

Yetişkinlerde Yaşam Doyumunun Yordayıcıları: Çaresizlik, Psikolojik Esneklik, Travma ile Başa Çıkma Özyeterliği

Yusuf Akyl¹ 

¹ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Avcılar Anadolu Lisesi, Milli Eğitim Bakanlığı, İstanbul, Türkiye

Özet

Bireylerin yaşamlarına yönelik değerlendirmeleri psikolojik sağlıkları için önemli bir konumdur. Yaşamın zorlu koşullarına esnek bir şekilde uyum sağlayabilmeleri ve bunlarla baş edebileceklerine inanmaları bireylerin yaşamlarını daha olumlu değerlendirmelerini destekleyebilir. Ancak bireylerin kendilerini zaman zaman çaresiz hissetmeleri yaşamlarından daha az doyum almalarını söz konusu haline getirebilir. Dolayısıyla mevcut araştırmada yaşam doyumunun çaresizlik, psikolojik esneklik ve travma ile başa çıkma özyeterliği tarafından yordanabilirliğini incelemek amaçlanmaktadır. Araştırmaya ortalama 22.77 (SS = 3.44) yaşındaki 494 yetişkin birey (%74.4 kadın, %25.3 erkek) katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu ortaya çıkmıştır. Ek olarak yapılan doğrusal regresyon analizinin sonuçları çaresizlik, psikolojik esneklik ve travma ile başa çıkma özyeterliğinin yaşam doyumu varyansının %23'ünü açıkladığını ortaya koymuştur. Bulgular, yaşam doyumunun psikolojik esneklik ve başa çıkma özyeterliği gibi olumlu kaynaklarla artırılabilirliğini göstermektedir. Bu nedenle önleyici ve müdahale edici programlarda bireylerin esneklik becerilerini geliştirmeye, çaresizlik duygusunu azaltmaya ve travmayla başa çıkma yeterliklerini artırmaya odaklanılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Yaşam doyumu, çaresizlik, psikolojik esneklik, travma ile başa çıkma özyeterliği.

Abstract

The way that people evaluate their lives has a significant impact on their psychological health. A more positive view of life may be supported by one's ability to adapt to and manage difficult situations. However, frequent desperation may lead to a decrease in life satisfaction. Thus, the current study intends to investigate the predictability of life satisfaction through psychological flexibility, trauma coping self-efficacy, and desperation. A total of 494 adult participants (74.4% female, 25.3% male) took part in the study, with a mean age of 22.77 years (SD = 3.44). The results revealed significant correlations between the variables. Desperation, psychological flexibility, and trauma coping self-efficacy also accounted for 23% of the variance in life satisfaction, according to the results of the linear regression analysis. The findings indicate that life satisfaction can be enhanced through positive resources such as psychological flexibility and coping self-efficacy. Therefore, preventive and intervention programs should focus on developing individuals' flexibility skills, reducing feelings of helplessness, and increasing their ability to cope with trauma.

Keywords: Life satisfaction, psychological flexibility, trauma coping self-efficacy.

Predictors of Life Satisfaction in Adults: Desperation, Psychological Flexibility, Trauma Coping Self-Efficacy

Extended Abstract

Introduction: Life satisfaction is an important component of well-being that reflects individuals' overall assessment of their lives. The positive psychology approach emphasizes that, in order for individuals to maintain their psychological health, it is necessary to focus not only on negativity but also on positive resources that enhance well-being. In this context, psychological resilience is defined as the capacity of individuals to behave in accordance with their values despite stressful and challenging life events, while coping self-efficacy refers to individuals' belief that they can recover after challenging experiences. In contrast, helplessness is a psychological risk factor that can reduce an individual's satisfaction with life, along with feelings of loss of control and powerlessness. This study aims to examine the extent to which these three variables predict life satisfaction in adults.

Method: The study was designed as a correlational survey model. Participants consisted of 494 adults (74.4% female, 25.3% male) with a mean age of 22.77 (SD=3.44). Data were collected via an online survey. The Life Satisfaction Scale, State Helplessness Scale, Psychological Flexibility Scale, and Trauma Coping Self-Efficacy Scale were used. Data were evaluated using Pearson correlation and multiple linear regression analyses.

Results: According to the analysis results, significant relationships were found between the variables. Hopelessness showed a negative relationship with life satisfaction, while psychological flexibility and coping self-efficacy showed positive relationships. Regression analysis revealed that these three variables explained 23% of the variance in life satisfaction. The strongest predictor is desperation ($\beta=-.36, p<.001$), followed by psychological flexibility ($\beta=.18, p<.001$) and trauma coping self-efficacy ($\beta=.15, p<.05$).

Discussion: The findings indicate that life satisfaction is influenced by both negative psychological processes and positive coping resources. These results indicate that psychoeducation and therapy programs developed to increase individuals' satisfaction with life should focus on strengthening resilience, reducing feelings of helplessness, and increasing coping skills.

Giriş

Öznel iyi oluşu ve yaşama ilişkin değerlendirmeleri ortaya koyan bir gösterge olarak yaşam doyumu bireyin kendi yaşam koşullarını değerlendirdiği kriterlere göre ulaştığı sonuç olarak nitelendirilmektedir (Diener, 1984). Bu memnuniyet yaşamın belirli bir alanıyla ilgili değil, tüm yaşamla ilgili bir memnuniyet düzeyini göstermektedir (Wilson ve Petterson, 1988). Geçmiş yaşantılar, gelecek beklentileri ve kişilik özellikleri gibi faktörlerin yaşam doyumunu belirlemek açısından önemli kavramlar olduğu bilinmektedir (Diener vd., 1999). Ayrıca yaşam doyumunun duygusal zeka, mental iyi oluş, psikolojik sağlık, sosyal destek ve duygusal esneklik kavramları ile anlamlı ilişkilere sahip olduğu bulunmuştur (Akyıl ve İme, 2024; Çağlar vd., 2025). Görüldüğü üzere pozitif psikolojik yaklaşımla yürütülen çalışmalarda yaşam doyumunun ruh sağlığı açısından önemi üzerinde durmaktadır (Diener vd., 2018). Bu araştırmaların odak noktasının kaygı ve depresyon gibi olumsuz durumlardan, iyi oluş gibi daha olumlu kavramlara kaydırılmasını teşvik etmektedir (Pavot ve Diener, 2008). Dolayısıyla mevcut araştırmada yaşam doyumunu çeşitli psikolojik yapılar açısından güncel psikoloji literatürüne teorik ve pratik katkı sağlayaması amacıyla incelenmektedir.

Bireyler yaşamlarında zorlu durumlarla zaman zaman travmatik yaşantılarla karşılaşabilmektedir. Bu nedenle bireylerin psikolojik sağlıklarını koruyabilmeleri açısından esneklik becerisine sahip olmaları oldukça önemlidir. Kabul ve Kararlılık Terapisi gibi yeni dalga terapiler bireylerin tatmin edici bir yaşam sürmeleri için psikolojik esnekliklerini geliştirmeyi amaçlamaktadır (Lucas ve Moore, 2020). Nitekim psikolojik esneklik, mevcut duruma odaklanmayı sürdürme, zor ve stresli olaylar sırasında bile değerlere dayalı davranışlar sergileme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Bireylerin sorunlarına farklı açılardan yaklaşımlarına imkan tanıyan psikolojik esneklik başarılı çözümler üretmeye olanak tanınması nedeniyle sahip olunması gereken önemli bir yetenek olarak görülmektedir (Mir Drikvand, 2023). Psikolojik açıdan esnek olmayan bireylerin duygusal farkındalık düzeylerinin daha düşük olduğu ve yaşamlarından daha az doyum aldıkları bilinmektedir (Çakır ve Dilmaç, 2023). Psikolojik katılık bireylerin duygu ve düşüncelerine bağlanmasına sebep olarak işlevselliklerini azaltabilir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Yapılan araştırmalar psikolojik esnekliğin iyi oluş, yaşam doyumunu, olumlu ve olumsuz duygulanım ile anlamlı ilişkileri bulunduğunu göstermektedir (Kara ve Gönültaş, 2025; Twiselton vd., 2020). Bu nedenle psikolojik esneklik bireylerin yaşamlarından daha fazla memnuniyet duyması için gereken bir durum olarak görülebilir.

Bireylerin deneyimledikleri koşulların zorluğu bireylerin baş etme gücünü aştığında bireyler kendilerini çaresiz hissedebilirler (Önder ve Tural, 2004). Psikolojik sıkıntı vermesi

dolayısıyla olabildiğince hızlı bir şekilde rahatlama ihtiyacını doğuran çaresizlik duygusu hisseden bireyler yaşamlarının kendi kontrolleri altında olmadığı ve güçsüz oldukları algılarına sahiptirler (Seligman, 1975; Garlow vd., 2008). Çaresizlik hisseden bireylerin belirsizlikler karşısında daha tahammülsüz ve psikolojik açıdan kırılgan olmalarına ek daha fazla sıkışmışlık, depresyon, anksiyete ve stres yaşadıkları bilinmektedir (Akyıl vd., 2025a). Dolayısıyla çaresiz hissetmek bireylerin yaşamlarını daha olumsuz değerlendirmeleri ihtimalini doğurabilir.

Çoğu kişi hayatında en az bir kez potansiyel olarak travmatik bir olayla karşılaştığı göz önünde bulundurulduğunda bu bireylerin yaşam doyumlarını korumak açısından travma ile başa çıkmaya yönelik becerilere sahip olmaları ve kendilerini bu anlamda yeterli olarak değerlendirmeleri oldukça önemlidir (Benjet vd., 2016). Travma ile başa çıkma özyeterliliği bireylerin kendilerini zorlu bir yaşam olayını sonrasında bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak iyi hissedebileceklerine yönelik algılarına denmektedir (Benight ve Bandura, 2004). Adaptif başa çıkmanın yaşam doyumu ile pozitif, depresyon ile negatif yönde anlamlı ilişkisi bulunmaktadır (Magalhães vd., 2022). Öte yandan olumsuz başa çıkma ise özyeterlilikle negatif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir (Chen vd., 2020). Ayrıca yetişkin bireylerin özyeterlilik düzeyinin yaşam doyumlarını yordaması travma ile başa çıkmaya yönelik kendilerini yeterli olarak gören bireylerin de yaşamlarından daha fazla doyum alma ihtimallerini söz konusu haline getirmektedir (Çakar, 2012). Nitekim özyeterliliğin yaşam doyumu ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi bulunmaktadır (van Zyl ve Dhurup, 2018).

Bireylerin yaşamlarını olumlu değerlendirmeleri çeşitli psikolojik faktörlere bağlı olabilmektedir. Çaresizlik, yaşam doyumunu tehdit edebilecek kontrol kaybı ve psikolojik kırılganlık hissini yansıtırken psikolojik esneklik ve travma ile başa çıkma öz yeterliliği bireylerin zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını, işlevselliği sürdürmelerini ve yaşamdan daha fazla tatmin elde etmelerini sağlayan adaptif kaynakları temsil eder. Bu üç kavramı birlikte incelemek olumsuz ve olumlu psikolojik süreçlerin yaşam memnuniyetini tahmin etmeye yardımcı olabilir. Bu yaklaşım teorik perspektifleri zenginleştirmekle kalmaz, aynı zamanda bireylerin uyum kapasitelerini güçlendirmeyi amaçlayan önleyici ve terapötik uygulamalar için de değerli çıkarımlar sağlayabilir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Mevcut çalışma çaresizlik, psikolojik esneklik ve travma ile başa çıkma öz yeterliliğinin yaşam doyumunu yordadığı hipotezini test etmektedir (H1). Bu araştırmada kullanılan model genel tarama modellerinin bir türü olarak nitelenen ilişkisel tarama modelindedir.

Araştırmanın örneklemini baz alarak katılımcıların yaklaşım ve eğilimlerini belirlemek tarama modeli ile yapılan araştırmalarda mümkündür. Bu modelin türleri arasında yer alan ilişkisel tarama modelinde iki veya ikiden fazla değişken arasındaki birlikte değişim veya derecesini belirlemek hedeflenmektedir (Fraenkel ve Wallen, 2009; Karasar, 2005).

Katılımcılar

Araştırma katılımcılarına çevrimiçi yolla ve sosyal medya aracılığı ile kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılmıştır. Bu araştırmada 369 (%74.4) kadın ve 125 (%25.3) erkek olmak üzere toplamda 494 yetişkin katılımcı yer almaktadır. Bu katılımcıların yaş ortalaması 22.77'dir ($SS = 3.44$). Katılımcıların 468'i (%94.7) bekar, 26'sı (%5.3) evlidir. Araştırma katılımcılarının çoğu lise (%57.5) ve üniversite (%40.9) mezunu bireylerden oluşmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri

	Frekans	%
Cinsiyet		
Kadın	369	74.4
Erkek	125	25.3
Öğrenim Durumu		
Ortaokul	4	0.8
Lise	284	57.5
Üniversite	202	40.9
Lisansüstü	4	0.8
Medeni Hal		
Evli	26	5.3
Bekar	468	94.7
Ekonomik Düzey		
Çok Düşük	22	4.5
Düşük	92	18.6
Orta	356	72.1
Yüksek	24	4.9
Çalışma Durumu		
Çalışıyor	136	27.5
Çalışmıyor	358	72.5

Etik Bildirim

Tüm katılımcılar bilgilendirilmiş onamı onaylamıştır ve gönüllü olarak araştırmaya katılmıştır. Bu çalışma 1975 Helsinki Deklarasyonu'nun 2000 yılında yapılan revizyonundaki kurallara uygun bir şekilde yürütülmüştür.

Ölçme Araçları

Travma ile Başa Çıkma Özyeterliği Ölçeği. Bu ölçek yetişkin bireylerin kendilerini travmatik yaşantılar karşısında başa çıkabilir olarak görme düzeylerini ölçmek için Benight ve diğerleri (2015) tarafından geliştirilmiştir. Halaçoğlu (2024) ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasını yapmıştır. Ölçek tek boyut ve 9 maddeden oluşmaktadır. 7'li Likert üzerinden cevaplanan ölçeğin (1 = hiç yetenekli değilim, 7 = tamamen yetenekliğim) uyarlama çalışmasında güvenirlik kat sayısı .94 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınabilecek puanlar 9-63 arasındadır. Alınan puanlar yükseldikçe bireylerin kendilerini travma ile başa çıkabilir olarak algılama düzeyleri artmaktadır.

Psikolojik Esneklik Ölçeği. Gloster ve diğerleri (2021) tarafından geliştirilmiş olan Psy-Flex Ölçeğinin Türkiye'de kullanması için geçerlilik ve güvenirlik çalışmasını Yıldırım ve Aziz (2023) yapmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında hesaplanan Cronbach's alpha değeri .80'dir. Ölçek 6 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Yanıtlar 5'li Likert tipindedir (1=çok seyrek, 5=çok sık). Ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar sırası ile 6 ve 30'dur. Daha yüksek puanlar daha fazla psikolojik esnekliğin göstergesidir.

Durum Çaresizliği Ölçeği. Hannan ve Hackathorn (2022) tarafından geliştirilmiş olan ölçek Ekşi ve Benli (2023) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Ölçekte toplam 9 madde bulunmaktadır. Ölçek "duygu" ve "motivasyon" alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçekte motivasyon alt boyutuna dair maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekte 10'lu likert tipi kullanılmıştır. 0 puan "beni hiç tarif etmiyor" seçeneğine, 9 puan "beni çok iyi tarif ediyor" seçeneğine denk gelmektedir. Duygu boyutundan alınan puanlar arttıkça bireyin daha fazla çaresizlik yaşadığı yorumu yapılmaktadır. Motivasyon boyutundan alınan puanların yüksekliği ise bireyin çaresizlik durumunun daha az olduğunu ifade etmektedir.

Yaşam Doyumu Ölçeği. Orijinali Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilen ölçeğin Türk diline uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yetişkinlerin yaşamlarını sevme düzeylerini ölçebilmek amacıyla yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı .88 olarak hesaplanmıştır. 5 maddelik ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. Cevap seçenekleri 1 = hiç katılmıyorum ve 5 = tamamen katılıyorum aralığında

olmak üzere ölçek 5'li likert tipindedir. Alınan yüksek puanlar bireylerin yaşamından yüksek düzeyde doyum aldıklarına işaret etmektedir.

İstatistiksel Analiz

İlk olarak katılımcıların özellikleri incelenmiştir. Sonrasında araştırma değişkenleri için betimsel istatistikler ve güvenilirlik değerleri incelenmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre normal dağılımın sağlanması ve ölçeklerin güvenilirlik değerlerinin yeterli düzeyde çıkmasına dikkat edilmiştir. Araştırmanın hipotezini test etmek çoklu regresyon analizinin yapılmasından önce verilerin uygunluğu ve kavramlar arası ilişkilerin anlamlılığı incelenmiştir. Bu amaçla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Çoklu bağıntısallığı test etmek için VIF değerlerinin <10 ve tolerans değerlerinin >.2 olmasına dikkat edilmiştir. Hipotez testinde çaresizlik, psikolojik esneklik ve travma ile başa çıkma özyeterliliğinin yaşam doyumunu hangi düzeyde yordadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi SPSS programında gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 2'de araştırma değişkenlerinin betimsel istatistikleri, güvenilirlik ve korelasyon kat sayıları yer almaktadır. İncelenen tüm değişkenlerin Finney ve DiStefano'nun (2006) belirttiği dağılımın normalliğine işaret eden çarpıklık için ± 2 ve basıklık için ± 7 normallik kriterleri (çarpıklık $-.314$ ve $-.025$; basıklık $-0,408$ ve $0,530$) içerisinde oldukları görülmektedir. Çaresizlik ile psikolojik esneklik ($r=-.20$, $p<.001$), travma ile başa çıkma özyeterliliği ($r=-.30$, $p<.001$) ve yaşam doyumunu ($r=-.39$, $p<.001$) arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Öte yandan psikolojik esneklik hem travma ile başa çıkma özyeterliliği ($r=.53$, $p<.001$) hem de yaşam doyumunu ($r=.33$, $p<.001$) ile pozitif yönde anlamlıdır. Ek olarak travma ile başa çıkma özyeterliliği ile yaşam doyumunu ($r=.34$, $p<.001$) arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Tablo 2. Betimsel istatistikler ve korelasyon katsayıları

Değişken	1	2	3	4
1. Çaresizlik	–			
2. Psikolojik Esneklik	-.20**	–		
3. Travma ile Başa Çıkma Özyeterliği	-.30**	.53**	–	
4. Yaşam Doyumu	-.39**	.33**	.34**	–
Ortalama	36.85	20.04	39.19	14.69
SS	10.33	4.20	10.40	4.44
Çarpıklık	-.314	-.025	-.141	-.084
Basıklık	1.563	.379	.261	-.330
McDonald ω	.862	.891	.778	.894
Cronbach α	.861	.885	.772	.893
Guttman λ_6	.844	.993	.764	.910

** $p < .001$ **Regresyon Analizi**

Mevcut araştırmada çaresizlik, psikolojik esneklik ve travma ile başa çıkma özyeterliğinin yaşam doyumunu yordama gücünü belirlemek için çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Yapılan analiz söz konusu değişkenlerin yaşam doyumunun varyansının %23'ünü anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ($R = .48$, $R^2 = .23$, $F = 49.976$, $p < .001$). Bu değişkenlerin yaşam doyumunu yordamadaki önem sırasına göre çaresizlik ($\beta = -.36$; $p < .001$) ilk sırada yer almakta ve yaşam doyumunu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Çaresizlikten sonra ise önem açısından sırasıyla psikolojik esneklik ($\beta = .18$; $p < .001$) ve travma ile başa çıkma özyeterliğinin ($\beta = .15$; $p < .05$) geldiği ve yaşam doyumunu pozitif yönde anlamlı yordadığı görülmektedir (Tablo 3).

Tablo 3. Araştırma değişkenlerinin yaşam doyumunu yordaması ile ilgili bulgular

	B	SE	β	t	TV	VIF	R	R^2	F(df)
Sabit	13.007	1.269	-	10.247**					
Çaresizlik	-.132	.018	-.306	-7.345**	.903	1.108			
Psikolojik Esneklik	.199	.049	.188	4.032**	.715	1.400			
Travma ile Başa Çıkma Özyeterliği	.065	.021	.153	3.168*	.673	1.486			
Model							.484	.234	49.976(3, 490)

** $p < .001$; * $p < .05$

Tartışma

Mevcut araştırmada çaresizlik, psikolojik esneklik ve travma ile başa çıkma özyeterliliğinin yaşam doyumunu yordaması incelenmektedir. Yapılan analizler kavramlar arasında anlamlı ilişkilerin olmasını ötesinde araştırma değişkenlerinin yaşam doyumunu varyansının %23'ünü açıkladığını ortaya koymaktadır. Diğer bir ifade yaşam doyumunun çaresizlik, psikolojik esneklik ve travma ile başa çıkma özyeterliliği tarafından yordandığı anlaşılmaktadır. Bu kavramların birarada incelenmesi pozitif psikoloji perspektifinden yaşam doyumunu literatürüne katkıda bulunmaktadır. Çalışma savunmasızlık ve adaptif faktörlerin yaşam doyumunu öngördüğünü vurgulamakta ve bireylerin yaşamlarını nasıl değerlendirdiklerini anlamak için bütünleştirici bir çerçeve sunmaktadır.

Çaresizlik yaşam doyumunu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Çaresizliğin psikolojik sıkıntı ile pozitif yönde, iyi oluş ile negatif yönde ilişkisi bulunmaktadır (Akyıl vd., 2025a). Yaşam doyumunun ise psikolojik sıkıntı ile negatif yönde ilişkisi olduğu ve iyi oluş ile aynı anlama karşılık geldiği bilinmektedir (Kartol vd., 2023; Khatiwada vd., 2021; Veenhoven, 2011). Bireylerin umutlu olmaları hem kesitsel hem de boylamsal araştırmalar kapsamında çaresizlik hissetmelerinin aksine daha fazla yaşam doyumunu yordamaktadır (Arslan vd., 2025; Güngör ve Avcı, 2017; Yang vd., 2016). Bu durum mevcut çalışmada tespit edilen ilişkiyi desteklemektedir. Dolayısıyla yüksek düzeyde çaresizlik hisseden bireylerin hayatlarını olumlu değerlendirme kapasitelerinin düşük olması beklenebilir.

Mevcut araştırmada psikolojik esneklik ve travma ile başa çıkma özyeterliliğinin yaşam doyumunu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı sonucu elde edilmiştir. Daha önceden yapılan araştırmalarda psikolojik esnekliğin olumlu ve olumsuz duygulanım, iyi oluş ve yaşam doyumunu ile anlamlı ilişkileri bulunduğu ortaya çıkmıştır (Lucas ve Moore, 2020; Twiselton vd., 2020). Ayrıca psikolojik esnekliğin ruh sağlığının geliştirilmesinde de bir rolü olduğu ve yaşam memnuniyeti ile ilişkisine ruh sağlığının aracılık ettiği bilinmektedir (Lucas ve Moore, 2020). Yapılan boylamsal bir araştırmada esnekliğin kötümserlik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğu ortaya çıkmıştır (Akyıl vd., 2025b). Ek olarak uyumlu başa çıkma ve özyeterliliğin yaşam doyumunu ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi bulunmaktadır (Buser ve Kearney, 2017; Çakar, 2012; Magalhães vd., 2022). Tüm bu sonuçların mevcut araştırma bulgusu ile tutarlılık göstermesinden hareketle yüksek psikolojik esnekliğe ve travma ile başa çıkma özyeterliliğine sahip bireylerin olumsuz duyguları kabullenip onlarla işlevsel şekilde başa çıkabildikleri için yaşam doyumlarını koruyabildikleri anlaşılabılır.

Araştırma sonuçları psikolojik esnekliği ve travma ile başa çıkma öz yeterliliğini güçlendirirken aynı zamanda çaresizliği azaltan müdahaleler tasarlanmasına ihtiyaç

duyulmaktadır. Ruh sağlığı uzmanları bireylerin yaşamlarından memnun olmaları üzerinde yaptıkları çalışmalara kabul ve değer temelli yaklaşımları ve öz yeterlilik geliştirme programlarından stratejileri entegre edebilirler. Örneğin kabul ve kararlılık terapisi odaklı psiko-eğitim programının psikolojik esneklik düzeyini artırmakta ve depresif belirtileri azaltmakta istatistiksel olarak etkili olduğu ve bu etkinin izleyen süreçte de devam ettiği bilinmektedir (Vangölü ve Tanhan, 2025). Stres ve travmatik deneyimlere maruz kalmanın yaygın olduğu toplumlarda başa çıkma öz yeterliliğini ve psikolojik esnekliği artıran programlar, kolektif dayanıklılığı ve refahı teşvik etmek için koruyucu araçlar olarak hizmet edebilir.

Mevcut çalışma literatüre teorik ve pratik anlamda önemli katkılar sunmasıyla birlikte birtakım sınırlılıklara da sahiptir. Araştırma kapsamında incelenen değişkenlerin öz bildirim ölçekleri ile değerlendirilmiş olması katılımcıların yanlı cevaplar verme ihtimallerini doğurmaktadır. Bu nedenle gelecek çalışmaların farklı ölçüm yöntemlerine yer vermesi önerilmektedir. Araştırma sonuçlarının genellenebilirliğini sınırlayan bir durum örneklemin yalnızca Türk yetişkin bireyleri içermesinden kaynaklanmaktadır. Sonuçların genellenebilirliğini sağlamak açısından kültürler arası karşılaştırmalı araştırmaların yapılması gerekmektedir. Ayrıca yaşam doyumunu yordamada farklı değişkenler de rol oynayabilir, bu nedenle araştırma kapsamını genişleten farklı çalışmaların yapılmasını teşvik edilmektedir. İlişkiler kuran bir canlı olarak insanların yaşamlarından memnun olma düzeyleri ikili (diydadik) yöntemlerle de incelenebilir. Son olarak araştırmanın kesitsel tasarımı kavramlar arasında nedensel ilişkiler kurulamayacağına işaret etmektedir. Bu nedenle gelecekte yapılacak olan çalışmalarda deneysel ve boylamsal tasarımların kullanılması gerekmektedir.

Etik Bildirim: Çalışma, 1964 Helsinki Bildirgesi ve sonraki güncellemelerinde belirtilen etik standartlara uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

Yazar Katkı Oranı Beyanı: Bu çalışma tek yazar tarafından gerçekleştirilmiş olup araştırmanın tüm aşamaları yazar tarafından yürütülmüştür.

Çıkar Çatışması Beyanı: Yazar bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve/veya yayımlanmasıyla ilgili olarak herhangi bir çıkar çatışması potansiyeli beyan etmemiştir.

Finansman Bilgisi: Bu çalışma herhangi bir kurum ya da kuruluş tarafından finansal olarak desteklenmemiştir.

Veri Erişilebilirliği Beyanı: Bu çalışmada kullanılan araştırma etiği ilkeleri doğrultusunda yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılmak üzere makul talepler üzerine ilgili araştırmacılarla paylaşılabilir.

Katılım Onamı: Çalışmaya dâhil edilen tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Kaynakça

- Akyıl, Y., ve İme, Y. (2024). The mediating role of mental well-being between psychological resilience, life satisfaction and emotional intelligence. *e-Kafkas Journal of Educational Research*, 11(4), 742-752. <https://doi.org/10.30900/kafkasegt.1433531>
- Akyıl, Y., Oral, T., ve Erdiñç, B. (2025a). Adaptation of the state desperation scale: Its association with intolerance of uncertainty, entrapment and resilience. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 41(3), 331-345. <https://doi.org/10.6018/analesps.612631>
- Akyıl, Y., Erdiñç, B., Kökçe, E., ve Çelikçeken, T. S. (2025b). From Pessimism to subjective well-being in adolescents: A longitudinal mediation study of cognitive flexibility. *Psychology in the Schools*. <https://doi.org/10.1002/pits.70010>
- Arslan, G., Jarden, A., Yıldırım, M., Jarden, R., ve Silapurem, L. (2025). Longitudinal associations between life events, hope, life satisfaction, happiness, and depressive symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s10608-025-10630-0>
- Benight, C. C., ve Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 42(10), 1129-1148. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.08.008>
- Benight, C. C., Shoji, K., James, L. E., Waldrep, E. E., Delahanty, D. L., ve Cieslak, R. (2015). Trauma coping self-efficacy: A context-specific self-efficacy measure for traumatic stress. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 7(6), 591-599. <https://dx.doi.org/10.1037/tra0000045>
- Benjet, C., Bromet, E., Karam, E. G., Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Ruscio, A. M., ... ve Koenen, K. C. (2016). The epidemiology of traumatic event exposure worldwide: Results from the world mental health survey consortium. *Psychological Medicine*, 46(2), 327-343. <https://doi.org/10.1017/S0033291715001981>
- Buser, J. K., ve Kearney, A. (2017). Stress, adaptive coping, and life satisfaction. *Journal of College Counseling*, 20(3), 224-236. <https://doi.org/10.1002/jocc.12071>
- Chen, J., Li, J., Cao, B., Wang, F., Luo, L., ve Xu, J. (2020). Mediating effects of self-efficacy, coping, burnout, and social support between job stress and mental health among young Chinese nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 76(1), 163-173. <https://doi.org/10.1111/jan.14208>

- Çağlar, A., Akyıl, Y., İme, Y., ve Erdiñ, B. (2025). The mediating role of emotional flexibility between social support and life satisfaction. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 12(2), 278-293. <https://doi.org/10.31682/ayna.1559107>
- Çakar, F. S. (2012). The Relationship between the Self-Efficacy and Life Satisfaction of Young Adults. *International Education Studies*, 5(6), 123-130. <http://dx.doi.org/10.5539/ies.v5n6p123>
- Çakır, B., ve Dilmaç, B. (2023). Duygusal farkındalık, psikolojik esneklik ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 142-159. <https://doi.org/10.51119/ereegf.2023.34>
- Dağlı, A., ve Baysal, N. (2016). Adaptation of the satisfaction with life scale into Turkish: The study of validity and reliability. *Electronic Journal of Social Sciences*, 15(59), 1250-1262. <https://doi.org/10.17755/esosder.75955>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Oishi, S., ve Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253-260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., ve Smith, H. L. (1999). Subjective wellbeing: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Ekşi, H. ve Benli E. (2023). *Çaresiz zamanlar önlem almayı gerektirir: Durum çaresizliği ölçeğinin Türkçeye uyarlanması* [Bildiri sunumu]. 6. Uluslararası Palandöken Bilimsel Çalışmalar Kongresi, Erzurum, Türkiye.
- Finney, S. J., ve DiStefano, C. (2006). Non-normal and categorical data in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling: A Second Course*, 269-314.
- Fraenkel, Jack R., ve Wallen, Norman E. (2009). *How to design and evaluate research in education* (Seventh ed.). McGraw-Hill.
- Garlow, S. J., Rosenberg, J., Moore, J. D., Haas, A. P., Koestner, B., Hendin, H., ve Nemeroff, C. B. (2008). Depression, desperation, and suicidal ideation in college students: Results from the american foundation for suicide prevention college screening project at

- Emory University. *Depression and Anxiety*, 25(6), 482-488.
<https://doi.org/10.1002/da.20321>
- Gloster, A. T., Block, V. J., Klotsche, J., Villanueva, J., Rinner, M. T., Benoy, C., ... ve Bader, K. (2021). Psy-Flex: A contextually sensitive measure of psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 22, 13-23.
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.09.001>
- Güngör, A., ve Avcı, M. (2017). Examining the relationship between hope and life satisfaction among middle school students. *Journal of Pedagogical Research*, 1(1), 54-63.
- Halaçoğlu, A. (2024). *Travma İle Başa Çıkma Öz-Yeterliliği Ölçeği'nin Türkçe uyarlama çalışması ve bazı değişkenler ile ilişkisinin incelenmesi* (Tez No. 880944) [Yüksek Lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Hannan, C. E., ve Hackathorn, J. (2022). Desperate times call for a desperate measure: Validating a measure of state desperation. *Current Psychology*, 41(7), 4490-4500.
<https://doi.org/10.1007/s12144-020-00961-4>
- Kara, E., ve Gönültaş, O. (2025). The Mediator Role of Subjective Vitality in the Relationship between Psychological Flexibility and Life Satisfaction in Adolescents. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 75-106.
<https://doi.org/10.6018/10.21666/muefd.1621066>
- Karasar, Niyazi. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kartol, A., Söner, O., ve Griffiths, M. D. (2023). The relationship between psychological distress, meaning in life, and life satisfaction in the COVID-19 pandemic. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 39(2), 197-206.
<https://doi.org/10.6018/analesps.518001>
- Kashdan, T. B., ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Khawwaja, J., Muzembo, B. A., Wada, K., ve Ikeda, S. (2021). The effect of perceived social support on psychological distress and life satisfaction among Nepalese migrants in Japan. *Plos One*, 16(2), e0246271. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246271>
- Lucas, J. J., ve Moore, K. A. (2020). Psychological flexibility: Positive implications for mental health and life satisfaction. *Health Promotion International*, 35(2), 312-320.
<https://doi.org/10.1093/heapro/daz036>

- Magalhães, E., Grych, J., Ferreira, C., Antunes, C., Prioste, A., ve Jongenelen, I. (2022). Interpersonal violence and mental health outcomes: Mediation by self-efficacy and coping. *Victims ve Offenders*, 17(2), 182-198. <https://doi.org/10.1080/15564886.2021.1880508>
- Mir Drikvand, F. (2023). Evaluation of structural model for explaining behavioral and emotional disorders in children who are abused based on cognitive flexibility and adverse childhood experiences of parents mediated by personal self-concept. *Psychological Achievements*, 30(1), 240-260. <https://doi.org/10.22055/psy.2022.40407.2821>
- Önder, E., ve Tural, Ü. (2004). *Travma sonrası stres bozukluğunda tedavi kılavuzu*. Türk Psikiyatri Derneği.
- Pavot, W., ve Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>
- Seligman, M. E. (1975). Helplessness: On depression, development, and death. *Psychology*, 6 (7).
- Twiselton, K., Stanton, S. C., Gillanders, D., ve Bottomley, E. (2020). Exploring the links between psychological flexibility, individual well-being, and relationship quality. *Personal Relationships*, 27(4), 880-906. <https://doi.org/10.1111/pere.12344>
- Vangölü, M. S., ve Tanhan, F. (2025). Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin psikolojik esneklik, psikolojik sağlamlık ve depresif belirti düzeylerine etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (64), 1447-1466. <https://doi.org/10.53444/deubefd.1485339>
- van Zyl, Y., ve Dhurup, M. (2018). Self-efficacy and its relationship with satisfaction with life and happiness among university students. *Journal of Psychology in Africa*, 28(5), 389-393. <https://doi.org/10.1080/14330237.2018.1528760>
- Veenhoven, R. (2011). *Happiness: Also known as "life satisfaction" and "subjective well-being"*. Handbook Of Social Indicators and Quality of Life Research. https://doi.org/10.1007/978-94-007-2421-1_3.
- Wilson, S. M., ve Peterson, G. W. (1988). Life satisfaction among young adults from rural families. *Family Relations*, 84-91.

- Yang, Y., Zhang, M., ve Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.086>
- Yıldırım, M., ve Aziz, I. A. (2023). Turkish validation of the Psy-Flex Scale and its association with resilience and social support. *Environment and Social Psychology*, 8(1).
<https://doi.org/10.18063/esp.v8.i1.1513>