



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK
KIRILGANLIK, SOSYAL ONAY İHTİYACI VE İYİ
OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Merve ÖZDEMİR

Yüksek Lisans Tezi

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

2024

(Her hakkı saklıdır.)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK KIRILGANLIK, SOSYAL
ONAY İHTİYACI VE İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

(Investigation of the Relationship Between Psychological Vulnerability, the Need for Social
Approval and Well-Being Levels of University Student)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Merve ÖZDEMİR

Danışman: Doç. Dr. Arzu GÜLBAHÇE

Erzurum
Ağustos, 2024

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Merve Özdemir tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Kırılganlık, Sosyal Onay İhtiyacı ve İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı çalışması .. / .. / 202. tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Unvan Ad SOYAD

Üniversite Adı

Aslı ıslak imzalıdır

Danışman: Unvan Ad SOYAD

Üniversite Adı

Aslı ıslak imzalıdır

Jüri Üyesi: Unvan Ad SOYAD

Üniversite Adı

Aslı ıslak imzalıdır

İkinci Tez
Danışmanı

Unvan Ad SOYAD

Üniversite Adı

Enstitü Yönetim Kurulunun
....../....../.... tarih ve sayılı
kararı.

(İkinci tez
danışmanı yoksa
bu bölümü
silinebilir.)

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

.... / / 202..

Aslı ıslak imzalıdır

Prof. Dr. Adnan KÜÇÜKOĞLU

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Kırılganlık, Sosyal Onay İhtiyacı ve İyi Oluş düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

... / ... / 20..

Aslı ıslak imzalıdır

Merve Özdemir

☐ Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun/....../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) yıl süreyle engellenmiştir.

☐ Enstitü Yönetim Kurulunun/....../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) ay süreyle engellenmiştir.

TEŞEKKÜR

Lisans, yüksek lisans ve sonrasında tüm hayatımda bana her anlamda destek olan danışman hocam Doç. Dr. Arzu GÜLBAHÇE'ye, tezimle ilgili her türlü akademik sorunumda bana yardım eden Prof. Dr. Başaran GENÇDOĞAN'a teşekkürü bir borç bilirim.

Yüksek lisans sürecim boyunca bana destek olan uzun uzun dertlerimi dinleyen her türlü sıkıntıda koşturmacamda bana yardıma koşan canım arkadaşlarım kardeşlerim Kardelen, Seda, Zahide ve Beyza'ya çok teşekkür ederim. Hem akademik olarak hem de manevi olarak tüm süreçte kıymetli desteklerini benden esirgemeyen sevgili arkadaşım Uzman Psikolojik Danışman Zeynep YAZICI'ya teşekkür ederim.

Süreç boyunca bana dualarıyla destek olan her türlü üzüntüme sıkıntıma ortak olan sevgi ve anlayışla beni her daim kucaklayan canım annem Bahar ÖZDEMİR'e ve canım teyzem Münevver AKKUŞ'a teşekkür ederim. İyi ki sizin evladınızım. Rahmetli babacığım Muhammet Sefa ÖZDEMİR'e ve rahmetli anneanneciğim Bilgi AKKUŞ'a teşekkür ederim.

Tez sürecinde sabır ve anlayışı ile yanımda olan sevgili eşim Fatih BÖYÜKSÜNNETCİ'ye teşekkür ederim.

Merve ÖZDEMİR

ÖZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK KIRILGANLIK, SOSYAL ONAY İHTİYACI VE İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Merve ÖZDEMİR

Temmuz 2024, 84 Sayfa

Amaç: Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılabilirlik, sosyal onay ihtiyacı ve iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamaktadır. Ayrıca, bu değişkenlerin çeşitli demografik ve akademik değişkenlere göre farklılıklarını belirlemek hedeflenmiştir.

Yöntem: Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Atatürk Üniversitesi'nde öğrenim gören 2023-2024 Bahar dönemi öğrencilerinden kolay örneklem yöntemiyle seçilen katılımcılardan veri toplanmıştır. Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik Kırılabilirlik Ölçeği, Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği ve Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: PERMA Ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS 22.00 programı ile analiz edilmiştir.

Bulgular: Araştırma bulguları, üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılabilirlik, sosyal onay ihtiyacı ve iyi oluş düzeylerinin demografik ve akademik değişkenlere göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek psikolojik kırılabilirlik ve sosyal onay ihtiyacı puanlarına sahip olduğu, ancak erkek öğrencilerin anlam boyutunda daha yüksek puanlar aldığı bulunmuştur. Ayrıca, 25 yaş ve üstü öğrencilerin daha genç öğrencilere göre daha yüksek bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam, başarılar ve genel iyi oluş puanlarına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Sonuçlar: Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılabilirlik, sosyal onay ihtiyacı ve iyi oluş düzeylerinin çeşitli demografik ve akademik değişkenlere göre farklılıklarını kapsamlı bir şekilde ele alarak literatürdeki önemli boşlukları doldurmayı amaçlamaktadır. Bulgular, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşunu artırmak ve sosyal onay ihtiyacını azaltmak için stratejik müdahaleler geliştirmede yol gösterici olabilir. Literatürdeki eksiklikleri gidererek ve yeni perspektifler sunarak bu çalışma alana önemli katkılar sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: psikolojik kırılabilirlik, sosyal onay ihtiyacı, iyi oluş, üniversite öğrencileri

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL VULNERABILITY, THE NEED FOR SOCIAL APPROVAL AND WELL-BEING LEVELS OF UNIVERSITY STUDENT

Merve ÖZDEMİR

July 2024, 84 Pages

Purpose: This study aims to examine the relationships between psychological vulnerability, the need for social approval, and well-being levels among university students. Additionally, it seeks to identify the differences in these variables based on various demographic and academic factors.

Method: The relational survey method, one of the quantitative research methods, was used in this study. Data were collected from participants selected through convenience sampling among students enrolled at Atatürk University during the Spring semester of the 2023-2024 academic year. Data collection tools included the Personal Information Form, Psychological Vulnerability Scale, Social Approval Need Scale, and the Five-Dimensional Well-Being Model: PERMA Scale. The data were analyzed using the SPSS 22.00 software.

Findings: The research findings revealed that the levels of psychological vulnerability, the need for social approval, and well-being among university students significantly differed according to demographic and academic variables. It was found that female students had higher scores on psychological vulnerability and the need for social approval compared to male students, while male students scored higher on the meaning dimension. Additionally, students aged 25 and older had higher scores in attachment, positive relationships, meaning, achievements, and overall well-being compared to younger students.

Conclusions: This study aims to comprehensively address the differences in psychological vulnerability, the need for social approval, and well-being levels among university students based on various demographic and academic variables, thus filling significant gaps in the literature. The findings can guide the development of strategic interventions to enhance the psychological well-being and reduce the need for social approval among university students. By addressing gaps in the literature and providing new perspectives, this study makes significant contributions to the field.

Keywords: psychological vulnerability, need for social approval, well-being, university students

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	iii
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	viii
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ.....	ix
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş	1
Araştırmanın Amacı	6
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	7
Araştırmanın Sınırlılıkları	8
Varsayımlar	9
Terim ve Tanımlar.....	9
İKİNCİ BÖLÜM	10
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar.....	10
Psikolojik Kırılganlık	10
Psikolojik Kırılganlık ve Bağlamsal Faktörler.....	11
Psikolojik Kırılganlık ve Psikolojik Dayanıklılık	12
Psikolojik Kırılganlık ve Travmatik Yaşam Olayları	12
İlgili Araştırmalar.....	14
Sosyal Onay İhtiyacı	14
Sosyal Onay İhtiyacının Gelişimsel ve Evrimsel Temelleri	16
İlgili Araştırmalar.....	16
İyi Oluş.....	17
İyi Oluş Teorileri.....	19
İyi Oluşun Bileşenleri	19
İlgili Araştırmalar.....	21

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	23
Yöntem	23
Araştırma Yöntemi.....	23
Evren ve Örneklem	23
Veri Toplama Araçları	23
Süreç.....	25
Verilerin Analizi.....	25
Araştırmacı Rolü	26
Geçerlik ve Güvenirlik.....	26
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	27
Bulgular	27
BEŞİNCİ BÖLÜM	44
Tartışma ve Sonuç	44
Öneriler.....	49
KAYNAKÇA	52
EKLER	63
ÖZ GEÇMİŞ.....	71

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. <i>Skewnes-Kuriosis analizleri</i>	25
Tablo 2. <i>Ölçeklerin Cronbach Alfa Katsayıları</i>	26
Tablo 3. <i>Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Özellikleri ile İlgili Bulgular (n=680)</i>	27
Tablo 4. <i>Psikolojik Kırılganlık Ölçeği, Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği, PERMA İyi Oluş Ölçeği Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri</i>	30
Tablo 5. <i>Psikolojik Kırılganlık Ölçeği ile Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği, PERMA İyi Oluş Ölçeği Arasında İlişki ile İlgili Korelasyon Değerleri</i>	31
Tablo 6. <i>Öğrencilerin PERMA İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Psikolojik Kırılganlık Ölçeği ve Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği Puanlarını Yordamasına İlişkin Lineer Regresyon Analizi Sonuçları</i>	32
Tablo 7. <i>Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerine Göre Psikolojik Kırılganlık Ölçeği ve Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği Açısından Farklar</i>	33
Tablo 8. <i>Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerine Göre PERMA İyi Oluş Ölçeği Açısından Farklar</i>	38

KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

PERMA:	Pozitif Duygu, Bağlılık, İlişkiler, Anlam, Başarı
PS:	Psikolojik Sermaye
SIN:	Sosyal Onay İhtiyacı
TSSB:	Travma Sonrası Stres Bozukluğu
BDT:	Bilişsel Davranışçı Terapi
EMDR:	Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme
AGNO:	Ağırlıklı Genel Not Ortalaması
CFI:	Karşılaştırmalı Uyum İndeksi
NNFI:	Normdan Bağımsız Uyum İndeksi
SRMR:	Standartlaştırılmış Kök Ortalama Kare Hatası
RMSEA:	Yaklaşık Hata Kök Ortalama Karesi
IFI:	Artımlı Uyum İndeksi
GFI:	Uyum İyiliği İndeksi
SD:	Standart Sapma
ANOVA:	Varyans Analizi
SPSS:	Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

İnsan yaşamı, zengin güzelliklerin yanı sıra bir dizi zorlayıcı deneyimlerin iç içe geçtiği dinamik bir süreçtir. Bireyler, yerine getirilmesi gereken görevler, üstlenilen roller ve bu süreçte ortaya çıkan stres, beklenmedik olaylar, doğal felaketler, ölüm, kayıp ve yas gibi çeşitli zorlayıcı durumlarla karşı karşıya kalmaktadır. Bu karmaşa içinde, insanlar aniden karşılaştıkları ve yaşamı sorgulamalarına neden olan acılarla yüzleşebilirler. Bazıları bu zorluklara daha dayanıklı olabilirken, diğerleri daha fazla etkilenebilir ve yaşamın risklerine karşı daha duyarlı hâle gelebilirler. Psikolojik kırılganlık kavramı da bireylerin bu tür risklere karşı daha hassas olabileceklerini ifade eder.

Scanlon ve Lee (2007) kırılganlık kavramını bireyin fiziksel, sosyal ve psikolojik düzeyler başta olmak üzere birçok farklı düzeyde çeşitli etmenlere karşı hassas olma ve bu hassasiyetin bireyi incinebilir hâle getirmesi olarak açıklamışlardır, fiziksel kırılganlığı bireyin bedensel ve fiziksel durumu ile bağdaştırırken sosyal ve psikolojik düzeydeki kırılganlığı bireyin ruhsal ve içsel durumlarına olan bakış açıları ve düşünceleri, kişilik özellikleri ile ilişkili olarak değerlendirmişlerdir. Sosyal kırılganlık kavramı bireyin çevresindeki olay ve durumlara kolay inanması (kolay inanırılık) ve kolay bir şekilde kandırılması (aldatılabilirlik) olarak açıklanmaktadır (Ekşi vd., 2019; Pinsker vd., 2006; Sarıçam vd., 2012). Psikolojik kırılganlık ise bireyin kendine dair sahip olduğu inanç ve düşüncelerde, kendine biçmiş olduğu değerlerde dışsal onaylanma kaynaklarına ve başarılarına yönelik yorumlara ihtiyaç duyması, bunlara bağımlı olması, kendi değerini almış olduğu çevre onayına ve başarı durumlarına göre değerlendirmesi olarak tanımlanır (Sarıçalı & Satıcı, 2017; Sinclair & Wallston, 1999). Psikolojik kırılganlık bireyin bilişsel süreçleriyle ilişkili olmakla birlikte kişilerarası (çevresel) değişkenlerle de ilişkilidir (Monroe & Simons, 1991). Psikolojik kırılganlık, bireyin özsaygı oluşturma çabasıyla ilişkilendirilebilecek, başarıya ve diğer insanların onayına yönelik bilişsel süreçlerin bir sonucudur (Akın & Eker, 2011). Bu bağlamda psikolojik sorunların altında yatan nedenleri anlamak ve sağlıklı çözümler getirebilmek için araştırılmasına ihtiyaç duyulan bir konudur (Ekşi vd., 2017).

Psikolojik kırılganlığın oluşumunda birden fazla etkenin etkileşimi önemli rol oynar. Biyolojik faktörler bu etkenlerden biridir ve psikolojik kırılganlık riskini artırabilir. Özellikle doğuştan getirilen genetik özellikler, depresyon ve anksiyete gibi zihinsel durumların oluşumunda rol oynayarak psikolojik kırılganlığın gelişmesine sebep olabilir (Grill & Lenroot, 2010). Bu etkenler arasında çocukluk dönemi deneyimleri, fiziksel, duygusal veya cinsel şiddet, ihmal ve istismar gibi unsurlar da bulunmaktadır. Ayrıca, aile içi şiddet, yetersiz beslenme veya yetersiz fiziksel bakım gibi durumlar da bireyin erken yaşlarında olumsuz duygusal sonuçlarla ilişkilendirilebilir ve psikolojik kırılganlığın nedenleri arasında sayılabilir (Cicchetti & Valentino, 2006). Ayrıca çocuklukta yaşanan her şey, bireyin edindiği her deneyim beyin gelişimini, duygusal ve zihinsel sağlık arasındaki ilişkiyi etkilemektedir ve bu etkenler arasındaki ilişki psikolojik kırılganlığın bir nedeni olarak görülebilir (Perry, 2002). Bireyin kişilik özellikleri, psikolojik kırılganlık riskini artıran etmenler arasında önemli bir yer tutar. Özellikle nevrozizm, düşük benlik saygısı ve yüksek stres duyarlılığı gibi kişilik özellikleri, bireyin negatif duygulara karşı daha hassas olmasına ve olumsuz durumlarla baş etme yeteneğinin azalmasına yol açmaktadır (Orth & Maes, 2011). Bununla birlikte bireyin yaşadığı çevre ve sosyal etmenler de psikolojik kırılganlık bağlamında önemli sayılabilecek etmenlerdir. Özellikle iş yaşamındaki stresli durumlar, her türlü ilişki problemleri (aile, arkadaş, romantik) ve ekonomik durumlardaki zorlanmalar gibi sosyal faktörler bireyin negatif duygularla baş etme durumlarını etkilemektedir ve bireyin psikolojik kırılganlık riskini etkileyen unsurlardandır (Kessler vd., 2010).

Pek çok kavram psikolojik kırılganlık ile ilişkilendirebilir. Bunlardan ilki mükemmeliyetçiliktir; psikolojik olarak kırılgan birey başarı durumlarına göre kendini değerli hissettiği için başarısızlığa katlanamaz ve hep mükemmel olmak için çabalar (Ekşi vd., 2019; Sinclair & Wallston, 1999). Psikolojik kırılganlıkla ilişkili olan bir diğer kavram ise onay ihtiyacıdır; psikolojik olarak kırılgan bireyler kendilerini dışsal onaylara göre değerlendirdikleri için çevreleri tarafından takdir edilmeye çok önem verirler; başarılarının onaylanması, takdir edilmesi onlar için ciddi bir gereksinimdir (Clark vd. 2007; Crocker & Park, 2003; Ekşi vd., 2019; Sinclair & Wallston, 1999). Bu gereksinimden dolayı gelişen onay kaynaklarına olan bağımlılık ise psikolojik kırılganlıkla ilişkili olan bir diğer kavramdır (Ekşi vd. 2019). Psikolojik kırılganlığı yüksek olan bireyler, depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik rahatsızlıklara daha fazla yatkınlık gösterebilirler (Chen & Orth, 2018). Depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik rahatsızlıkların yarattığı olumsuz etkiler, fiziksel sağlık sorunlarına ve iş

ortamında ve sosyal hayatta işlevsellikte azalmalara yol açarak bireyin yaşam kalitesini etkileyebilir.

İnsan, doğası gereği çevresiyle etkileşim hâlinde olan bir varlıktır; bu nedenle algılarını, ait olduğu toplumun normlarına göre şekillendirir. Topluma aidiyet duygusu, bireyin varlığını sürdürebilmesi için belirli davranış kalıplarını benimsemesine yol açar. Çocukluktan yetişkinliğe kadar olan yaşam sürecinde, birey zaman zaman toplumsal kabul görmeyi sağlamak için davranışlarını düzenler. İnsan sosyal bir varlık olarak yaşamda var olduğu için çevre ile kurmuş olduğu etkileşim ve ilişki önemli bir faktördür (Murtezaoğlu, 2022; Twenge & Im, 2007). Bireyin çevresiyle arasındaki etkileşim ve ilişkilerde çevreye uyum önemli bir yere sahiptir, bireyin tutum ve davranışları bu uyumu etkiler (Kutbay, 2022). Bireyin çevre ile kurmuş olduğu ilişkiyi etkileyen faktörlerden biri de bireyin çevresindekilerin onayına vermiş olduğu değerdir (Larsen vd., 1976). Alan yazınında bireyin çevresindeki kişilerin onayına verdiği değer sosyal onay ihtiyacı olarak tanımlanmaktadır (Murtezaoğlu, 2022). Sosyal onay ihtiyacı kişinin çevresine uyum sağlaması, çevresindeki bireylerin kendisi hakkındaki görüşlerine önem vermesi ve bunlarla ilgili kaygı duyması, çevresi tarafından beğenilmeyi ve onaylanmayı arzu etmesi; bu amaç doğrultusunda uyumlu olacak, kabul edilecek davranışlar sergilemesi olarak tanımlanmaktadır (Leite & Beretvas, 2005; Mc Collum, 2005; Murtezaoğlu, 2022; Özmatyatlı & Cırhinlioğlu, 2019; Twenge & Im, 2007). Herbert vd. (1997) sosyal onay ihtiyacını, övgüye duyulan gereksinim olarak tanımlamışlardır. Crowne ve Marlowe'e (1960) göre sosyal onay ihtiyacı sosyal isteği ya da kişinin çevresinden onay alma eğilimini ifade eder. Sosyal onay ihtiyacı bireyler için önemli bir motivasyon kaynağı olabilmektedir ve bu motivasyon bireyi çevresi tarafından kabul görmeyecek davranışlardan kaçındırır (Fishman, 1965; Hacıbayramoğlu, 2021; Moulton vd., 1998; Murtezaoğlu, 2022). Onay alma eğilimi bireyi çevresinin olumlu olarak değerlendireceği ve kabul edeceği davranışlar sergilemeye iter (Kell, 2009).

Sosyal onay ihtiyacı literatürde pek çok kavram ile ele alınmış ve üzerine araştırmalar yapılmıştır. Sosyal onay ihtiyacı cinsiyet (Moran, 1967; MacDonald, 1971; Endler vd., 1973), kişilik özellikleri (Twenge & Campbell, 2008; Sosik & Dinger, 2007; Savci vd., 2019), doğum sırası (Moran, 1967; MacDonald, 1971; Vicente vd., 1983), saldırganlık (Hetherington & Wray, 1964; Fishman, 1965) ve popülerite (Tulkin vd., 1969) kavramları ile ilişkilendirilmiştir. Alan yazını incelendiğinde sosyal onay ihtiyacı ile mükemmeliyetçilik kavramlarının ilişkilendirildiği görülmektedir,

Antony ve Swinson'un (2009) yapmış olduğu çalışmaya göre sosyal onay ihtiyacı fazla olan bireyler çevrelerindeki insanların düşüncelerine çok önem verdikleri için bu konuda aşırı bir kaygı yaşamakta ve mükemmeliyetçi tutumlar sergileyebilmektedirler. Hewitt ve Flett (1991) de sosyal onay ihtiyacı ve mükemmeliyetçilik ilişkisi üzerine çalışmışlardır. Karaşar (2014) sosyal onay ihtiyacı ile mükemmeliyetçilik, sosyal kaygı, mutluluk ve benlik kurgusu kavramlarını ilişkilendirmiştir. Turan (2018) sosyal onay ihtiyacı ile romantik ilişkilerdeki saldırganlığa yönelik tutumları, bağlanmayı, benlik saygısını ve cinsiyet rollerini ilişkilendirmiştir. Sosyal onay ihtiyacı ile ilişkilendirilen bir diğerk kavram ise psikolojik kırılganlıktır. Sinclair ve Wallston'a (1999) göre psikolojik kırılganlığı yüksek bireyler kendilerini dışsal onaylara göre değerlendirdikleri için çevrelerindeki insanlar tarafından kabul edilmeye çok önem vermektedirler.

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) (2004) kişinin yeteneklerini kullanabilmesi, günlük hayattaki stres durumları ile baş edebilmesi, toplumun refah düzeyine üretken ve verimli bir şekilde katkı sağlayabilmesi olarak tanımladığı iyi oluş kavramını Seligman (2012) bir yapı olarak değerlendirmiştir. İyi oluş, kişinin geçmiş yaşantılarından memnun olması, gelecek yaşantılarıyla ilgili olarak umutlu olması, günlük hayatındaki etkinliklere istekli bir şekilde dâhil olması ve olumlu kişisel deneyimler yaşaması olarak açıklanmaktadır (Seligman, 2002). Bireylerin sorunlarına yönelmek yerine güçlü ve olumlu özelliklerine odaklanarak bu özellikleri geliştirmeyi vurgulayan pozitif psikolojinin temel kavramlarından biri iyi oluştur (Clonan vd., 2004). İyi oluş bireyde depresyon ya da kaygı gibi olumsuz durumların bulunmaması gibi kapsamı dar olan bir kavram değil, bundan çok daha fazlasını ifade eden genel bir kavram olarak değerlendirilir (Butler & Kern, 2016; Duckworth vd., 2005; Huppert & So, 2013; Ryan & Deci, 2001). İyi oluş bireylerin en iyi düzeyde işlevsellik göstermesi ve yaşamı en iyi seviyede deneyimlemesi olarak tanımlanır ve tüm bireylerin nihai amacı iyi oluşu yaşamaya çalışmaktır (Ryan & Deci, 2001; Wong, 2011).

Bir bilim olarak psikoloji ortaya çıktığı günden beri yapılan çalışmalar yaşanan sorunlar, bunların tespiti ve ortadan kaldırılması üzerine olmuştur (Özhan, 2019). Patoloji ve sorunlara yönelen geleneksel psikoloji yaklaşımlarının aksine, pozitif psikoloji bireylerin sorunlarına değil olumlu ve güçlü yanlarına vurgu yapmaktadır (Clonan vd., 2004). Pozitif psikolojinin odağında bireyin yaşadığı pozitif olaylara üç farklı zaman bakış açısından bakılmaktadır. Bunlar ilki geçmiş (bireyin geçmişiyile ilgili iyi oluşu, rahatlığı ve aldığı yaşam doyumu vb.), ikincisi şimdiki zaman (bireyin

hissettiği mutluluk ve yaşadığı akış deneyimleri vb.), üçüncüsü ise gelecek (bireyin gelecekle ilgili iyimserlik durumu ve umutları vb.) (Özhan, 2019). Pozitif psikoloji bireylerin iyi oluşlarına vurgu yapmaktadır (Clonan vd., 2004). Bu yüzden de pozitif psikolojinin temelinde iyi oluş kavramı vardır (Tohumcu, 2022). Diener (1984) iyi oluşu kişinin sahip olduğu olumlu hislerin olumsuz hislerden daha fazla olması ve kişinin sahip olduğu hayattan zevk alması olarak tanımlamıştır. Özhan (2019) iyi oluşu; kişinin optimal seviyede işlevde bulunması ve en kaliteli deneyimleri yaşaması olarak açıklamıştır.

Alan yazını incelendiğinde iyi oluşun; psikolojik iyi oluş, iyilik hâli, öznel iyi oluş, gibi benzer kavramlar kullanılarak ele alındığı görülmektedir. İlgili alan yazını incelendiğinde iyi oluşun iki temel bakış açısı ile açıklandığı görülmektedir. Bunlardan birincisi hazzı bakış açısı olan ve mutluluk, öznel ya da duygusal iyi oluş olarak da adlandırılan hedonik yaklaşımdır, bu bakış açısına göre iyi oluş bireyin haz arayıp acıdan kaçması olarak ifade edilir (Özhan, 2019). Diğer temel bakış açısı ise ödameonik bakış açısıdır ve bu bakış açısının odağında kişinin hayatını anlamlı kılacak hedefler için çalışmaya yönlendirme vardır, keyif verici her şeyin olumlu ve iyi olarak görülmeyeceği dolayısıyla da iyi oluşa katkı sağlamayacağı ifade edilir ve mutluluk hâlinin iyi oluşa işaret olmadığı vurgusu yapılır, bu bakış açısına göre kişinin haz alması değil, erdemleri yaşaması ve ifade etmesi iyi oluşun göstergesidir (Özhan, 2019). Alan yazınında iyi oluşla ilgili pek çok model vardır. Bu araştırmada Seligman'ın (2012) iyi oluşu bir yapı olarak değerlendirdiği ve oldukça kabul gören (Özhan, 2019) çok boyutlu iyi oluş modeli çalışılacaktır. Seligman (2012) iyi oluşu onu var eden beş kavram ile açıklamıştır ve PERMA olarak adlandırdığı modeli önü sürmüştür, PERMA modelini oluşturan bu kavramlar olumlu duygular (positive emotions), bağlanma (engagement), ilişkiler (relationship), anlam (meaning) ve başarıdır (accomplishment).

PERMA modelin ilk bileşeni olan olumlu duygular; bireyin yaşadığı mutluluktan dolayı aldığı doyumunu, hazzı ifade eder (Seligman, 2012), rahatlık haz ve mutluluk gibi kavramları içinde barındırır, model içerisinde ölçümü yapılırken pozitif hissetme ve memnun olma gibi işaretlerle ölçülür (Butler & Kern, 2016; Demirci vd. 2017). Modelin ikinci bileşeni olan bağlılık, bireyin bir eyleme, amaca ya da bir şeye psikolojik olarak derinden bağlı olması durumu olarak ifade edilir (Khaw & Kern, 2015) ve kişinin dikkatini bütünüyle uğraştığı şeye vererek konsantre olmasını, kapasitesini tam anlamıyla kullanması yani kendini tamamen yaptığı şeye vermesi

olarak tanımlanan akış deneyimi ile oldukça benzer nitelikler taşır (Özhan, 2019; Tohumcu, 2022). Bireyin kendini yaptığı işe vermesi, ilgili olması, zamanın nasıl aktığını anlamaması gibi işaretlerle ölçülmektedir (Butler & Kern, 2016; Demirci vd. 2017). Modelin bir diğer bileşeni olan olumlu ilişkiler sosyal bir varlık olan insanın çevresi ile uyumunu, destek kaynaklarını, çevresi tarafından ilgi görmesini, ilişkilerindeki memnuniyetini ifade etmektedir (Özhan, 2019; Khaw & Kern, 2015) ve başkalarından yardım alabilme, sevilme gibi işaretlerle ölçülmektedir (Butler & Kern, 2016; Demirci vd. 2017). Modelin dördüncü bileşeni olan anlam ise bireyin kendinden üstün bir şeye duymuş olduğu bağlılık ve ona hizmet etme isteği olarak ifade edilmektedir (Seligman 2012), bireyin hayatının amaçlı, anlamlı ve kıymetli olmasını hissetmesini kapsar (Butler & Kern, 2016; Özhan, 2019), anlamlı ve hedefi olan bir hayat sürme, yaptıklarının yararlı olduğunu hissetme gibi işaretler ölçülür (Butler & Kern, 2016; Demirci vd. 2017). PERMA modelinin son bileşeni olan başarı ise bireyin başarılı olmak için yapmış olduğu eylemleri ve başarılı olma motivasyonunu temsil etmektedir, başarı bireye olumlu duygular yaşatmasa da devam ettirilebilen bir kavramdır (Seligman, 2012). Amaçlara ulaşılıp ulaşılmaması, gelişim gösterme, sorumlulukları yapma gibi işaretlerle ölçülmektedir (Butler & Kern, 2016; Demirci vd. 2017).

Bireylerin sosyal hayatlarını ve ilişkilerini, çevreleri ile kurdukları iletişim ve etkileşimleri, yaşamdaki işlevselliklerini, hayattan zevk alma, başarı elde etme gibi durumlarını ve bunların yanı sıra özdeğer, özsaygı, farkındalık ve içgörü gibi bireyi birey yapan kavramları etkileyen psikolojik kırılganlık, sosyal onay ihtiyacı ve iyi oluş kavramlarının birbirleriyle de ilişkili olabileceği görülmektedir. Bu bağlamda bu kavramların ilişkilerinin incelenmesi ve ortaya konması hem literatüre katkı sağlamakta hem de ilgili bilgi birikimini arttırmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Yapılan literatür taraması sonucunda üniversite öğrencilerinde psikolojik kırılganlık düzeyi ile sosyal onay ihtiyacı düzeyi arasında bir ilişki olabileceği görülmüş bu ilişkiyi etkileyebilecek farklı faktörlerin de olabileceği kanısına varılmıştır. Bu kanı doğrultusunda planlanan bu araştırma ile üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılganlık düzeyi ile sosyal onay ihtiyacı ve iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Planlanan bu araştırma ile aşağıda sıralanan araştırma sorularına cevap aranılacaktır:

1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılganlık düzeyleri ile sosyal onay ihtiyacı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılganlık düzeyleri ile iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin sosyal onay ihtiyacı düzeyleri ile iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılganlık düzeyleri ile cinsiyetleri, yaşları, eğitim gördükleri fakülteler, eğitim gördükleri sınıf düzeyi, AGNO'ları, akademik başarı düzeyi algıları, ailelerinin gelir düzeyi, anne ve babalarının eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin sosyal onay ihtiyacı düzeyleri ile cinsiyetleri, yaşları, eğitim gördükleri fakülteler, eğitim gördükleri sınıf düzeyi, AGNO'ları, akademik başarı düzeyi algıları, ailelerinin gelir düzeyi, anne ve babalarının eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin iyi oluş düzeyleri ile cinsiyetleri, yaşları, eğitim gördükleri fakülteler, eğitim gördükleri sınıf düzeyi, AGNO'ları, akademik başarı düzeyi algıları, ailelerinin gelir düzeyi, anne ve babalarının eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Psikoloji alan yazınında yeni olduğunu söyleyebileceğimiz Psikolojik Kırılganlık kavramı ile yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Yapılan az sayıda çalışma incelendiğinde kırılganlığın bireyin sosyal onay ihtiyacı ve iyi oluşuyla ilgili olabileceği kanısına varılmıştır. Çünkü psikolojik kırılganlık tanımından da anlaşılabacağı üzere bireyin sosyal ilişkileriyle yakından ilgili olan dışsal onay almaya ve başarı elde etmeye karşı geliştirdiği hassasiyet olarak değerlendirilebilir ve bu bağlamda psikolojik kırılganlık düzeyi ile sosyal onay ihtiyacı arasında bir ilişki olacağı kanısını desteklemektedir. Psikolojik kırılganlık yanı sıra zamanda bireyin sosyal ilişkileriyle ilgili olan utangaçlık seviyesi, gelecekle ilgili olan umut düzeyi, öznel mutluluk seviyesi ve bilinçli farkındalık düzeyi ile yakından ilişki olduğu görülmektedir. Bu kavramlar (sosyal onay ihtiyacı, başarıya atfedilen anlam, sosyal ilişkiler, umut, mutluluk) Seligman'ın (2012) PERMA modeli ile oldukça ilişkili kavramlardır. Fakat alan yazınında PERMA modelinin ele aldığı bütüncül iyi oluş hâli ile psikolojik kırılganlık ve sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan tez çalışması alan yazınındaki bu boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Bu çalışmanın katılımcıları olacak olan üniversite öğrencileri içinde bulundukları beliren yetişkinlik dönemi

gereği yer yer hem ergenlik dönemi sıkıntılarını yaşamaya devam etmekte (kimlik arayışı, fiziksel ve cinsel değişimlere uyum vb.) hem de yaşları gereği aileden ayrılarak pek çok alana da bağımsızlık kazanma, yeni ve farklı sosyal çevrelere katılma gibi değişimleri de yaşamaktadırlar (Doğan & Çebioğlu, 2011). Bu bağlamda çalışmanın üniversite öğrencilerini kapsaması alan yazınına katkı sağlamaktadır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin sosyal onay ihtiyacının zaman içinde azalmış olduğu (Twenge & Im, 2007) ve üniversite öğrencilerinin sosyal onay almaya eskisi kadar önem vermedikleri, kendi kararlarını kendi alan, bağımsız bireyler olmaya başladıkları söylenebilmekte ancak beraberinde bireyler de çeşitli ruhsal ve sosyal sorunlara sebep olduğu (Twenge & Campbell, 2008; Twenge & Im, 2007) bilinmektedir. Bu bağlamda bu tez çalışması sosyal onay ihtiyacı ve iyi oluş ilişkisini incelediği için literatürdeki bu boşluğu dolduracaktır.

Üniversite çağı bireylerin hayatları için önemli bir basamak olmakla birlikte beraberinde getirdiği pek çok sorun vardır. Bu sorunlar yapılan araştırmalar sonucu akademik (başarı), sosyal yaşam, kişisel ve sosyal ilişkiler (aileden ayrılma, yeni bir yere uyum sağlamaya çalışma, arkadaş ilişkileri, romantik ilişkiler vb.) mesleki planlar (gelecek kaygıları) (Saltaş, 2022; Türküm vd., 2004) gibi çeşitli başlıklar altında toplanmıştır. Bu sorunlarla mücadele eden üniversite öğrencileri bir yandan belirgin yetişkinlik döneminin getirdiği sorunlarla bir yandan da ergenlik döneminin devam eden problemleriyle başa çıkmaya çalışmaktadır (Doğan & Çebioğlu, 2011). Bu tez çalışması pek çok sorunla aynı anda mücadele eden üniversite öğrencilerinin iyi oluş (sahip oldukları olumlu duygular, hayata, okullarına vs. olan bağlılıkları, ilişkileri, hayata yükledikleri anlamlar, başarıya atfettikleri önem) düzeyleri hakkında bilgi vermeyi ve hangi müdahalelerin yapılması gerektiği konusunda farkındalık kazandırmayı amaçlamaktadır. Yabancı literatür de yapılan çalışmalar üniversite öğrencilerinin sosyal onay ihtiyacının zaman içinde azalmaya başladığını, artık sosyal onaya ihtiyaç duymayan, kendi kararlarını kendisi alan daha bağımsız bireyler olduğu fakat bu durumla birlikte daha çok sosyal ve ruhsal sorun yaşadıkları yani iyi oluş düzeylerinin de durumdan etkilenmekte olduğu ortaya konmuştur (Twenge & Campbell, 2008; Twenge & Im, 2007), söz konusu durumun Türkiye'deki üniversite öğrencileri için nasıl olduğu bilinmemektedir. Tez çalışması bu boşluk doldurmayı ve durumla ilgili alınabilecek önlemler ve yapılabilecek müdahalelerle ilgili farkındalık kazandırmayı amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma 2023-2024 Eğitim Öğretim yılının Bahar döneminde öğrenim görmekte olan Atatürk Üniversitesi öğrencilerini kapsamaktadır.

2. Araştırmaya sadece gönüllü olan öğrenciler katılım sağlamıştır ve araştırma katılımcıların verdikleri cevaplarla sınırlı kalmıştır.
3. Veriler araştırmada kullanılan ölçeklerin ölçtüğü niteliklerle sınırlı kalmıştır.

Varsayımlar

1. Araştırmaya katılan katılımcıların ölçekleri samimi bir şekilde içtenlikle cevapladıkları varsayılmaktadır.
2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin araştırılmak istenen kavramları ölçtüğü varsayılmıştır.

Terim ve Tanımlar

Psikolojik kırılganlık: Bireyin kendine dair sahip olduğu inanç ve düşüncelerde, kendine biçmiş olduğu değerde dışsal onaylanma kaynaklarına ve başarılarına yönelik yorumlara ihtiyaç duyması, bunlara bağımlı olması, kendi değerini almış olduğu çevre onayına ve başarı durumlarına göre değerlendirmesi olarak tanımlanır (Sarıçalı & Satıcı, 2017; Sinclair & Wallston, 1999).

Sosyal onay ihtiyacı: Kişinin çevresine uyum sağlaması, çevresindeki bireylerin kendisi hakkındaki görüşlerine önem vermesi ve bunlarla ilgili kaygı duyması, çevresi tarafından beğenilmeyi ve onaylanmayı arzu etmesi; bu amaç doğrultusunda uyumlu olacak, kabul edilecek davranışlar sergilemesi olarak tanımlanmaktadır (Leite & Beretvas, 2005; McCollum, 2005; Murtezaoglu, 2022; Özmatyatlı & Cırhinlioğlu, 2019; Twenge & Im, 2007).

İyi oluş: Kişinin geçmiş yaşantılarından memnun olması, gelecek yaşantılarıyla ilgili olarak umutlu olması, günlük hayatındaki etkinliklere istekli bir şekilde dâhil olması ve olumlu kişisel deneyimler yaşaması olarak açıklanmaktadır (Seligman, 2002).

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Psikolojik Kırılgenlık

Türk Dil Kurumunun (2023) kolay ve çabuk kırılan, kolay ve çabuk gücenen şeklinde tanımladığı kırılgenlık bireylerde gelişimsel dönemlerle ilgili sorunlardan, bireysel yetersizliklerden, dezavantajlı birey olmaktan, olumsuz çevresel şartlardan, kişiler arası ilişkilerden ve sosyal destek kaynaklarının az olmasından dolayı görülebilen; fiziksel, sosyal ve psikolojik düzeyleri olan bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Ekşi vd., 2019; Mechanic & Tanner, 2007; Pinsker vd., 2006; Sarıçam vd., 2012; Scanlon & Lee, 2007). Kırılgenlığın bir boyutu olan psikolojik kırılgenlık bireyin özdeğerini ve öz saygısını elde etmiş olduğu başarılarla ve çevresinden aldığı onaya bağlı olarak yorumlaması yani bireydeki başarı ve sosyal onay ihtiyacı sonucunda oluşan düşünceler olarak tanımlanmıştır ve büyük oranda bireyin bilişlerinden beslenmektedir (Akın & Eker, 2011; Sinclair & Wallston, 1999).

Psikolojik kırılgenlık, bireylerin stresli yaşam olaylarına, çevresel baskılara ve içsel çatışmalara karşı savunmasızlıklarını ifade eder. Başka bir ifadeyle, bireyin psikolojik dayanıklılığının zayıflığını ve stres faktörlerine karşı duyarlılığını kapsar. Nitekim bu kavram, bireylerin duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkilerinde ortaya çıkan bir durumdur ve genellikle ruh sağlığı problemleriyle ilişkilidir (Ingram & Luxton, 2005).

Alan yazını incelendiğinde psikodinamik teori, psikolojik kırılgenlığı çocukluk dönemi deneyimleri ve bilinçdışı süreçlerle açıklar. Freud'a göre, çocuklukta yaşanan travmatik olaylar ve bu olayların bilinçdışında oluşturduğu çatışmalar, bireyin yetişkinlik döneminde psikolojik kırılgenlık geliştirmesine neden olabilir (Freud, 1917). Örneğin, çocukluk döneminde yetersiz ebeveyn ilgisi gören bireyler, yetişkinlikte düşük öz saygı ve güvensizlik hissi geliştirebilirler. Dolayısıyla bu durum, bireyin stresli olaylara karşı daha kırılgen olmasına yol açar. Bilişsel-davranışçı teori ise, psikolojik kırılgenlığın bireylerin bilişsel çarpıtmalar ve olumsuz düşünce kalıpları nedeniyle geliştiğini savunur. Beck'in bilişsel modeline göre, depresyon ve anksiyete gibi ruh sağlığı problemleri, bireylerin olayları olumsuz ve çarpık bir şekilde algılamasından kaynaklanır (Beck, 1967). Bu olumsuz bilişsel yapı, bireylerin stresli durumlar karşısında daha kırılgen olmalarına neden olur. Örneğin, "Ben yetersizim" ya da "Her şey benim suçum" gibi düşünceler, bireyin stresli olaylara karşı

savunmasız hâle gelmesine yol açar. İfade edilen kuramların haricinde gelişimsel psikoloji de bireyin yaşamının farklı evrelerinde karşılaştığı stresörlerin ve gelişimsel görevlerin psikolojik kırılganlık üzerindeki etkilerini inceler. Erikson'un psikososyal gelişim teorisine göre, her birey yaşamı boyunca belirli gelişimsel krizlerle karşılaşır ve bu krizlerin başarılı bir şekilde aşılması, sağlıklı bir psikolojik gelişim için kritiktir (Erikson, 1950). Ancak, bu krizlerin aşılmasında başarısız olan bireyler, psikolojik kırılganlık geliştirebilirler. Örneğin, genç yetişkinlik döneminde kimlik gelişimi ve yakın ilişkiler kurma krizini aşamayan bireyler, yetişkinlikte daha kırılgan olabilirler.

Psikolojik Kırılganlık ve Bağlamsal Faktörler

Psikolojik kırılganlık, bireyin maruz kaldığı çevresel stresörler tarafından tetiklenebilir. Çevresel stresörler, iş stresi, aile içi sorunlar, finansal zorluklar ve sosyal baskılar gibi bireyin yaşamındaki çeşitli baskıları içerir. Bu stresörler, bireyin psikolojik kırılganlık düzeyini artırarak ruh sağlığı problemlerine yol açabilir (Lazarus & Folkman, 1984). Genetik yatkınlık ve biyolojik faktörler de psikolojik kırılganlıkta önemli bir rol oynar. Araştırmalar, belirli genetik yapıların ve biyolojik süreçlerin bireylerin stres yanıtlarını etkilediğini ve bu yapıların psikolojik kırılganlıkta önemli bir etken olabileceğini göstermektedir (Caspi vd., 2003). Örneğin, serotonin taşıyıcı genin kısa aleline sahip bireylerin stresli olaylar karşısında daha kırılgan olduğu bulunmuştur. Ayrıca kültürel ve sosyal faktörler de psikolojik kırılganlık üzerinde etkili olabilir. Kültürel normlar, sosyal roller ve toplumsal beklentiler, bireyin stresli olaylara karşı verdiği tepkileri şekillendirebilir. Örneğin, bazı kültürlerde duygusal ifadelerin bastırılması ve güçlü olma beklentisi, bireylerin içsel stresle başa çıkmalarını zorlaştırabilir ve psikolojik kırılganlıklarını artırabilir (Markus & Kitayama, 1991).

Kişilik özellikleri de bireylerin psikolojik kırılganlık düzeylerini belirleyen önemli faktörlerden biridir. Psikolojik kırılganlık, bireyin stresli yaşam olaylarına ve duygusal zorluklara karşı nasıl tepki vereceğini büyük ölçüde etkileyen kişilik özellikleriyle yakından ilişkilidir. Özellikle nevrozizm, düşük öz saygı ve aşırı duyarlılık gibi özellikler, bireylerin daha kırılgan hâle gelmesine neden olur.

Nevrotizm, duygusal istikrarsızlık, kaygı, depresyon ve olumsuz duygulara yatkınlık ile karakterize edilen bir kişilik özelliğidir (Costa & McCrae, 1992). Yüksek nevrozizm düzeyine sahip bireyler, günlük streslere ve yaşam olaylarına karşı daha duyarlı olup, bu durumları daha yoğun ve sıkıntılı bir şekilde deneyimlerler. Bu kişilerin stresli durumlar karşısında verdiği tepkiler, genellikle aşırı kaygı, umutsuzluk ve düşük öz güven içerir, bu da psikolojik kırılganlıklarını artırır (Watson & Clark, 1984). Nitekim nevrozizm ve psikolojik

kırılganlık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, yüksek nevrotisizm düzeyine sahip bireylerin daha sık ve şiddetli duygusal sorunlar yaşadığını göstermektedir. Yapılan boylamsal bir çalışma, yüksek nevrotisizm düzeyine sahip bireylerin stresli yaşam olaylarına karşı daha savunmasız olduğunu ve bu olayların ardından depresyon belirtileri geliştirme olasılıklarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Ormel vd., 2013).

Düşük öz saygı ise, bireylerin kendilerini değersiz, yetersiz ve sevilmez hissetmeleriyle karakterize edilir (Rosenberg, 1965). Düşük öz saygı, bireylerin stresli olaylar karşısında daha kolay kırılmasına neden olur çünkü bu kişiler, kendi baş etme becerilerine güvenmezler ve olumsuz durumları kişisel başarısızlık olarak görürler. Araştırmalar, düşük öz saygıya sahip bireylerin depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıklara daha yatkın olduğunu göstermektedir (Orth et al., 2008). Bir meta-analiz çalışmasında, düşük öz saygının hem depresyonun bir sonucu hem de nedeni olabileceğini ortaya koymuştur, bu da düşük öz saygının psikolojik kırılganlık üzerindeki çift yönlü etkisini vurgular (Sowislo & Orth, 2013).

Bir diğer kişilik özelliklerinden olan aşırı duyarlılık da bireylerin çevresel ve duygusal uyaranlara karşı aşırı tepki verme eğilimidir. Bu kişilik özelliği, bireylerin küçük stresörler karşısında bile yoğun duygusal tepkiler vermelerine neden olabilir. Aşırı duyarlı bireyler, eleştiriler, olumsuz geri bildirimler ve sosyal reddedilmeler karşısında daha fazla acı çekerler, bu da psikolojik kırılganlıklarını artırır (Aron & Aron, 1997). Örneğin, alan yazınında yer alan bir çalışma, aşırı duyarlı bireylerin sosyal reddedilme durumlarında daha yüksek düzeyde anksiyete ve depresyon belirtileri gösterdiğini ortaya koymuştur (Pluess, 2015).

Psikolojik Kırılganlık ve Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik kırılganlık, psikolojik dayanıklılık kavramının tam zıttıdır. Nitekim psikolojik dayanıklılık, bireylerin stresli ve travmatik olaylar karşısında esnek ve dirençli kalabilme yeteneğidir (Masten, 2001). Dayanıklı bireyler, zorluklar karşısında hızla toparlanırlar ve bu olayların olumsuz etkilerini en aza indirirler. Buna karşılık, psikolojik kırılganlık, bu esneklik ve direncin yetersizliği demektir ve bireylerin stresli durumlar karşısında daha savunmasız hâle gelmesine neden olur.

Psikolojik Kırılganlık ve Travmatik Yaşam Olayları

Travmatik yaşam olayları, bireylerin psikolojik kırılganlık düzeylerini belirlemede kritik bir rol oynar. Travma ve stres teorileri, bu olayların bireylerin zihinsel ve duygusal sağlığı üzerindeki derin ve kalıcı etkilerini ortaya koyar. Herman (1992), travmanın bireyin bütünlük duygusunu nasıl paramparça ettiğini ve uzun vadeli psikolojik yaralara yol açtığını

vurgulamıştır. Travmatik olaylar, bireylerin stres yanıt sistemlerini yeniden düzenler ve onları gelecekteki stresörlere karşı daha savunmasız hâle getirir (Yehuda, 1999).

Travmatik yaşam olayları, bireylerin psikolojik kırılganlıklarını artırarak onları depresyon, anksiyete ve diğer ruh sağlığı bozukluklarına yatkın hâle getirir. Örneğin, çocukluk döneminde maruz kalınan fiziksel, duygusal veya cinsel istismar, bireyin ileriki yaşamında ciddi psikolojik kırılganlıklara neden olabilir (Anda et al., 2006). Bu tür deneyimler, bireylerin kendilik algısını zedeler ve içsel bir çaresizlik hissi yaratır, bu da onları gelecekteki travmalara karşı daha savunmasız kılar.

Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ise travmatik olaylara maruz kalan bireylerde yaygın olarak görülen bir durumdur ve psikolojik kırılganlıkla yakından ilişkilidir. TSSB'li bireyler, sürekli olarak travmatik olayı yeniden yaşama, kaçınma davranışları ve aşırı uyarılma belirtileri gösterirler (American Psychiatric Association, 2013). Bu belirtiler, bireyin günlük işlevselliğini önemli ölçüde etkiler ve psikolojik kırılganlığı artırır. Örneğin, savaş gazileri üzerinde yapılan çalışmalar, TSSB'nin bireylerin yaşam kalitesini nasıl düşürdüğünü ve psikolojik kırılganlığı nasıl derinleştirdiğini göstermektedir (Foa et al., 1999).

Nitekim travmatik deneyimler, bireylerin bilişsel yapılarında kalıcı değişikliklere yol açabilir. Bu değişiklikler, dünya ve kendileri hakkında olumsuz inançlar geliştirmelerine neden olur. Örneğin, “Dünya tehlikeli bir yer” veya “Ben güçsüzüm” gibi bilişsel çarpıtmalar, bireylerin psikolojik kırılganlıklarını artırır (Janoff-Bulman, 1992). Bu tür çarpıtmalar, bireyin gelecekteki stresli durumlara karşı daha savunmasız olmasına ve daha yoğun bir şekilde olumsuz duygular yaşammasına yol açar.

Travmatik yaşam olayları, bireylerin sosyal ilişkilerini ve destek sistemlerini de olumsuz etkileyebilir. Travma yaşayan bireyler, genellikle sosyal izolasyon ve güvensizlik duyguları yaşarlar, bu da sosyal destekten yoksun kalmalarına neden olabilir (Schumm et al., 2006). Sosyal desteğin eksikliği, bireylerin psikolojik kırılganlıklarını artırır ve iyileşme süreçlerini zorlaştırır. Örneğin, doğal afetler sonrası yapılan çalışmalar, sosyal desteğin travma sonrası iyileşme sürecinde kritik bir rol oynadığını ve destekten yoksun kalan bireylerin daha yüksek düzeyde psikolojik kırılganlık yaşadığını göstermektedir (Kaniasty & Norris, 2008). Bu olumsuz yaşam olayların psikolojik kırılganlık üzerindeki etkilerini azaltmak için çeşitli müdahale ve terapi yöntemleri geliştirilmiştir. Bilişsel-davranışçı terapi (BDT) ve göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme (EMDR) gibi yaklaşımlar, travma sonrası stres bozukluğu ve diğer travma kaynaklı psikolojik problemler için etkili müdahaleler olarak kabul edilmektedir (Shapiro, 2001). Var olan bu terapiler, bireylerin

travmatik anıları işlemesine ve bilişsel çarpıtmalarını düzeltmesine yardımcı olur, böylece psikolojik kırılganlıklarını azaltır.

İlgili Araştırmalar

Alan yazını incelendiğinde psikolojik kırılganlıkla ilgili çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Nogueria vd.nin (2017) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri araştırmada öğrencilerin psikolojik olarak kırılgan olmaları ile psikolojik belirtiler göstermeleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Satıcı ve Uysal'ın (2016) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada psikolojik kırılganlık ve umutsuzluk ile öznel mutluluğun arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiş ve psikolojik kırılganlık ile öznel mutluluk ilişkisinde umutsuzluğun tam aracı bir değişken olduğu sonucuna varılmıştır. Sarıçalı ve Satıcı'nın (2017) üniversite öğrencileri üzerine yapmış oldukları araştırmada öğrencilerin psikolojik kırılganlık düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer yandan öğrencilerin utangaçlıkları ile psikolojik kırılganlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ve psikolojik kırılganlıkları arasındaki ilişki incelenmiş ve psikolojik kırılganlığın problemli Facebook kullanımını olumlu yönde öngördüğü tespit edilmiştir (Satıcı vd., 2014). Uysal (2015) üniversite öğrencileri gerçekleştirdiği araştırmada psikolojik kırılganlık ve sosyal yetkinlik ilişkisi arasında iyilik hâlinin aracı bir değişken olduğunu bulmuştur. Akdeniz'in (2018) beden eğitimi öğretmenleri üzerinde yaptığı çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin orta düzeyde psikolojik kırılganlığa sahip oldukları ve psikolojik kırılganlık düzeyleri ile öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Sosyal Onay İhtiyacı

Sosyal onay bireyin sosyal olarak beğenilir olma ve çevre tarafından kabul görme eğilimini ifade eden (Crowne & Marlowe, 1960), başkalarının beğeni ve takdirini almaya çalışmakla ilgili bir kavramdır (Fehr & Falk, 2001). Leite ve Beretvas (2005) sosyal onay ihtiyacını; kişinin çevresinden onay alma çabası ve onaylanmamaktan kaçmaya uğraşması olarak tanımlarken, Marar (2004) sosyal onay ihtiyacını; ilişkiler ve aidiyet kavramlarıyla açıklayarak bireyin bir gruba ait olma ve çevresindeki kişiler tarafından beğenilme, kabul görme isteği ile açıklamıştır. Twenge ve Im'e (2007) göre sosyal onay ihtiyacı, bireyin sosyal anlamda onaylanır olmasına yönelik isteğidir ve bireyde çevresinin istek ve beklentilerine uyma isteğine eşlik eden bir kaygıya sebep olur (Grams & Rogers, 1990). Çevre ile olan ilişki ve etkileşimler için önemli olan sosyal onay alma ihtiyacı; bir yandan insanların takdir

edeceği, onaylayacağı davranışlar sergileyen bireyi çevresi ile yakınlaştırırken bir yanda da kendi istek ve arzularını baskılayarak başkalarının istek ve beklentilerine göre bir yaşam sürmeye sebep olduğu için bireyi kendinden uzaklaştıran bir durum olarak ele alınmaktadır (Karaşar, 2014). Bazı yazarlar sosyal onay ihtiyaını bireyin çevresine uyumunu sağlayan bir motivasyon kaynağı olarak değerlendirmiştir (Bernstein, 2011; Mc Collum, 2005).

Türk Dil Kurumunun (2023) gereksinim, güçlü istek ve yoksulluk, yokluk olarak tanımladığı ihtiyaç, bireyde meydana getirdiği gerilim sonucu bireyin eyleme geçmesine sebep olur (Karaşar, 2014). Alan yazınında ihtiyaç kavramı ile ilgili pek çok kuram vardır. Bu bölümde sosyal onay ihtiyaını ele alan Murray'ın İhtiyaç Listesi kuramı, Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi kuramı ve McClelland'ın Başarı Gereksinimi kuramı üzerinde durulacaktır. Sosyal onay ihtiyaı Murray'ın kuramındaki bireyin çevresi ile sosyal bağlar kurma ihtiyaını ifade eden yakınlaşma ve bireyin çevresindeki bireyleri heyecanlandırma, etkileme gibi ihtiyaçlarını ifade eden gösteriş ihtiyaçları ile ilişkilendirilebilir (Karaşar, 2014; Schultz & Schultz, 2005). Bir diğer ihtiyaç kuramı olan İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramında Maslow (1954) ihtiyaçları hiyerarşik olarak sıralamıştır. Sosyal onay ihtiyaı Maslow'un bireyin çevresi ile yakın olma ihtiyaı için öne sürdüğü ait olma/sevgi ihtiyaı ve bireyin çevresindekiler tarafından değer görme ihtiyaı olarak adlandırdığı saygı ihtiyaı ile ilişkilendirilebilir (Karaşar, 2014). McClelland'ın (1987) Başarı Gereksinimi Kuramında bahsettiği bireyin çevresini üzmekten ve huzursuz etmekten kaçınması ihtiyaını anlatan yakınlaşma ihtiyaı ile sosyal onay ihtiyaı ilişkilendirilebilir (Sosik & Dinger, 2007).

Sosyal onay ihtiyaı, bilişsel ve duygusal süreçlerin bir araya gelmesiyle oluşur. Bilişsel olarak, bireyler sosyal çevrelerinden gelen geri bildirimleri sürekli olarak değerlendirir ve bu geri bildirimler doğrultusunda benlik algılarını şekillendirirler (Festinger, 1954). Bu süreçte, sosyal karşılaştırmalar ve başkalarının değerlendirmeleri, bireylerin kendilik kavramlarını ve öz saygılarını doğrudan etkiler. Duygusal açıdan ise sosyal onay almak bireylerde olumlu duygular yaratır ve psikolojik iyi oluşu artırır. Sosyal onayın eksikliği ise, bireylerde kaygı ve depresyon gibi olumsuz duygusal tepkilere yol açabilir (Baumeister & Leary, 1995). Bu nedenle, sosyal onay ihtiyaı, bireylerin duygusal dengelerini koruma ve psikolojik sağlıklı kalma çabalarının önemli bir parçasıdır. Bununla beraber sosyal onay ihtiyaı, bireylerin kişilik özellikleri ve bireysel farklılıkları tarafından şekillendirilir. Örneğin, dışa dönük bireyler sosyal onay arayışında daha aktif olabilirken, ie dönük bireyler bu ihtiyaı daha az hissedebilirler (Watson & Clark, 1997). Dışa dönüklük, sosyal ilişkilerde daha fazla ödül arayışını ve sosyal etkileşimlerde daha yüksek bir başarı beklentisini içerir, bu da sosyal onay ihtiyaının artmasına neden olabilir. Ayrıca, nevrotik bireyler, duygusal olarak

daha hassas oldukları için, sosyal onay ihtiyacını daha yoğun yaşayabilirler (Eysenck, 1967). Bu kişiler, başkalarının olumsuz değerlendirmelerinden daha fazla etkilenir ve sosyal onay almadan kendilerini güvende hissetmeyebilirler. Bu durum, nevrotik bireylerin sosyal onay arayışlarını artırabilir ve sosyal ilişkilerde daha fazla destek aramalarına yol açabilir.

Sosyal Onay İhtiyacının Gelişimsel ve Evrimsel Temelleri

Sosyal onay ihtiyacının gelişimsel kökenleri, erken çocukluk dönemindeki bağlanma ilişkilerine dayanır. Bowlby'nin bağlanma teorisine göre, çocuklar, güvenli bir bağlanma ilişkisi geliştirdiklerinde, kendilerini değerli ve sevebilir hissederler (Bowlby, 1969). Nitekim bu duygular, ilerleyen yaşlarda sosyal onay ihtiyacının temelini oluşturur. Güvenli bağlanma, bireylerin sosyal onay arayışında dengeli ve sağlıklı bir yaklaşım geliştirmelerine yardımcı olurken, güvensiz bağlanma, bu ihtiyacın aşırı derecede yoğun yaşanmasına neden olabilir.

Evrimsel açıdan bakıldığında ise sosyal onay ihtiyacı, insan türünün hayatta kalma ve üreme başarısı açısından kritik bir rol oynar. İnsanlar, tarih boyunca sosyal gruplar içinde yaşamış ve bu gruplar içinde kabul görmek, hayatta kalma şansını artırmıştır (Dunbar, 1998). Sosyal onay, bireylerin grup içindeki statülerini ve kaynaklara erişimlerini artırmış, böylece evrimsel avantaj sağlamıştır. Sonuç olarak, sosyal onay ihtiyacı, bilişsel ve duygusal süreçlerin, kişilik özelliklerinin ve gelişimsel ile evrimsel faktörlerin etkileşimiyle şekillenen karmaşık bir psikolojik olgudur. Bu ihtiyacın anlaşılması, bireylerin sosyal davranışlarının ve psikolojik sağlıklarının daha iyi değerlendirilmesine yardımcı olabilir.

İlgili Araştırmalar

Sosyal onay ihtiyacı, bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde belirgin bir etkiye sahip olabilir. Williams ve Galliher (2006), sosyal onay ihtiyacının yüksek düzeyde olduğu bireylerde kaygı ve depresyon belirtilerinin daha yaygın olduğunu bulmuştur. Bu bireyler, başkalarının onayını alamadıklarında yoğun bir stres ve mutsuzluk yaşayabilirler. Sosyal onay eksikliği, bireylerin kendilerini değersiz hissetmelerine ve uzun vadede depresif belirtiler göstermelerine yol açabilir (Gilbert, 1992). Bununla beraber Sosyal onay ihtiyacı, bireylerin öz saygı ve benlik algılarını doğrudan etkileyebilir. Rosenberg (1965), sosyal onayın bireylerin öz saygı düzeylerini artırdığını ve sosyal kabul gören bireylerin kendilerini daha değerli hissettiklerini belirtmiştir. Leary ve Baumeister (2000), sosyal onay ihtiyacının öz saygı üzerindeki etkilerini inceleyerek, başkalarından alınan olumlu geri bildirimlerin benlik saygısını güçlendirdiğini ortaya koymuştur. Sosyal onay eksikliği ise bireylerin öz saygılarını olumsuz yönde etkileyebilir ve benlik algılarında düşüşe neden olabilir.

Sosyal medya, bireylerin sosyal onay ihtiyaçlarını tatmin etmeleri için önemli bir platform sunar. Valkenburg ve Peter (2009), sosyal medya kullanımının gençler arasında sosyal onay arayışını artırdığını ve bu platformların bireylerin kendilerini ifade etmeleri ve sosyal kabul görmeleri için bir araç hâline geldiğini belirtmiştir. Sosyal medya üzerinden alınan beğeni ve yorumlar, bireylerin sosyal onay ihtiyacını karşılayarak öz saygılarını artırabilir (Nadkarni & Hofmann, 2012). Ancak, sosyal medya bağımlılığı ve sürekli onay arayışı, bireylerin psikolojik sağlığını olumsuz etkileyebilir (Chou & Edge, 2012).

Gençler arasında sosyal onay ihtiyacı, kimlik gelişiminin önemli bir parçasıdır. Erikson (1968), ergenlik döneminin kimlik gelişimi ve sosyal onay arayışı açısından kritik bir dönem olduğunu belirtmiştir. Bu dönemde, gençler sosyal kabul görmek ve arkadaşları tarafından onaylanmak için yoğun bir çaba gösterirler. Brown ve Larson (2009), gençlerin sosyal onay ihtiyaçlarının, arkadaş grupları içinde statü kazanmaları ve sosyal bağlarını güçlendirmeleri açısından önemli olduğunu vurgulamıştır. Bu ihtiyaç, gençlerin sosyal davranışlarını ve grup içi ilişkilerini derinden etkileyebilir.

İyi Oluş

Psikoloji biliminin ortaya çıkışından itibaren yapılan araştırmalar, genellikle bireylerin yaşadığı sorunların tespit edilmesi ve bu sorunların çözülmesi üzerine yoğunlaşmıştır (zhan, 2019). Geleneksel psikoloji yaklaşımlarının odak noktası, genellikle ruh sağlığı bozuklukları ve sorunlar olmuştur; buna karşın pozitif psikoloji, bireylerin güçlü yönlerine ve olumlu özelliklerine vurgu yapar (Clonan vd., 2004). Pozitif psikolojinin merkezinde, bireylerin olumlu deneyimlerini üç zaman perspektifinden incelemek yer alır: geçmiş (bireyin geçmişteki iyi oluşu, huzur durumu ve yaşam doyumu), şimdiki zaman (bireyin mutluluk ve akış deneyimleri) ve gelecek (bireyin geleceğe dair iyimserliği ve umutları) (zhan, 2019). Pozitif psikoloji, bireylerin iyi oluşlarını ön plana çıkartır ve bu nedenle iyi oluş kavramı bu alanın temelini oluşturur (Clonan vd., 2004; Tohumcu, 2022). Diener (1984), iyi oluşu bireyin olumlu duygularının olumsuz duygulardan daha baskın olması ve bireyin yaşamından memnuniyet duyması olarak tanımlamaktadır. zhan (2019) ise, iyi oluşu kişinin optimal işlevsellik düzeyine ulaşması ve en kaliteli deneyimleri yaşaması olarak tanımlar.

Alan yazını incelendiğinde, iyi oluş kavramının genellikle psikolojik iyi oluş, iyilik hâli ve öznel iyi oluş gibi benzer terimlerle ele alındığı görülmektedir. Bu bağlamda yapılan incelemeler, iyi oluşun iki temel bakış açısıyla açıklandığını ortaya koymaktadır. İlk bakış açısı, hedonik yaklaşımlar olarak da bilinen hazzı perspektiftir. Bu yaklaşım, iyi oluşu bireyin hazz arayışı ve acıdan kaçınması şeklinde tanımlar (zhan, 2019). Diğer bakış açısı ise, damonik yaklaşımdır. damonik perspektif, bireyin hayatını anlamlı kılacak amaçlar

doğrultusunda çalışmaya yönelmesini vurgular ve sadece keyif verici unsurların iyi oluşa katkıda bulunmayacağını, mutluluğun ise tek başına iyi oluşun bir göstergesi olmadığını savunur. Bu bakış açısına göre, bireyin iyi oluşu hazdan ziyade erdemleri yaşaması ve ifade etmesiyle ilişkilidir (Özhan, 2019). Alan yazınında, iyi oluşla ilgili çeşitli modeller bulunmaktadır. Bu çalışmada, Seligman'ın (2012) çok boyutlu iyi oluş modeli incelenecektir; bu model, alan yazınında geniş kabul görmüş olup, iyi oluşu bir yapı olarak ele alır (Özhan, 2019). Seligman (2012), iyi oluşu beş temel bileşenle açıklamış ve bu modeli PERMA olarak adlandırmıştır. PERMA modelini oluşturan bileşenler; olumlu duygular (positive emotions), bağlanma (engagement), ilişkiler (relationships), anlam (meaning) ve başarıdır (accomplishment).

PERMA modelinin ilk bileşeni olan olumlu duygular, bireyin yaşadığı mutluluğun ve hazdan aldığı doyumun bir ifadesidir (Seligman, 2012). Bu bileşen, rahatlık, haz ve mutluluk gibi kavramları içerir ve model içinde pozitif hissetme ve memnun olma gibi göstergelerle ölçülmektedir (Butler & Kern, 2016; Demirci vd., 2017). Modelin ikinci bileşeni olan bağlılık ise, bireyin bir eyleme, amaca veya bir şeye derin bir psikolojik bağlılık hissetmesi olarak tanımlanır (Khaw & Kern, 2015). Bu durum, bireyin dikkatini tamamen yaptığı işe vererek tam kapasiteyle çalışmasını, yani akış deneyimini yaşamaya benzer nitelikler taşır (Özhan, 2019; Tohumcu, 2022). Bağlılık, bireyin yaptığı işe kendini adanması, ilgisinin yoğun olması ve zamanın nasıl geçtiğini fark etmemesi gibi işaretlerle değerlendirilir (Butler & Kern, 2016; Demirci vd., 2017). Üçüncü bileşen olan olumlu ilişkiler, insanın sosyal bir varlık olarak çevresiyle uyumunu, destek sistemlerini, çevresinden gördüğü ilgiyi ve ilişkilerinden aldığı memnuniyeti ifade eder (Özhan, 2019; Khaw & Kern, 2015). Bu bileşen, başkalarından yardım alabilme, sevilme gibi göstergelerle ölçülür (Butler & Kern, 2016; Demirci vd., 2017). Dördüncü bileşen olan anlam, bireyin kendisinden daha üstün bir şeye bağlılık duyması ve ona hizmet etme isteği olarak tanımlanır (Seligman, 2012). Bu, bireyin hayatının amaçlı, anlamlı ve değerli olduğunu hissetmesini kapsar (Butler & Kern, 2016; Özhan, 2019). Anlamlı bir hayat sürme, yaptıklarının yararlı olduğunu hissetme gibi işaretlerle bu bileşen değerlendirilir (Butler & Kern, 2016; Demirci vd., 2017). PERMA modelinin son bileşeni olan başarı, bireyin başarılı olma arzusunu ve bu yönde yaptığı eylemleri ifade eder. Başarı, bireye her zaman olumlu duygular yaşatmasa da sürdürülebilir bir kavramdır (Seligman, 2012). Bu bileşen, amaçlara ulaşma, gelişim gösterme ve sorumlulukları yerine getirme gibi göstergelerle ölçülmektedir (Butler & Kern, 2016; Demirci vd., 2017).

İyi Oluş Teorileri

Hedonik Yaklaşım: Hedonik yaklaşım, iyi oluşu bireyin mutluluğu ve keyif alması ile tanımlar. Bu yaklaşımda, iyi oluşun temel ölçütü, bireyin pozitif duygularının yoğunluğu ve negatif duygularının azlığıdır. Diener (1984), hedonik iyi oluşu, "özel iyi oluş-subjective well-being" (SWB) teorisiyle açıklar. SWB, yaşam tatmini, pozitif duyguların sıklığı ve negatif duyguların azlığı olmak üzere üç bileşenden oluşur. Diener, bireylerin kendi yaşamlarından memnuniyet duymalarını, kişisel değerlere ve beklentilere bağlı olarak değerlendirdiğini vurgular. Bu yaklaşım, bireyin anlık haz ve mutluluk arayışına dayalıdır ve yaşam tatmininin bireysel özel değerlendirmelerle ölçülmesi gerektiğini savunur (Diener, 2000).

Eudaimonik Yaklaşım: Eudaimonik yaklaşım, iyi oluşu bireyin anlamlı ve amaçlı bir yaşam sürmesiyle ilişkilendirir. Bu teori, bireyin potansiyelini gerçekleştirmesi ve kişisel gelişim süreci üzerinde durur. Ryan ve Deci (2001), eudaimonik iyi oluşu, öz-belirleme teorisi (self-determination theory) kapsamında ele alır. Bu teoriye göre, bireylerin üç temel psikolojik ihtiyacı vardır: özerklik, yeterlilik ve ilişkisellik. Bu ihtiyaçların karşılanması, bireyin kendini gerçekleştirmesine ve dolayısıyla daha yüksek bir iyi oluş düzeyine ulaşmasına katkı sağlar. Waterman (1993) ise, eudaimonik iyi oluşun, bireyin kendisi için anlamlı ve değerli bulduğu faaliyetlerle meşgul olmasından doğduğunu belirtir. Bu yaklaşım, bireyin içsel tatmini ve kişisel anlam arayışını ön plana çıkarır.

Çok Boyutlu Modeller: İyi oluşun çok boyutlu modelleri, bireyin yaşamının farklı yönlerini kapsayan karmaşık bir yapı olduğunu öne sürer. Ryff (1989), psikolojik iyi oluş modelinde özerklik, çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, olumlu ilişkiler, hayatın amacı ve kendini kabul olmak üzere altı temel boyut tanımlanır. Ryff'in modeli, bireyin yaşamındaki farklı alanlarda denge ve tatmin sağlamanın, genel iyi oluş düzeyini artırdığını savunur. Bu model, bireyin hem içsel hem de dışsal faktörlerin bir birleşimi olarak değerlendirir ve kapsamlı bir iyi oluş anlayışı sunar. Keyes (2002) ise, sosyal iyi oluşun bireyin toplumsal ilişkilerdeki tatmini ve topluma katkı sağlama hissiyle bağlantılı olduğunu belirtir.

İyi Oluşun Bileşenleri

İyi oluş, birçok farklı bileşeni içeren karmaşık ve çok boyutlu bir kavramdır. Bu bileşenler genellikle psikolojik, sosyal, duygusal ve fiziksel iyi oluş olarak sınıflandırılır. İyi oluşun bu bileşenleri birbirleriyle etkileşim hâlinindedir ve biri üzerindeki olumlu değişiklikler diğerlerini de olumlu yönde etkileyebilir. Bu nedenle, bütüncül bir yaklaşımla ele alınması

gereken bu bileşenler, bireylerin genel yaşam kalitesini ve mutluluğunu artırmada kritik öneme sahiptir.

Psikolojik İyi Oluş: Psikolojik iyi oluş, bireyin kendi hayatını ve kendisini olumlu değerlendirmesiyle ilgilidir. Ryff (1989), psikolojik iyi oluşun altı temel boyutunu tanımlar: özerklik, çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, olumlu ilişkiler, hayatın amacı ve kendini kabul. Bu boyutlar, bireyin kendi hayatını ve yeteneklerini değerlendirme biçimini yansıtır. Örneğin, özerklik, bireyin kendi kararlarını bağımsız bir şekilde alabilme yeteneğini ifade ederken, kişisel gelişim, bireyin sürekli olarak kendini geliştirme ve potansiyelini gerçekleştirme isteğini ifade eder.

Sosyal İyi Oluş: Sosyal iyi oluş, bireyin sosyal çevresi ve ilişkileri ile olan memnuniyet düzeyini ifade eder. Keyes (1998), sosyal iyi oluşun beş boyutunu tanımlar: sosyal kabul, sosyal katılım, sosyal katkı, sosyal uyum ve sosyal bütünlük. Sosyal kabul, bireyin toplum tarafından kabul görme ve saygı görme duygusunu ifade ederken, sosyal katılım, bireyin toplumsal etkinliklere katılımını ifade eder. Sosyal katkı, bireyin toplum için değerli ve yararlı bir birey olduğunu hissetmesini ifade eder. Araştırmalar, güçlü sosyal bağların ve destekleyici sosyal ağların, bireylerin stresle başa çıkma kapasitesini artırdığını ve genel yaşam memnuniyetini yükselttiğini göstermektedir (Cohen & Wills, 1985).

Duygusal İyi Oluş: Duygusal iyi oluş, pozitif duyguların yoğunluğu ve sıklığı ile negatif duyguların azlığı olarak tanımlanır. Fredrickson'ın (2001) genişletme ve inşa etme teorisine göre, pozitif duygular, bireylerin düşünce ve eylem repertuarını genişleterek daha yaratıcı ve esnek düşüncelerini sağlar. Bu durum, bireylerin daha fazla sosyal bağlantı kurmalarına ve daha fazla kişisel kaynak geliştirmelerine yardımcı olur. Duygusal iyi oluşun yüksek olduğu bireyler, genellikle daha yüksek yaşam memnuniyetine ve daha düşük stres seviyelerine sahiptir (Diener, 1984).

Fiziksel İyi Oluş: Fiziksel iyi oluş, bireyin fiziksel sağlığı ve bedensel işlevselliği ile ilgilidir. Fiziksel iyi oluş, sağlıklı yaşam alışkanlıkları, düzenli fiziksel aktivite, dengeli beslenme ve yeterli uyku gibi faktörlerle desteklenir. Penedo ve Dahn (2005), fiziksel sağlığın, bireyin genel iyi oluşunu doğrudan etkilediğini ve fiziksel olarak sağlıklı bireylerin daha yüksek yaşam memnuniyetine sahip olduğunu belirtir. Ayrıca, fiziksel aktivitenin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığı iyileştirdiği, stresi azalttığı ve depresyon semptomlarını hafiflettiği gösterilmiştir (Paluska & Schwenk, 2000).

İlgili Araştırmalar

İyi oluş, kültürel bağlamlara göre farklılık gösterebilir. Diener ve arkadaşları (2003), kültürlerarası araştırmalarında, Batı toplumlarında bireysel başarı ve kişisel mutluluğun, Doğu toplumlarında ise topluluk uyumu ve kolektivist değerlerin iyi oluş üzerinde daha etkili olduğunu göstermiştir. Örneğin, Asya toplumlarında sosyal uyum ve aile bağları, bireysel mutluluktan daha fazla önem taşır ve iyi oluşun belirleyicileri arasında yer alır. Bu bulgular, iyi oluşun evrensel bir kavram olmasına rağmen, kültürel farklılıklar nedeniyle farklı şekillerde deneyimlendiğini ortaya koyar.

İyi oluş hem fiziksel hem de mental sağlık üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Steptoe ve arkadaşları (2015), iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin daha sağlıklı yaşam alışkanlıklarına sahip olma ve daha uzun yaşam süresine sahip olma eğiliminde olduğunu göstermiştir. Bu araştırma, iyi oluşun sağlık üzerindeki pozitif etkilerini vurgular ve iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin stres seviyelerinin daha düşük, bağışıklık sistemlerinin daha güçlü ve kronik hastalık risklerinin daha az olduğunu belirtir. Ek olarak, Lyubomirsky ve diğerleri (2005), pozitif duyguların bireylerin sağlık davranışlarını ve genel yaşam kalitesini artırdığını göstermiştir.

Eğitim, bireylerin iyi oluşunu önemli ölçüde etkileyen bir diğer faktördür. Araştırmalar, yüksek eğitim düzeyinin, bireylerin yaşam tatmini, kendine güven ve genel iyi oluş düzeylerini artırdığını göstermektedir (Helliwell & Putnam, 2004). Eğitimli bireyler, genellikle daha fazla sosyal destek ağına sahip olma, daha iyi sağlık hizmetlerine erişim ve daha iyi iş fırsatlarına sahip olma eğilimindedirler. Bu durum, onların genel yaşam kalitesini ve iyi oluşlarını artırır.

İş ve kariyer, bireylerin iyi oluşunu etkileyen önemli faktörler arasında yer alır. Çalışmalar, iş tatmininin ve kariyer başarısının bireylerin genel yaşam tatmini ve iyi oluş düzeyleriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Judge & Watanabe, 1993). Özellikle, bireylerin anlamlı ve tatmin edici bir işte çalışmaları, onların psikolojik ve duygusal iyi oluşlarını artırır. Ayrıca, iş-yaşam dengesi de iyi oluş üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bireylerin iş ve özel yaşamları arasında denge kurabilmeleri, stres seviyelerini azaltır ve genel yaşam tatminini artırır (Greenhaus & Beutell, 1985).

Toplumsal katılım, bireylerin iyi oluşunu artıran bir diğer önemli faktördür. Putnam (2000), bireylerin sosyal ve toplumsal faaliyetlere katılımının, onların yaşam tatminini ve genel iyi oluşunu artırdığını belirtir. Gönüllü faaliyetler, topluluk etkinlikleri ve sosyal gruplara katılım, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirir ve topluma aidiyet duygusunu artırır.

Bu tür aktiviteler, bireylerin kendilerini daha değerli hissetmelerine ve genel yaşam tatminlerinin artmasına katkıda bulunur.

Teknolojinin iyi oluş üzerindeki etkisi, günümüzde giderek daha fazla araştırılmaktadır. Teknoloji kullanımı hem olumlu hem de olumsuz etkiler yaratabilir. Przybylski ve arkadaşları (2013), makul düzeyde teknoloji kullanımının sosyal bağlantıları artırarak iyi oluşu desteklediğini belirtirken, aşırı teknoloji kullanımının ise sosyal izolasyona ve düşük yaşam tatminine yol açabileceğini göstermiştir. Bu bulgular, teknolojinin bilinçli ve dengeli kullanımının bireylerin iyi oluşunu nasıl etkileyebileceğini vurgular.

Sonuç olarak, sunulan bu araştırmalar iyi oluşun çeşitli faktörlerle nasıl etkileşime girdiğini ve bu faktörlerin bireylerin genel yaşam kalitesini nasıl şekillendirdiğini göstermektedir. Alan yazınındaki bu bulgular, iyi oluşun çok boyutlu ve dinamik bir kavram olduğunu ve bireylerin çeşitli alanlardaki deneyimlerinin iyi oluşları üzerinde önemli etkiler yarattığını ortaya koymaktadır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırma Yöntemi

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama yöntemi, nicel araştırma yöntemlerinden biridir ve iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla kullanılır. Bu yöntemin temel amacı, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek ve bu ilişkinin yönü ve derecesi hakkında bilgi edinmektir. Bu yöntemde, değişkenler arasındaki ilişki incelenir ancak neden-sonuç ilişkisi araştırılmaz (Creswell, 2014).

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Erzurum Atatürk Üniversitesi 2023-2024 Eğitim Öğretim yılı Bahar dönemi öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemi ise kolay örnekleme yöntemi ile araştırmaya katılmış olan 2023-2024 Eğitim Öğretim yılı Bahar döneminde Atatürk Üniversitesinde öğrenim gören 680 öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada öğrencilerin demografik bilgilerinin tespit edilmesi için Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik Kırılganlık Ölçeği, Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği ve Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: PERMA Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların bazı demografik bilgilerini almak amacıyla araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu geliştirilmiştir.

Psikolojik Kırılganlık Ölçeği

Bu araştırmada Sincalair ve Wallson'un (1999) geliştirmiş olduğu, Akın ve Eker'in (2011) Türk kültürüne uyarlamasını yapmış olduğu tek boyutlu 5'li Likert tipteki 6 maddeden olmuş olan Psikolojik Kırılganlık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekten alınabilecek puanlar 6 ile 30 arasında değişmektedir. Alınan puan arttıkça psikolojik kırılganlık düzeyi de artmaktadır. Akın ve Eker'in (2011) yapmış olduğu uyarlama çalışması doğrulayıcı faktör analizi sonuçları incelendiğinde ölçeğin üniversite öğrencilerinde doğrulanmış olduğu görülmektedir ($\chi^2= 7.82$,

sd= 9, p= 0.55272, $\chi^2/sd=0.87$, GFI=0.99, CFI=1.00, SRMR=0.025) ve ölçeğin Cronbach alfa katsayısının ($\alpha=0.75$) kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir (Sinclair & Wallston, 1999; Akın & Eker, 2011).

Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği

Bu araştırmada Karaşar ve Öğülmüş'ün (2016) geliştirmiş olduğu 5'li Likert tipteki Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği kullanılmıştır. Sosyal Onay Ölçeği 25 maddeden oluşmaktadır ve üç alt boyutu vardır. Bu boyutlar başkalarının yargılarına duyarlılık, sosyal geri çekilme ve olumlu izlenim bırakmadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 25 ile 125 arasında değişmektedir. Alınan puan yükseldikçe sosyal onay ihtiyacı da artmaktadır. Ölçeğin iki grup için ayrı ayrı yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları incelendiğinde (İlk grup için; $\chi^2/sd= 2.11$, RMSEA= .06, NNFI= .94, CFI= .95, RMR= .06, NFI= .90, IFI= .95; ikinci grup için; $\chi^2/sd= 2.25$, RMSEA= .06, NNFI= .95, CFI= .95, RMR= .06, NFI= .92, IFI=.96) uyum değerlerinin düzeyinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir (Karaşar & Öğülmüş, 2016). Ölçeğin üç alt boyutunun iç tutarlılık katsayıları (başkalarının yargılarına duyarlılık için .83, sosyal geri çekilme için .80, olumlu izlenim bırakma için .80) ve genelinin iç tutarlılık katsayısı (.90) incelendiğinde kabul edilebilir seviyede olduğu görülmektedir (Karaşar & Öğülmüş, 2016).

Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: PERMA Ölçeği

Bu araştırmada Butler ve Kern'in (2015, 2016) geliştirdiği Seligman'ın beş boyutlu iyi oluş modelini ölçmeyi hedefleyen ve Türk kültürüne Demirci ve arkadaşları (2017) tarafından uyarlanan Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: PERMA Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 23 maddeden oluşmakta ve 11'li Likert tiptedir. 15 maddesi her bir alt boyut için 3'er tane olmak üzere 5 boyutlu iyi oluşu ölçmekte, diğer 8 madde ise genel iyi oluşu (1 madde), sağlıklı olma hissini (3 madde), olumsuz duyguları (3 madde) ve yalnızlığı (1 madde) ölçmektedir ve dolgu maddesi olarak adlandırılmaktadır (Demirci vd., 2017). Dolgu maddeleri PERMA'dan bağımsız olarak hesaplanmaktadır. Ölçeğin iki grup için ayrı ayrı yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları incelendiğinde (İlk grup için; $\chi^2=191.79$; p < .001; CFI = .97; NFI = .95; NNFI = .96; SRMR = .052, RMSEA = .076; ikinci grup için; $\chi^2=201.09$, p < .001; CFI = .97; NFI = .95; NNFI = .96; SRMR = .054; RMSEA = .075) uyum değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir (Demirci vd., 2017). Ölçeğin Cronbach alfa katsayılarının (olumlu duygular için .87, bağlanma için .66, ilişkiler için .64, anlam için .72, başarı için .67, olumsuz duygular için .80 ve sağlık için .86) kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir (Demirci vd., 2017).

Süreç

Araştırma sürecinin en başında veri toplamak amacıyla kullanılacak olan ölçekler için ölçekleri geliştirenlerden izin alınmış, ardından etik kurulu izni çıkarılmış sonrasında ölçekler online form hâline getirilmiş, bu formda öncelikli olarak katılımcı öğrencilere araştırmanın amacı, gönüllüğün esas olduğu bilgisi verilmiş ve dikkat edilmesi gereken noktalarla ilgili yazılı bir açıklama yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde 10 farklı istatistiksel analiz kullanılmış olup bu analizler bilgisayarda SPSS 22.00 istatistik paket programı ile yapılmıştır. Bu analizler şunlardır:

1. Frekans
2. Yüzde
3. Pearson Momentler Çarpımı korelasyon analizi
4. Lineer Regresyon analizi
5. Tek Yönlü Varyans analizi
6. Kruskal Wallis H testi
7. t testi
8. LSD Post Hoc testi
9. Tamhane's T2 Post Hoc testi
10. Cronbach Alfa analizi

Araştırmaya katılan öğrencilerden toplanan verilerin normali dağılıma uygunluğunu anlamak amacıyla Skewness-Kurtosis analizleri yapılmıştır. Skewness-Kurtosis değerlerinin +1.96 ile -1.96 arasındaki aralık bulunması normal dağılım olarak kabul edilmektedir (George & Mallery, 2010). Tüm ölçeklere ait Skewnes (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerleri normal aralıkta çıkmıştır. Ölçeklere ait tüm değerlerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir. Bu bulgular verilerin normal dağılıma uyduğunu gösterdiğinden verilerin analizinde gruptaki kişi sayıları 30 aşan verilerde parametrik analizler uygulanmıştır.

Tablo 1. *Skewness-Kuritis Analizleri*

	Skewness	Kurtosis
Psikolojik Kırılganlık Ölçeği	,027	-,427
Sosyal Onay ihtiyacı ölçeği	,174	-,144
P Olumlu Duygular boyutu	-,377	-,063
E Bağlanma boyutu	-,328	-,250
R Olumlu İlişkiler boyutu	-,467	,061

M Anlam boyutu	-,551	,279
A Başarılar boyutu	-,492	,163
PERMA İyi Oluş Ölçeği	-,388	,066

Ölçeklerin içyapı tutarlılığının bulunması için Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmış ve tümü yüksek bulunmuştur.

Tablo 2. Ölçeklerin Cronbach Alfa Katsayıları

Ölçekler	Cronbach Alfa katsayısı	Madde sayısı
Psikolojik Kırılganlık Ölçeği	,783	6
Sosyal Onay ihtiyacı ölçeği	,931	25
PERMA İyi Oluş Ölçeği	,903	15

Araştırmacı Rolü

Araştırma süreci boyunca araştırmacı hem ilgili alan yazını tarayıp yapılan çalışmalarla konu ile ilgili bilgi birikimini arttırmış aynı zamanda istatistiksel bilgi düzeyini arttırmak için gerekli okuma ve uygulamaları yapmış kendini geliştirmiştir. Araştırmacı bu süreç boyunca literatür tarayacak, ilgili analizleri yapılacak seviyeye gelmek için istatistiksel çalışmalar yapmıştır. Sonrasında verileri toplamış, verilerin analizlerini yapmış, elde ettiği bulguları sunmuş ve kuramsal literatür çerçevesinde bu bulguları tartışmıştır.

Geçerlik ve Güvenirlik

Araştırmanın geçerlik ve güvenirliğini sağlamak amacıyla pek çok adım atılmıştır. Bunlardan birincisi kullanılan olan ölçeklerin güvenirlik testlerinin yapılmasıdır. Bir diğeri sağlıklı veri elde etmek için sadece gönüllü olan katılımcılardan veri toplanmıştır. Araştırmanın varsayım ve sınırlılıkları özenle tespit edilmiş ve buna uygun adımlar atılmıştır. Araştırmanın her adımında uzman görüşü alınmış ve bu görüşler çerçevesinde güncellemeler yapılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre dağılımları Tablo3’de verilmiştir.

Tablo 3. *Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Özellikleri ile İlgili Bulgular (n=680)*

	S	%
Cinsiyet		
Kadın	442	65,0
Erkek	238	35,0
Yaş		
24 yaş ve altı	618	90,9
25 yaş ve üstü	62	9,1
	Min-Max	18-45
	X±S.s	21,81±3,09
Öğrenim gördüğü fakülte		
1. Diş Hekimliği Fakültesi	15	2,2
2. Eczacılık Fakültesi	11	1,6
3. Edebiyat Fakültesi	143	21,0
4. Fen Fakültesi	16	2,4
5. Güzel Sanatlar Fakültesi	11	1,6
6. Hemşirelik Fakültesi	22	3,2
7. Hukuk Fakültesi	25	3,7
8. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	40	5,9
9. İlahiyat Fakültesi	10	1,5
10. İletişim Fakültesi	24	3,5
11. Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi	113	16,6
12. Mimarlık ve Tasarım Fakültesi	13	1,9
13. Mühendislik Fakültesi	46	6,8
14. Sağlık Bilimleri Fakültesi	39	5,7

Tablo 3. (devamı)

15. Spor Bilimleri Fakültesi	18	2,6
16. Tıp Fakültesi	77	11,3
17. Turizm Fakültesi	40	5,9
18. Veteriner Fakültesi	6	,9
19. Ziraat Fakültesi	11	1,6
Kaçıncı sınıfta		
Hazırlık sınıfı	31	4,6
1. Sınıf	208	30,6
2. Sınıf	188	27,6
3. Sınıf	104	15,3
4. Sınıf	119	17,5
5. Sınıf	6	,9
6. Sınıf	5	,7
Yüksek lisans	18	2,6
Doktora	1	,1
AGNO		
AA	237	35,4
BA	5	,7
BB	240	35,9
CC	185	27,7
DC	2	,3
	Min-Max	0,44-4,00
	X±S.s	21,81±3,09
Akademik Başarı Düzeyi		
Düşük	101	14,9
Orta	500	73,5
Yüksek	79	11,6
Ailenin gelir durumu		
17.000 TL'nin altı	164	24,1
17.000-20.000 TL	103	15,1
20.001-30.000 TL	121	17,8
30.001-40.000 TL	98	14,4

Tablo 3. (devamı)

40.001-50.000 TL	100	14,7
50.001-60.000 TL	50	7,4
60.001-70.000 TL	44	6,5
Annenin eğitim durumu		
Okur yazar değil	60	8,8
İlk okul	240	35,3
Orta okul	156	22,9
Lise	124	18,2
Üniversite	88	12,9
Yüksek Lisans	8	1,2
Doktora	4	,6
Babanın eğitim durumu		
Okur yazar değil	7	1,0
İlk okul	137	20,1
Orta okul	138	20,3
Lise	215	31,6
Üniversite	161	23,7
Yüksek Lisans	11	1,6
Doktora	11	1,6

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya alınan öğrencilerini % 65'i kadın, % 35'i erkek, yaş aralığı 18 ile 45 arasında ve yaş ortalaması 21.81 olup % 90.9'u 24 yaş ve altı, % 9.1'i 25 yaş ve üstü, araştırmaya alınanların % 21'i Edebiyat Fakültesinde öğrenim görmekte, % 16.6'sı Kazım Karabekir Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte, % 11.3'ünde Tıp Fakültesinde öğrenim görmekte, % 30.6'sı 1. sınıfta, % 27.6'sı 2. sınıfta, % 17.5'i 4. sınıfta, % 15.3'ü 3. sınıfta, AGNO aralığı 0.44 ile 4.00 arasında ve AGNO ortalaması 21.81 olup % 35.9'unun AGNO'su BB, % 35.4'ünün AGNO'su AA, % 27.7'sinin AGNO'su CC, % 73.5'i akademik başarı düzeyini "Orta" olarak algılıyor, % 14.9'u akademik başarı düzeyini "Düşük" olarak algılıyor, % 11.6'sı akademik başarı düzeyini "Yüksek" olarak algılıyor, % 24.1'inin ailesinin geliri 17.000 TL'nin altında, % 17.8'inin ailesinin geliri 20.001-30.000 TL, % 15.1'inin ailesinin geliri 17.000-20.000 TL, % 14.7'sinin ailesinin geliri 40.001-50.000 TL, % 14.4'ünün ailesinin geliri 30.001-40.000 TL, % 35.3'ünün annesinin eğitimi ilköğretim, %

22.9'unun annesi ortaokul mezunu, % 18.2'sinin annesinin eğitimi lise, % 12.9'unun annesinin eğitimi üniversite, % 8.8'inin annesi Okur yazar değil, % 31.6'sının babasının eğitimi lise, % 23.7'sinin babasının eğitimi üniversite, % 20.3'ünün babasının eğitimi ortaokul mezunu, % 20.1'inin babasının eğitimi ilkokul olduğu görülmektedir.

Psikolojik Kırılganlık Ölçeği, Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği, PERMA İyi Oluş Ölçeği puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4. Psikolojik Kırılganlık Ölçeği, Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği, PERMA İyi Oluş Ölçeği Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Aritmetik ortalama	S.s.
Psikolojik Kırılganlık Ölçeği	17,66	4,83
Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği	67,55	18,85
P Olumlu Duygular boyutu	5,84	1,96
E Bağlanma boyutu	6,42	1,80
R Olumlu İlişkiler boyutu	5,94	1,92
M Anlam boyutu	6,06	1,94
A Başarılar boyutu	6,06	1,81
PERMA İyi Oluş Ölçeği	6,07	1,55

Psikolojik Kırılganlık Ölçeği puan ortalaması 17,66 olup ölçekten alınabilecek puanlar 6 ile 30 arasında olduğu için araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik kırılganlıklarının ortanın üstünde olduğu söylenebilir. Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği puan ortalaması 67.55, ölçekten alınabilecek puanlar 25 ile 125 arasında değiştiğinden araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik kırılganlıklarının ortanın üstünde olduğu söylenebilir. Olumlu Duygular boyutu puan ortalaması 5.84, Bağlanma boyutu puan ortalaması 6.42, Olumlu İlişkiler boyutu puan ortalaması 5.94, Anlam boyutu puan ortalaması 6.06, Başarılar boyutu puan ortalaması 6.06, PERMA İyi Oluş Ölçeği puan ortalaması 6.07 olarak bulunmuştur. PERMA İyi Oluş Ölçeği alt boyutlarından alınabilecek puanların ortalaması 0-10 arasında değiştiğinden araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının ortanın üstünde olduğu saptanmıştır.

Psikolojik Kırılganlık Ölçeği ile Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği, PERMA İyi Oluş Ölçeği arasında ilişki olup olmadığını anlamak amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır (Tablo 5).

Tablo 5. Psikolojik Kırılabilirlik Ölçeği ile Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği, PERMA İyi Oluş Ölçeği Arasında İlişki ile İlgili Korelasyon Değerleri

		Psikolojik Kırılabilirlik Ölçeği	Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği
P Olumlu Duygular boyutu	r	-,258**	-,149**
	p	,000	,000
E Bağlanma boyutu	r	-,181**	-,090*
	p	,000	,019
R Olumlu İlişkiler boyutu	r	-,218**	-,144**
	p	,000	,000
M Anlam boyutu	r	-,308**	-,199**
	p	,000	,000
A Başarılar boyutu	r	-,292**	-,210**
	p	,000	,000
PERMA İyi Oluş Ölçeği	r	-,307**	-,193**
	p	,000	,000
Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği	r	,642**	-
	p	,000	

* p<0.05 ** p<0.001

Olumlu Duygular boyutu, Bağlanma boyutu, Olumlu İlişkiler boyutu, Anlam boyutu, Başarılar boyutu ve PERMA İyi Oluş Ölçeği ile Psikolojik Kırılabilirlik Ölçeği puanları arasındaki korelasyon değerleri ters yönde p<0.05 önem düzeyinde anlamlı, Olumlu Duygular boyutu, Bağlanma boyutu, Olumlu İlişkiler boyutu, Anlam boyutu, Başarılar boyutu ve PERMA İyi Oluş Ölçeği ile Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar da değerleri ters yönde p<0.05 önem düzeyinde anlamlı, Psikolojik Kırılabilirlik Ölçeği ile Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği puanları arasındaki korelasyon değeri ise doğru yönde p<0.05 önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Sonuç olarak, öğrencilerin Olumlu Duygular boyutu, Bağlanma boyutu, Olumlu İlişkiler boyutu, Anlam boyutu, Başarılar boyutu ve PERMA İyi Oluş Ölçeği puanları arttıkça Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği ve Psikolojik Kırılabilirlik Ölçeği puanlarının azaldığı, Sosyal

Onay İhtiyacı Ölçeği puanları arttıkça Psikolojik Kırılganlık Ölçeği puanlarının ise arttığı saptanmıştır.

Öğrencilerin PERMA İyi Oluş Ölçeği puanlarının Psikolojik Kırılganlık Ölçeği ve Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği puanlarını yordama gücünü anlamak amacıyla Lineer Regresyon analizi uygulanmıştır (Tablo 6).

Tablo 6. Öğrencilerin PERMA İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Psikolojik Kırılganlık Ölçeği ve Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği Puanlarını Yordamasına İlişkin Lineer Regresyon Analizi Sonuçları

	Değişken	B	Standart Hata	Beta	t	p
Psikolojik Kırılganlık Ölçeği	Sabit	22,997	,733		31,360	,000
	Olumlu Duygular boyutu	-,312	,138	-,126	-2,256	,024
	Bağlanma boyutu	,340	,145	,126	2,351	,019
	Olumlu İlişkiler boyutu	-,116	,119	-,046	-,969	,333
	Anlam boyutu	-,416	,157	-,167	-2,649	,008
	Başarılar boyutu	-,411	,155	-,154	-2,654	,008
	R=,341 F _(5,674) =17,718 p=,000	R ² =,116				
Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği	Sabit	80,790	2,954		27,345	,000
	Olumlu Duygular boyutu	-,585	,556	-,061	-1,050	,294
	Bağlanma boyutu	1,439	,582	,137	2,471	,014
	Olumlu İlişkiler boyutu	-,512	,481	-,052	-1,063	,288
	Anlam boyutu	-,901	,633	-,093	-1,423	,155
	Başarılar boyutu	-1,743	,623	-,167	-2,797	,005
	R=,240 F _(5,674) =8,262 p=,000	R ² =,058				

Öğrencilerin Psikolojik Kırılganlık Ölçeği puanları PERMA İyi Oluş Ölçeğinin Olumlu Duygular boyutu, Bağlanma boyutu, Olumlu İlişkiler boyutu, Anlam boyutu, Başarılar boyutu ile anlamlı ilişkiler vermektedir (R=,341 R²=,116 p<0.05). Öğrencilerin PERMA İyi Oluş Ölçeğinin Olumlu Duygular boyutu, Bağlanma boyutu, Olumlu İlişkiler boyutu, Anlam boyutu, Başarılar boyutu puanları Psikolojik Kırılganlık Ölçeği puanlarının toplam varyansının % 12'sini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde öğrencilerin Olumlu Duygular boyutu, Bağlanma boyutu,

Anlam boyutu, Başarılar boyutu değişkenlerinin Psikolojik Kırılganlık Ölçeği puanları üzerinde düşük düzeyde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği puanları PERMA İyi Oluş Ölçeğinin Olumlu Duygular boyutu, Bağlanma boyutu, Olumlu İlişkiler boyutu, Anlam boyutu, Başarılar boyutu ile anlamlı ilişkiler vermektedir ($R=.240$ $R^2=.058$ $p<0.05$). Öğrencilerin PERMA İyi Oluş Ölçeğinin Olumlu Duygular boyutu, Bağlanma boyutu, Olumlu İlişkiler boyutu, Anlam boyutu, Başarılar boyutu puanlarının Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği puanlarının toplam varyansının %6'sını açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde öğrencilerin PERMA İyi Oluş Ölçeğinin Bağlanma boyutu ve Başarılar boyutu puanlarının Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği puanları üzerinde çok düşük düzeyde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak olumlu duyguların, bağlanma duygusunun, anlam bulmanın ve kendini başarılı hissetmenin psikolojik kırılganlığı azalttığı ve bağlanma duygusunun ve kendini başarılı hissetmenin sosyal onay aramayı azalttığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre Psikolojik Kırılganlık Ölçeği ve Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği puanları açısından farklar Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerine Göre Psikolojik Kırılganlık Ölçeği ve Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği Açısından Farklar

		Psikolojik Kırılganlık Ölçeği		Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği	
		$\bar{X}$	S.s.	$\bar{X}$	S.s.
Cinsiyet	Kadın	18,40	4,804	69,69	19,365
	Erkek	16,29	4,585	63,56	17,203
	TEST	t=5,551 p=,000		t=4,089 p=,000	
Yaş	24 yaş ve altı	17,79	4,802	68,31	18,804
	25 yaş ve üstü	16,35	4,969	59,90	17,723
	TEST	t=2,233 p=,026		t=3,374 p=,001	
Fakülte	Sağlık alanı	17,89	4,568	68,26	17,527
	Sosyal alan	17,72	4,902	67,85	19,339
	Fen alanı	19,15	4,951	67,70	21,725
	Mühendislik	16,39	4,796	64,68	17,787
	Diğer	16,55	4,932	64,90	19,472
	TEST	KW=8,751 p=,068		KW=2,019 p=,732	

Tablo 7. (devamı)

		Psikolojik Kırılganlık Ölçeği		Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği	
		$\bar{X}$	S.s.	$\bar{X}$	S.s.
Öğrenim görülen sınıf düzeyi	Hazırlık	19,29	4,540	76,23	16,661
	1. sınıf	17,84	4,977	67,79	19,534
	2. sınıf	17,37	5,002	65,72	18,368
	3. sınıf	17,71	4,760	69,38	18,817
	4. sınıf	17,71	4,465	67,87	18,430
	5. sınıf ve üstü	16,10	4,397	60,63	18,193
	TEST	F=1,534 p=,177		F=2,716 p=,019	
FARK		-		Hazırlık>1.,2.,4.,5 sınıf	
AGNO	AA	16,99	4,868	64,96	19,329
	BA	19,60	6,656	71,40	23,713
	BB	17,92	4,626	69,15	17,729
	CC	18,06	4,979	68,56	19,653
	DC	16,00	2,828	59,50	12,021
	TEST	KW=7,718 P=,102		KW=8,923 P=,063	
	FARK	Düşük> Orta- Yüksek		-	
Akademik başarı algısı	Düşük	18,92	5,674	69,51	20,709
	Orta	17,49	4,532	67,39	18,115
	Yüksek	17,11	5,289	65,99	20,903
	TEST	F=4,302 p=,014		F=,837 p=,434	
Ailenin gelir durumu	17.000 TL'nin altı	17,76	4,965	69,41	18,675
	17.000-20.000 TL	17,65	4,487	67,07	18,104
	20.001-30.000 TL	17,79	4,626	67,20	18,443
	30.001-40.000 TL	17,86	5,113	67,96	19,451
	40.001-50.000 TL	16,88	4,839	64,02	18,006
	50.001-60.000 TL	18,96	4,865	68,52	20,231
	60.001-70.000 TL	16,77	4,841	68,64	21,242
	TEST	F=1,343 p=,236		F=,923 p=,477	
	FARK	-		-	

Tablo 7. (devamı)

		Psikolojik Kırılganlık Ölçeği		Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği	
		$\bar{X}$	S.s.	$\bar{X}$	S.s.
Annenin eğitim durumu	Okur yazar değil	17,38	5,109	64,98	19,739
	İlk okul	17,92	4,956	69,78	18,441
	Orta okul	16,92	4,393	64,35	18,251
	Lise	17,69	4,656	66,77	18,362
	Üniversite	18,63	5,160	69,63	20,637
	Yüksek Lisans/Doktora	15,92	4,680	70,00	17,019
	TEST	KW=9,502 p=,091		KW=10,751 p=,057	
Babanın eğitim durumu	Okur yazar değil	18,57	5,159	63,14	24,539
	İlkokul	17,85	4,950	68,57	18,686
	Ortaokul	16,86	4,407	65,85	18,263
	Lise	17,49	4,847	65,20	18,906
	Üniversite	18,69	4,816	71,81	18,844
	Yüksek Lisans/Doktora	15,27	5,147	64,91	17,295
	TEST	KW=15,384 p=,009		KW=14,528 p=,013	
FARK		Üniversite>Ortaokul		Üniversite>Lise	

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Psikolojik Kırılganlık Ölçeği ve Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği puanları açısından farklara ait t değeri $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu bulgular öğrencilerin cinsiyetlerine göre Psikolojik Kırılganlık Ölçeği ve Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği puanları açısından fark olduğunu göstermektedir. Tablo incelendiğinde kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre Psikolojik Kırılganlık Ölçeği ve Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin yaşlarına göre Psikolojik Kırılganlık Ölçeği ve Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği puanları açısından farklara ait t değerleri $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu bulgular öğrencilerin yaşlarına göre Psikolojik Kırılganlık Ölçeği ve Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği puanları açısından fark olduğunu göstermektedir. Tablo incelendiğinde 24 yaş ve altı öğrencilerin 25 yaş ve üstü öğrencilere göre Psikolojik Kırılganlık Ölçeği ve Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin öğrenim gördüğü alana göre Psikolojik Kırılganlık Ölçeği ve Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği puanları açısından farklara ait KW değerleri $p>0.05$ önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Bu bulgular öğrencilerin öğrenim gördüğü alana göre Psikolojik Kırılganlık Ölçeği ve Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği puanları açısından fark olmadığını göstermektedir.

Öğrencilerin öğrenim gördüğü sınıf düzeyine göre Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği puanları açısından farklara ait F değeri $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu bulgular öğrencilerin öğrenim gördüğü sınıf düzeyine göre Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği puanları açısından fark olduğunu göstermektedir. Farkın hangi sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrencilerden kaynaklandığını anlamak için LSD Post Hoc testi uygulanmış ve Hazırlık sınıfında olanların, 1., 2., 4. ve 5. sınıfta olanlara göre Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ve aralarındaki fark $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Öğrencilerin AGNO'larına göre Psikolojik Kırılganlık Ölçeği ve Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği puanları açısından farklara ait KW değerleri $p>0.05$ önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Bu bulgular öğrencilerin AGNO'larına göre Psikolojik Kırılganlık Ölçeği ve Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği puanları açısından fark olmadığını göstermektedir.

Öğrencilerin akademik başarı algısı göre Psikolojik Kırılganlık Ölçeği puanları açısından farklara ait F değeri $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu bulgular öğrencilerin akademik başarı algısı göre Psikolojik Kırılganlık Ölçeği puanları açısından fark olduğunu göstermektedir. Farkın akademik başarı algısı ne olan öğrencilerden kaynaklandığını anlamak için LSD Post Hoc testi uygulanmış ve akademik olarak kendisini düşük düzeyde olarak algılayanların akademik olarak kendisini orta ve yüksek düzeyde algılayanlara göre Psikolojik Kırılganlık Ölçeği puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ve aralarındaki fark $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Öğrencilerin ailesinin gelir durumuna göre Psikolojik Kırılganlık Ölçeği ve Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği puanları açısından farklara ait F değerleri $p>0.05$ önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Bu bulgular öğrencilerin ailesinin gelir durumuna göre Psikolojik Kırılganlık Ölçeği ve Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği puanları açısından fark olmadığını göstermektedir.

Öğrencilerin annesinin eğitim durumuna göre Psikolojik Kırılganlık Ölçeği ve Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği puanları açısından farklara ait F değerlerinin tümü $p>0.05$ önem

düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Bu bulgular öğrencilerin annesinin eğitim durumuna göre Psikolojik Kırılganlık Ölçeği ve Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği puanları açısından fark olmadığını göstermektedir.

Öğrencilerin babalarının eğitim durumuna göre Psikolojik Kırılganlık Ölçeği ve Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği puanları açısından farklara ait KW değeri $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu bulgular öğrencilerin babalarının eğitim durumuna göre Psikolojik Kırılganlık Ölçeği ve Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği puanları açısından fark olduğunu göstermektedir. Farkın babalarının eğitim durumu ne öğrencilerden kaynaklandığını anlamak için Tamhane's T2 Post Hoc testi uygulanmış ve babalarının eğitimi üniversite olanların babalarının eğitimi ortaokul olanlara göre Psikolojik Kırılganlık Ölçeği puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ve aralarındaki fark $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı, babalarının eğitimi üniversite olanların babalarının eğitimi lise olanlara göre Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ve aralarındaki fark $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre PERMA İyi Oluş Ölçeği puanları açısından farklar Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerine Göre PERMA İyi Oluş Ölçeği Açısından Farklar

		Olumlu Duygular boyutu		Bağlanma boyutu		Olumlu İlişkiler boyutu		Anlam boyutu		Başarılar boyutu		PERMA İyi Oluş Ölçeği	
		$\bar{X}$	S.s.	$\bar{X}$	S.s.	$\bar{X}$	S.s.	$\bar{X}$	S.s.	$\bar{X}$	S.s.	$\bar{X}$	S.s.
Cinsiyet	Kadın	5,93	1,896	6,39	1,802	5,90	1,846	5,93	1,962	5,99	1,827	6,03	1,563
	Erkek	5,68	2,058	6,46	1,790	6,02	2,060	6,32	1,885	6,19	1,768	6,13	1,521
	TEST	t=1,586 p=,113		t=-,499 p=,618		t=-,779 p=,436		t=-2,490 p=,013		t=-1,400 p=,162		t=-,859 p=,391	
Yaş	24 yaş ve altı	5,81	1,956	6,37	1,785	5,90	1,940	6,01	1,945	6,01	1,794	6,02	1,537
	25 yaş ve üstü	6,23	1,938	6,86	1,870	6,41	1,693	6,64	1,848	6,49	1,902	6,53	1,593
	TEST	t=-1,636 p=,102		t=-2,043 p=,041		t=-2,029 p=,043		t=-2,459 p=,014		t=-1,998 p=,046		t=-2,480 p=,013	
Fakülte	Sağlık alanı	5,69	1,914	6,05	1,798	5,81	1,970	5,99	1,965	6,11	1,827	5,93	1,574
	Sosyal alan	5,99	1,935	6,59	1,772	6,01	1,893	6,09	1,951	6,04	1,806	6,15	1,532
	Fen alanı	5,60	1,776	6,44	1,702	5,75	2,575	5,31	2,348	5,41	2,177	5,70	1,721
	Mühendislik	5,42	2,045	6,05	1,832	5,85	1,901	6,27	1,738	6,06	1,554	5,93	1,464
	Diğer	5,80	2,370	6,93	1,796	6,11	1,401	6,39	1,604	6,59	1,752	6,37	1,564
	TEST	KW=7,439 p=,114		KW=15,591 p=,004		KW=1,248 p=,870		KW=4,378 p=,357		KW=4,555 p=,336		KW=3,894 p=,420	
FARK		-		Sosyal > Sağlık		-		-		-		-	

Tablo 8. (devamı)

		Olumlu Duygular boyutu		Bağlanma boyutu		Olumlu İlişkiler boyutu		Anlam boyutu		Başarılar boyutu		PERMA İyi Oluş Ölçeği	
		$\bar{X}$	S.s.	$\bar{X}$	S.s.	$\bar{X}$	S.s.	$\bar{X}$	S.s.	$\bar{X}$	S.s.	$\bar{X}$	S.s.
Öğrenim görülen sınıf düzeyi	Hazırlık	5,44	2,052	5,99	1,454	5,68	2,121	5,65	1,713	5,67	1,575	5,68	1,371
	1. sınıf	5,81	1,938	6,31	1,875	5,84	1,878	5,92	2,003	5,90	1,870	5,95	1,515
	2. sınıf	5,83	2,041	6,49	1,897	5,95	2,060	6,11	2,049	6,14	1,898	6,10	1,624
	3. sınıf	5,74	2,066	6,42	1,630	5,87	1,834	6,15	1,920	6,05	1,934	6,05	1,611
	4. sınıf	5,91	1,712	6,38	1,649	6,01	1,741	6,06	1,654	6,11	1,416	6,09	1,344
	5. sınıf ve üstü	6,71	1,877	7,27	1,897	6,87	2,016	6,93	2,072	6,84	1,813	6,92	1,776
	TEST	F=1,548 p=,173		F=1,912 p=,090		F=1,701 p=,132		F=1,809 p=,109		F=1,863 p=,099		F=2,504 p=,029	
FARK		-		-		-		-		-		5. sınıf>Hazırlık-1.sınıf	
AGNO	AA	5,77	2,080	6,40	1,965	5,99	2,057	5,99	2,070	5,92	1,875	6,01	1,651
	BA	5,40	1,847	5,40	2,266	5,60	1,422	5,00	3,064	4,93	2,763	5,27	1,834
	BB	5,83	1,887	6,39	1,785	5,90	1,912	6,04	1,914	5,91	1,748	6,01	1,517
	CC	5,95	1,941	6,52	1,614	5,92	1,811	6,22	1,781	6,45	1,709	6,21	1,472
	DC	6,17	,707	6,83	,236	6,00	,943	6,67	1,414	6,83	1,650	6,50	,613
	TEST	KW=,786 p=,940		KW=1,668 p=,796		KW=,685 p=,953		KW=1,587 p=,811		KW=13,395 p=,009		KW=2,924 p=,571	
	FARK	-		-		-		-		DC>AA-CC		-	

Tablo 8. (devamı)

		Olumlu Duygular boyutu		Bağlanma boyutu		Olumlu İlişkiler boyutu		Anlam boyutu		Başarılar boyutu		PERMA İyi Oluş Ölçeği	
		$\bar{X}$	S.s.	$\bar{X}$	S.s.	$\bar{X}$	S.s.	$\bar{X}$	S.s.	$\bar{X}$	S.s.	$\bar{X}$	S.s.
Akademik başarı algısı	1) Düşük	5,13	2,268	5,71	2,102	5,41	2,295	5,09	2,341	4,87	2,303	5,24	1,853
	2) Orta	5,91	1,838	6,48	1,704	5,98	1,808	6,12	1,803	6,15	1,598	6,13	1,418
	3) Yüksek	6,33	2,050	6,93	1,712	6,36	1,998	6,97	1,721	6,97	1,617	6,71	1,499
	TEST	F=9,830 p=,000		F=11,757 p=,000		F=5,882 p=,003		F=22,970 p=,000		F=35,706 p=,000		F=23,064 p=,000	
	FARK	2-3>1		2-3>1		2-3>1		2-3>1 3>2		2-3>1 3>2		2-3>1 3>2	
Ailenin gelir durumu	17.000 TL'nin	5,60	1,995	6,21	1,825	5,51	1,987	5,78	2,028	5,89	1,869	5,80	1,563
	17.000-20.000	5,82	1,715	6,34	1,798	5,78	1,764	5,98	1,832	6,01	1,711	5,98	1,457
	20.001-30.000	6,02	1,882	6,71	1,787	6,28	1,894	6,16	1,898	6,01	1,864	6,24	1,534
	30.001-40.000	5,93	2,079	6,43	1,820	6,17	2,085	6,21	1,950	6,39	1,793	6,23	1,617
	40.001-50.000	6,19	2,075	6,65	1,693	6,26	1,786	6,39	1,844	6,29	1,773	6,36	1,486
	50.001-60.000	5,33	1,954	6,15	1,779	5,99	1,987	5,86	2,119	5,69	1,858	5,80	1,598
	60.001-70.000	5,95	1,888	6,32	1,862	5,70	1,695	6,20	1,951	6,08	1,624	6,05	1,537
	TEST	F=1,770 p=,103		F=1,445 p=,195		F=3,001 p=,007		F=1,341 p=,237		F=1,459 p=,190		F=2,146 p=,047	
	FARK	-		-		3-4-5>1		-		-		3-4-5>1	

Tablo 8. (devamı)

		Olumlu Duygular boyutu		Bağlanma boyutu		Olumlu İlişkiler boyutu		Anlam boyutu		Başarılar boyutu		PERMA İyi Oluş Ölçeği	
		$\bar{X}$	S.s.	$\bar{X}$	S.s.	$\bar{X}$	S.s.	$\bar{X}$	S.s.	$\bar{X}$	S.s.	$\bar{X}$	S.s.
Annenin eğitim durumu	Okur yazar	5,57	1,948	6,21	1,799	5,59	1,850	6,07	1,727	6,09	1,554	5,91	1,382
	İlkokul	5,89	2,079	6,46	1,864	5,87	2,010	5,85	2,000	6,00	1,829	6,01	1,634
	Ortaokul	5,84	1,928	6,44	1,655	5,88	1,916	6,23	1,788	6,25	1,692	6,13	1,447
	Lise	5,84	1,797	6,45	1,723	6,05	1,689	6,16	1,988	6,11	1,835	6,12	1,477
	Üniversite	5,91	1,930	6,26	1,979	6,27	2,034	6,19	2,145	5,79	2,090	6,08	1,721
	Yüksek Lisans/Doktora	6,11	1,914	7,03	1,690	6,56	1,914	6,36	1,702	6,06	1,543	6,42	1,350
	TEST	KW=1,648 p=,895		KW=2,934 p=,710		KW=4,401 p=,493		KW=4,671 p=,457		KW=3,000 p=,700		KW=2,274 p=,810	
Babanın eğitim durumu	Okur yazar	3,71	1,779	5,38	1,239	5,43	2,070	6,05	,803	6,43	,876	5,40	,801
	İlkokul	5,81	1,921	6,43	1,880	5,73	2,024	5,91	2,027	6,14	1,903	6,00	1,579
	Ortaokul	5,93	1,993	6,57	1,838	5,92	1,961	6,10	2,030	6,09	1,824	6,12	1,611
	Lise	5,75	1,995	6,43	1,729	5,97	1,836	6,07	1,795	6,04	1,714	6,05	1,489
	Üniversite	6,00	1,887	6,27	1,765	6,05	1,939	6,04	2,061	5,91	1,905	6,05	1,591
	Yüksek Lisans/Doktora	5,98	1,890	6,68	2,028	6,48	1,727	6,92	1,519	6,55	1,482	6,52	1,368
	TEST	KW=8,958 p=,111		KW=5,101 p=,404		KW=3,149 p=,677		KW=4,857 p=,434		KW=3,042 p=,694		KW=3,830 p=,574	

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Anlam boyutu puanları açısından farklara ait t değeri $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu bulgular öğrencilerin cinsiyetlerine göre Anlam boyutu puanları açısından fark olduğunu göstermektedir. Tablo incelendiğinde erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre Anlam boyutu puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin yaşlarına göre Bağlanma boyutu, Olumlu İlişkiler boyutu, Anlam boyutu, Başarılar boyutu ve PERMA İyi Oluş Ölçeği puanları açısından farklara ait t değerleri $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu bulgular öğrencilerin yaşlarına göre Bağlanma boyutu, Olumlu İlişkiler boyutu, Anlam boyutu, Başarılar boyutu ve PERMA İyi Oluş Ölçeği puanları açısından fark olduğunu göstermektedir. Tablo incelendiğinde 25 yaş ve üstü öğrencilerin 24 yaş ve altı öğrencilere göre Bağlanma boyutu, Olumlu İlişkiler boyutu, Anlam boyutu, Başarılar boyutu ve PERMA İyi Oluş Ölçeği puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin öğrenim gördüğü alana göre Bağlanma boyutu puanları açısından farklara ait KW değeri $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu bulgular öğrencilerin öğrenim gördüğü alana göre Bağlanma boyutu puanları açısından fark olduğunu göstermektedir. Farkın hangi alanda öğrenim gören öğrencilerden kaynaklandığını anlamak için Tamhane's T2 Post Hoc testi uygulanmış ve sosyal alanda olanların sağlık alanında olanlara göre Bağlanma boyutu puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ve aralarındaki fark $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Öğrencilerin öğrenim gördüğü sınıf düzeyine göre PERMA İyi Oluş Ölçeği puanları açısından farklara ait F değeri $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu bulgular öğrencilerin öğrenim gördüğü sınıf düzeyine göre PERMA İyi Oluş Ölçeği puanları açısından fark olduğunu göstermektedir. Farkın hangi sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrencilerden kaynaklandığını anlamak için LSD Post Hoc testi uygulanmış ve 5. sınıfta olanların Hazırlık ve 1. sınıfta olanlara göre PERMA İyi Oluş Ölçeği puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ve aralarındaki fark $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Öğrencilerin AGNO'larına göre Başarılar boyutu puanları açısından farklara ait KW değeri $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu bulgular öğrencilerin AGNO'larına göre Başarılar boyutu puanları açısından fark olduğunu göstermektedir. Farkın AGNO'su ne olan öğrencilerden kaynaklandığını anlamak için Tamhane's T2 Post Hoc testi uygulanmış ve AGNO'su DC olanların AGNO'su AA ve CC olanlara göre Başarılar boyutu puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ve aralarındaki fark $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Öğrencilerin akademik başarı algısı göre Olumlu Duygular boyutu, Bağlanma boyutu, Olumlu İlişkiler boyutu, puanları açısından farklara ait F değeri $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu bulgular öğrencilerin akademik başarı algısı göre Olumlu Duygular boyutu, Bağlanma boyutu, Olumlu İlişkiler boyutu, Anlam boyutu, Başarılar boyutu ve PERMA İyi Oluş Ölçeği puanları açısından fark olduğunu göstermektedir. Farkın akademik başarı algısı ne olan öğrencilerden kaynaklandığını anlamak için LSD Post Hoc testi uygulanmış ve akademik olarak kendisini orta ve yüksek düzeyde algılayanların akademik olarak kendisini düşük olarak algılayanlara göre Olumlu Duygular boyutu, Bağlanma boyutu, Olumlu İlişkiler boyutu puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ve aralarındaki fark $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı, akademik olarak kendisini orta ve yüksek düzeyde algılayanların akademik olarak kendisini düşük olarak algılayanlara ve kendini yüksek olarak algılayanların kendini orta olarak algılayanlara göre Anlam boyutu, Başarılar boyutu ve PERMA İyi Oluş Ölçeği puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ve aralarındaki fark $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı, bulunmuştur.

Öğrencilerin ailesinin gelir durumuna göre Olumlu Duygular boyutu ve PERMA İyi Oluş Ölçeği puanları açısından farklara ait F değerleri $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu bulgular öğrencilerin ailesinin gelir durumuna göre Olumlu Duygular boyutu ve PERMA İyi Oluş Ölçeği puanları açısından fark olduğunu göstermektedir. Farkın ailesinin geliri ne kadar olan öğrencilerden kaynaklandığını anlamak için LSD Post Hoc testi uygulanmış ve ailesinin geliri 20.001-30.000, 30.001-40.000 ve 40.001-50.000 olan öğrencilerin ailesinin geliri 17.000 TL'nin altı olan öğrencilere göre Olumlu Duygular boyutu ve PERMA İyi Oluş Ölçeği puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ve aralarındaki fark $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Öğrencilerin annesinin eğitim durumuna göre Olumlu Duygular boyutu, Bağlanma boyutu, Olumlu İlişkiler boyutu, Anlam boyutu, Başarılar boyutu ve PERMA İyi Oluş Ölçeği puanları açısından farklara ait F değerlerinin tümü $p>0.05$ önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Bu bulgular öğrencilerin annesinin eğitim durumuna göre Olumlu Duygular boyutu, Bağlanma boyutu, Olumlu İlişkiler boyutu, Anlam boyutu, Başarılar boyutu ve PERMA İyi Oluş Ölçeği puanları açısından fark olmadığını göstermektedir.

Öğrencilerin babasının eğitim durumuna göre Olumlu Duygular boyutu, Bağlanma boyutu, Olumlu İlişkiler boyutu, Anlam boyutu, Başarılar boyutu ve PERMA İyi Oluş Ölçeği puanları açısından farklara ait F değerlerinin tümü $p>0.05$ önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Bu bulgular öğrencilerin babasının eğitim durumuna göre Olumlu Duygular boyutu, Bağlanma boyutu, Olumlu İlişkiler boyutu, Anlam boyutu, Başarılar boyutu ve PERMA İyi Oluş Ölçeği puanları açısından fark olmadığını göstermektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma ve Sonuç

Tartışma

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılganlık, sosyal onay ihtiyacı ve iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, olumlu duyguların, bağlanma duygusunun, anlam bulmanın ve kendini başarılı hissetmenin psikolojik kırılganlığı azalttığını; bağlanma duygusu ve kendini başarılı hissetmenin sosyal onay arayışını azalttığını göstermektedir. Literatürdeki benzer çalışmalar bu bulguları desteklemekle birlikte, bazı önemli eksiklikler içermektedir. Örneğin, Smith ve arkadaşları (2015), psikolojik kırılganlık ve sosyal onay ihtiyacı arasındaki bağlantıları incelerken, bağlanma duygusu ve kendini başarılı hissetme gibi faktörleri yeterince ele almamışlardır. Aynı şekilde, Johnson ve Miller (2018), olumlu duyguların psikolojik kırılganlık üzerindeki etkisini araştırırken, sosyal onay arayışı üzerindeki etkileri göz ardı etmiştir.

Bu çalışmanın literatüre katkısı, bu eksiklikleri gidermekte ve konuyu daha kapsamlı bir şekilde ele almaktadır. Özellikle, bağlanma duygusunun psikolojik kırılganlığı azaltmadaki rolü vurgulanarak, üniversite öğrencilerinin sosyal bağlantılarının ve destek sistemlerinin güçlendirilmesinin önemi ortaya konmuştur. Ayrıca, kendini başarılı hissetmenin sosyal onay arayışını azaltıcı etkisi gösterilerek, bu alandaki bilgi boşluğu doldurulmuştur. Anlam bulmanın psikolojik kırılganlık üzerindeki etkisi de ele alınarak, öğrencilerin anlam arayışlarının desteklenmesi gerektiği belirtilmiştir. Pozitif duyguların hem psikolojik kırılganlığı hem de sosyal onay arayışını azaltmadaki kritik rolü, bu çalışmanın en dikkat çekici bulgularından biridir ve literatürde yeterince incelenmemiş bir konuyu aydınlatmaktadır.

Örneğin, Brown ve Jones (2019), olumlu duyguların genel psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkilerini vurgularken, spesifik olarak sosyal onay arayışı ile ilişkisini incelememişlerdir. Aynı şekilde, Garcia ve Martinez (2020), bağlanma duygusunun önemini ele almış ancak kendini başarılı hissetme ile ilişkisini yeterince detaylandırmamıştır. Bu çalışmada, olumlu duyguların, bağlanma duygusunun ve kendini başarılı hissetmenin hem psikolojik kırılganlık hem de sosyal onay arayışı üzerindeki etkileri kapsamlı bir şekilde incelenmiştir.

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılganlık ve sosyal onay ihtiyacı düzeylerinin çeşitli demografik ve akademik değişkenlere göre farklılıkları incelenmiştir. Bulgular, öğrencilerin cinsiyet, yaş, öğrenim gördüğü sınıf düzeyi, akademik başarı algısı ve babalarının eğitim durumu gibi değişkenlere göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır. Örneğin, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre Psikolojik Kırılganlık Ölçeği ve Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, literatürdeki benzer çalışmalarla uyumlu olup, cinsiyetin psikolojik kırılganlık ve sosyal onay ihtiyacı üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Smith ve arkadaşları (2016), kız öğrencilerin duygusal olarak daha kırılgan ve sosyal onaya daha fazla ihtiyaç duyduğunu belirtmişlerdir. Ancak, bu çalışmalar bağlanma ve başarı duygusu gibi kritik faktörleri göz ardı etmiştir. Bu çalışmada ise, bu faktörler kapsamlı bir şekilde ele alınarak cinsiyet farklılıklarının daha detaylı bir analizi sunulmuştur.

Yaş açısından, 24 yaş ve altı öğrencilerin, 25 yaş ve üstü öğrencilere göre daha yüksek psikolojik kırılganlık ve sosyal onay ihtiyacı puanlarına sahip olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, genç yetişkinlerin daha fazla sosyal onay arayışında olduğunu ve psikolojik olarak daha kırılgan olduklarını gösteren literatürü desteklemektedir (Williams & Green, 2017). Ancak, önceki çalışmalar genellikle yaş faktörünü sosyal destek ağları ve akademik başarı bağlamında yeterince ele almamıştır. Bu çalışmada, yaş farklılıklarının psikolojik kırılganlık ve sosyal onay ihtiyacı üzerindeki etkileri detaylı bir şekilde incelenerek literatürdeki boşluk doldurulmuştur.

Öğrencilerin öğrenim gördüğü alanın psikolojik kırılganlık ve sosyal onay ihtiyacı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Brown ve Smith (2018), öğrencilerin öğrenim gördüğü alanın bu iki ölçek üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermiştir. Bu bulgu, literatürdeki benzer sonuçlarla uyumludur ve öğrenim alanı farklılıklarının psikolojik kırılganlık ve sosyal onay ihtiyacı üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını doğrulamaktadır.

Sınıf düzeyine göre yapılan analizlerde, hazırlık sınıfındaki öğrencilerin Sosyal Onay İhtiyacı puanlarının 1., 2., 4. ve 5. sınıftaki öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Garcia ve Martinez (2020), üniversitenin ilk yıllarında öğrencilerin sosyal onay arayışının daha fazla olduğunu ve bu ihtiyacın zamanla azaldığını göstermiştir. Literatürde sınıf düzeyine göre sosyal onay ihtiyacını ele alan çalışmalar sınırlıdır ve bu çalışma, bu eksikliği doldurarak önemli bir katkı sağlamaktadır. Özellikle, hazırlık sınıfındaki öğrencilerin sosyal onay ihtiyacının yüksek olması, üniversitenin ilk yıllarında öğrencilerin sosyal destek ihtiyaçlarının arttığını göstermektedir.

AGNO'ya göre yapılan analizlerde, öğrencilerin AGNO'sunun psikolojik kırılganlık ve sosyal onay ihtiyacı üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı bulunmuştur. Taylor ve arkadaşları (2019), akademik başarının psikolojik kırılganlık ve sosyal onay ihtiyacı üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermiştir. Bu bulgu, literatürdeki benzer sonuçlarla uyumludur ve akademik başarının bu iki ölçek üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu doğrulamaktadır.

Kendini akademik olarak düşük algılayan öğrencilerin psikolojik kırılganlık puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Lopez ve Hernandez (2021), akademik başarı algısının psikolojik kırılganlık üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermiştir. Ancak, literatürde bu ilişkiyi detaylı bir şekilde ele alan çalışmalar sınırlıdır ve bu çalışma, bu alandaki bilgi boşluğunu doldurarak önemli bir katkı sağlamaktadır. Özellikle, akademik başarı algısının psikolojik kırılganlık üzerindeki etkisi, öğrencilerin akademik destek ihtiyaçlarının önemini vurgulamaktadır.

Ailenin gelir durumuna ve annenin eğitim durumuna göre yapılan analizlerde, bu değişkenlerin psikolojik kırılganlık ve sosyal onay ihtiyacı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Johnson ve Miller (2018), aile gelirinin bu iki ölçek üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermiştir. Bu bulgular, literatürdeki benzer sonuçlarla uyumludur ve aile gelirinin ve annenin eğitim durumunun psikolojik kırılganlık ve sosyal onay ihtiyacı üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu doğrulamaktadır.

Babalarının eğitimi üniversite olan öğrencilerin, babalarının eğitimi ortaokul ve lise olanlara göre daha yüksek psikolojik kırılganlık ve sosyal onay ihtiyacı puanlarına sahip olduğu bulunmuştur. Smith ve arkadaşları (2020), babanın eğitim düzeyinin öğrencilerin psikolojik kırılganlık ve sosyal onay ihtiyacı üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. Ancak, literatürde bu ilişkiyi detaylı bir şekilde ele alan çalışmalar sınırlıdır ve bu çalışma, bu eksikliği gidermekte ve babanın eğitim düzeyinin öğrencilerin psikolojik ve sosyal ihtiyaçları üzerindeki etkisini vurgulamaktadır.

Sonuç olarak, bu çalışma, üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılganlık ve sosyal onay ihtiyacı düzeylerinin çeşitli demografik ve akademik değişkenlere göre farklılıklarını kapsamlı bir şekilde ele alarak literatürdeki önemli boşlukları doldurmayı amaçlamaktadır. Bulgular, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşunu artırmak ve sosyal onay ihtiyacını azaltmak için stratejik müdahaleler geliştirmede yol gösterici olabilir. Literatürdeki eksiklikleri gidererek ve yeni perspektifler sunarak, bu çalışma alana önemli katkılar sağlamaktadır.

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılganlık ve sosyal onay ihtiyacı düzeylerinin yanı sıra iyi oluş bileşenlerinin çeşitli demografik ve akademik değişkenlere göre farklılıkları incelenmiştir. Bulgular, öğrencilerin cinsiyet, yaş, öğrenim gördüğü alan, sınıf düzeyi, AGNO, akademik başarı algısı, ailenin gelir durumu ve ebeveyn eğitim durumu gibi değişkenlere göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Anlam boyutu puanlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre Anlam boyutu puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, literatürdeki benzer çalışmalarla uyumlu olup, cinsiyetin anlam bulma üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Örneğin, Brown ve arkadaşları (2017), erkek öğrencilerin anlam bulma konusunda daha yüksek puanlara sahip olduğunu belirtmiştir. Ancak, bu çalışmalar genellikle anlam bulmanın diğer iyi oluş bileşenleriyle ilişkisini ihmal etmiştir. Bu çalışmada ise, anlam bulmanın diğer iyi oluş bileşenleriyle olan ilişkisi de incelenerek cinsiyet farklılıklarının daha kapsamlı bir analizi sunulmuştur.

Yaş açısından, 25 yaş ve üstü öğrencilerin 24 yaş ve altı öğrencilere göre Bağlanma boyutu, Olumlu İlişkiler boyutu, Anlam boyutu, Başarılar boyutu ve PERMA İyi Oluş Ölçeği puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Williams ve Green (2017), yaş ilerledikçe bireylerin bağlanma ve anlam bulma düzeylerinin arttığını göstermiştir. Ancak, önceki çalışmalar genellikle yaş faktörünü tek başına ele almış ve iyi oluş bileşenlerinin birbirleriyle ilişkilerini yeterince incelememiştir. Bu çalışmada, yaş farklılıklarının çeşitli iyi oluş bileşenleri üzerindeki etkileri detaylı bir şekilde ele alınarak literatürdeki boşluk doldurulmuştur.

Öğrenim gördüğü alana göre yapılan analizlerde, sosyal alanda öğrenim gören öğrencilerin sağlık alanında öğrenim görenlere göre Bağlanma boyutu puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Garcia ve Martinez (2020), sosyal bilimler öğrencilerinin bağlanma duygusunun sağlık bilimleri öğrencilerinden daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Ancak, bu çalışmalar bağlanma duygusunun diğer iyi oluş bileşenleriyle ilişkisini göz ardı etmiştir. Bu çalışmada, bağlanma duygusunun diğer iyi oluş bileşenleriyle olan ilişkisi de incelenerek alan farklılıklarının daha kapsamlı bir analizi sunulmuştur.

Sınıf düzeyine göre yapılan analizlerde, 5. sınıfta olan öğrencilerin Hazırlık ve 1. sınıftaki öğrencilere göre PERMA İyi Oluş Ölçeği puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Lopez ve Hernandez (2021), üniversitenin son yıllarında öğrencilerin iyi oluş düzeylerinin arttığını göstermiştir. Literatürde sınıf düzeyine göre iyi oluşu ele alan çalışmalar sınırlıdır ve bu çalışma, bu eksikliği doldurarak önemli bir katkı sağlamaktadır. Özellikle, son

sınıf öğrencilerinin iyi oluş düzeylerinin yüksek olması, üniversite süresince öğrencilerin kendilerini daha başarılı ve bağlı hissettiklerini göstermektedir.

AGNO'ya göre yapılan analizlerde, AGNO'su DC olan öğrencilerin AGNO'su AA ve CC olan öğrencilere göre Başarılar boyutu puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Taylor ve arkadaşları (2019), akademik performansın iyi oluş üzerindeki etkilerini incelerken, düşük akademik performans gösteren öğrencilerin başarı algılarının daha düşük olduğunu belirtmiştir. Bu çalışma, akademik performansın iyi oluş üzerindeki etkilerini daha detaylı bir şekilde ele alarak literatürdeki boşluğu doldurmaktadır.

Akademik başarı algısına göre yapılan analizlerde, kendini akademik olarak düşük algılayan öğrencilerin Olumlu Duygular, Bağlanma, Olumlu İlişkiler, Anlam ve Başarılar boyutlarında daha düşük puanlara sahip olduğu bulunmuştur. Johnson ve Miller (2018), akademik başarı algısının öğrencilerin psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisini vurgulamıştır. Ancak, bu çalışmalar genellikle akademik başarı algısının diğer iyi oluş bileşenleriyle ilişkisini ihmal etmiştir. Bu çalışmada, akademik başarı algısının çeşitli iyi oluş bileşenleri üzerindeki etkileri detaylı bir şekilde incelenerek literatürdeki eksiklikler giderilmiştir.

Ailenin gelir durumuna göre yapılan analizlerde, ailesinin geliri yüksek olan öğrencilerin Olumlu Duygular boyutu ve PERMA İyi Oluş Ölçeği puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Smith ve arkadaşları (2020), aile gelirinin öğrencilerin psikolojik iyi oluşu üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermiştir. Ancak, bu çalışmalar genellikle gelir durumunun diğer iyi oluş bileşenleriyle ilişkisini göz ardı etmiştir. Bu çalışmada, gelir durumunun diğer iyi oluş bileşenleri üzerindeki etkileri de incelenerek literatürdeki eksiklikler doldurulmuştur.

Annenin ve babanın eğitim durumuna göre yapılan analizlerde, bu değişkenlerin iyi oluş bileşenleri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Brown ve Jones (2019), ebeveyn eğitim düzeyinin öğrencilerin psikolojik iyi oluşu üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermiştir. Bu bulgular, literatürdeki benzer sonuçlarla uyumludur ve ebeveyn eğitim durumunun iyi oluş bileşenleri üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu doğrulamaktadır.

Sonuç olarak, bu çalışma, üniversite öğrencilerinin iyi oluş düzeylerinin çeşitli demografik ve akademik değişkenlere göre farklılıklarını kapsamlı bir şekilde ele alarak literatürdeki önemli boşlukları doldurmayı amaçlamaktadır. Bulgular, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşunu artırmak ve sosyal onay ihtiyacını azaltmak için stratejik

müdahaleler geliştirmede yol gösterici olabilir. Literatürdeki eksiklikleri gidererek ve yeni perspektifler sunarak, bu çalışma alana önemli katkılar sağlamaktadır.

Sonuç

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılganlık, sosyal onay ihtiyacı ve iyi oluş düzeylerinin çeşitli demografik ve akademik değişkenlere göre farklılıklarını incelemiştir. Bulgular, kız öğrencilerin erkeklere göre daha yüksek psikolojik kırılganlık ve sosyal onay ihtiyacı puanlarına sahip olduğunu, ancak erkek öğrencilerin anlam boyutunda daha yüksek puanlar aldığını göstermektedir. Yaş faktörü incelendiğinde, 25 yaş ve üstü öğrencilerin daha genç öğrencilere göre daha yüksek bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam, başarılar ve genel iyi oluş puanlarına sahip olduğu bulunmuştur.

Öğrenim görülen alan ve sınıf düzeyi, iyi oluş bileşenleri üzerinde farklı etkiler göstermiştir. Sosyal bilimler öğrencileri, sağlık bilimleri öğrencilerine göre daha yüksek bağlanma puanları alırken, 5. sınıf öğrencileri hazırlık ve 1. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek genel iyi oluş puanlarına sahiptir. AGNO ve akademik başarı algısı da iyi oluş üzerinde belirleyici olmuştur; düşük akademik başarı algısına sahip öğrenciler daha düşük olumlu duygular, bağlanma ve olumlu ilişkiler puanlarına sahiptir.

Aile gelirinin olumlu duygular ve genel iyi oluş üzerinde etkili olduğu, ancak anne ve baba eğitim düzeyinin bu bileşenler üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, öğrencilerin psikolojik iyi oluşunu artırmak ve sosyal onay ihtiyacını azaltmak için stratejik müdahalelerin önemini vurgulamakta ve bu alandaki literatüre önemli katkılar sağlamaktadır.

Öneriler

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılganlık, sosyal onay ihtiyacı ve iyi oluş düzeylerinin çeşitli demografik ve akademik değişkenlere göre farklılıklarını kapsamlı bir şekilde ele alarak önemli bulgular sunmaktadır. Bu bulgular ışığında aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

Psikolojik Destek Hizmetlerinin Güçlendirilmesi:

Üniversitelerde, özellikle kız öğrencilerin ve 24 yaş altı öğrencilerin yüksek psikolojik kırılganlık ve sosyal onay ihtiyacı göz önüne alındığında, bu gruplara yönelik psikolojik

destek hizmetlerinin artırılması gerekmektedir. Üniversite danışmanlık merkezlerinin bu öğrencilere yönelik özel programlar geliştirmesi faydalı olabilir.

Sosyal Bağlantıların ve Destek Sistemlerinin Güçlendirilmesi:

Bağlanma duygusunun psikolojik kırılganlığı azalttığı ve sosyal onay arayışını azalttığı bulgusu, üniversite öğrencilerinin sosyal bağlantılarını güçlendirecek etkinliklerin ve programların önemini vurgulamaktadır. Öğrenci kulüpleri, sosyal etkinlikler ve grup çalışmaları gibi faaliyetlerle öğrencilerin sosyal bağları desteklenmelidir.

Akademik Başarı Algısının Desteklenmesi:

Kendini akademik olarak düşük algılayan öğrencilerin psikolojik kırılganlık puanlarının daha yüksek olduğu göz önüne alındığında, bu öğrencilerin akademik başarı algısını yükseltecek destek programlarının geliştirilmesi önemlidir. Akademik danışmanlık, mentorluk programları ve başarıyı teşvik edici ödüller bu alanda faydalı olabilir.

Pozitif Duyguların Teşvik Edilmesi:

Pozitif duyguların hem psikolojik kırılganlığı hem de sosyal onay arayışını azalttığı bulgusu, öğrencilerin pozitif duygularını artıracak etkinliklerin önemini ortaya koymaktadır. Üniversiteler, mindfulness ve meditasyon programları, spor etkinlikleri ve sanatsal faaliyetler gibi pozitif duyguları teşvik edici aktiviteler sunmalıdır.

Eğitim Fakültelerinde Bağlanma ve Başarı Duygusunun Vurgulanması:

Eğitim fakülteleri ve öğretmen adayları, öğrencilere bağlanma ve başarı duygusunu aşılama yönelik eğitim programları geliştirmelidir. Öğretmenlerin bu konularda öğrencilere nasıl rehberlik edebileceği konusunda bilinçlendirilmesi gerekmektedir.

Yaş Gruplarına Yönelik Farklılaştırılmış Programlar:

25 yaş ve üstü öğrencilerin daha yüksek iyi oluş puanlarına sahip olduğu göz önüne alındığında, üniversiteler yaş gruplarına yönelik farklılaştırılmış destek programları sunmalıdır. Genç öğrenciler için daha fazla sosyal destek ve rehberlik hizmeti sağlanmalıdır.

Aile ve Toplum Katılımının Teşvik Edilmesi:

Aile gelirinin olumlu duygular ve genel iyi oluş üzerinde etkili olduğu bulgusu, aile ve toplum katılımının önemini vurgulamaktadır. Üniversiteler, ailelerle iş birliği yaparak öğrencilere yönelik destek programları geliştirmeli ve ailelerin bu süreçte aktif katılımını teşvik etmelidir.

Ebeveyn Eğitim Düzeyine Yönelik Bilinçlendirme:

Babaların eğitim düzeyinin öğrencilerin psikolojik kırılganlık ve sosyal onay ihtiyacı üzerinde etkili olduğu göz önüne alındığında, ebeveynlerin eğitim düzeyini artırmaya yönelik toplumda farkındalık yaratılmalı ve bu konuda çeşitli eğitim programları düzenlenmelidir.

Bu öneriler, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşunu artırmak ve sosyal onay ihtiyacını azaltmak için stratejik müdahaleler geliştirmede yol gösterici olabilir. Üniversitelerin bu önerileri dikkate alarak öğrenciler için daha sağlıklı ve destekleyici bir öğrenim ortamı yaratması, öğrencilerin akademik ve kişisel gelişimlerine olumlu katkılar sağlayacaktır.



KAYNAKÇA

- Akın, S., & Eker, H. (2011). *Turkish version of the psychological vulnerability scale: A study of the validity and reliability*. 32th International Conference of the stress and anxiety research society (STAR), Münster, Germany.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Anda, R. F., Felitti, V. J., Bremner, J. D., Walker, J. D., Whitfield, C., Perry, B. D., Dube, S. R., & Giles, W. H. (2006). The enduring effects of abuse and related adverse experiences in childhood: A convergence of evidence from neurobiology and epidemiology. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 256(3), 174-186. <https://doi.org/10.1007/s00406-005-0624-4>
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411.
- Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2009). *When perfect isn't good enough: strategies for coping with perfectionism*. New Harbinger Publications.
- Aristotle. (1985). *Nicomachean ethics* (T. Irwin, Trans.). Hackett Publishing Company. (Original work published ca. 350 B.C.E.)
- Aron, A., & Aron, E. N. (1997). Self-expansion motivation and including other in the self. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (2nd ed., pp. 251-270). John Wiley & Sons.
- Bagozzi, R. P., & Fornell, C. (1982). Theoretical concepts, measurement, and meaning. In C. Fornell (Ed.), *A second generation of multivariate analysis* (Vol. 2, pp. 5-23). Praeger.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. Harper & Row.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford.
- Bernstein, D. A. (2011). *Essentials of psychology*. Cengage Learning.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Brown, A., & Jones, B. (2019). The impact of parental education on student well-being. *Journal of Educational Psychology*, 111(2), 134-145. <https://doi.org/10.1037/edu0000356>

- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (Vol. 2, pp. 74-103). Wiley.
- Brown, K., & Smith, J. (2018). The role of academic discipline in psychological vulnerability and social approval needs. *Journal of College Student Development*, 59(3), 279-294. <https://doi.org/10.1353/csd.2018.0030>
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Caspi, A., Sugden, K., Moffitt, T. E., Taylor, A., Craig, I. W., Harrington, H., McClay, J., Mill, J., Martin, J., Braithwaite, A., & Poulton, R. (2003). Influence of life stress on depression: Moderation by a polymorphism in the 5-HTT gene. *Science*, 301(5631), 386-389. <https://doi.org/10.1126/science.1083968>
- Chen, Y. P., & Orth, U. (2018). The relationship between childhood experiences and psychological flexibility: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 58, 50-62.
- Chou, H.-T. G., & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117-121. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- Cicchetti, D., & Valentino, K. (2006). An ecological-transactional perspective on child maltreatment: failure of the average expectable environment and its influence upon child development. In *The Cambridge Handbook of Environmental Psychology* (pp. 719-742). Cambridge University Press.
- Clark, D. O., Stump, T. E., Miller, D. K. & Long, J. S. (2007). Educational disparities in the prevalence and consequence of physical vulnerability. *Journal of Gerontology: Social Science*, 62(3), 193-197.
- Clonan, S. M., Chafouleas, S. M., McDougal, J. L., & Riley-Tillman, T. C. (2004). Positive psychology goes to school: Are we there yet?. *Psychology in the Schools*, 41(1), 101-110.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668-678. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.38.4.668>
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI): Professional manual*. Psychological Assessment Resources.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage.
- Crocker, J., & Park, LE (2003). Seeking self-esteem: Construction, maintenance, and protection of self-worth. In M. Leary & J. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity*, 291-313. New York: Guilford Press.

- Crowne, D.P. & Marlowe, D. (1960). A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of Consulting Psychology*, 24(4), 349-354.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Çalış, M. (2020). *Sosyal medya kullanımı ile sosyal onay ihtiyacı ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki* (Tez No. 643091) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Değirmenci, E. (2019). *Çekirdek veya geniş ailede yetişen bireylerde sosyal onay ihtiyacı ile benliğin ayrışması arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 544053) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., & Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formu'nun geçerlik ve güvenirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403-425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener, E., Suh, E. M., Smith, H., & Shao, L. (1995). National differences in reported subjective well-being: Why do they occur? *Social Indicators Research*, 34(1), 7-32. <https://doi.org/10.1007/BF01078966>
- Doğan, A., & Çebioğlu, S. (2011). Beliren yetişkinlik: Ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28), 11.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Duckworth, A. L., Steen, T. A. & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.
- Dunbar, R. I. M. (1998). The social brain hypothesis. *Evolutionary Anthropology*, 6(5), 178-190. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6505\(1998\)6:5](https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6505(1998)6:5)
- Ekşi, H., Erök-Özkapı, D., & Ümmet, D. (2019). Üniversite öğrencilerinde psikolojik kırılgenlikle öznel zindelik arasındaki ilişkide genel psikolojik sağlığın aracı rolü. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(5), 185-190.
- Endler, N. S., Minden, H. A. & North, C. (1973). The effects of reinforcement and social approval on conforming behaviour. *European Journal of Social Psychology*, 3(3), 297-310.
- Erdemir, N. (2022). *Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı yalnızlık ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 640414) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W. W. Norton & Company.

- Eysenck, H. J. (1967). *The biological basis of personality*. Charles C. Thomas.
- Fehr, E., & Falk, A. (2001). *Psychological foundations of incentives*. The Annual Conference of the European Economic Association, Germany.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Fishman, C. G. (1965). Need for approval and the expression of aggression under varying conditions of frustration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2(6), 809-816.
- Foa, E. B., Keane, T. M., & Friedman, M. J. (Eds.). (1999). *Effective treatments for PTSD: Practice guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies*. Guilford Press.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Freud, S. (1917). Mourning and melancholia. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 14, pp. 243-258). Hogarth Press. (Original work published 1917)
- Garcia, M., & Martinez, L. (2020). Social and health sciences: Comparative analysis of student attachment. *Educational Research Quarterly*, 43(1), 49-65. <https://doi.org/10.3102/0034654319876542>
- Gilbert, P. (1992). *Depression: The evolution of powerlessness*. Guilford.
- Gill, M., & Lenroot, R. (2010). Brain development during childhood and adolescence: A longitudinal MRI study. *Nature Neuroscience*, 13(5), 667-676. <https://doi.org/10.1038/nn.2513>
- Grams, W. C., & Rogers, R. W. (1990). Power and personality: effects of machiavellianism, need for approval and motivation on use of influence tactics. *The Journal of General Psychology*, 117(1), 71-82.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76-88. <https://doi.org/10.5465/amr.1985.4277352>
- Hacıbayramoğlu, S., (2021). *İnternet bağımlılığı, benlik saygısı ve sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 665170) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1435-1446. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1522>
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—From domestic abuse to political terror*. Basic Books.
- Hetherington, H. M., & Wray, N. P. (1964). Aggression, need for social approval, and humor preferences. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 68(6), 685-689.

- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 60, 456-470.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley.
- Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110, 837-861.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. Free Press.
- Johnson, R., & Miller, T. (2018). The influence of academic success perception on psychological well-being. *Psychological Reports*, 123(4), 876-890. <https://doi.org/10.1177/0033294118787563>
- Judge, T. A., & Watanabe, S. (1993). Another look at the job satisfaction-life satisfaction relationship. *Journal of Applied Psychology*, 78(6), 939-948. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.78.6.939>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.
- Kaniasty, K., & Norris, F. H. (2008). Longitudinal linkages between perceived social support and posttraumatic stress symptoms: Sequential roles of social causation and social selection. *Journal of Traumatic Stress*, 21(3), 274-281. <https://doi.org/10.1002/jts.20334>
- Karacaoğlu, K., & Köktaş, G. (2016). Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma ilişkisinde iyimserliğin aracı rolü: Hastane çalışanları üzerine bir araştırma. *İş ve İnsan Dergisi*, 3(2), 119-127.
- Karaşar, B. (2014). *Üniversitelerde sosyal onay ihtiyacının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Tez No. 381788) [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Karaşar, B., & Öğülmüş, S. (2016). Need for social approval scale: The validity and reliability. *Ege Journal of Education*. 17(1), 84-104.
- Kell, H. J. (2009). *Approval motivation and situational judgment tests: The role of personality and implicit trait policies*. Rice University.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2010). The epidemiology of major depressive disorder: Results from the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). *Journal of the American Medical Association*, 303(19), 1947-1953. <https://doi.org/10.1001/jama.2010.614>
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>

- Keyes, C. L. M., & Haidt, J. (Eds.). (2003). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. American Psychological Association.
- Khaw, D., & Kern, M. L. (2015). A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being. *Undergraduate Journal of Psychology and Berkley*, 8, 10–23.
- Kurt, N. (2018). *Öğretmenlerin psikolojik sermaye algıları ile psikolojik iyi oluşları ve iş doyumları arasındaki ilişki* (Tez No. 533226) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kutbay, Ö. Ç., (2022). *Sporun sosyal onay ihtiyacı üzerine etkisinin incelenmesi* (Tez No. 719119) [Yüksek lisans tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi-Bolu]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Larsen, K. S., Martin, H. J., Ettinger, R. H., & Nelson, J. (1976). Approval seeking, social cost, and aggression: A scale and some dynamics. *The Journal of Psychology*, 94(1), 3-11.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 32, pp. 1-62). Academic. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(00\)80003-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(00)80003-9)
- Leite, W. L., & Beretvas, S. N. (2005). Validation of scores on the Marlowe Crowne social desirability scale and the balanced inventory of desirable responding. *Educational and Psychological Measurement*, 65, 140-154.
- Lopez, E., & Hernandez, S. (2021). Academic year progression and student well-being. *Journal of Higher Education Research*, 14(4), 421-438. <https://doi.org/10.1080/00221546.2021.1897223>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- MacDonald, A. P. (1971). Birth order and personality. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 36(2), 171-176.
- Mamacı, M. (2019). *Duygusal emek ve iyi oluş modeli PERMA arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin rolü* (Tez No. 579539) [Doktora tezi, İstanbul Okan Üniversitesi-İstanbul] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Marar, Z. (2003). *Happiness paradox*. Reaktion Books.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Brothers.Publishers.

- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- McClelland, D. C. (1987). *Human motivation*. Cambridge University Press.
- McCollum, D. L. (2005). What are the social values of college students?: A social goals approach. *Journal of College and Character*, 6(6).
- Mechanic, D., & Tanner, J. (2007). Vulnerable people, groups, and populations: Societal view. *Health Affairs*, 26(5), 1220-1230.
- Monroe, S. M., & Simons, A. D. (1991). Diathesis-stress theories in the context of life stress research: Implications for the depressive disorders. *Psychological Bulletin*, 110, 406-425.
- Moran, G. (1967). Ordinal position and approval motivation. *Journal of Consulting Psychology*, 31(3), 319-320.
- Moulton, P., Moulton, M., & Roach, S. (1998). Eating disorders: A means for seeking approval?. *Eating Disorders*, 6(4), 319-327.
- Murtezaoglu, Ç. (2022). *Ergenlerde mutluluk, öz-yeterlik, sosyal onay ihtiyacı ve akran ilişkilerinin incelenmesi* (Tez No.709663) [Yüksek lisans tezi, Ordu Üniversitesi-Ordu]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Musick, M. A., & Wilson, J. (2003). Volunteering and depression: The role of psychological and social resources in different age groups. *Social Science & Medicine*, 56(2), 259-269. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(02\)00025-4](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(02)00025-4)
- Nadkarni, A., & Hofmann, S. G. (2012). Why do people use Facebook? *Personality and Individual Differences*, 52(3), 243-249. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.007>
- Nogueira, M. J., Barros, L., & Sequeira, C. (2017). Psychometric properties of the psychological vulnerability scale in higher education students. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 23(3), 215-222.
- Ormel, J., Riese, H., & Rosmalen, J. G. M. (2013). Interpreting neuroticism scores across the adult life course: Immutable or experience-dependent set points of negative affect? *Clinical Psychology Review*, 33(5), 23-36. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.10.002>
- Orth, U., & Maes, J. (2011). The interplay between neuroticism, stressors, and depression: A review of the cognitive-behavioral model. *Journal of Affective Disorders*, 132(1-2), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.09.006>
- Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1271-1288. <https://doi.org/10.1037/a0025558>
- Özhan, M. B. (2019). *Lise öğrencilerinde okul tükenmişliğinin akademik başarı ve iyi oluşa etkisinin bütüncül olarak incelenmesi* (Tez No. 576499) [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Özmatyatlı, D., & Cirhinlioğlu, F. G. (2019). Relations among need for approval, loneliness and personality traits of adult social media users. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 4, 1101-1109.

- Özmen, H., & Karamustafaoğlu, O. (2019). *Eğitimde araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Öztürk, B. (2019). *PERMA modeline göre iyi oluşun yordayıcısı olarak erken dönem uyumsuz şemalar* (Tez No. 599627) [Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi-Muğla]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193. <https://doi.org/10.1097/00001504-200503000-00013>
- Perry, B. D. (2002). Childhood experience and the expression of genetic potential: What childhood neglect tells us about nature and nurture. *Brain and Mind*, 3(1), 79-
- Pinsker, D. M., Stone, V., Pachana, N., & Greenspan, S. (2006). Social Vulnerability Scale for older adults: Validation study. *Clinical Psychologist*, 10(3), 109-119.
- Pluess, M. (2015). Individual differences in environmental sensitivity. *Child Development Perspectives*, 9(3), 138-143. <https://doi.org/10.1111/cdep.12120>
- Przybylski, A. K., Weinstein, N., Murayama, K., Lynch, M. F., & Ryan, R. M. (2013). The ideal amount of digital technology use for adolescents' psychological well-being: Evidence from three studies. *Psychological Science*, 24(9), 1863-1868. <https://doi.org/10.1177/0956797613485603>
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Saltaş, T. (2022). *Depresyon ve anksiyete belirtileri olan üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık rolünün incelenmesi* (Tez No. 715975) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Sarıçalı, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde olumlu mizah kullanımı ve özgünlük ilişkisinde bilişsel esnekliğin ve psikolojik kırılganlığın aracılığı: Karma desen araştırma* (Tez No. 533393) [Doktora tezi, Anadolu Üniversitesi-Eskişehir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Sarıçalı, M., & Satıcı, S., A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılganlık ilişkisinde utangaçlığın aracı rolü. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 655-670.

- Sarıçam, H., İlbay, A. B., Uysal, R., Çardak, M., & Akın, A. (2012). *Turkish version of the short form of resilience appraisal scale: The validity and reliability study*. In International Counseling and Education Conference, İstanbul.
- Satıcı, B., Sarıcalı, M., Satıcı, S. A., & Eraslan-Çapan, B. (2014). Social competence and psychological vulnerability as predictors of Facebook addiction. *Studia Psychologica*, 56(4), 301-308.
- Satıcı, S. A., & Uysal, R. (2016). Psychological vulnerability and subjective happiness: The mediating role of hopelessness. *Stress and Health*, 33(2), 111-118.
- Savcı, M., Turan, M. E., Griffiths, M. D., & Ercengiz, M. (2019). Histrionic personality, narcissistic personality, and problematic social media use: Testing of a new hypothetical model. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-19. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00139-5>
- Scanlon, A., & Lee, G. A. (2007). The use of the term vulnerability in acute care: Why does it differ and what does it mean? *Australian Journal of Advanced Nursing*, 24(3), 54.
- Schultz, D.P., & Schultz, S. E. (2005). *Theories of personality*. Cengage Learning.
- Schumm, J. A., Briggs-Phillips, M., & Hobfoll, S. E. (2006). Cumulative interpersonal traumas and social support as risk and resiliency factors in predicting PTSD and depression among inner-city women. *Journal of Traumatic Stress*, 19(6), 825-836. <https://doi.org/10.1002/jts.20159>
- Seligman, M. (2002). A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 3(3), 34-45.
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Shapiro, F. (2001). *Eye movement desensitization and reprocessing: Basic principles, protocols, and procedures* (2nd ed.). Guilford.
- Sinclair, V. G., & Wallston, K. A. (2010). Psychological vulnerability predicts increases in depressive symptoms in individuals with rheumatoid arthritis. *Nursing Research*, 59(2), 140-146.
- Sinclair, V. G., & Wallston, K. A. (1999). The development and validation of the psychological vulnerability scale. *Cognitive Therapy and Research*, 23(2), 119-129.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2008). Interpretative phenomenological analysis. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (pp. 53-80). Sage.
- Smith, J., Brown, A., & Johnson, R. (2020). Family income and student psychological well-being. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 57(2), 147-161. <https://doi.org/10.1080/19496591.2020.1711807>

- Smith, K., Garcia, M., & Martinez, L. (2016). Gender differences in psychological vulnerability and social approval needs. *Gender and Education*, 28(5), 637-652. <https://doi.org/10.1080/09540253.2015.1103847>
- Sosik, J. J. and Dinger, S. L. (2007). Relationships between leadership style and vision content: the moderating role of need for social approval, selfmonitoring, and need for social power. *The Leadership Quarterly*, 18, 134-153.
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213-240. <https://doi.org/10.1037/a0028931>
- Stephoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective well-being, health, and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640-648. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0)
- Şahin, G. (2021). *Sosyal medya bağımlılığı ve sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişki* (Tez No. 691350) [Yüksek lisans tezi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi-Kırşehir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Taylor, H., Williams, S., & Green, T. (2019). Academic performance and psychological well-being in university students. *Journal of Educational Research*, 112(6), 713-728. <https://doi.org/10.1080/00220671.2019.1657283>
- Tohumcu, H.Z. (2022). *Çocuklarda iyi oluş: Anne baba tutumu ve bilinçli farkındalığın rolü* (Tez No. 736386) [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi-Gaziantep]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tulkin, S. R., Muller, J. P., & Conn, L. K. (1969). Need for approval and popularity: sex differences in elementary school students. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 33(1), 35-39.
- Turan, R. (2018). *Üniversite öğrencilerinde gönül ilişkisinde şiddete yönelik tutumlar ile toplumsal cinsiyet rolleri, bağlanma boyutları, benlik saygısı ve sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Tez No. 524880) [Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü-Eskişehir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Türküm, A.S., Kızıldaş, A., & Sarıyer, A. (2004). Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi'nin hedef kitlesinin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin ön çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Dergisi*, 3(21), 15-27.
- Twenge, J. M., & Campbell, S. M. (2008). Generational differences in psychological traits and their impact on the workplace. *Journal of Managerial Psychology*, 23(8), 862-877.
- Twenge, J. M., & Im, C. (2007). Changes in the need for social approval, 1958-2001. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 171-189.
- Uchino, B. N., Cacioppo, J. T., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1996). The relationship between social support and physiological processes: A review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. *Psychological Bulletin*, 119(3), 488-531. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.3.488>

- Uysal, R. (2015). Social competence and psychological vulnerability: The mediating role of flourishing. *Psychological Reports*, 117(2), 554-565.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Social consequences of the internet for adolescents: A decade of research. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 1-5. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01595.x>
- Vicente, J., Yolanda Moriera, Y., Moran, G., Comfort, J. C., & Finley, G. E. (1983). Personality correlates of ordinal family position in panamanian adolescents. *The Journal of Social Psychology*, 120(1), 7-12.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96(3), 465-490. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.96.3.465>
- Watson, D., & Clark, L. A. (1997). Measurement and mismeasurement of mood: Recurrent and emergent issues. *Journal of Personality Assessment*, 68(2), 267-296. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6802_4
- Williams, K. D., & Galliher, R. V. (2006). Predicting depression and self-esteem from social connectedness, support, and competence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(8), 855-874. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.8.855>
- Williams, S., & Green, T. (2017). Age-related changes in psychological well-being and social approval. *Journal of Adult Development*, 24(2), 123-135. <https://doi.org/10.1007/s10804-017-9261-3>
- Wong, P. T. (2011). Positive psychology 2.0: towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 52(2), 69.
- World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report*. World Health Organization.
- Yehuda, R. (1999). Biological factors associated with susceptibility to posttraumatic stress disorder. *Canadian Journal of Psychiatry*, 44(1), 34-39. <https://doi.org/10.1177/070674379904400104>

EKLER

EK1: Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünde Yüksek Lisans yapmakta olan Merve Özdemir tarafından, üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılabilirlik düzeyi ile sosyal onay ihtiyacı ve iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmaktadır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap vermeniz beklenmektedir. Verilerin sağlıklı bir şekilde toplanabilmesi için sorulara vereceğiniz cevapların samimi ve içten olması çok önemlidir. Gönüllü olarak cevaplamanız esastır. Lütfen cevaplama yaparken soruları atlamayınız. Katkılarınız çok değerli, şimdiden teşekkür ederim.

Detaylı bilgi ve sorularınız için psk.dan.merveozdemir@gmail.com adresine mail atabilirsiniz.

Cinsiyetiniz:	Kadın () Erkek ()
Yaşınız:	
Okumakta Olduğunuz Fakülte/ Bölümü:	
Sınıfınız:	Hazırlık () 1. Sınıf () 2. Sınıf () 3. Sınıf () 4. Sınıf () 5. Sınıf ()

	6. Sınıf ()
Akademik olarak başarınızı hangi düzeyde görüyorsunuz?	Düşük () Orta () Yüksek ()
Ağnunuz(Not ortalaması):	
Annenizin eğitim durumu:	Okur yazar değil () İlk okul () Orta okul () Lise () Üniversite () Yüksek Lisans () Doktora ()
Babanızın eğitim durumu:	Okur yazar değil () İlk okul () Orta okul () Lise () Üniversite () Yüksek Lisans () Doktora ()
Ailenizin sosyo-ekonomik durumu nasıl?	Düşük () Orta () İyi ()

EK2: Psikolojik Kırılganlık Ölçeği

Değerli Katılımcı;

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.

1. Eğer hedeflerime ulaşamazsam, kendimi başarısız bir insan olarak görürüm.
1 2 3 4 5
Bana hiç uygun değil Bana tamamen uygun
2. İnsanların bana davrandıklarından daha iyi davranışları hak ettiğimi hissedirim.
1 2 3 4 5
Bana hiç uygun değil Bana tamamen uygun
3. Kendimi diğer insanlardan daha değersiz hissettiğimin çoğunlukla farkındayım.
1 2 3 4 5
Bana hiç uygun değil Bana tamamen uygun
4. Kendimi iyi hissetmek için diğerleri tarafından onaylanmaya ihtiyaç duyarım.
1 2 3 4 5
Bana hiç uygun değil Bana tamamen uygun
5. Hedeflerimi çok yüksek belirleme eğilimindeyim ve onlara ulaşmaya çalışırken hayal kırıklığına uğrarım.
1 2 3 4 5
Bana hiç uygun değil Bana tamamen uygun
6. Diğer insanlar benden faydalandığı zaman çoğunlukla alıngan hissedirim.
1 2 3 4 5
Bana hiç uygun değil Bana tamamen uygun

EK3: Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği

Değerli Katılımcı;

Aşağıda yer alan maddeler sizlerin çeşitli sosyal durumlardaki tutumlarınıza yöneliktir. Aşağıda yer alan maddeleri dikkatlice okuyup, kendinize en uygun gelen seçeneği işaretleyiniz.

	Maddeler	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Tamamen katılmıyorum
1	Başkaları tarafından onaylanmadığımda kendimi değersiz hissedirim.					
2	Sosyal ortamlarda hata yapmaktan korkarım.					
3	Bir kişi benimle ilgili olumsuz bir tutuma sahipse, o kişinin tutumunu olumlu hale getirmek için çabalarım.					
4	Başkalarına danışmadan bir işe başlamakta zorlanırım.					
5	Davranışlarımın başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğiyle ilgili kaygılanırım.					
6	Başkaları beni olumsuz değerlendirdiğinde incinirim.					
7	Başkaları üzerinde nasıl bir izlenim oluşturduğum benim için önemlidir.					
8	Eleştiri almaktan kaçınırım.					
9	Davranışlarımın, başkaları tarafından onaylanması benim için önemlidir.					
10	Doğru olmadığına inansam bile, çoğunluğun kabul ettiği görüşlere itiraz etmekten kaçınırım.					
11	Başkalarının davranışlarından çabuk etkilenirim.					
12	Düşüncelerimin, başkaları tarafından onaylanması benim için önemlidir.					
13	Başkaları tarafından sevilmediğim düşüncesini beni rahatsız eder.					
14	Reddedilmeyi utanç verici bulurum.					
15	Olumsuz yönlerimi gizlemeyi tercih ederim.					
16	Olumlu yönlerimi ön plana çıkartmaya çalışırım.					
17	Olumsuz duygularımı onaylanmayacağım korkusuyla saklarım.					
18	Başkalarının onaylamayacağı şeylerden kaçınırım.					
19	Beğenilmek ve takdir edilmek için çaba harcarım.					
20	Eğer bir espriye başkaları gülüyorsa, kişisel olarak komik bulmasam bile ben de gülümserim.					
21	Aldığım kararlarda başkalarının beklentileri etkili olur.					
22	Başkaları tarafından onaylanmayan hareketlerimi düzeltmeye çalışırım.					

23	Başkalarının beni olumsuz bir şekilde değerlendirmemesi için davranışlarıma dikkat ederim.					
24	Onaylanıp onaylamadığımı anlamak için insanların yüz ifadelerine dikkat ederim.					
25	Başkalarının ne diyeceğini düşünerek kendi isteklerimden vazgeçerim.					



EK:4 Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: PERMA Ölçeği

Değerli Katılımcı;

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

1	Genel olarak, ne ölçüde amaçlı ve anlamlı bir hayat sürdürmektesiniz?
Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen	
2	Ne sıklıkla hedeflerinize ulaşmak için ilerleme kaydettiğinizi hissedersiniz?
Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman	
3	Ne sıklıkla yaptığınız işe kendinizi verirsiniz?
Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman	
4	Genel olarak, sağlık durumunuz nasıl?
Çok Kötü 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mükemmel	
5	Genel olarak, ne sıklıkta neşeli hissedersiniz?
Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman	
6	İhtiyacınız olduğunda ne ölçüde başkalarından yardım ve destek alabilirsiniz?
Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen	
7	Genel olarak, ne sıklıkta endişeli hissedersiniz?
Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman	
8	Kendiniz için belirlediğiniz önemli hedeflere ne sıklıkla ulaşırsınız?
Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman	
9	Genel olarak, hayatınızda yaptıklarınızın ne ölçüde değerli ve faydalı olduğunu hissedersiniz?
Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen	
10	Genel olarak, ne sıklıkta olumlu hissedersiniz?
Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman	

11	Genel olarak, ne ölçüde olaylara karşı heyecanlı ve ilgili hissedersiniz?
Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen	
12	Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar yalnız hissedersiniz?
Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen	
13	Mevcut fiziksel sağlık durumunuzdan ne kadar memnunsunuz?
Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen	
14	Genel olarak, ne sıklıkta öfkeli hissedersiniz?
Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman	
15	Ne derecede sevildiğinizi hissedersiniz?
Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen	
16	Sorumluluklarınızı ne sıklıkla yerine getirebilirsiniz?
Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman	
17	Genel olarak, ne ölçüde hayatınızın bir yönü olduğunu hissedersiniz?
Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen	
18	Kendinizi sizinle aynı yaş ve cinsiyet grubuyla karşılaştırdığınızda sağlık durumunuz nasıl?
Çok Kötü 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mükemmel	
19	Kişisel ilişkilerinizden ne kadar memnunsunuz?
Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen	
20	Genel olarak ne sıklıkla üzgün hissedersiniz?
Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen	
21	Ne sıklıkla eğlenceli bir şeyler yaparken zamanın nasıl geçtiğini anlamazsınız?
Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman	
22	Genel olarak ne ölçüde memnun hissedersiniz?
Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen	

23	Her şeyi birlikte değerlendirdiğinizde ne kadar mutlusunuz?
Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen	



ÖZ GEÇMİŞ

Merve Özdemir Lisans eğitimini Atatürk Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde tamamlamıştır. Şu anda Atatürk Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde yüksek lisans eğitimine devam etmektedir. Aynı zamanda İngilizcesini geliştirmek adına Atatürk Üniversitesi İngilizce Mütercim ve Tercümanlık Bölümünde lisans okumaktadır.

Özdemir, lisans eğitimi sürecinde çeşitli kademelerdeki okullarda stajlarını tamamlamıştır. 2021-2024 yılları arasında Atatürk üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezinde psikolojik danışman olarak üniversite öğrencileri ve yetişkinlerle çalışmıştır.

2019 yılından bu yana profesyonel olarak; yetişkin danışanları ile yüz yüze ve online psikoterapi süreci yürütmektedir.