortamında çocukluk dönemini geçiren bireyler, kendisini değerli ve yeterli algılama eğiliminde olmakla birlikte; karşılaştığı zorlukları yönetilebilir ve zorluklara karşı yeni yollar bulunabilir bir yapı olarak değerlendirmektedir. Bu çerçeve, geleceğe yönelik olarak olumlu beklentilerin gelişmesi açısından bir fırsat sunmaktadır. Araştırmada umudun kısmi aracı rol üstlenmesi, son yıllarda yayımlanan uluslararası çalışmaların bulgularıyla paralellik göstermektedir. Güncel araştırmalar, olumlu çocukluk yaşantılarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin doğrudan olmasının yanı sıra umut, psikolojik dayanıklılık ve diğer olumlu psikolojik kaynaklar aracılığıyla da açıklanabileceğini ortaya koymaktadır (Sever ve ark. 2024 Akbulut 2026). Benzer şekilde, boylamsal araştırmalar olumlu çocukluk yaşantılarının ilerleyen dönemlerde duygusal ve davranışsal uyumu desteklediğini ve bu etkinin bireyin sahip olduğu psikolojik kaynaklarla ilişkili olduğunu göstermektedir (Sousa ve ark. 2026). Bu doğrultuda elde edilen bulgular, umut düzeyinin

olumlu çocukluk yaşantıları ile mutluluk arasındaki ilişkide açıklayıcı bir psikolojik mekanizma olabileceğine ilişkin kuramsal beklentiyi desteklemektedir.

Araştırmada umudun olumlu çocukluk yaşantıları ile mutluluk arasındaki ilişkide kısmi aracı rol üstlenmesi, Snyder'ın Umut Kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde kuramsal olarak anlamlı görünmektedir. Kuram, bireyin hedeflerine ulaşmaya yönelik motivasyonu ile bu hedeflere ulaşmasını sağlayacak yollar geliştirebilme kapasitesinin birlikte umut yapısını oluşturduğunu ileri sürmektedir (Snyder 2002). Çocukluk döneminde güven verici, destekleyici ve kabul edici yaşantılar deneyimleyen bireylerin bu bilişsel-motivasyonel kaynakları geliştirme olasılığının daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Lopez ve ark. 2004). Bu doğrultuda umut, bireyin yaşamındaki olumlu erken dönem deneyimlerinin mutlulukla ilişkisinin açıklanmasına katkı sağlayan önemli psikolojik kaynaklardan biri olarak değerlendirilebilir. Bununla birlikte araştırmanın kesitsel deseni nedeniyle bu ilişkinin nedensel bir mekanizmayı ortaya koyduğu söylenemez; elde edilen bulgular yalnızca değişkenler arasındaki kuramsal olarak beklenen ilişkileri desteklemektedir.

Çocukluk çağı olumlu deneyimlerinin, bireyin temel güven duygusunu ve değerlilik algısını inşa etmektedir. Oluşan bu temelin ise geleceğe yönelik umutlu bir bakış açısının oluşmasını desteklemektedir. Umut ise amaç hedefli bilişsel süreçleri ve yaşama yönelik motivasyonu hareket geçirerek, öznel iyi oluşun hem bilişsel (yaşam doyumu) hem de duygusal (olumlu duygu) bileşenlerini güçlendirmektedir.

Bu çalışmada olumlu çocukluk yaşantıları ile mutluluk arasındaki ilişkide umudun aracı rolü incelenmiştir. Bununla birlikte araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle araştırma kesitsel (cross-sectional) bir tasarımla yürütülmüştür. Bu nedenle elde edilen bulgular değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymakta olup, bu ilişkiler üzerinden nedensellik çıkarımı yapılmasına olanak sağlamamaktadır. Gelecekte gerçekleştirilecek boylamsal ve deneysel araştırmaların değişkenler arasındaki yönsel ve nedensel ilişkilerin daha sağlıklı biçimde ortaya konulmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca araştırmada kullanılan veriler öz bildirim ölçekleri aracılığıyla elde edilmiş olup, bulgular katılımcıların öznel değerlendirmeleri ile sınırlıdır. Araştırmanın yalnızca üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmüş olması bulguların farklı yaş ve örneklem gruplarına genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Bunun yanında örneklemin büyük çoğunluğunu kadın katılımcıların oluşturması da araştırmanın bir diğer sınırlılığı olarak değerlendirilebilir.

Bu çalışmanın sınırlılıklarından biri, Olumlu Çocukluk Deneyimleri Ölçeği'nin mevcut örneklemde hesaplanan iç tutarlılık katsayısının (Cronbach's α = .69) kabul edilebilir sınırın alt eşiğine yakın olmasıdır. Her ne kadar bu değer ölçme aracının kullanılmasına engel oluşturmasa da, bulguların yorumlanmasında ölçme hatasından kaynaklanabilecek olası etkilerin dikkate alınması önem taşımaktadır. Bu nedenle, gelecekte gerçekleştirilecek çalışmalarda ölçeğin farklı örneklemlerde yeniden sınanması önem taşımaktadır.

Sonuç

Bulgular olumlu çocukluk deneyimleri ile mutluluk arasındaki ilişkinin kısmen umut üzerinden açıklandığını göstermektedir. Bu bulgu, erken dönem olumlu yaşantılar ile bireyin geleceğe yönelik bilişsel-duygusal kaynakları arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir. Umut, bu çalışmanın bulguları kapsamında olumlu çocukluk yaşantıları ile mutluluk arasındaki ilişkide istatistiksel olarak anlamlı bir aracı değişken olarak bulunmuştur. Bununla birlikte, araştırmanın kesitsel tasarımı nedeniyle bu ilişkiler nedensel olarak yorumlanmamalıdır. Gelecek araştırmalarda, olumlu çocukluk yaşantıları ile mutluluk arasındaki ilişkide yer alabilecek psikolojik sağlamlık, öz şefkat, yaşamda anlam, sosyal destek ve bağlanma stilleri gibi değişkenlerin birlikte ele alınması daha kapsamlı modellerin geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Ayrıca boylamsal çalışmalar, olumlu çocukluk yaşantılarının umut üzerindeki etkisinin zaman içerisindeki sürekliliğini inceleme açısından önem taşımaktadır. Deneysel ve müdahale temelli araştırmalar ise umut düzeyini artırmaya yönelik programların mutluluk düzeyine etkisini ortaya koyabilir.

Kaynaklar

Akbulut ÖF (2026). Positive childhood experiences, suicide cognitions, subjective happiness, and mental well-being in young adults: A half-longitudinal serial mediation study. Psychiatric Q, 97:663-678.

Akuysal Aydoğan S, Deniz ME (2012) Son çocukluk döneminde benlik saygısı ve umut. Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 3:97-106.

Alan AO (2025) Üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantılarının psikolojik zengin yaşam üzerine etkisi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

Bethell C, Jones J, Gombojav N, Linkenbach J, Sege R (2019) Positive childhood experiences and adult mental and relational health in a statewide sample. JAMA Pediatrics, 173(11):e193007.

Büyüköztürk Ş, Kılıç Çakmak E, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F (2018) Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara, Pegem Akademi.

Cihangir Çankaya Z, Meydan B (2018) Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 17:207-222.

Crandall A, Miller JR, Cheung A, Novilla LKB, Glade R, Novilla MLB et al. (2019). ACEs and counter-ACEs: How positive and negative childhood experiences influence adult health. Child Abuse Negl, 96:104089.

Çiçek İ, Çeri V (2021) Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği: Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması. Humanistic Perspective, 3:643-59.

Diener E, Suh EM, Lucas RE, Heidi LS (1984) Subjective well-being. Psychol Bull, 95:542-575.

Doğan T, Akıncı Çötok N (2011) Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4:165-72.

Doğan T, Aydın FT (2021) Mutlu çocuklar, mutlu yetişkinler mi oluyor? Journal of Humanity and Society, 11:69-96.

Doğan T, Aydın FT (2020) Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği'nin geliştirilmesi. Hayef: Journal of Education, 17:1-19.

Doğan T, Sapmaz F (2012) Kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 10:585-601.

Doğan T, Yavuz K (2020) Yetişkinlerde psikolojik sağlamlık, olumlu çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 12:312-330.

Dursun P (2021) Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş: Yaşamda anlam, iyimserlik ve umudun rolü. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 8:387-404.

Eryılmaz A, Ercan L (2011) Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4:139-51.

Gallagher MW, Lopez SJ (2009) Positive expectancies and mental health: Identifying the unique contributions of hope and optimism. J Posit Psychol, 4:548-556.

Havan ME (2022) Üniversite öğrencilerinde olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik sağlamlık ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolü (Yüksek lisans tezi). İzmir, İzmir Demokrasi Üniversitesi.

Hills P, Argyle M (2002) The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. Pers Individ Dif, 33:1073-82.

Karasar N (2012) Bilimsel Araştırma Yöntemi, 23. Baskı. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Lopez SJ, Snyder CR, Pedrotti JT (2004) Hope: Many definitions, many measures. In Positive Psychology In Practice (Eds PA Linley, S Joseph):91-107.. Hoboken, NJ, Wiley Sons. pp:91-107.

Marques SC, Lopez SJ, Pais-Ribeiro JL (2011) "Building hope for the future": a program to foster strengths in middle-school students. J Happiness Stud, 12:139-152.

Murphy ER (2023) Hope and well-being. Curr Opin Psychol, 50:101558.

Polat MA, Aliyev R (2024) Hope, childhood experiences, and achievement motivation in high school students: a mixed methods study. Psychol Sch, 61:1828-1847.

Sever M, Tatlıcıoğlu O, Almeida TC, Abdul Azeez EP, Caridade S (2024). Resilience and hopelessness mediate the relationship between benevolent childhood experiences and life satisfaction: Evidence from a cross-cultural study. BMC Psychol, 12:631.

Snyder CR (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. Psychol Inq, 13:249-275.

Snyder CR, Harris C, Anderson JR, Holleran SA, Irving LM, Sigmon SX (1991) The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. J Pers Soc Psychol, 60:570-585.

Sousa M, Machado AB, Pinheiro M, Pereira B, Caridade S, Almeida TC et al. (2026). The impact of positive childhood experiences: A systematic review focused on children and adolescents. Trauma Violence Abuse, 27:527-541.

Tarhan S, Bacanlı H (2015) Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. The Journal of Happiness & Well-Being, 3:1-14.

Taş S (2022) Olumlu çocukluk yaşantılarının bireysel yaratıcılıkla ilişkisinde öz-saygının aracılık etkisi. Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 15:296-310.

Taytaş M, Kardaş F (2022) Ergenlerde azim, umut ve öz-yeterliğin depresyon ile lişkisi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5:73-106.

TDK (2025) Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe sözlük. https://sozluk.gov.tr/ (Accessed 15.10.2025).

Toraman C (2022) Okul öncesi öğretmenlerinin olumlu çocukluk yaşantıları ile öz duyarlılıkları arasındaki ilişki (Yüksek lisans tezi). Mersin, Çağ Üniversitesi.

Türkdoğan T (2010) Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü (Yüksek lisans tezi). Denizli, Pamukkale Üniversitesi.

Ünal A, Traş Z (2025) Üniversite öğrencilerinde olumlu çocukluk yaşantıları ile kariyer yapılandırma arasındaki ilişkide umudun aracı rolü. Pamukkale University Journal of Education, 65:268-278.

Yaray N (2023) Üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, İbni Haldun Üniversitesi.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olunduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.
Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız
Etik Onay: Bu çalışma için Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulundan 30.05.2025 tarihli ve 2025/498 sayılı karar ile etik onayı alınmıştır. Katılımcılar çalışmaya katılmadan önce aydınlatılmış onam vermişlerdir.
Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.
Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript
Peer-review: Externally peer-reviewed.
Ethical Approval: Ethical approval for this study was obtained from the Necmettin Erbakan University Ethics Committee for Research in the Social and Human Sciences pursuant to date 30.05.2025 and number 2025/498. Participants provided informed consent prior to participating in the study.
Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.
Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.