

T.C.
ADİYAMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

ERGENLERİN PSİKOLOJİK KIRILGANLIKLARININ ÖZNEL İYİ
OLUŞ VE BAĞLANMA STİLLERİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MEHMET EREN KÜÇÜKDOĞAN

DANIŞMAN
DR. ÖĞR. ÜYESİ MUSTAFA SÜRÜCÜ

ADİYAMAN, 2024

ÖZET

ERGENLERİN PSİKOLOJİK KIRILGANLIKLARININ ÖZNEL İYİ OLUŞ VE BAĞLANMA STİLLERİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Mehmet Eren KÜÇÜKDOĞAN

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Adıyaman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kasım/2024, Sayfa: 95

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Mustafa SÜRÜCÜ

Bu çalışmanın amacı, ergenlerin psikolojik kırılganlıklarının öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri ile ilişkisini incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu, Mersin ilinde yer alan çeşitli liselerden 2022-2023 eğitim ve öğretim yılında öğrenim gören 312’si kadın (%63.7), 178’i erkek (%36.3) olmak üzere toplam 500 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama araçları olarak “Psikolojik Kırılganlık Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği”, “Ergenler İçin Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği”, “İlişki Ölçeği Anketi” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırmanın verileri SPSS 28 programı ile analiz edilmiştir. Araştırmanın analizinde, Pearson Korelasyon Analizi, bağımsız gruplar için t-testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), basit doğrusal regresyon ve çoklu doğrusal regresyon analizi yöntemleri kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda; psikolojik kırılganlık ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; psikolojik kırılganlık ile bağlanma stillerinden kayıtsız bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; öznel iyi oluş ile bağlanma stillerinden güvenli bağlanma ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki varken öznel iyi oluş ile bağlanma stillerinden kayıtsız bağlanma arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizine göre, öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri psikolojik kırılganlığı yordamaktadır. Elde edilen sonuçlar literatür çerçevesinde tartışılmıştır ve ilgili alan uzmanlarına, gelecekteki araştırmacılara, ailelere ve öğretmenlere önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik kırılganlık; Öznel iyi oluş; Bağlanma stilleri; Ergenler; Lise öğrencileri.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN ADOLESCENTS' PSYCHOLOGICAL VULNERABILITY AND SUBJECTIVE WELL- BEING AND ATTACHMENT STYLES

Mehmet Eren KÜÇÜKDOĞAN

Department of Guidance and Psychological Counseling

Adıyaman University, Graduate Education Institute, November/2024, Page: 95

Supervisor: Asst. Prof. Dr. Mustafa SÜRÜCÜ

The aim of this study is to examine the relationship between adolescents' psychological vulnerability and subjective well-being and attachment styles. The study group consisted of a total of 500 students, 312 female (63.7%) and 178 male (36.3%), from various high schools in Mersin province in the 2022-2023 academic year. "Psychological Vulnerability Scale", 'Life Satisfaction Scale', 'Positive and Negative Affect Scale for Adolescents', 'Relationship Scale Questionnaire' and 'Personal Information Form' were used as data collection tools in the study. The data of the study were analyzed with SPSS 28 program. Pearson Correlation Analysis, t-test for independent groups, One-Way Analysis of Variance (ANOVA), simple linear regression and multiple linear regression analysis methods were used in the analysis of the research. As a result of the analyses, it was concluded that there was a significant negative correlation between psychological vulnerability and subjective well-being, a significant positive correlation between psychological vulnerability and attachment styles, a significant positive correlation between subjective well-being and secure attachment, and a significant negative correlation between subjective well-being and attachment styles. According to multiple linear regression analysis, subjective well-being and attachment styles predict psychological vulnerability. The results obtained were discussed within the framework of the literature and recommendations were made to relevant field experts, future researchers, families and teachers.

Keywords: Psychological vulnerability; Subjective well-being; Attachment styles; Adolescents; High school students.

ÖNSÖZ

Gelin tanış olalım

İşi kolay kılalım

Sevelim sevillelim

Dünya kimseye kalmaz

Yunus Emre

Zamanın getirdiği popülarite ve güzellik algısı, öğrencilerde beğenilme ve onaylanma ihtiyacını git gide yükseltmektedir. Artık bireylerin kendileri hakkında ne düşündüklerinden çok başkalarının kendileri hakkında ne düşündüğü daha önemli bir hale gelmektedir. Bu durumun sonucunda da ortaya psikolojik kırılganlık çıkabilmektedir. Artık insanlar, çoğu şeyi kendi istedikleri için değil diğer insanların kendilerini onaylaması ve mükemmele ulaşmak için yapıyorlar. Bunu başaramayanlar ise içine kapanıyor ve çeşitli psikolojik rahatsızlıklar ile mücadele edebiliyor. Bunların hepsinin sonucunda ise kendimize bakış açımız olan ve hayattan aldığımız keyfi gösteren öznel iyi oluş etkileniyor.

Öznel iyi oluş, genel iyilik halini ifade etmektedir. Bir kişinin ben iyiyim diyebilmesi için psikolojik, fizyolojik ve sosyal olarak her açıdan iyi olması gerekmektedir. Bu iyilik halinin sağlanmasıyla kişi mutlu olabilir. Öznel iyi oluşu yüksek olan birey, yaşamında dış onaydan çok kendi muhakemesini yapabilecek ve sağlıklı ilişkiler kurabilecektir.

İnsanlar geçmiş zamanlardan itibaren sosyal bir varlık olarak yaşamlarını sürdürmektedirler. İnsan, doğumundan başlayan ve hayatı boyunca devam eden bu sosyal ilişkilere sürekli ihtiyaç duyar. Kişinin bebeklik döneminde ilk olarak ebeveynine bağılılık gösterirken ergenlikle birlikte akran gruplarına ve romantik ilişkiler yaşadığı kişilere bağlanma gösterirler. Bağlanma, kişinin olumlu ve olumsuz deneyimlerinden beslenen ve ona göre şekillenen bir yapıya sahiptir.

Yukarıda bahsedilen kavramlar günümüzde git gide önemli bir hale gelmektedir. İnsanlar kendilerinden çok başkalarının ne düşündüğüne önem vermesi kişilerin benlik değerlerinde ve sosyal ilişkilerinde zarar görmesine sebep olmaktadır. Bu sebeplerden dolayı yüksek lisans tezimde, psikolojik kırılganlık, öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri kavramlarını çalışmayı tercih ettim. Bu çalışmanın; öğrencilere, ebeveynlere, öğretmenlere, meslektaşlarıma ve ruh sağlığı alanında çalışanlara anlamlı ve faydalı olmasını dilerim.

Hem lisans hem yüksek lisans sürecinde yanımda olan ve katkı sağlayan, saygıdeğer hocam ve kıymetli tez danışmanım sayın Dr. Öğr. Üyesi Mustafa SÜRÜCÜ'ye saygılarımı sunar ve teşekkür ederim. Eğitim sürecimde verdikleri eğitimlerle ve gösterdikleri desteklerden ötürü akademik gelişimime katkı sağlayan tüm değerli alan hocalarıma teşekkürü borç bilirim. Bu çalışmaya ölçeklerin uygulanmasına katkısı olan öğrencilere, öğretmenlere, psikolojik danışman arkadaşlarıma ve idarecilere de ayrıca teşekkür ederim.

Tüm hayatım boyunca aldığım her kararda yanımda duran, maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, var olduğumu hissettiğim andan itibaren beni yalnız bırakmayan sevgili babam Enver KÜÇÜKDOĞAN'a, annem Selvi KÜÇÜKDOĞAN'a ve abim Can KÜÇÜKDOĞAN'a; hayatıma girdiği andan itibaren hayatıma güzellik katan nişanlım Aybuke TAŞ'a; lisans ve yüksek lisans eğitimi yolculuğumuza birlikte başladığımız kıymetli arkadaşım Hilal DAĞDEVİRAN'a sorduğum yüzlerce soruya bıkmadan cevap verdikleri ve her zaman destek oldukları için teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimi sürecinde yaşadığım ve hayatım boyunca unutamayacağım 6 Şubat Depremlerinde hayatını kaybedenlerin ruhlarının şad olmasını diler ve kalanlarına sabırlar dilerim. Ölümün olduğunu unutmamak dileğiyle...

İyilik, iyidir.

Mehmet Eren KÜÇÜKDOĞAN

Kasım, 2024

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmamın Adıyaman Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

.....
Mehmet Eren KÜÇÜKDOĞAN

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
BAŞLIK SAYFASI	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	iv
ÖNSÖZ	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ.....	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar DİZİNİ	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xiii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.2.1. Alt problemler	5
1.3. Sayıtlar	6
1.4. Araştırmanın Önemi.....	6
1.5. Sınırlıklar	8
1.6. Tanımlar	9
2. İLGİLİ ALAN YAZIN.....	11
2.1. Psikolojik Kırılganlık	11
2.2. Öznel İyi Oluş	18
2.2.1. Yaşam doyumu	20
2.2.2. Duyuşsal boyut	22
2.3. Bağlanma Stilleri	24
2.3.1 İçsel çalışan modeller	27
2.3.2 Ainsworth ve üçlü bağlanma stili.....	28
2.3.3. Bartholomew'in dörtlü bağlanma modeli.....	28
2.4. Ergenlik Dönemi	29
3. YÖNTEM	32
3.1. Araştırmanın Deseni.....	32
3.2. Araştırmanın Örneklemi	32

3.3. Veri Toplama Araçları	33
3.3.1. Kişisel bilgi formu	33
3.3.2. Psikolojik kırılganlık ölçeği (PKÖ).....	34
3.3.3. Yaşam doyumu ölçeği (YDÖ).....	34
3.3.4. Ergenler için pozitif ve negatif duygu ölçeği (PANAS)	34
3.3.5. İlişki ölçeği anketi (İÖA)	35
3.4. Verilerin Toplanması.....	36
3.5. Verilerin Analizi	36
4. BULGULAR.....	38
4.1. Ergenlerin Psikolojik Kırılganlıkları, Yaşam Doyumları, Pozitif-Negatif Duygu, Öznel İyi Oluş ve Bağlanma Stilleri Arasında İlişki Var Mıdır?	39
4.2. Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Bağlanma Stilleri Alt Boyutları Psikolojik Kırılganlık Düzeylerini Yordamakta Mıdır?	40
4.3. Ergenlerin Cinsiyetine Göre Psikolojik Kırılganlık, Öznel İyi Oluş ve Bağlanma Stilleri Puanları Arasında Anlamli Farklılık Var Mıdır?	41
4.4. Ergenlerin Anne Baba Birliktelik Durumlarına Göre Psikolojik Kırılganlık, Öznel İyi Oluş ve Bağlanma Stilleri Puanları Arasında Anlamli Farklılık Var Mıdır?	42
4.5. Ergenlerin Kardeş Sayısına Göre Psikolojik Kırılganlık, Öznel İyi Oluş ve Bağlanma Stilleri Puanları Arasında Anlamli Farklılık Var Mıdır?	43
4.6. Ergenlerin Anne Eğitim Düzeylerine Göre Psikolojik Kırılganlık, Öznel İyi Oluş ve Bağlanma Stilleri Puanları Arasında Anlamli Farklılık Var Mıdır?	44
4.7. Ergenlerin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Psikolojik Kırılganlık, Öznel İyi Oluş ve Bağlanma Stilleri Puanları Arasında Anlamli Farklılık Var Mıdır?	46
4.8. Ergenlerin Aile Gelir Düzeylerine Göre Psikolojik Kırılganlık, Öznel İyi Oluş ve Bağlanma Stilleri Puanları Arasında Anlamli Farklılık Var Mıdır?	47
5. TARTIŞMA.....	49
5.1. Ergenlerin Psikolojik Kırılganlıkları, Öznel İyi Oluş ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Yorumlanması	49
5.2. Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Bağlanma Stillерinin Psikolojik Kırılganlık Düzeylerini Yordamasına İlişkin Sonuçların Yorumlanması.....	51
5.3. Ergenlerin Cinsiyetine Göre Psikolojik Kırılganlık, Öznel İyi Oluş ve Bağlanma Stilleri Puanlarının Karşılaştırılması ve Yorumlanması	52
5.4. Ergenlerin Anne Baba Durumlarına Göre Psikolojik Kırılganlık, Öznel İyi Oluş ve Bağlanma Stilleri Puanlarının Karşılaştırılması ve Yorumlanması	54
5.5. Ergenlerin Kardeş Sayısına Göre Psikolojik Kırılganlık, Öznel İyi Oluş Ve Bağlanma Stilleri Puanlarının Karşılaştırılması ve Yorumlanması.....	55

5.6. Ergenlerin Anne Eğitim Düzeylerine Göre Psikolojik Kırılganlık, Öznel İyi Oluş ve Bağlanma Stilleri Puanlarının Karşılaştırılması ve Yorumlanması	56
5.7. Ergenlerin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Psikolojik Kırılganlık, Öznel İyi Oluş ve Bağlanma Stilleri Puanlarının Karşılaştırılması ve Yorumlanması	58
5.8. Ergenlerin Aile Gelir Düzeylerine Göre Psikolojik Kırılganlık, Öznel İyi Oluş ve Bağlanma Stilleri Puanlarının Karşılaştırılması ve Yorumlanması.....	59
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	62
6.1. Sonuç	62
6.2. Öneriler	63
6.2.1. Alan uzmanlarına ve gelecekteki araştırmacılara öneriler.....	63
6.2.2. Öğretmenlere öneriler	63
6.2.3. Ailelere öneriler	64
KAYNAKÇA.....	65
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

TABLÖLAR DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 3.1. Demografik değişkenlere göre dağılım	32
Tablo 3.2. Öğrencilerin bağlanma stillerine göre dağılımı	33
Tablo 4.1. Ölçek puanlarının tanımlayıcı istatistik tablosu	38
Tablo 4.2. Ergenlerin psikolojik kırılganlıkları, yaşam doyumları, pozitif-negatif duygu, öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri arasında pearson korelasyon tablosu	39
Tablo 4.3. Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile bağlanma stillerinin psikolojik kırılganlık düzeylerine etkisinin çoklu doğrusal regresyon tablosu	40
Tablo 4.4. Ergenlerin cinsiyete göre psikolojik kırılganlık, öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri puanları arasında karşılaştırma tablosu	41
Tablo 4.5. Ergenlerin anne baba durumlarına göre psikolojik kırılganlık, öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri puanları arasında karşılaştırma tablosu	42
Tablo 4.6. Ergenlerin kardeş sayısına göre psikolojik kırılganlık, öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri puanları arasında karşılaştırma tablosu	43
Tablo 4.7. Ergenlerin anne eğitim düzeylerine göre psikolojik kırılganlık, öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri puanları arasında karşılaştırma tablosu	44
Tablo 4.8. Ergenlerin baba eğitim düzeylerine göre psikolojik kırılganlık, öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri puanları arasında karşılaştırma tablosu	46
Tablo 4.9. Ergenlerin aile gelir düzeylerine göre psikolojik kırılganlık, öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri puanları arasında karşılaştırma tablosu	47

ŞEKİLLER DİZİNİ

	Sayfa
Şekil 2.1. Dörtlü bağlanma modeli	29



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

PKÖ	: Psikolojik Kırılabilirlik Ölçeği
YDÖ	: Yaşam Doyumu Ölçeği
PANAS	: Ergenler İçin Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği
İÖA	: İlişki Ölçeği Anketi
AKT	: Aktaran
SPSS	: Statistical Package for Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı)

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

İnsanlar, tüm herkesin eşit refaha sahip olduğu ve herkesin aynı şartları taşıdığı bir dünyaya değil herkesin yaşadığı coğrafyadan, ailesinden, içinde bulunduğu sosyokültürel yapıdan etkilendiği bir dünyaya gelmektedir. Her insan kendisine ait şartlarda yaşarken yaşadıkları olaylar da kişileri etkilemektedir. İnsanların hayat içinde karşılaştıkları stresli ve zorlu olaylara verdikleri tepkileri ve bu olaylardan etkilenme düzeyleri farklılık göstermektedir. Bu yaşantılar bazen bazı insanlar üzerinde psikopatolojik sorunlara sebep olabilmektedir (Yıldız, 2020).

Psikoloji, geleneksel olduğu zamanlarda insan işleyişinin bir hastalık modeli içindeki hasarın onarılmasına ve psikolojik rahatsızlıklar üzerine odaklanırken 2. Dünya Savaşından itibaren daha çok iyileşmeyle ilgili bir bilim haline gelmiştir. Geçmişte patolojiye gösterilen bu ilgi, bireyi ve gelişen toplumu ihmal ediyordu. 2. Dünya Savaşından sonra önem kazanan pozitif psikoloji, bireylerin mutluluk, anlam arayışı, iyimserlik ve başarı gibi pozitif yaşam deneyimlerini anlamaya odaklanan bir psikoloji dalıdır. Martin Seligman, 1998 yılında Amerikan Psikoloji Derneği başkanlığında konuşmasında, psikolojinin geleneksel olarak hastalık odaklı olmasının yanında pozitif yönlerini de incelemek gerektiğini vurgulayarak pozitif psikoloji hareketini başlatmıştır. Bu konuşmadan sonra Martin Seligman ve Mihaly Csikszentmihalyi'nin öncü olduğu pozitif psikoloji, alanında geleneksel psikolojik rahatsızlıkların tedavisine odaklanmayıp insanların güçlü yönlerini keşfetmeye odaklanmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji; olumlu duygular ve olumlu karakter özelliklerinin incelenmesi için kullanılan bir şemsiye terimdir. Pozitif psikolojiyle alakalı elde edilen araştırma bulgularının amacı, insanın acı çekmesine sebep olan etkenlerin yerini almak değil onları tanımlamaktır. Pozitif psikoloji araştırmalarında, insan deneyimlerine ilişkin daha dengeli ve kapsayıcı bir bilimsel anlayış geliştirmektedir. Pozitif psikoloji, mutluluk ve acının yanında bunların etkileşimini de içermesi gerektiğine inanılmaktadır (Seligman vd., 2005).

Pozitif psikolojinin ana konuları arasında mutluluk, yaşam doyumu, kişisel güçlü yönler ve sağlıklı ilişkiler bulunur. Bu alanlarda yapılacak çalışmalar, bireylerin ve toplumların daha mutlu ve anlamlı bir yaşam sürmelerine katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Bu alandaki çalışmalar, bireylerin ve toplumların daha mutlu, anlamlı ve başarılı bir yaşam sürmelerine katkı sağlamayı amaçlar (Peterson, 2006).

Pozitif psikolojinin ele aldığı konulardan birisi de kırılگانlıktır. Kırılگانlık kavramı çok yönlü bir kavramdır. Psikoloji, sosyal bilimler, etik, çevre bilimi, ekonomi gibi farklı alanlarda çalışan kişiler bu terimi kullanmıştır. Kırılگانlık terimi daha çok kişinin bir tehlike durumu, risk durumu veya stresli bir duruma maruz kalmasını ifade eder. Kırılگانlık kavramı, temelinde hareketli ve esnek bir yapıya sahiptir (Bal, 2002). Bu hareketli yapısı sayesinde multidisipliner bir çerçeve çizmektedir (Morawa, 2003).

Klinik psikoloji, sosyal psikoloji, sağlık psikolojisi gibi psikolojinin çeşitli alanlarında kırılگانlık hakkında kapsamlı araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmalar sonucunda kırılگانlık hakkında ortak bir tanıma ulaşılamamıştır. Kapsayıcı bir tanım olarak kırılگانlık, kişinin inanç sisteminin olumsuz sonuçlara karşı duyarlı olması ve öngörülemeyen tehlikelerden korunmaması olarak ifade edilebilir. Oluşan bu azalmış kontrol duygusuna kaygı ve endişeden oluşan bir bileşende eşlik etmektedir (Perloff, 1983). Daha belirgin bir tanım yapmak gerekirse uyumsuz tutumlara ve zararlı davranışlara sebep olabilen benlik kavramının bozulması olarak ifade edilebilir (Sinclair ve Wallston 2010). Kırılگانlık, kişilerin karşılaştıkları yaşam zorlukları ile bireylerin kaynaklarının (kişilik, sosyal çevre, bilişsel yeterlilik) etkileşimiyle de kavramsallaştırılabilir (Perrig-Chiello vd., 2018).

Yaşam olaylarına verilen uyumsuz tepkiler psikolojik, sosyal ve fiziksel olarak olumsuz yönde etkileyebilir (Sinclair ve Wallston 2010). Kırılگانlık kavramı, bireyin kişinin psikolojik, fiziksel ve sosyal yönden kırılگانlık yaşayabilmesi olarak tanımlanabilir (Scanlon ve Lee, 2007). Fiziksel kırılگانlık bedensel iyi oluş hali olurken sosyal ve psikolojik kırılگانlık daha çok ruhsal süreçlerle ve benlik algısıyla alakalı bir durumdur. Sosyal kırılگانlık, kişinin kolayca kandırılmasını, saflık halini ifade eder. Kişi kolayca karşıındaki kişiye inanmaktadır ve bu durum onun istismarına sebep olabilmektedir (Sarıçam, 2015). Psikolojik kırılگانlık ise kişinin davranışlarında ve düşüncelerinde diğer insanlardan onay alma ihtiyacını ifade etmektedir. Bu durum kişinin diğer insanlara bağımlı olmasını ifade etmektedir. Ayrıca, onay alma ihtiyacı mükemmeliyetçilik ile ilişkilidir. Olaylara karşı bu yaklaşımında başarı ve başarısızlığına göre kendisine değer biçer ve başarısız olmaya tahammülü yoktur. Bu bağlamda psikolojik kırılگانlıkta karşımıza sosyal onay ve başarı olmak üzere iki önemli kavram çıkmaktadır (Clark vd., 2007; Sinclair ve Wallston, 1999). Psikolojik kırılگانlığın; kişisel yetersizlik, gelişimsel sorunlardan, dezavantajlı sosyal statülerden ve bu faktörlerin yaşam süresince karmaşık etkileşimlerinden (Perrig-Chiello vd., 2018) ve uyumsuz başa çıkma davranışları ve algılanan çaresizlik gibi

strese karşı zararlı tepkileri teşvik eden bir takım biliş ve duygulardan oluştuğuna inanılmaktadır (Sinclair ve Wallston 2010).

Modernleşmeyle birlikte gelişen kitle iletişim araçları ve sosyal medya ile kişilerin nerede hangi duygu ve düşünceyi yaşayacağı öngörülme istenmektedir. Bu sayede modern toplum, insanları benzer ve tekdüze bir hale getirmek istemektedir. Bununla birlikte kişilerin kendilerine yabancılaşmalarına sebep olmaktadır. İçinde yaşanılan toplumun kişiye yüklediği misyonunun dışına çıkamayan insanlar, toplumun kendilerine getirdiğini sorgulamadan aynen kabul etmektedir ve toplumun ona yüklediği misyonun peşinden gitmektedir. Kişi bu süreç içerisinde kendi duygu ve düşüncelerini ihmal etmektedir. Bu da kişinin kendini keşfetmesini ve bilinçli farkındalığını olumsuz etkilemektedir (Sarıçalı ve Satıcı, 2017). Günümüzde insanlar dijital bir çağın içinde yer alırken sosyal medyayı en aktif kullanan gruplardan birisi de ergenlik çağı çocuklarıdır (Allen vd., 2014). Sosyal medyanın toplum üzerindeki etkisini inceleyen çeşitli araştırmalar (Akarsu, 2016; Kızılaslan, 2012; Vardarlier ve Zafer, 2019) mevcuttur. Yapılan araştırmalar kapsamında günümüz ergenlik dönemi çocuklarının sosyal medyadan etkiledikleri varsayımı kaçınılmazdır. Bu etkilerin ergenlik dönemi çocuklarında sosyal onay ve mükemmeliyetçiliğe etki ettiğini varsayarsak ergenlik dönemi çocuklarının psikolojik kırılganlıklarının yüksek olabileceği ve öznel iyi oluş ile bağlanma stilleri arasında bir ilişki olabileceğini düşünebiliriz. İşmen (1993)'in yaptığı çalışmada, lise grubu ergenlerin algıladıkları duygusal istismar seviyesi yükseldikçe kendini kabul seviyelerinin azaldığı görülmüştür.

Pozitif psikoloji çerçevesinde bu çalışmada ele alacağımız diğer kavram ise öznel iyi oluştur. Dünya Sağlık Örgütü sağlığı tanımlarken sadece hastalık veya sakatlığın olmayışı olarak değil ayrıca fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan tam bir iyilik hali olarak tanımlamaktadır (Tomas vd., 2012). Öznel iyi oluş, halk arasında mutluluk olarak bilinen kavramdır ve bireyin kendi yaşamına dair yaptığı değerlendirmedir. Bu değerlendirme bilişsel ve duygusaldır. Bilişsel kısım yaşam doyumunu olarak adlandırılırken duygusal kısım ise hoş olan ve olmayan duygusal tepkilerin yer aldığı duygusal kısımdır (Diener ve Diener, 1996). Yüksek öznel iyi oluş, bireyin yaşamında sahip olduğu olumlu duygu ve düşüncelerin baskınlığını yansıtır. Bilişsel kısımda, bireyin işi, evliliği gibi alanlardaki memnuniyetle yaşamdan genel bir memnuniyet duygusunu içerirken; duygusal düzeyde ise genellikle devam eden olaylarla alakalı olumlu duyguları içermektedir. Düşük öznel iyi oluş, yaşam olaylarını istenmeyen şekilde değerlendirir ve bu nedenle kaygı, öfke gibi hoş olmayan

duygular hissederler. Öznel iyi oluş sadece olumsuz duyguların olmaması değil olumlu duyguların yanında yaşam doyumunun da olmasıdır (Myers ve Diener, 1995).

Bağlanma kavramı, rahatlık ve bağ kurmayı içeren özel ve duygusal bir ilişkidir. John Bowlby'e göre ise insanlar arasında bulunan kalıcı psikolojik bağlantıyı ifade etmektedir (Majidova ve İpek, 2020). Bowlby, bireyin yaşamında bağlanmayı üç temel işlevli bir yapıya oturtmuştur. Bunlar; fiziksel ihtiyaçların karşılanması, yaşama karşı bir güvenlik duygusunun oluşturulması ve bireyin yaşadığı dünyayı keşfederken geri dönebileceği güvenli bir bölge olmasıdır (Tüzün ve Sayar, 2006). Bağlanma davranışı; bireyin, çoğu zaman daha zeki ve daha kuvvetli gördüğü, tercih edilen bir başka kişiye yakınlık kazanması veya kazandığı yakınlığı koruması, bağlanma davranışı olarak adlandırılır. 0-6 yaş zamanında belirgin olmaya başlayan bağlanma davranışı bireyin tüm hayatı boyunca insanı etkilemektedir. Küçük yaşta daha çok ağlama, sarılma gibi davranışlarla kendini gösterirken yaş ilerledikçe daha çok sıkıntılı, romantik ilişki gibi durumlarda kendini gösterir (Bowlby, 1977). Erken çocukluk zamanlarında, bağlanma stilleri daha çok çocuk ve bakım vereni arasındaki etkileşime odaklanırken yetişkinlikte romantik ilişkilerde sahip olunan bağlanma kalıplarına odaklandığını söyleyebiliriz.

Ainsworth vd. (1978) yaptığı “Yabancı Durumu” adındaki deneysel çalışmasıyla anne ve bebeklerle bir deney gerçekleştirilmiş ve üç tip bağlanma (güvenli bağlanma, kaygılı/kararsız bağlanma, kaçınan bağlanma) stili ortaya konulmuştur. Güvenli bağlanma stili, bebek anneyi güvenli üs olarak görmektedir ve anneyi kabul edici eğilimler gösterirler. Anne odadan ayrılınca ufak bir huzursuzluk yaşanmasına rağmen anne odaya döndüğünde kolayca sakinleşir. Kaygılı/kararsız bağlanma stili, bebek annesi odadan ayrıldıktan sonra geleceğinden emin değildir ve bu yüzden bebekte kaygı oluşmaktadır. Anne odaya tekrar döndükten sonra kolayca sakinleşmez ve annesinden ayrılmaz. Kaçınan bağlanma stili, anneleriyle temas kurmaktan kaçınırlar. Anne odadan çıktıktan sonra bir tepki göstermedikleri gibi anne odaya döndükleri esnada da bir tepki göstermezler (Ainsworth, 1979).

Bartholomew'in Dörtlü Bağlanma Modeli, kişinin başkaları ile olan ilişkisi ve içsel benlik modeli şeklinde iki temel boyutta dörtlü bir bağlanma modeli sunmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Güvenli bağlanma, birey kendisini sever ve insanlara güvenir. Saplantılı bağlanma, birey kendisini değersiz görürken başkalarını değerli görmektedir. Kayıtsız bağlanma, birey kendisine olumlu, diğer insanlara olumsuz bir

düşünceye sahiptir. Korkulu bağlanma, hem kendisine hem başkalarına karşı olumsuz bir tavra sahiptir (Bartholomew, 1990).

Ergenlik dönemi, bağlanma sistemleri açısından ele alındığında bir geçiş dönemidir. Erken ergenlik döneminde olan bir birey, ebeveynlerine daha az bağımlı olmak için çaba harcıyor. Geç ergenlik döneminde olan birey ise ebeveynlerinden bağımsız şekilde hareket etmektedir. Ergenlik dönemi açısından bağlanma stillerini ele aldığımızda, ergen bakım alan bir bireyden kendi ayakları üstünde durabilen ve diğer akranlarıyla romantik ilişkiler kurabilen, bağlanma stillerini oluşturan bilişsel, duygusal ve davranışsal yapılarda bir değişim dönemidir (Allen, 2008). Güvenli bağlanma geliştiren ergenlerin akran gruplarıyla yakın ve destekleyici bir ilişkileri vardır (Hamarta, 2004).

İnsanlar, ergenlik döneminde yaşanan değişikliklere uyum sağlarken sorunlar yaşayabilmektedir. Çocukluk zamanında ebeveynlerle kurulan güvenli bağlanmalar bu sorunların aşılmasında önemlidir. Ebeveynler ile kurulan bu ilişkiler bireyin ergenlik döneminde akran ilişkilerini ve romantik ilişkileri etkilemektedir (Özgüngör, 2020). Çocukluk döneminde ebeveyninden destek gören çocuk, ergenlik döneminde arkadaş veya romantik ilişkilerinden oluşan yeni destek mekanizmaları oluşturur. Ancak bu mekanizmalar oluşmazsa çocuk çevresine güvenemeyecektir. Bu durum çocuğun yalnız kalmasına neden olmaktadır (Karakuş, 2012).

Bu çalışmada, ergenlerin psikolojik kırılganlıklarının öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri ile ilişkisi incelenmektedir. Psikolojik kırılganlığın, öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri ile anlamlı ilişkileri olabileceği düşünülmüş olup bu ilişkiler incelenerek bu konuda alan uzmanlarına, gelecekteki araştırmacılara, ailelere ve öğretmenlere önerilerde bulunmak hedeflenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı, “Ergenlerin psikolojik kırılganlıklarının öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri ile ilişkisini” incelemektir.

Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır:

1.2.1. Alt problemler

1. Ergenlerin psikolojik kırılganlıkları, öznel iyi oluş düzeyleri ve bağlanma stillerinin alt boyutları arasında ilişki var mıdır?

2. Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile bağlanma stilleri (güvenli, korkulu, saplantılı, kayıtsız) psikolojik kırılganlıklarını yordamakta mıdır?
3. Ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeyleri, öznel iyi oluş düzeyleri ve bağlanma stilleri demografik özelliklere (cinsiyet, kardeş sayısı, anne-baba birlikteliği, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu ve ailenin gelir düzeyi) göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

1.3. Sayıtlar

Bu araştırmanın sayıtları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırmanın katılımcıları olan lise öğrencileri, araştırmacı tarafından uygulanan ölçekleri objektif ve içten bir şekilde cevaplamışlardır.
2. Araştırmada kullanılan ölçekler, istenilen özellikleri geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçmüştür.
3. Çalışmanın yapıldığı örneklem grubunun evreni temsil edecek nitelikte olduğu varsayılmıştır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Ergenlik; hormonol değişikliklerin olduğu, hızlı fiziksel büyüme, zihinsel ve sosyal gelişmelerin yaşandığı çocukluk ile yetişkinlik arasındaki uzun bir dönemdir. Bu dönemin başlangıcını ve ne kadar süreceğini tahmin etmek zordur (Parlaz vd., 2012). Ergenlik döneminde yaşanan sosyal çevrenin (okul, grup, kitle iletişim araçları) etkisiyle ergenin toplumsal kimliği oluşur. Bu dönemde, bağımsızlık duygusu daha ön plana çıkarken arkadaşlık ilişkilerinde kabul görmek önemli yer tutmaktadır (Şahin ve Özçelik, 2016). Ergenlik dönemindeki birey, aile ile olan ilişkilerinden uzaklaşırken arkadaşlık ilişkilerine ağırlık verir ve yaşantılarıyla kendi duygu ve düşüncelerini şekillendirmeye çalışır. Ergenlik döneminde oluşan toplumsal kimlikte sosyal onay ve kabul görme kavramları önemli bir yer tutmaktadır. Ergen kişi içinde bulunduğu toplum tarafından kabul görmek istemektedir. Bu çalışmada, ergenlik dönemi önemli kavramlarından olan sosyal onay kavramının ön plana çıktığı psikolojik kırılganlık kavramı üzerinde durulmuştur ve ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik kırılganlık, öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Psikolojik kırılganlık, literatürde yeni bir kavram olarak görülmektedir (Yıldız, 2020). Psikolojik kırılganlık, en basit tanımı ile kişinin benlik değerinin yüksek olması için dış onay ve başarıya ihtiyaç duymasıdır (Sinclair ve Wallston, 1999). Psikolojik kırılganlık; kişinin yeni deneyimlere açık olma, yaşam olaylarıyla başa çıkma, sağlıklı baş etme metotlarına sahip olma gibi kavramlar ile negatif bir ilişkiye sahip olabilir. Bu durum kişinin psikolojik ve sosyal hayatında çeşitli sorunlar yaşadığını gösterebilir. Kişinin sosyal ortamlarının ve kişilerle ilişkilerinin yoğunlaştığı dönemlerde kişinin kırılganlık düzeylerinin tespit edilmesi ve buna yönelik müdahalelerin yapılması kişinin geleceği açısından önem arz edebilmektedir (Saka, 2023). Ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeyleri üzerine yapılan çalışmalar, okul rehber öğretmenleri ve okul psikolojik danışmanları için faydalı olabilir. Bu konu hakkında bilgi sahibi olmanın, kavramın belirleyicilerinin tespiti ve diğer kavramlar ile ilişkilerinin neler olduğu hakkında bilgi sahibi olmak ve psikolojik kırılganlık düzeylerini azaltmaya yönelik çalışmaların yapılmasının risk altındaki ergenlerin gelişimlerine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Monreo ve Simons (1991); zihinsel süreçler ve çevrenin, psikolojik kırılganlığın oluşmasında kişilik özelliklerinin dışındaki en önemli sebepler olduğunu ifade etmiştir. Kişi, kırılganlık düzeyinin yükselmesiyle kendi benlik değerinin düşük olduğuna inanabilir. Bunun sonucunda da kişinin öznel iyi oluşunun düştüğünü gözlemleyebiliriz (Kırım, 2020).

Ergenlik döneminde olan lise öğrencilerinde önemli bir diğer kavram ise öznel iyi oluş kavramıdır. Öznel iyi oluş, bireyin kendisini fizyolojik, psikolojik ve sosyal olarak değerlendirdiğinde mutlu ve iyi hissetmesi olarak tanımlanabilir (Diener vd., 1997). Öznel iyi oluş duygulanım ve bilişsel olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Duygulanım boyutu, pozitif duygular (sevinç, heyecan, neşe vb.) ve negatif duygulardan (öfke, üzüntü, korku vb.) oluşmaktadır. Bilişsel boyutunu ise yaşam doyumu oluşturmaktadır (Lucas ve Gohm, 2000). Yaşam doyumu, kişi yaşamını tüm yönleriyle değerlendirdiğinde pozitif yönlerinin ağır basmasıdır (Diener, 2009). Bir kişinin, öznel iyi oluşunun yüksek olması o kişinin yaşadığı hayatta mutlu olduğu anlamını ifade edilebilir. Günümüzde artan sosyal medya kullanımı bu durumu zorlaştırmaktadır. Ergenlerin sosyal çevreden kabul görmek için olumlu ve olumsuz davranışları yapmaları, kendilerini riske atacak davranışlarda bulunmaları, ihmal ve istismara açık bir hale gelmeleri ergenler için bir risk durumu oluşturmaktadır. Bunların önüne geçmek için ergen gruplarla çalışan kişilerin ergenleri etkileyen durumların farkında olması gerekmektedir. Bu çalışmada seçilen psikolojik kırılganlık kavramı, ergenlerin içinde

bulundukları toplum tarafından ne kadar kabule önem verdiklerini ve bunun onlar üzerindeki etkisini gösterirken psikolojik kırılganlığın ilişkili olduğu düşünülen öznel iyi oluş ve bağlanma stillerinin ise psikolojik kırılganlık düzeylerine göre ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ve geliştirdikleri bağlanma stilleri hakkında bilgi vereceği düşünülmektedir. Bu sayede bu çalışmanın, ergenlik döneminde bulunan kişilerin bir bütün olarak daha sağlıklı değerlendirilmesine katkı sağlayacağına inanılmaktadır.

Gelişim dönemi içinde olan ergenin, kimlik oluşturmada bağlanma önemli bir faktördür (Çam ve Keskin, 2007). Lise öğrencilerinin okul yaşantıları ve akran ilişkileri ergenlik döneminin önemli iki konusu olarak göze çarpmaktadır. Aile yaşantısıyla oluşmaya başlayan bağlanma stilleri ergenlikte arkadaşla bağlanma ile devam etmektedir. Ergenlik döneminde aileden çok arkadaşlıklar ön plana çıkmaktadır (Şanal Güngör, 2020). Kurulan ilişkiler ile oluşan bağlanmanın olumsuz olması sonucunda ergenlerde davranış problemleri, akran zorbalıkları, düşük benlik saygısı görülebilir. Çocuklukta gelişen bağlanma stilleri ergenlik dönemiyle birlikte akran ilişkilerine ve romantik ilişkilere aktarılabilir (Çam ve Keskin, 2007). Bu çalışmada, psikolojik kırılganlığın getirdiği sosyal onay ve kabul ihtiyacının bağlanma stilleri ile ilişkisi incelenerek ortaya çıkacak sonuçlar okul psikolojik danışmanlarına yardımcı olabilir ve ergenlerde görülebilecek sağlıksız bağlanmalar için yapılacak görüşmeleri etkileyebilir. Ergenlerin olumlu bağlanmalar kurmasıyla öznel iyi oluş düzeylerinde artış olabilir. Bu araştırma, yapılacak çalışmalarda kaynak oluşturabilir.

Psikolojik kırılganlık, öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri literatürde farklı değişkenler ile birlikte araştırılmış fakat yapılan literatür taramasında bu değişkenlerin birlikte kullanıldığı bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Önleyici ve koruyucu çalışmaların önemli bir yere sahip ergenlik döneminde yapılan bu çalışma ile psikolojik kırılganlık üzerine yapılacak çalışmalara katkı sağlanabilir. Bu değişkenlerin birlikte araştırılması ile lise dönemi ergenlerin benlik saygıları ve bağlanma stilleri hakkında daha fazla bilgi sahibi olunabilir. Bu sayede ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeyleri azalabilir, öznel iyi oluş düzeylerinde artış ve sağlıklı bağlanma stilleri geliştirmesi sağlanabilir. Yapılan bu çalışma ile ilgili ulusal ve uluslararası literatüre katkıda bulunulabilir.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda verilmiştir.

1. Araştırma, lise öğrenimine devam eden öğrencilerin psikolojik kırılabilirlik, öznel iyi oluş düzeyleri ve bağlanma stilleri ile sınırlıdır.
2. Araştırma, Mersin ilinde 2022-2023 eğitim ve öğretim yılında öğrenim gören ve bu çalışmaya katılan gönüllü ortaöğretim öğrencileri ile sınırlıdır. Bu nedenle elde edilen bulgular tüm lise öğrencilerine genellenemez.
3. Bağlanma stilleri farklı şekillerde ele alınabilen bir konudur. Bu çalışmada, Bartholomew'in Dörtlü Bağlanma Modeline göre bağlanma stilleri belirlenmeye çalışılmış ve İlişki Ölçeği Anketi kullanılmıştır. Psikolojik kırılabilirliğin bu bağlanma stilleri ile ilişkisi incelenmiş olup bunlarla sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Bu kısımda çalışmada yer alan önemli kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

Kırılabilirlik: Kırılabilirlik, yaralanma ve dünyaya açık olma hali olarak tanımlanmıştır (Levine, 2004; Turner, 2006).

Psikolojik Kırılabilirlik: Psikolojik kırılabilirlik, bilişsel inançlarla ilişkili olarak kişinin dış dünyaya bağlı kalarak kendi benliğine dair yaptığı yüklemelerdir. Bu yüklemelerde kişi dış dünyadan onay almak ve başarısına dair yorumlara bağlı kalarak benlik değerini belirler (Sinclair ve Wallston, 1999).

Öznel İyi Oluş: Öznel iyi oluş, bireyin kendi yaşamına dair yaptığı değerlendirmelerden oluşur. Bu değerlendirme bilişsel ve duygusaldır. Bilişsel kısım yaşam doyumu olarak adlandırılırken diğer kısım ise hoş olan ve hoş olmayan duygusal tepkilerin yer aldığı duygusal kısımdır (Diener ve Diener, 1996).

Yaşam Doyumu: Bireyin, hayatını tüm yönleriyle olumlu olarak değerlendirilmesidir (Myers ve Diener, 1995).

Pozitif Duygulanım: Pozitif duygulardan (sevinç, heyecan, neşe vb.) oluşmaktadır (Lucas ve Gohm, 2000).

Negatif Duygulanım: Negatif duygulardan (öfke, üzüntü, korku vb.) oluşmaktadır (Lucas ve Gohm, 2000).

Bağlanma: Çocuk ile bakım gösteren kişi arasında oluşan, stresli durumlarda daha çok ortaya çıkan, bakım veren kişiye duyulan yakınlık hissi ile oluşan duygusal bağlıdır (Thompson, 2002). Bağlanma, tüm hayatı kapsayan bir süreçtir (Bowlby, 1977). Aile

yaşantısıyla oluşmaya başlayan bağlanma, ergenlik d6nemiyle birlikte aileden arkadaş çevresine doğru kaymaktadır (şanal G6ng6r, 2020).



2. İLGİLİ ALAN YAZIN

2.1. Psikolojik Kırılgnlık

İnsanlar, yaşadıkları coğrafyaya, içinde bulundukları sistemlere ve soy bağlarına göre yaşayacakları dünyaya gelmektedirler. İnsanlar; yaşadıklarıyla, karşılaştıkları zorluklarla, ailesi ve sosyal çevresiyle ise kendi yaşantılarını oluşturmaktadır. İnsanların yaşamları içerisinde karşılarına çıkan zorluklar ve streslerle başa çıkarken verdikleri tepkiler ve bunlardan etkilenme düzeyleri de kişiden kişiye değişmektedir. Bu yaşantılar bazı kişilerde psikopatolojik sorunlar oluşmasına sebep olabilmektedir (Yıldız, 2020).

Biyolojik, psikolojik ve sosyolojik olarak çok boyutlu bir yapıya sahip olan insan, ilişki kurmaya doğuştan yatkındır (Yıldız, 2020). Bireyler, kişilerden gördükleri davranışlar ve beklentilere karşı bilişsel örüntüler oluştururlar. Bu örüntüler sonucunda kişilerarası olaylara gösterilen bilişsel tepkiler, bireylerin fiziksel ve psikolojik ruh sağlığını etkileyebilir (Smith vd., 1994) ve kurulan bu ilişkiler sonucunda insanlar kırılgnlıklar yaşayabilir.

Kırılgnlık “Vulnerability” kavramı, Latince “vulnus” veya “yara” kelimesinden türetilmiştir. Acı çeken, savunmasızlığa açık olan, yaralanabilir, tehlikelere açık olma gibi anlamlara gelen kırılgnlık, yaralanma ve dünyaya açık olma hali olarak tanımlanmıştır (Levine, 2004; Turner, 2006). Goodin (1985) ise kırılgnlığı, zarar görme tehlikesi altında olmak şeklinde tanımlamıştır. Günümüzde ise daha soyut bir anlamda ele alınmıştır. İnsanın psikolojik, ahlaki veya manevi zarara açık olma hali olarak tanımlanmaktadır (Turner, 2006). Bu açıdan bakıldığında günümüzde daha çok fiziksel acıdan ziyade psikolojik acı çekme olarak ele alınmaktadır. Bilici (2020), bazı insanların travma oluşturabilecek olaylardan diğer insanlara göre daha fazla etkilendiğini ve psikolojik sorunlara daha duyarlı hale geldiklerini kırılgnlık kavramıyla ifade etmiştir ve stresle ilişkili bir kavram olduğunu dile getirmiştir. Her birey, stresli bir durum yaşadığında psikolojik sorunlara neden olabilecek kadar kırılgnlık yaşayabilir (Zubin ve Spring, 1977). Scanlon ve Lee (2007) ise daha kapsamlı bir tanımla kırılgnlığı, bireyin; fiziksel, psikolojik ve sosyal yönlerden incinebilir olması olarak tanımlamıştır.

Beck (1983)’in bilişsel kuramında, kişiliğin otonomi ve sosyotropi olarak iki boyutu olduğunu söylemektedir. Otonomi, kişinin bağımsızlık ve kendi haklarını savunabilme özelliği olarak tanımlanmaktadır. Otonomisi yüksek olan kişiler, hedeflerine ulaşmaktan, çevrelerini kontrol altında tutabilmekten ve kendi aktivitelerine karar vermekten mutluluk duyarlar. Otonomi kişilik yapısı ise bağımsızlığın ve seçim özgürlüğünün korunmasına

yönelik davranışları ifade eder. Otonomik yapısı yüksek olan kişiler, başkalarından bağımsız çalışmaya ve kendi başarılarına değer verir ve genellikle başka insanların ihtiyaçlarına karşı duyarsızlıkla ilişkilendirilen güçlü bir bireysel bakış açısı vardır. Sosyotropi ise kişinin başka insanlarla pozitif etkileşim gösterebilme özelliği olarak tanımlanmaktadır. Sosyotropi özelliği yüksek olan kişiler başka insanların onayını almaya ihtiyaç duyarlar. Bu kişilerin olumlu benlik algılarını sürdürebilmeleri için kendileri için önemli olan kişiler tarafından onaylanmalarına ve sevimlerine bağlıdır. Sosyotropi, kişinin diğer insanlarla olumlu etkileşimlerine yapılan yatırımdır. Beck'in modeline göre sosyotropik bireylerin, sevdiklerin bir kişinin ölümü, ayrılık veya boşama gibi kişilerarası ilişkilerin kaybını içeren bir yaşam olayından sonra depresyon yaşama olasılıkları daha yüksektir. Otonom kişilerde ise bağımsızlıkları veya hedefe yönelik gerçekleştirdikleri davranışların tehdit altında olmasıyla depresyona girme ihtimalleri yüksektir. Beck bu kişilik özelliklerini sabit kişilik özellikleri olarak değil, bireyin yaşantısında psikolojik işleyişine göre hakim olabilecek yapıda olduğunu ifade etmiştir (Beck, 1983). Beck depresyon için yaptığı çalışmalarda, sosyotropik kişilik yapısındaki bireylerin olumsuz yaşantılara karşı aşırı duyarlı olmasının depresyon için kırılabilirlik belirteci olduğunu ifade etmiştir. Sosyotropi veya kişilerarası bağımlılık ile depresyon arasında araştırma yapan kişilerde sosyotropinin depresyona yatkın bireylerin belirli bir özelliği olduğunu öne sürmüşlerdir (Arieti ve Bemporad, 1980; Hirschfeld vd., 1983). Bakıldığı zaman sosyotropik kişilik yapısının kırılabilirliğin oluşmasında bir etken olduğu ve kırılabilirlikle ilişkili psikopatolojik rahatsızlıklardan depresyona sebebiyet verdiği sonucunu çıkarabiliriz.

Kırılabilirlik, süregelen ve evrensel bir insan deneyimidir. Fiziksel, duygusal, ruhsal ve zihinsel olarak incinme yeteneğine sahibiz. Yaşamımıza devam ederken bu kırılabilirliğimizle başa çıkmaya çalışıyoruz (McGovern, 1998). Kişilerarası değişimlerde aşırı hassasiyeti olan kişiler, çevredeki insanların tepkilerine fazla duyarlı olan bağımlı kişilerdir. Bu duyarlılığın temelinde, ilişkilerindeki kaybetme korkusunun ve kendini göstermekten alıkoymasına sebep olan bir kırılabilir benlik yapısı olabilir (Boyce ve Mason, 1996). Kırılabilir benlik yapısında olan çatışmalı ruh hali, huzursuzluk, tutarsızlıkların vermiş olduğu rahatsızlık durumu bu kırılabilir yapıyı ve özellikle duygusal kırılabilirliği beslemektedir (Yıldız, 2020). İnsanların sahip olduğu işlevsiz düşünceler, olumsuz otomatik düşünceler, dışa bağımlı yapı gereği başarı ve onay odaklı yapının, yaşam risklerine kapalılığın sonucu olarak toleransın az olması kırılabilirliğin oluşmasına sebep olan yapılardır (Hong ve Cheung, 2014). Kısaca,

kırılgnlık insan olmanın doğal bir sonucudur (Kottow, 2005; Zubin ve Spring, 1977) ve kırılgn gruplar daha çok desteğe ve ilgiye ihtiyaç duyan insanlardan oluşur (Kart, 2018).

Kırılgnlık fiziksel, psikolojik ve sosyal açılardan şekillenebilen bir kavramdır. Fiziksel kırılgnlık bireyin bedensel iyi oluş hali olarak tanımlanabilir. Sosyal kırılgnlık ise bireyin çevresi tarafından kolayca kandırılabilmesi, aldatılabilmesiyle ilişkilidir (Ülker ve Avşaroğlu, 2021). Kısaca, bireyin çevresindeki kişilere ve durumlara kolayca inanabilmesi, saflık halidir (Ekşi vd., 2019; Yıldız, 2020). Psikolojik kırılgnlık ise sonuçlarının tahmin edilmesi en zor olan kırılgnlık biçimidir (Lockhard vd., 2001). Biz bu çalışmamızda ağırlıklı olarak psikolojik kırılgnlık kavramı üzerinde durmaya çalışacağız.

İnsan dünyaya geldiği andan itibaren ilişki kurmaya yatkın nörolojik bir sistem taşıdığından ilişkisel bağ kurmaya karşı hassas ve güdümlüdür. İnsanın yaşadığı diğer insanlarla ilişki kurulamayacağı endişesinden kaynaklı olarak kişide “kırılabilirlik” korkusu ve bunun sonucunda da yoğun “utanç” duygusu gözlemlenebilir. İnsan olmanın bir sonucu olarak, kişinin kendisiyle ve çevresiyle ilişki kuramayı başarmaması olarak tanımlanması, diğerleri tarafından reddedilmenin yetersizlik inancı doğurması kişiye kendisinde dış dünyadan bir eksiklik olduğu algısını yerleştirmektedir. Tüm bu bahsedilen süreçler ise psikolojik kırılgnlığın oluşmasında birer etken olmaktadır (Brown vd., 2016).

Psikolojik kırılgnlık ile ilgili ilk çalışmaları Sinclair ve Wallston (1999) yapmıştır. Yapılan çalışmalarda; psikolojik kırılgnlık, bilişsel inançlarla ilişkili olarak kişinin dış dünyaya bağlı kalarak kendi benliğine dair yaptığı yüklemelerdir. Bu yüklemelerde kişi dış dünyadan onay almak ve başarısına dair yorumlara bağlı kalarak benlik değerini belirler. Kısaca psikolojik kırılgnlık, bireyin değerlilik duygusu için başarıya ya da dış onaya bağımlılık geliştirmesini ifade eden bilişsel inançlar olarak tanımlanmaktadır. Kişiler, çevresindeki insanların tepkilerine ve davranışlarına göre kendi bilişsel alt yapılarını kurarlar. Psikolojik kırılgnlıkta kişilerin sosyal yaşamlarında kurdukları ilişkiler sonucunda bu bilişsel alt yapılar ortaya çıkar. Bu alt yapıların olmasıyla stres yaratan olaylar ile başa çıkmada zorluk ve istenmedik olumsuz duygularla baş başa kalma durumları yaşanır. Mükemmeliyetçilik, yoğun utanç duyma, yalnızlık, bağımlı kişilik yapısı, yoğun başa çıkamama durumu gibi faktörler psikolojik kırılgnlığı besleyen etmenlerdir. Ingram ve Price (2010) ise kırılgnlığı, ruh sağlığı hastalıklarına zemin olarak tanımlamıştır ve buna göre de psikolojik kırılgnlığı, yaşam olayları içindeki bireyin ruhsal sorunlara müsaitliği ve yatkın oluşu olarak tanımlamışlardır. Bu açıdan bakıldığında, psikolojik kırılgnlığın

psikolojik sorunların nedenlerini anlamamız açısından önemli bir yapı olduğu görülmektedir. (Satici vd., 2016).

Psikolojik kırılганlıkta, kişi kendini doğrulamak için karakterinin değerine olan inancı ve içsel niteliklerinin aksine somut başarılarla ve diğer insanlara bağımlılık geliştirir. Bu kişinin kendi değer algısında olumsuz bir etki bırakır. Psikososyal araştırmacılar, bilişsel kırılганlık ile psikolojik çöküntü özellikle depresyon arasında bağlantı bulmuşlardır. İyimserlik, yetkinlik ve kendi kendine yeterlilik ile ilgili olumlu bilişsel inançlar zorlukların üstesinden gelmekte fayda sağlarken psikolojik kırılганlığı yüksek birisi olumsuzluğa daha yatkın hale gelebilir. Depresyon için ifade edilen kişilik değişkenlerinin çoğu kırılганlık faktörleri tarafından yansıtılmaktadır (Sinclair ve Wallston, 1999). Bilişsel inançlar, bireyin çevresindeki kişilerin davranışlarından, tepkilerinden ve beklentilerinden yola çıkarak oluşturulur (Ekşi vd., 2019). Bireyin öz değeri, o bireyin kendisi için seçtiği durumlardaki çabaya ve başarı-başarısızlıklara karşı verdiği tepkileri etkileyerek özdenetim işlevini görür. Benlik saygısı, şarta bağlı olduğu alanlarda başarılarla tepki olarak artma ve başarısızlıklara tepki olarak azalma eğilimindedir. Kısaca öz değer, öz düzenleyici bir işlev gösterir ve aynı zamanda psikolojik bir kırılганlıktır (Crocker, 2002). Bu açılardan psikolojik kırılганlıkta karşımıza çıkan iki önemli kavram vardır. Bunlar: sosyal onay ve başarıdır. Herkesin takdirini kazanmaya çalıştığı için mükemmel olana ulaşmaya çalışır. Başarı ve başarısızlık durumlarına göre kendine değer biçmektedir ve başarısızlığa tahammülü yoktur (Sinclair ve Wallston, 1999). Kişinin kendine değer vermesi için dış onaya ve başarıya duyduğu bu bağımlılık bireyin hedeflerine ulaşmasında engel teşkil eder (Bilici, 2020).

Günümüzde insanlar benlik saygılarını yeterliliğe ve başkalarının onayına dayandırdığı fikri kabul görmeye başlamıştır. Benlik saygısının başarı ve onay gibi dış niteliklere dayandırmak çeşitli olumsuz ruh sağlığı sonuçları ortaya çıkarabilir. Benlik saygısını sürdürmek ve korumak için kendine odaklı, ben merkezli hedeflere yönelmek gerekmektedir. Bu hedefler dikkati öz değerden uzak tutar. Kişinin olumlu öz değer hissetmeye çalışması bir özdenetim işlevi sağlar ancak psikolojik bir savunmasızlığı da temsil eder (Crocker, 2002).

Bireyin dış onay ve başarı ihtiyacı insanın sosyal bir varlık olduğunun göstergesidir. Bu yüzden sosyal çevrenin bireyin psikolojik kırılганlığı üzerinde etkili olduğunu söyleyebiliriz (Bilici, 2020). Kişi, öz değer duygusu için başkalarının onayına ihtiyaç duyuyorsa ve bu onayı alamıyorsa sosyal ilişkilerinde olumsuz beklentiler geliştirebilir. Bu

da öğrenilmiş çaresizliğe sebep olabilir. Bu artan olumsuzluk duygusu kişide pasiflik, kendini suçlama, dış dünyadan soyutlama ve felaketleştirmeye sebep olabilir. Bu düşünce ve davranışlar fiziksel ve psikolojik sağlığın bozulmasına yol açabilir. Tüm bu olumsuz düşünce ve beklentiler olumsuz yaşantılarla birleştğinde umutsuzluk duygusuna katkıda bulunabilir. Başarılar veya ilişkiler yoluyla öz değer onayını alamayan yani psikolojik kırılganlık inançlarını onaylayan kişilerde, yüksek düzeyde umutsuzluk gözlemlenir (Sinclair ve Wallston, 1999). Bu durumlardan dolayı kırılgan insanların sosyal olarak daha uygunsuz davranışlar sergilediklerini ifade edebiliriz. Yani sosyal yeterlilik arttıkça psikolojik kırılganlık azalmaktadır. (Uysal, 2015).

Psikolojik kırılganlık; bilişsel ve ruhsal süreçleri ele alarak kişiyi, başkalarına bağımlı olma, kendisine karşı eleştirel bir yaklaşım içinde olma ve olumsuz davranışlar sergilemeye açık hale getiren bir yapıya sahiptir. İnsan doğumdan itibaren çevresiyle etkileşime girer. Sosyal bir varlık olan insan, diğer insanlardan değer, saygı ve onay görmek istemektedir. İnsanın oluşturduğu bu beklenti ve etkilere göre uygun şemalar geliştirir ve tepki oluşturur (Sinclair ve Wallston, 1999). Kişiler, benlik inşalarını yaparken içinde bulundukları sosyal gruplardan etkilenirler ve onların özelliklerini benimserler. Bu yüzden geliştirdiğimiz kimlikler içinde yaşadığımız sosyal dünyada tamamen güvende olmayız (Dagnan vd., 2002). Oluşan şemalar ile insan kendisine ait duyguları, psikolojik iyilik düzeyi ve engellerin üstesinden gelme davranışlarını oluşturur (Sinclair ve Wallston, 1999). Bireyin içinde bulunduğu ve ilişkili olduğu çevrenin düşünce ve davranışlarına fazla önem vermesi, dış dünyayı otorite olarak algılaması, dış çevreye kendi içsel duruşundan çok daha fazla anlam yüklemesi sonucu da psikolojik kırılganlık oluşur (Mongrain ve Blackburn, 2005).

Psikolojik kırılganlık bireylerin öznel algısında dünyasında yer alırken önemli iki olgu içindedir. Kişinin kendiliğine yönelik duyduğu özsaygı ve kendine yaptığı değer atfı kırılganlığı arttırıcı veya azaltıcı olabilir. Çok ağır travmatik olaylarda bazı kişilerde psikolojik kırılganlığa sebep olmazken görece daha hafif olayların bazı kişilerde ağır kırılganlıklara yol açması bu iki olgu yüzündendir. Kırılganlığın sebebi olabilen bu öznel incinebilirlik alanları aynı zamanda kişinin kendine yönelik benlik ve öz saygısını kurabileceği, kazanabileceği ve geliştirebileceği alanlar olarak görülmektedir (Crocker, 2002). Bazı kişilerin travmatik olaylardan daha fazla etkilenmesi o kişinin hassasiyetinin yüksek olduğunu gösterebilir (Levine, 2004). Yapılan bir araştırmada, psikolojik kırılganlık

ile uyumsuz başa çıkma, algılanan çaresizlik ve olumsuz etki arasında pozitif bir ilişki ortaya çıkmıştır (Sinclair ve Wallston, 1999).

Enns vd. (2005) psikolojik kırılğanlığın sosyal ve bireysel şartlar ile şekillendiğini ve bu iki alanda meydana gelen; bilişsel düzlemde olumsuz yapı, anlamlı ve derin sosyal ilişkileri kuramama, dış dünya ile uyumsuz davranış örüntüleri, çocuklukta bakım veren ile kurulan bağlanma ilişkisinde görülen zayıf ilişkilene temelli nesne ile seyreden ilişkiler ve aile geçmişindeki psikopatolojik yaşantıların varlığı psikolojik kırılğanlığı arttırıcı ve besleyici beş etmeni oluşturmaktadır. Gilber vd. (1996) ise, psikolojik kırılğanlığın erken dönem yaşantılar ile ilişkili olduğu ve mizaca bağlı davranış kalıplarıyla dış dünyanın kendisinden daha değerli olduğunu düşünen, dış dünyanın onayı konusunda fazla hassas olan, kendisinden çok ötekileri düşünen, hayır diyemeyen, ilişkisel bağlarında boyun eğici konumda olan bu kişilerin bu var oluşları psikolojik kırılğanlıklarına zemin oluşturmakta ve kırılğanlığın ise süreci bir döngü şeklinde etkilediği görülmektedir (Akt. Yıldız, 2020).

Psikolojik kırılğanlıkları yüksek olan kişilerin yani diğer insanlardan onay almak için hareket eden kişilerin, normalden daha hassas davrandıkları ve bunun bir sonucu olarak küçük detaylarda bile kendilerini sansürleme eğiliminde oldukları, insanlarla derin ve içten bir diyalog kuramadıkları gözlemlenmiştir (Boyce vd., 1991). Psikolojik kırılğanlık ile dışsal etkiyi kabul etme ve kendine yabancılaşma arasında pozitif bir ilişki vardır (Satici vd., 2013). Ayrıca yapılan araştırmalarda psikolojik kırılğanlığı yüksek çıkan kişilerin kendilerini toplumda yetersiz algıladıkları görülmüştür (Ingram ve Price, 2010) ve öznel iyi oluşlarının düşük olduğu gözlemlenmiştir (Satici, 2016). Olumlu duygular azaldığında bireyde kırılğanlık düzeyi yükseleceği için ortaya psikolojik rahatsızlıkların çıkabileceği belirtilmektedir (Crocker, 2002). Kısaca, kırılğan insanlar, kırılğan olmayan insanlardan daha fazla olumsuz duygusallık yaşarlar (Lyubomirsky ve Lepper, 1999), stresli olaylardan daha fazla etkilenirler (Updegraff ve Taylor, 2000) ve psikolojik sorunlara daha duyarlı hale gelirler (Ingram, Miranda ve Segal, 1998). Kısaca, kırılğanlık üzerinde yaş, cinsiyet, sosyoekonomik düzey, stresli olaylar, sosyal destek çevresi etkilidir. Depresyon, stres, anksiyete ile pozitif yönde; yaşam doyumu, duygusal destek, sosyal destek ile negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu da söylenebilir (Bilici, 2020).

Psikolojik kırılğanlık ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Yıldırım ve Sarıçam, 2022). Bireyin oluşturduğu başkaları tarafından onaylanma ve mükemmeliyetçilik kalıpları bireyi psikolojik olarak daha kırılğan

yapabilmekte ve bireyin sosyal ortamlardan çekilmesine sebep olabilmektedir (Ekşi vd., 2017). Psikolojik kırılگانlıkta birey öz değeri duygusu için başkasının onayına ihtiyaç duyuyorsa ve bu onayı alamıyorsa sosyal ilişkilerinde olumsuz beklentiler geliştirebilir, kendini değersiz hissedebilir, kendini suçlama gibi davranışlar gösterebilir. Bunların sonucunda ise fiziksel ve psikolojik sağlıkta sorunlar görülebilir (Sinclair ve Wallston, 1999). Psikolojik kırılگانlıkta dışsal onay bu kadar önemli olduğu için dışarıdan gelen geribildirimlere aşırı duyarlı olan kişilerin psikolojik kırılگانlık düzeyleri daha yüksektir ve dışsal etkiyi kabul edip kendilerine yabancılaşmalarının psikolojik kırılگانlığı yükselteceği de belirtilmektedir (Satici vd., 2013). Psikolojik kırılگانlıkları yüksek olan bireyler başkalarını cezbetmek ve onlar tarafından onay görmek için güvensiz benlik geliştirirler. “Öteki için” arzulanan bir benlik sunma gereksinimi duyan birey kendini-sunum tarzına yönelebilir (Dagnan vd., 2002). Bu sebeplerden dolayı, psikolojik kırılگانlığı yüksek olan bireyler başkalarından kabul görmek için kendilerini ikinci plana atabileceklerini düşünebiliriz.

Psikolojik kırılگانlık içerisinde kişinin yaşamındaki yaşantılarına karşı psikolojik belirtiler oluşturacak eğilimleri içerir (Ingram ve Price, 2010). Tüm bu eğilimlere bakıldığında psikolojik kırılگانlığın kişinin yaşam olaylarıyla başa çıkması, yeni deneyimlere açık olması, sağlıklı baş etme yöntemlerine sahip olması gibi olguları negatif yönde etkileyebileceği görülmektedir (Ekşi vd., 2019). Bu etkilenme sonucunda, yetersizlik algısı ve işlevsiz öğrenmeler ortaya çıkabilir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Psikolojik kırılگانlığın temel özelliklerinden birisi durağan yapıya sahip bir kişilik özelliği olmasına karşın zamanla değişebileceğidir. Bazı araştırmacılar gözlemlenebilecek işaretlerle birlikte deneysel bir çalışma yapılarak psikolojik kırılگانlığın gizil yapısının değiştirebileceğini ifade etmişlerdir (Ingram ve Price, 2010). İnsani bir oluşum ve doğal bir eğilim olan kırılگانlığın kişiler arası diyaloglarla doğru yönetildiğinde ilişkileri derinleştirecek ve zenginleştirecek bir potansiyeli vardır. Psikolojik kırılگانlıkla birlikte derin insani duygular olan umutsuzluk, korku ve utanç gibi duyguları yaşamaya yer açacağını ve bu duyguların yaşanmasına izin verilmezse kişinin dünyadaki iç huzura ve tatmine ulaşamayacağı ifade edilir (Brown vd., 2016). Psikolojik kırılگانlığı yüksek olan bireylerin daha az umutlu oldukları görülmüştür ve bu da öznel iyi oluşlarının düşük olmasına katkı sağlar (Satici, 2016). Yapılan araştırmalarda, psikolojik kırılگانlık ile öznel

iyi oluşun alt başlıklarından yaşam doyumu arasında negatif ilişki bulunmuştur (Satici vd., 2016; Sinclair ve Wallston, 1999).

Bazı araştırmacılar ise psikolojik kırılganlığın genetik özelliklerden dolayı kalıcı bir özelliğe sahip olduğunu belirtmişlerdir (Ülker, 2023). Ingram ve Luxton (2005), psikolojik kırılganlığın genetik ve yaşantılar sonucunda ortaya çıkabileceğini, genetik aktarımın doğumla yapılırken yaşantıların, sonradan yaşanan deneyimler şeklinde olduğunu ifade etmişlerdir. Psikolojik kırılganlık, genetik ve çevresel faktörlerin iç içe olduğu bir yapıdır. Bu yapının oluşmasında insan dünyaya gelirken genetik yatkınlığı ve mizacı gereği içsel bir yapıdayken sosyal yaşantılar ve çevresel etkiler sonucunda da öğrenilebilir bir yapıdır (Zubin ve Spring, 1977).

Psikolojik kırılganlık, insanların karşılaştıkları olumsuz olaylara karşı aşırı hassasiyet, duyarlılık ve zedelenmeye açık oluş olarak üç alandan etkilenmektedir. Bu alanlara bakıldığında bilişsel, kişisel ve çevresel etkenler kırılganlığı beslemektedir (Gudjonsson, 2010). Cox (1998), psikolojik kırılganlık ile depresyon, anksiyete, psikotiklik ve sosyal yabancılaşma kavramları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, psikolojik kırılganlık düzeyinin yükselmesinde kişisel ve çevresel unsurların etkisi üzerinde durmuştur. Bu unsurlar; kişinin şemalarındaki bozukluklar, yeni durumlara uyum sağlamadaki yetersizlik, genetik kaynaklı rahatsızlıklar, sosyal ilişkilerdeki problemler ve bağlanma şekilleri olarak görülmektedir.

2.2. Öznel İyi Oluş

Psikoloji bilimi ilk ortaya çıktığı yıllarda daha çok depresyon, kaygı gibi olumsuz kavramlarla ilgilenmiştir. Kişinin mutluluğu ve iyi oluşu gibi kavramlar çok fazla yer bulamamıştır. Zaman içinde psikoloji bilimi bireyin var olan problemlerini azaltmaktansa sahip olduğu becerileri geliştirip iyi oluşunu oluşturmaya ve memnuniyet hissini oluşturmaya çalışmıştır. Bununla birlikte pozitif psikolojinin gelişimi hızlanmıştır ve mutluluk, yaşam doyumu gibi öznel iyi oluş kavramları daha fazla ele alınmaya başlanmıştır (Bilici, 2020).

İyi bir yaşamla ilgili sorular, çağlar boyunca ünlü düşünürler tarafından ele alınmış ve insanın en önemli motivasyonlarından birisini oluşturmuştur (Diener, 1984). Aristoteles, kişinin iyi bir yaşam elde edebilmesi için tüm potansiyelini gerçekleştirme gerektiğini söylerken doğulu filozoflar arzuların dizginlenmesini ve kaynakların insanlar arasındaki eşit

paylaşımını vurgulamışlardır. Kant ise, kişilerin evrensel yasaların temelini oluşturacak şekilde ahlaki bir şekilde davranarak iyi bir topluma ulaşılacağını belirtmiştir (Diener ve Suh, 1997). Bunların yanında birçok bilim insanı insanların pozitif yönlerine odaklanmaktansa olumsuz yöne odaklanmış ve mutsuzluğun nedenlerini araştırmışlardır. Bu durum pozitif psikolojinin ortaya çıkmasına kadar devam etmiştir (Diener, 1984).

Yeni yüzyılın çalışma alanı olarak insanın pozitif yaşantıları üzerine kurulan pozitif psikoloji kabul edilmektedir. 1960'larda Rogers ve Maslow tarafından öne sürülmüş fakat Seligman tarafından insanlarda neyin yanlış olduğuna değil neyin doğru olduğunu vurgulayan bir psikolojik akım olarak karşımıza çıkmıştır. Pozitif psikolojinin amacı, psikolojinin olumsuz olayları onarmak olan bakış açısını insanlarda olumlu özellikler inşa etmek olarak değiştirilmesine öncü olmaktır (Eroğlu, 2013). Birey, kendi iç dünyasında mutluyse ve benlik algısı olumluysa psikolojik olarak sağlıklı olduğunu ifade edebiliriz (Mahon vd., 2005). Pozitif psikolojinin içerisinde yer alan önemli kavramlardan birisi de öznel iyi oluştur. Öznel iyi oluş ile ilgili yapılan çalışmalarda; mutluluğun tanımı, mutluluğu artırma yolları, mutluluk için kullanılacak yöntemler vb. konular ele alınmıştır (Doğan, 2013). Bu çalışmamızda, öznel iyi oluş kavramı üstünde duracağız.

Antik çağlardan itibaren insanlar iyi bir yaşamı oluşturan unsurları merak edip araştırmışlardır. Öznel iyi oluşu araştıran bilim insanları, iyi bir yaşamın temel bileşeninin kişinin kendi yaşamını sevmesi olduğunu varsaymaktadırlar. Öznel iyi oluş; hoş duygular yaşamayı, düşük düzeyde olumsuz ruh hallerini ve yüksek yaşam doyumunu içeren geniş bir kavramdır (Diener vd., 2002). Kısaca öznel iyi oluş; olumlu duyguların olup olumsuz duyguların olmaması şeklinde tanımlanmaktadır. Mutluluk ve öznel iyi oluş kavramları literatürde birbirlerinin yerine kullanılan kavramlardır (Diener, 1984). Batı kültürü, hem bireysel düzeyde hem toplumsal düzeyde en önemli hedeflerden biri olarak mutluluğu belirlemiştir (Veenhoven, 1994). İnsanların birçoğu, ne düzeyde mutlu veya mutsuz oldukları yargısına varabilecek düzeydedir. Bu yargıyı ortaya koyarken, son duygulanım düzeylerinin ve yaşamdan memnuniyet düzeylerini toplamak gibi basit bir işlem yapmazlar. Örneğin; kişi, kendini memnun, heyecanlı ve gururlu hissetmesine rağmen genel olarak mutsuz birisi olarak tanımlayabilir veya biraz mutlu yaşam süren birisi kendini çok mutlu olarak tanımlayabilir. Mutlulukta öznel süreçlerin etkisi göz ardı edilemez. Bazı insanların tüm zorluklara ve trajedilere rağmen kendilerini mutlu görürken bazı insanların konforlarına

ve avantajlarına rağmen kendilerini mutsuz görmeleri bize mutluluk üzerinde öznel süreçlerin etkisini göstermektedir (Lyubomirsky ve Lepper, 1997).

Seligman (2011), öznel iyi oluşun temel 5 faktörünü sıralamıştır ve bunu “PERMA” olarak kodlamıştır:

1. P= Positive Emotion (Olumlu Duygu)
2. E= Engagement (İlgi, Bağlılık)
3. R= Relationship (İlişki)
4. M= Meaning (Anlam)
5. A= Accomplishment (Başarı)

Mutluluk doğrudan tek başına ölçülebilecek bir kavram olmayabilir ama “PERMA” kavramlarının ölçülmesiyle öznel iyilik haline ulaşılabilir. Öznel iyi oluş, bir kişinin yaşamına karşı duyduğu yaşam doyumu (bilişsel tepkiler) ve duyuşsal (duygusal tepkiler) açıdan değerlendirici tepkiler vermesi olarak iki bölümden oluşmaktadır. (Diener ve Diener, 1995).

2.2.1. Yaşam doyumu

İnsanın, beklentilerinin ve ihtiyaçlarının kişinin isteği yönünde tatmin edilmesi doyum olarak ifade edilmektedir (Sağırer, 2021). Budak (2003); doyumu, organizmanın psikolojik ya da fizyolojik ihtiyaçlarının giderilmesi sonucu organizmanın tekrar eski haline dönmesi olarak tanımlamıştır. Eroğlu (2013) ise doyumu, var olandan memnun olma durumu olarak tanımlamıştır.

Yaşam doyumu; yaşam memnuniyeti, iyi oluş, iyi olma hali vb. isimlerle alan literatüründe yer almaktadır. Yaşam doyumu, hayatın pozitif ve negatif yönleri bir arada değerlendirildiğinde pozitif yönlerin ağır basmasıdır (Gülaçtı vd., 2017). Alanyazınına baktığımızda ilk kez 1961 yılında Neugarten tarafından kullanılan yaşam doyumu kavramı bir insanın beklentileri ile elindekileri karşılaştırması sonucunda elde edilen bir durum olarak tanımlanmıştır (Özer ve Karabulut, 2003). Yaşam doyumu, yaşamı bütün yönleriyle kapsamaktadır. Bireyin yaşamında meydana gelen ani olumsuz değişimler, engellemeler, zorlanmalar yaşam doyumunun düşmesine sebep olurken (Demirel ve Canat, 2004) bireyin psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarının giderilmesi yaşam doyumunu yükseltmektedir (Sağırer, 2021). Yaşam doyumu; kişinin gelir düzeyi, mesleği ve sosyal statüsü, sosyal hareketliliği, sahip olunan imkanlar, refah düzeyi, devlet politikası ve çevre, aile ve sosyal

ilişkiler olmak üzere altı farklı bileşene sahiptir (Appleton ve Song, 2008). Cummins (2005) yaşam doyumunu yedi ilgili alana ayırmıştır: Maddi refah, sağlık, üretkenlik, güvenlik, yakınlık, toplumsallaşma ve duygusal iyiliktir. Flanagan (1978) ise 15 bileşenden bahsetmektedir. Bunlar: Sağlık ve fiziksel açıdan iyi olma, ekonomik, çocuk sahibi olmak ve yetiştirmek, eş-akraba ve arkadaşlarla iyi ilişkiler, sosyal ve toplumsal faaliyetler, aktif ve pasif eğlence etkinlikleri, siyasi faaliyetler, kişisel gelişim ve iştir. Diener'a (2009) göre, yaşam doyumunun üç özelliği vardır: Özneldir, pozitif ölçümleri içerir (olumsuz faktörlerin yokluğu anlamına gelmez) ve yaşamı tüm yönleriyle değerlendirir.

Bireyler, hayatlarındaki zorluklardan ve iyileşmelerden etkilenecek belli aralıklarla hayatlarıyla ilgili değerlendirme yaparlar (Veenhoven, 2005). İnsanların; sağlık, insan ilişkileri, aile yaşamı vb. konulara verdikleri önemler birbirlerinden farklıdır. Bu yüzden her insanın yaşamdan aldığı doyum farklılık göstermektedir. Buradan yaşam doyumunun öznel bir kavram olduğu sonucunu çıkarabiliriz. Genel olarak bireyin yaşamdan beklentileri ile yaşadıkları ne kadar benzer olursa yaşam doyumuna o kadar yüksek olmaktadır (Eroğlu, 2013).

Diener (1984) yaşam doyumunu üç kritere ayırmıştır:

1. Dışsal-Normatif Kriterler: Ulaşılmak istenen ideal durum için kültürel yapı, sosyal yapı ve çevresel faktörlerin oluşturduğu kriterlerdir.
2. İçsel-Subjektif Kriterler: Bireyin belirlediği kritere ulaşabilmesi durumudur. Bireyin yaşam kalitesine ilişkin değerlendirmeleri ve belirlediği kritere ulaşabilme düzeyi belirleyicidir.
3. İçsel-Duygu Durum: Bireyin yaşam doyumunu etkileyecek bir ana dair yaşadığı hoş duygu ve deneyimler gelmektedir. O olay esnasında kişinin kendisini mutlu, coşkulu ve eğlenmiş olarak yüksek motivasyonlu hissedebilir.

Telman ve Ünsal (2004) göre, amaçsal yaklaşım en basit tanımı ile doyurulan mutluluğa ve doyurulmayan mutsuzluğa yol açacağını iddia eden yaklaşımdır. Yaşam doyumunu açısından amaçsal yaklaşıma baktığımızda karşımıza dört boyut çıkmaktadır (Akt. Aydın, 2019):

Bu boyutlardan ilki Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisidir. İhtiyaçlar hiyerarşisine göre baktığımızda insanların ihtiyaçları olduğunu ve bu ihtiyaçların giderilmesiyle mutluluğun ortaya çıkacağını söylemektedirler (Diener ve Lucas, 2000). İkinci boyut olarak karşımıza çıkan kişi-çevre uyum yaklaşımıdır. Diener vd. (1984), kişi ihtiyaçlarını kişi-çevre uyumu içerisinde giderirse mutlu olacağını ifade etmişlerdir. Kişi-çevre uyumunda kişinin toplumun

içerisinde olması oldukça önemlidir. Kişinin amaçları ile toplumun amaçları uyum içerisinde değilse kişi kendi amaçları için ve toplumun amaçları için yeterli düzeyde harekete geçemez (Sağııner, 2021). Üçüncü boyutu yaşam planıdır. Plays ve Little (1983) yaptıkları bir çalışmada bireylerin kendilerine özgü planları olduğunu ve bu planların bütün sistem içerisinde olduğunu ifade etmişlerdir. Aynı zamanda doyumunu daha yüksek olan bireylerin daha eğlenceli, daha az zorluk yaşayan ve daha önemli projeler yapmakta olduklarını bulmuşlardır (Akt. Köker, 1991). Dördüncü ve son boyut ise acı ve haz yaklaşımıdır. Hoşlanım kaynakları arttıkça acı ve haz artacaktır. Bu kaynaklara ulaşmak mutluluğu arttırmayacaktır fakat kaybında mutsuzluk artacaktır (Diener, 1984). Acı ve haz yaklaşımında belirli bir alışkanlık temel alınmaktadır (Eroğlu, 2013).

Öznel iyi oluşun bilişsel yönünü yaşam doyumunu kavramıyla ifade ederiz. Kişi, kendi kriterlerine göre arzuladıklarını ve sahip olduklarını değerlendirerek bir sonuca ulaşır ve ulaşılan sonuç kişinin istekleri doğrultusunda bir doyumdan söz edilebilir. Elde edilen doyum hayatın tamamına ait değilse genel bir yaşam doyumundan bahsedilemez. Kişi hayattan zevk alıyorsa, hedeflerine büyük ölçüde ulaşmışsa, olumlu bir benlik imajı varsa ve sahip olduğu koşullardan memnunsa yüksek bir yaşam doyumundan bahsedilebilir. İnsanın yaşamdan memnuniyet elde ederek mutlu olması yaşam doyumuna ulaşmaktır (Bilici, 2020).

2.2.2. Duyuşsal boyut

Öznel iyi oluşun duygusal yani duyuşsal boyutunu, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım oluşturmaktadır. Duygulanım, kişinin karşılaştığı olaylara karşı yaşadığı duygu durumudur. Bulut (2017)' a göre; olumlu duygulanım, insanların olaylara gösterdiği sevinç, ilgi, istek gibi pozitif tepkilerinin yansımasıdır. Bu tepkiler yaşamın geliştirilmesine yardımcı olmaktadır. Olumsuz duygulanım ise, insanların yaşadıkları olumsuz olaylarda verdikleri üzüntü, stres, öfke ve düşmanlık gibi olumsuz duyguları ifade etmektedir. Bu duygularla ilgili yaşantıların varlığı kişiyi mutsuz yapar ve davranışta bulunmasını engeller.

Yetim (2001)'e göre, kişinin olumsuz bir duyguya sahip olmaması ortaya olumlu bir duygu çıkacağı anlamına gelmemektedir. Olumlu duygu, kişinin yaşamdan aldığı doyumun belirlenmesinde rol oynamaktadır. Öznel iyi oluş, sadece istenilmeyen duyguya odaklanmaz. Bunun yanında mutluyu çok mutludan, biraz mutluyu mutludan ayıran etmenlerle ilgili olduğu bilinmektedir (Akt. Atabil, 2019).

Dost (2004), kişinin yüksek bir öznel iyi oluşunun olması olumlu duygulanımının olumsuz duygulanımından daha çok yaşamasının ve bilişsel yargısının yani yaşam doyumunun olumlu olması gerektiğini söylemiştir. Yaşam doyumunun ve olumlu duyguların varlığı genel yaşam doyumunu yansıtabilmektedir (Akt. Bulut, 2017). Kısaca, kişi olumsuz duygulardan daha çok olumlu duyguları yaşıyorsa ve yaşam doyumuna sahipse yüksek bir öznel iyi oluşa sahip olduğunu söyleyebiliriz. Atabil (2019), bu sayede olumlu duygunun fazla yaşanıp olumsuz duygunun az olmasıyla öznel iyi oluş düzeyi artmaktadır.

Bu alanda yapılan çalışmalarda anlık duygu durumlarına değil uzun dönemli duygulara odaklanılmaktadır. Kişinin anlık yaşadığı duygulardan yola çıkarak o kişinin uzun dönemli öznel iyi oluşu hakkında yorum yapmak doğru değildir. Bireyin anlık yaşadığı bir mutluluk hissi o kişinin uzun dönemli öznel iyi oluşu ile aynı sonucu vermeyebilir (Diener vd., 1997). Fredrickson'a göre kişinin hayatında her şey yolundaysa kişi hayatında kullanmak üzere yeni beceriler kazanabilir ve yeni sosyal ilişkiler kurabilir. Fredrickson'un olumlu duyguları oluşturma ve geliştirme modeline göre, olumlu duyguların en önemli amaçları kişinin karşılaşacağı zorluklara karşı kişiyi hazırlamak ve kişinin düşünce yapısını genişletmektir (Lyubomirsky vd., 2005). Örneğin; bir grup gencin okul bahçesinde basketbol oynadıklarını düşünelim. Gençler, basketbol oynarken anın tadını çıkarmakta ve bundan keyif almaktadırlar. Bu aldıkları keyif aynı zamanda onların sosyal ve psikolojik kaynaklar oluşturmalarını sağlar. Basketbol oynarken yaptıkları fiziksel hareketler beden sağlıkları için faydalıdır, oyun esnasında geliştirdikleri stratejiler problem çözme yeteneklerine etkili olurken oyun esnasında kurdukları sosyal bağlar dostlukları güçlendirir ve sosyal destek sağlar (Malkoç, 2011).

Genel olarak bakıldığında zaman; olumlu duygulara sahip kişilerin, bakış açılarının genişlediğini, psikolojik olarak daha iyi hissettiklerini ve daha dayanaklı oldukları, iyimser bir bakış açısına sahip olduklarını ve sosyal ilişkilerini güçlendirdiklerini söyleyebiliriz (Malkoç, 2011). Yaşamlarında olumlu duygular yaşayan kişilerin, olumsuz olaylar ile karşı karşıya kaldıklarında olaylara daha iyimser şekilde yaklaştıkları ve daha geniş açılardan düşündükleri görülmüştür (Fredrickson ve Joiner, 2002).

Mutlu bir yaşamın temel fonksiyonlarından birinin de sağlıklı kişilerarası ilişkiler olduğunu söyleyebiliriz (Turp, 2017). Kişiler ile ilişkiler kurarken oluşturduğumuz bağlanma stilleri ön plana çıkmaktadır. Bu çalışmada, bir diğer kavram olarak bağlanma stillerini ele aldık.

2.3. Bağlanma Stilleri

Bilim insanları tarafından uzun yıllardır araştırılan konulardan birisi de bağlanma konusudur (Derin, 2024). Son zamanlarda yapılan çalışmalarla birlikte bebeklik ve çocukluk döneminin hayatın ilerleyen zamanlarına etkisinin fark edilmesiyle birlikte bağlanma kavramıyla ilgili yapılan çalışmalar dikkat çeker hale gelmiştir. Gelişim psikolojisinin önemli bir kavramı haline gelen bağlanma, kişinin hayatına olan etkisinden kaynaklı pozitif psikoloji açısından ele alınmaya başlanmıştır (Turp, 2017). Bağlanma stillerini araştırmaya ynelmedeki en büyük g olarak biyolojik kökenleri olan temel bir davranış sistemine odaklanmasıdır. Genetiğe, kültürel etkilere ve deneyimlere atfedilen kültürel farklılıklara rağmen insan doğasının evrensel temel işleyişlerinin araştırılması anlamına gelmektedir. Bağlanma stilleri, duygusal bağları içerebilen uzun süreli kişiler arası ilişkilerle ilgilidir. Bu ilişkilere örnek olarak; çocuğun anne-babaya olan bağları, anne-babanın çocuğa olan bağları, akrabalarla olan bağları, çift bağları, arkadaşlık bağları içermektedir. Bu çeşitli bağlar, bağlanma sistemlerindeki rolü ve diğer temel davranış sistemleriyle etkileşimi açısından birbirleriyle farklılık göstermektedir (Ainsworth, 1989).

Bowlby, bağlanma kavramını gelişimsel açıdan kullanan ilk kişidir. Kayhan (2019), Bowlby kuramını geliştirirken Freud'un kişilik kuramını geliştiren ve nesne ilişkileri kuramcısı olan ğretmeni Melanie Klein'den etkilenmiştir. Bowlby'nin geliştirdiği bağlanma kuramı; nesne ilişkileri, biyoloji, etoloji, gelişim psikolojisi ve psikodinamik yaklaşımları temeline alan bir kişilik gelişimi kuramıdır (Atabil, 2019). Bowlby'e (1973) göre; bağlanma, hayatın başlangıcından itibaren bebeklerin ebeveynleri ile kurdukları ilişkiler ile başlar ve yaşam boyu devam eden dirençli yapıdadırlar. Yeni doğan bir bebeğin sadece fiziksel ihtiyaçlarının giderilmesinden daha kapsamlı olacak bir şekilde yaşamsal gereksinimlere ihtiyaç duyan bir bebeğin bakım verenine karşı oluşturduğu bağımlılık olduğunu ve bebeğin zihinsel ve duygusal gelişimine etki ettiğini ifade etmiştir.

Bağlanma kuramları, kişilik gelişiminde ve sosyal gelişimde bireysel farklılıkları bulmak amacıyla kullanan yaygın kuramlardır. Birçok araştırmada, bu bireysel farklılıkların insan ilişkilerindeki davranışları nasıl etkilediği incelenmiştir (Read vd., 2018). Bağlanma kuramcıları birçok psikolojik rahatsızlığın sebebi olarak bağlanma davranışının gelişimindeki sapmaları veya nadiren de olsa gelişmedeki başarısızlığı ne sürmüşlerdir. Böyle bir danışana yardım edileceğinde danışanın hayatındaki duygusal açıdan önemli kişileri algılama durumunun detaylı olarak incelenmesi gerekmektedir. Çocukluk ve

ergenlik yıllarında anne ve babasıyla yaşadığı bir olayın etkisi günümüze kadar sürüyor olabilir (Bowlby, 1977).

Bir kişinin, genellikle daha akıllı ve daha güçlü olarak gördüğü, tercih edilen başka bir bireye yakınlık kazanması veya yakınlığını koruması bağlanma davranışı olarak tasavvur edilir. Erken çocukluk zamanında belirgin olmakla birlikte bağlanma davranışı tüm yaşam boyunca insanı etkiler. Erken çocukluk döneminde ağlama, çağırma, sarılma gibi durumlarla kendini gösterirken yaşla birlikte bu davranışlar giderek azalır. Yetişkinlerde daha çok hasta, korkmuş ve sıkıntılı zamanlarda kendini gösterir (Bowlby, 1977). Ayrıca, bir bağlanma figürünün duyarlı ve ulaşılabilir olması güvenlik duygusu sağlar. Bu sayede kişi ilişkiyi sürdürmeye istekli olur. Bağlanma, erken çocuklukta belirgin halini alırken yaşam boyunca özellikle acil durumlarda gözlemlenebilir. Değişken şekillerde olsa bile tüm insanlarda görüldüğü için insan doğasının vazgeçilmez parçası olarak kabul edilir. Acil bir durumda kaldığımızda bize yardım etmeye hazır ve istekli olduğu bilinen birinin kolayca ulaşılacak bir yerde olması kişi için bir sigorta poliçesidir (Bowlby, 1982).

Bağlanma kuramının temel aldığı varsayımlardan biri, doğal ayıklamanın bir sonucu olarak bebekler doğumlarında aşırı olgunlaşamadıkları için bir yetişkinin bakımına ve korumasına muhtaçlardır. Çocuğun kaygısını ideal düzeyde tutmak için gösterilen yakınlık derecesi çocuğun yaşını, fiziksel durumunu, duygusal durumunu ve algılanan çevresel tehdidin de içinde olduğu iç ve dış etmenlerle ilişkilidir. Yakınlık gösterilir ve korunma sağlanırsa ortaya sevgi ve güvenlik duyguları çıkar. İlişkide bir sorun olması halindeyse kaygı, üzüntü ve kızgınlık ortaya çıkabilir. Bununla birlikte, tüm bebekler annelerine güvenli bir şekilde bağlanmaz ve kesinlikle bebeklerine bağlanan tüm anneler önerilen kriterlere yaklaşmaz (Ainsworth, 1989). Bu durumlar; Bowlby'nin, bir bağlanmanın duygusal bir bağ olduğu görüşünde olduğunu göstermektedir (Hazan ve Shaver, 1994).

Bowlby'e göre, bağlanmanın üç tanımlayıcı özelliği ve üç temel işlevi vardır. Bunlar: güvenli üs, güvence üssü ve yakınlığı korumadır (yakınlık kurma çabasını ve ayrılık protestosunu içerir). Bebeğin davranışlarında bağlanma işlevleri görülmektedir. Bebek etrafta bir tehdit algıladığında bağlanma figürüne yaklaşmak isteyecektir. Böylece bebek kendini güvende ve rahatlamış hissedecektir. Kendini güvende hisseden bebek çevresini araştırmak gibi davranışlara gidecektir çünkü güvenli bir üs olan bakıcısı bebeğin ulaşabileceği konumdadır (Hazan ve Shaver, 1994).

Bahsedilen yakınlık istenilen biçimde gerçekleşmezse ayrılığa karşı üç temel evrede tepki gösterilir. Bu evreler: Protesto, umutsuzluk ve çekilme şeklindedir (Turp, 2017).

1. Protesto: Bu evrede, bebek annenin yokluğunda ağlayarak tepki gösterir ve onu bulmaya çalışır. Bu durumda bebeğin amacı, normal zamanlarda anneye yakınlığı sağlayan ağlama vb. davranışları göstererek anneyi geri getirmektir.
2. Umutsuzluk: Bu evrede, bebek hala annesi geri gelmediği için umutsuzluk belirtileri gösterir. Ağlama azalır, çevreye ilgi göstermez, başkalarının bakım verme çabasını reddeder. Böylece bebek kendi içine çekilir ve az da olsa annesinin geri gelme umudunu karakterize eder.
3. Çekilme: Son evrede, bebek tekrardan etrafına ilgi göstermeye başlar ve başkalarının bakım çabalarını kabul eder. Bu evrede anne geri döndüğünde bebek anneye ilgi göstermez. Bu durum, ayrılığın öfke ve endişe kaynağı olmaya devam ettiğinin göstergesidir. Anne döndükten bir süre sonra ise bebek annesine yakınlık göstermeye başlar fakat aynı zamanda reddedici tavırları da gösterir. Kısacası, bu evrede bebek tutarsız davranışlar gösterebilmektedir. Bebek normale döndükten sonra bile zaman zaman kaygı belirtileri gösterebilir (Lieberman, 1987; Akt. Saymaz, 2003).

Anneleriyle güvenli bir bağlanma yaşayan çocuklar, öğretmenleri tarafından neşeli ve iş birliği yapan olarak tanımlanırken diğer çocuklar arasında da popüler ve becerikli olarak tanımlanacaktır. Kaygılı bir kaçınma modeli yaşayan çocuklar ise duygusal olarak yalıtılmış, düşmanca ve gereksiz ilgi arayan kişiler olarak tanımlanacaktır. Endişeli bir kaçınma modeli yaşayan çocuklar ise gergin, dürtüsel, kolay üzülen, çaresiz ve pasif olarak tanımlanmıştır (Bowlby, 1988). Almanya’da yapılan bir çalışmada (Lütkenhaus vd., 1985), daha önceden güvenli bağlandığı tespit edilen 3 yaşındaki çocukların başarısızlığa daha çabuk karşılık verdikleri gözlemlenirken güvensiz bağlananların ise tam tersi çaresizlik gösterdiği tespit edilmiştir (Bowlby, 1988). Yapılan uzun vadeli araştırmalarda, aşırı bağımlı olarak tanımlanan anneye bağlılığın arttığı ve çevreye ilginin azaldığı davranışların gözlemlenmesi durumlarında uzun bir süre yoksun ayrılık yaşayan çocukların kalıcı bir etki yaşayabileceğini öne sürmüşlerdir (Ainsworth ve Bell, 1970).

Bağlanma stilleri bir defa geliştikten sonra devam etme eğilimindedirler. Bunun sebebi olarak, ebeveynin çocuğa davranış şeklinin değişmeden devam etme eğiliminde olmasından kaynaklıdır. Diğer bir sebep ise her stil kendi kendini devam ettirme eğilimi içindedir. Bundan dolayı güvenli bağlanan bir çocuk kaygılı bağlanan çocuktan daha az talepkar olur

ve daha mutludur. Kaygılı, kararsız bağlanan çocuk mızımız ve yapışkan olmaya yatkındır. Endişeli, kaçınan bağlanan bir çocuk ise diğer çocuklara zorbalık yapar, huysuzdur. Bu son durumlar ortaya çıktığında çocuğun ebeveyninden olumsuz bir tepki alma olasılığı yüksektir. Böylece kısır döngüler ortaya çıkmaktadır (Bowlby, 1988). Yani tepki alan çocuk bağlanma stilini pekiştirmekte ve bu sebeple bağlanma stiline uyan davranışları sergilemeye devam etmektedir. Bowlby (1988), belirtilen sebeplerden dolayı oluşan kalıplar muhtemelen devam edecektir fakat bu sürekli böyle olmak zorunda değildir. İlk 2-3 yılın bağlanma modelinin ilişkisinin bir özelliği olduğunu göstermektedir. Örneğin, çocuğun annesiyle ve babasıyla kuruntu farklı olabilir. Ebeveynler çocuğa farklı davranırsa ortaya çıkan bağlanma stilleri de buna göre farklı olacağını ifade etmektedir.

İnsan gelişimi sürecinde bağlanma sanılandan daha önemli bir konuma sahiptir. Bu süreç doğumla birlikte başlayan daha sonra kişinin gelişimini, diğer insanlarla uyumunu ve ilişkisini etkileyen ve kişinin tüm hayatı boyunca sürdüren bir parçadır (Bowlby, 1988). Bowlby, bu parçaya "içsel çalışan modeller" adını koymuştur (Turp, 2017).

2.3.1 İçsel çalışan modeller

Bebeklik döneminde temelleri atılan ve çocukluk döneminde gelişen bağlanmanın çalışan modellerinin kalitesi, bakım veren kişinin çocuğun erken dönem duygusal ihtiyaçlarını ne düzeyde karşıladığı ve ne kadar tutarlı olduğuna bağlı olarak değişmektedir (Collins ve Feeney, 2004). Bebeğin annesiyle arasındaki ilişkinin sonucunda zihinsel temsilleri oluşur. Bu temsillere göre bebek, annesinin davranışlarına göre beklenti geliştirir ve kendi davranış stratejisini oluşturur (Bowlby, 1979).

Çalışan modeller; bireyin kendisi, önemli diğer kişiler ve aralarındaki ilişkiler üzerine zihinsel temsiller içerir ve bunların biçimlenmesi üzerinde rol oynar (Uluyol, 2014). Çalışan modeller, bilinçli olarak ya da bilinç dışı olarak kişilerin savunma mekanizmalarını, ne tür duygular deneyimleyeceklerini, başa çıkma mekanizmalarını ve algılarını etkilemektedir (Shaver vd., 1996).

Bebek, bakım vereninin sıcak ve tutarlı ilişkisi sonucu güvenli bağlanır ve çalışan modelleri olumlu olarak gelişir. Böylece kendilerini değerli ve güvenilir olarak görürken önemli kişileri de destekleyici olarak görürler. Eğer çocuğun yakınlık ihtiyacı giderilmezse, reddedici ve soğuk davranışlar gösterilirse çalışan modelleri olumsuz olarak biçimlenecektir (Uluyol, 2014).

2.3.2 Ainsworth ve üçlü bağlanma stili

Ainsworth vd. (1978), "Yabancı Durum" adındaki deneysel çalışmasıyla Bowlby'nin kuramının temel sayıltılarını sınamışlardır (Sümer ve Güngör, 1999). Deneyde, 12-18 aylık bebekler planlı bir şekilde annelerinden ayrılır ve bir yabancıyla yalnız bırakılırlar. Sonra tekrar anneleriyle bir araya gelirler. Bu deney sırasında bebeklerin ayrılma, birleşme ve yabancıyla yalnız kalma durumlarındaki tepkileri gözlemlenerek üç tip bağlanma stili ortaya konulmuştur:

1. Güvenli Bağlanma Stili: Annesi odayı terk edince kısmen huzursuz olsa bile panik yaşamaz. Annesi odaya dönünce de kolayca sakinleşir ve çevreyi keşfetmeye devam etmektedir (Ainsworth, 1979).
2. Kaygılı/Kararsız Bağlanma Stili: Annesi odayı terk edince aşırı kaygı, stres ve öfke yaşamaktadır. Yabancıyla iletişime geçmez. Annesi odaya dönünce kolay sakinleşmez ve annesine sarılıp onu bırakmak istemez (Ainsworth vd., 1978).
3. Kaçınan Bağlanma Stili: Annesi odadan gittiğinde bir tepki göstermez. Annesi odaya döndüğünde temasa geçmek yerine oyuncaklarla oynamayı tercih eder (Ainsworth, 1979).

2.3.3. Bartholomew'in dörtlü bağlanma modeli

Bağlanma sadece bebeklik veya yetişkinlik dönemlerinde önemli olan bir kavram değildir. Bu iki dönemin dışında bağlanmada önemli bir yer tutan ve sonraki gelişim dönemlerin üzerinde etkisi bulunan bir bağlanma dönemi de ergenlik dönemidir. Bu dönemi önemli bir şekilde elen alanlardan birisi de Bartholomew'dir. Bartholomew'in Dörtlü Bağlanma Modeli, erken dönem bağlanma stillerinden yola çıkarak Bowlby'in teorisinde öne sürdüğü kendilik ve diğerine ilişkin olan içsel modelleri bir araya getirmiş ve kendi bağlanma modelini oluşturmuştur. Kişinin içsel benlik modeli ve kişinin başkalarına ilişkinin modeli olacak şekilde iki temel boyutun dörtlü bağlanma tarzını tanımlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu model; güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkusuz şeklinde Şekil 2.1'de gösterilmiştir.

		Benlik Modeli (Bağıllık)	
		Olumlu (Düşük)	Olumsuz (Yüksek)
Başkaları Modeli (Kaçınma)	Olumlu (Düşük)	GÜVENLİ Samimiyet kurmakta rahat ve özerk	SAPLANTILI İlişkilere takıntılı
	Olumsuz (Yüksek)	KAYITSIZ Yakınlığa karşı kayıtsız ve karşıt bağımlı	KORKULU Yakınlıktan korkan ve sosyal olarak kaçınan

Şekil 2.1. Dörtlü Bağlanma Modeli (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

- Güvenli Bağlanma: Olumlu benlik algısını ve kendini sevmeye değer görmektedirler. Diğer insanları güvenilir bulur ve ihtiyaç durumunda yardıma geleceklerini düşünmektedirler. (Bartholomew ve Shaver, 1998).
- Saplantılı Bağlanma: Başkaları hakkında olumlu bir değerlendirme de bulunurken kendisi hakkında bir değersizliğe sahiptir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Saplantılı bağlanma gösteren bireyler ilişkilerinde kendilerini kanıtlama eğilimi gösterirler. İlişkilerinde takıntılara ve gerçekçi olmayan beklentilere sahiptirler (Sümer ve Güngör, 1999).
- Kayıtsız Bağlanma: Olumlu benlik algısına sahipken başkalarına karşı olumsuz tutuma sahiptir. Özerkliğe aşırı önem verirler ve başkalarına yakınlığı ve ilişki zorunluluğunu reddeder. Bu sayede kendilerine bir koruma sağlarlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).
- Korkulu Bağlanma: Olumsuz benlik algısıyla birlikte başkalarına güven olmayacağını düşünürler ve reddedici bir tavra sahip olurlar (Bartholomew ve Shaver, 1998).

2.4. Ergenlik Dönemi

Yazılı tarihin başlamasından itibaren ergenlikle ilgili sorunlar filozofları, anne-babaları ve eğitimcileri ilgilendirmiştir (Dinçel, 2006). Ergenlik dönemi, “cinsel olgunlaşma zamanı” olarak tanımlanmaktadır (Webster’s New Pocket Dictionary, 2000). Orta ve geç

çocukluktaki büyümenin yoğun bir şekilde hızlandığı ve ikincil cinsiyet özelliklerinin ortaya çıktığı fiziksel olgunlaşma sürecidir (Susman ve Rogol, 2004). Bu süreç gelişim süreci içinde çocukluk döneminin bitişiyle bireyin fizyolojik gelişiminin erişkinliğe ulaşmaya kadar geçen gelişim dönemini kapsamaktadır (Karakuş, 2012).

Ergenlik dönemi, içerisinde fiziksel ve duygusal birçok değişimin yanında sosyal çevrede yaşanan düzenlemelerle birlikte olumlu ve olumsuz stres etkeninin beraber olduğu bir dönemdir. Ergenler bu dönemi yaşarken suç işleme, uyuşturucu, okulda kötü davranış gibi uyumsuz davranışlar gösterebilirler. Bu davranışlar içerisinde bulundukları dönemin getirdiği görev ve sorumlulukları yerine getirmekte zorluklara yol açabilir. Bu sebepten dolayı ergenlik dönemindeki bireylerin uyum süreçlerine faydalı olabilecek faktörleri anlamak önemlidir (McKnight vd., 2002).

Bağlanma süreçleri, ergenlik döneminde önceki dönemlere göre farklı bir şekilde ilerler ve ergenlik dönemi bağlanmada geçiş dönemi olarak görülür (Karakuş, 2012). Ergenlik döneminin başlamasıyla yaşanan hormonal değişikliklerle büyük bir değişimin gerçekleştiği görünür. Ergen, bağlanma sisteminin yanında üreme ve bakım verme sistemlerinin de dahil olduğu karşı cinsten yaşıt bir akranla ortaklık arayışına yönelir. Ergenlikte ve öncesinde ima edilen normatif ve gelişimsel değişiklikleri anlamadan önce daha fazla araştırma yapmaya ihtiyaç vardır. Bu noktada, bağlanmada yaşanan değişikliklerin sadece sosyoduygusal değil aynı zamanda hormonal, nörofizyolojik ve bilişsel değişikliklerden kaynaklanabileceği gerçeğine de dikkat edilmelidir (Ainsworth, 1989).

Çocukluk dönemi bağlanmasında, bağlanılan kişinin gücü ve deneyimi bağlanmanın temelidir fakat ergenlik döneminde kişi figürün gücüyle ve düşünceleriyle savaşıma eğilimindedir. Bu dönemde ebeveyn varlığına duyulan ihtiyaç azalmaktadır. Ergenlik döneminin getirdiği fiziksel büyüme sayesinde ergenin kendine olan güveni yükselmektedir. Bunun sonucunda, ergenler ebeveynleriyle olan bağlanma ilişkilerini koparabilir. Bakım verenleriyle kurdukları bu ilişkiler yerini daha çok arkadaşlarıyla kurduğu bağlanma ilişkilerine bırakır. Bu sürecin işleyişine baktığımızda, erken ergenlikteki birey, ebeveynlerini bağlanma figürleri olarak görülmediğini ve bu yüzden ergenlerin kendilerini duygusal açıdan izole ettikleri dönemi yaşarlar. Bu sürecin başlangıcı olarak sosyal ve cinsel olgunlaşma tahmin edilmektedir. Ebeveynler tarafından kırılabilirlik sergilenebilir, ergenin bağımsızlık duygusunda artış olabilir ve ebeveyn tarafından uzaklaştırma ve reddetme

olabilir (Weiss, 1991). Ayrıca, ergenlik dönemi bağlanmasında fiziksel yakınlıktan sonra ihtiyaçtan dolayı bağlanma ile yaşanan duyguların, kaygıların ve korkuların paylaşılmaktadır (Damarlı, 2006).



3. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın deseni, örnekleme, veri toplama araçlarını ve elde edilen verilerin analizlerini ilişkin bilgiler sunulmaktadır.

3.1. Araştırmanın Deseni

Bu çalışmada, ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeylerinin öznel iyi oluş ve bağlanma stilleriyle ilişkisi incelenmiştir. İlişkisel araştırmalarda, değişkenler arasındaki ilişkinin varlığı ve ilişkinin düzeylerine göre hangi ölçüde farklılaştığı ve bu farklılaşmanın derecesi ölçülür (Karasar, 2010).

3.2. Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın örneklemini, Mersin ilinde bulunan Mersin Mehmet Akif Ersoy Sosyal Bilimler Lisesi, Silifke Göksu Anadolu Lisesi ve Taşucu Anadolu Liselerinde 2022-2023 eğitim-öğretim yılında bulunan ortaöğretim (9., 10., 11., ve 12., sınıf) öğrencileri oluşturmaktadır. Öğrencilere ait demografik bilgiler ve istatistikler Tablo 3.1’de verilmiştir:

Tablo 3.1. Demografik değişkenlere göre dağılım

Değişkenler	Grup	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kız	312	63,7
	Erkek	178	36,3
Okul	Mehmet Akif Ersoy Sosyal Bilimler Lisesi	170	34,7
	Göksu Anadolu Lisesi	132	26,9
	Taşucu Anadolu Lisesi	188	38,4
Kardeş sayısı	Yok	71	14,5
	Bir	210	42,9
	İki	123	25,1
	Üç ve üzeri	86	17,6
Anne baba durumu	Birlikte	412	84,1
	Ayrı ya da diğer	78	15,9
Anne öğrenim	İlkokul ve altı	187	38,2
	Ortaokul	90	18,4
	Lise	131	26,7
	Lisans	82	16,7
Baba öğrenim	İlkokul ve altı	144	29,4
	Ortaokul	100	20,4
	Lise	142	29
	Lisans	104	21,2
Gelir	Asgari ücret altında	87	17,8
	Asgari ücret	139	28,4
	Asgari ücretin iki katı	80	16,3
	Asgari ücretin iki katı ve üzeri	184	37,6

Katılımcıların %63.7'si kız, %36.3'ü erkektir. Öğrencilerin %34.7'si Mehmet Akif Ersoy Sosyal Bilimler Lisesi, %26.9'u Göksu Anadolu Lisesi ve %38.4'ü Taşucu Anadolu Lisesinde öğrenim görmektedir. Öğrencilerin kardeş sayısına göre dağılımı bir (%42.9), iki (%25.1), üç ve üzeri (%17.6) ve kardeşi olmayan (%14.5) olarak elde edilmiştir. Öğrencilerin %84.1'inin anne ve babası birlikte %15.9'u anne ve babası ayrı ya da diğer olarak elde edilmiştir. Anne öğrenim durumuna göre dağılım ilkököl ve altı (%38.2), ortaokul (%18.4), lise (%26.7) ve lisans (%16.7) olarak saptanmıştır. Baba öğrenim durumuna göre dağılım ilkököl ve altı (%29.4), ortaokul (%20.4), lise (%29) ve lisans (%21.2) olarak saptanmıştır. Gelir düzeyine göre dağılım ise asgari ücretin altında (%17.8), asgari ücret (%28.4), asgari ücretin iki katı (%16.3) ve asgari ücretin iki katı ve üzeri (%37.6) olarak saptanmıştır.

Tablo 3.2. Öğrencilerin bağlanma stillerine göre dağılımı

Değişkenler	Grup	Frekans	Yüzde
Bağlanma Stiller	Güvenli	80	16,3
	Korkulu	97	19,8
	Saplantılı	105	21,4
	Kayıtsız	208	42,4

Tablo 3.2 incelendiğinde öğrencilerin %42.4'ün kayıtsız bağlanma, %21.4'ü saplantılı bağlanma, %19.8'i korkulu bağlanma ve %16.3'ü güvenli bağlanma stiline sahip olarak saptanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde, katılım gösterenlerin bilgilerini öğrenmek için kullanılan Kişisel Bilgi Formu, katılımcıların psikolojik kırılganlık düzeylerini ölçmek için kullanılan Psikolojik Kırılganlık Ölçeği, katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerini ölçmek için kullanılan Yaşam Doyumu Ölçeği ve Ergenler için Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeğini, katılımcıların bağlanma stillerini ölçmek için İlişki Ölçeği Anketi hakkında bilgi verilmiştir.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından katılımcıların cinsiyet, yaş, okul, kardeş sayısı, anne-baba birlikteliği, anne öğrenim durumu, baba öğrenim durumu ve ailenin aylık gelir durumu araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ile tespit edilmiştir.

3.3.2. Psikolojik kırılganlık ölçeği (PKÖ)

Psikolojik Kırılganlık Ölçeği, Sinclair ve Wallston (1999) tarafından geliştirilmiş olup toplam 6 madden oluşan 5’li likert tipi (1 = bana hiç uygun değil, 5 = bana tamamen uygun) derecelendirmeye sahiptir. Ölçekten en yüksek alınabilecek puan 30, en az alınabilecek puan ise 6’dır. Puan yükseldikçe psikolojik kırılganlık düzeyi de yükselmektedir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması Akın ve Eker (2011) tarafından yapılmıştır. Yapılan çalışma 371 lise öğrencisine uygulanmış ve tek boyuttan oluşan modelin iyi uyum sonucu ($\chi^2= 7.82$, $sd= 9$, $RMSEA= .000$, $NFI= .97$, $CFI= 1.00$, $IFI= .91$, $GFI=.99$, $AGFI= .98$, $RFI= .95$ ve $SRMR=.025$) verdiği görülmüştür. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .75 olarak bulunmuştur (Akın ve Eker, 2011).

3.3.3. Yaşam doyumu ölçeği (YDÖ)

Yaşam Doyumu Ölçeği, Deiner, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiştir. 7’li likert tipi (1 = hiç uygun değil, 7 = tamamiyle uygun) derecelendirmeye sahip 5 maddeden oluşmaktadır. Puan ne kadar yüksek olursa yaşam doyumu o kadar yüksek olmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .87 bulunurken ölçüt bağımlı geçerliliği ise .82 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlamasını Yetim (1993) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin test tekrar test güvenirliği .85 çıkarken iç tutarlılık değeri .76 olarak elde edilmiştir. Kuder Richardson-20 değeri .78 iken eş değer testler değeri .75 olarak elde edilmiştir (Yetim, 2003).

3.3.4. Ergenler için pozitif ve negatif duygu ölçeği (PANAS)

Laurent ve diğerleri (1999) tarafından geliştirilen Çocuklar İçin Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği toplam 30 maddeden (15 olumlu duygu, 15 olumsuz duygu) oluşmaktadır ve 5’li likert tipi (1=hiç veya çok az, 5=çok fazla) derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .89 ile .94 arasında çıkmıştır. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması Yıldız (2014) tarafından “Ergenler İçin Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği” adıyla yapılmıştır. 14 maddeden (7 pozitif duygu, 7 negatif duygu) oluşan ölçeğin güvenirliğini ölçmek için bulunan iç tutarlılık değerleri ve test tekrar test değerleri yeterli düzeyde çıkmıştır. Farklı çalışma gruplarından alınan veriler üzerinde yapılan doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonucunda ölçeğin iyi bir uyum gösterdiği görülmüştür. Gruplardan elde edilen alfa

değerlerine bakıldığında pozitif duygular için .89 ve .91; negatif duygular için .79 olarak görülmüştür. Bileşik güvenirlik (CR) pozitif duygular için .89 ve .91; negatif duygular için .79 elde edilmiştir. Ortalama varyans çıkarılan (AVE) değerlerine bakıldığında pozitif duygular için .71 ve .76 iken negatif duygular için .46 elde edilmiştir. 3 hafta sonra test tekrar test güvenirliğini sağlamak için 63 öğrenciye tekrardan ölçek uygulanmış ve yapılan korelasyon analizleri sonucunda pozitif duygular boyutu için $r=.70$, $p < .01$, negatif duygular boyutu için $r=.63$, $p < .01$ düzeylerinde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ölçeğin geçerlilik çalışmasında Çocuklar için Depresyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği olarak iki farklı ölçek kullanılmıştır. Bu çalışma için 69 öğrenci ile analiz yapılmıştır ve PANAS'ın her iki boyutunun da anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.3.5. İlişki ölçeği anketi (İÖA)

İlişki Ölçeği Anketi, Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 7'li likert tipi (1 = hiç uygun değil, 7 = tamamiyle uygun) derecelendirmeye sahip 30 maddeden oluşmaktadır. Güvenli ve kayıtsız bağlanma stilleri beşer madde ile ölçülürken saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri dörder madde ile ölçülmektedir. Dört bağlanma stilini yansıtan sürekli puanlara bunları ölçmeyi hedefleyen maddelerin toplanması ve bu toplamın her alt ölçekteki madde sayısına bölünmesiyle ulaşılır. Alt ölçeklerden 1 ile 7 arasında değişen puanlar alınabilmektedir. Bu yolla elde edilen sürekli puanlar katılımcıların bağlanma stillerine göre gruplandırılmasında kullanılır. Katılımcılar en yüksek puanı aldığı bağlanma kategorisinde yer almaktadır (Sümer ve Güngör, 1999).

İlişki Ölçeği Anketi'nin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .27 ile .61 arasında değiştiği gözlemlenmiştir. Ölçeğin güvenirliği ise test tekrar test yöntemiyle sağlanmıştır. Bu yöntemle bağlanma stilleri arasında .54 ile .78 arasında değişen korelasyon ve iç tutarlılık katsayısı .27 ile .61 arasında elde edilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliliği için faktör analizi yapılmış olup öz değeri birin üzerinde iki faktör bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarında güvenirlik katsayısı .41 ile .71 arasında olduğu tespit edilmiştir. Türk örnekleminden alınan verilerin güvenilir ve geçerli olduğu sonucuna varılmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verilerinin toplanması için Adıyaman Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan 16.01.2023-378 sayılı tarih ve karar numarasıyla ve Mersin MEM'den gerekli izinler alınmış olup 2022-2023 eğitim ve öğretim yılı içerisinde Mersin Mehmet Akif Ersoy Sosyal Bilimler Lisesi'nde, Silifke Göksu Anadolu Lisesi'nde ve Taşucu Anadolu Lisesi'nde veriler toplanmıştır. Verilerin toplanması esnasında katılımcıların gönüllülükleri esas alınmış olup katılımcılara kısa bir bilgilendirme yapılmıştır. Araştırmanın verilerinin toplanması, yaklaşık on dakikalık bir süre almıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Veri analizlerinde SPSS 28 programı kullanılmıştır. Öncelikle ergenlerin demografik özelliklerine göre dağılım verilmiştir. Ardından ergenlerin bağlanma stilleri elde edilmiş ve buna göre dağılım verilmiştir. Psikolojik kırılganlık, yaşam doyumu, pozitif ve negatif duygu, öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler verilerek tüm ölçek skorlarının normallliği için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve bu değerler ± 1 arasında olduğunda puanlar normal dağılmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Tüm ölçek skorları arasındaki ilişki için Pearson korelasyon yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem için tüm puanlar normal dağılmalı ve veri sayısı yeterli büyüklükte ($N > 50$) olması gerekir (Pallant, 2007). Baykul (2010) korelasyon katsayısı olan r değeri için i) $r > 0.70$ ise yüksek düzeyde, ii) $0.40 < r < 0.70$ ise orta düzeyde ve iii) $r < 0.40$ ise düşük düzeyde ilişkiyi gösterdiğini belirtmiştir. Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile bağlanma stillerinin ergenlerin psikolojik kırılganlıklarına olan etkisi için çoklu doğrusal regresyon analiz yöntemi kullanılmış olup parametrik olan bu yöntem için gerekli varsayımlar olan normallik, süreklilik ve çoklu bağlantı problemleri test edilmiştir. Ergenlerin cinsiyeti ve anne baba durumlarına göre psikolojik kırılganlık, öznel iyi oluş ve bağlanma stillerinin karşılaştırılmasında ise ölçek puanları normal dağıldığı için bağımsız değişkenler için bağımsız gruplar t testi yöntemi kullanılmıştır. İki'den fazla kategorisi olan kardeş sayısı, anne eğitim, baba eğitim ve aile gelir düzeyine göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yöntemi kullanılmıştır. ANOVA sonucundaki elde edilen anlamlı farkın kaynağı için Tukey testi farkın kaynağını tespit edemediği için LSD çoklu karşılaştırma (post-hoc) yöntemiyle ikili olarak karşılaştırılmıştır. İstatistiksel analizlerde $p < .05$ anlamlılık düzeyi karşılaştırılmıştır.

Öznel iyi oluşun hesaplanmasında, öznel iyi oluş, yaşam doyumunun yüksek olması ve olumsuz duyguların düşük olmasını içermektedir (Diener vd., 2002). Bu sebeple öznel iyi oluşun, yaşam doyumu ve pozitif-negatif duygunun toplamı olarak tanımlayabiliriz (Haybron, 2008). Bu durum göz önünde bulundurularak, pozitif ve negatif duygu ölçeğinde yer alan negatif duygular tersten puanlanarak pozitif duygu puanlarıyla toplanmış ve yaşam doyumu puanlarının üzerine eklenmiştir (Yıldız, 2014). Bu sayede öznel iyi oluş toplam puanı elde edilmiştir ve analizlerde bu puan da kullanılmıştır.



4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmadan elde edilene bulgular sunulmuştur. İlk olarak her bir ölçekten elde edilen veriler dahilinde tanımlayıcı istatistik puanları verilmiştir. Ondan sonra araştırmaya konu olan değişkenler arasındaki korelasyon katsayı değerlerine ilişkin sonuçlar verilmiştir.

Psikolojik kırılganlık ölçeği için güvenirlik katsayısı 0.745 olarak elde edilmiştir. Yaşam doyum alt boyutu için güvenirlik katsayısı 0.798 ve ergenler için pozitif ve negatif duygu ölçeği alt boyutu için 0.824 olup öznel iyi oluş ölçeği için ise 0.846 olarak elde edilmiştir. İlişki ölçeği anketinin güvenirlik katsayısı ise 0.733 olarak elde edilmiştir. Tüm güvenirlik katsayıları 0.70 ve üzerinde olduğunda tüm ölçekler için güvenirlik yüksektir. Araştırmada kullanılan ölçeklere ait tanımlayıcı istatistiksel değerler Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1. Ölçek puanlarının tanımlayıcı istatistik tablosu

Ölçek Puanları	En Küçük	En Büyük	Ort	ss	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik Kırılganlık	6	30	18,60	4,83	-0,185	-0,292
Yaşam Doyum	5	35	17,48	6,88	0,239	-0,416
Pozitif-Negatif Duygu	16	70	42,79	10,65	-0,041	-0,53
Öznel İyi Oluş	21	105	60,27	15,15	0,065	-0,344
Güvenli Bağlanma	1	7	3,65	1,15	0,189	0,096
Korkulu Bağlanma	1	7	4,13	1,20	0,116	-0,503
Saplantılı Bağlanma	1	6,5	3,98	0,98	-0,114	0,022
Kayıtsız Bağlanma	1	7	4,42	1,39	-0,295	-0,497

Psikolojik kırılganlık ölçeği puanları 6-30 arasında ve ortalaması 18.60 olup standart sapması 4.83 olarak elde edilmiştir. Yaşam doyum alt boyut puanları 5-35 arasında ve ortalaması 17.48 olup standart sapması 6.88 olarak elde edilmiştir. Pozitif ve negatif duygu ölçeği alt boyut puanları 16-70 arasında ve ortalaması 42.79 olup standart sapması 10.65 olarak elde edilmiştir. Öznel iyi oluş puanları 21-105 arasında ve ortalaması 60.27 olup standart sapması 15.15 olarak elde edilmiştir. Tüm bağlanma stilleri alt boyut puanları 1-7 arasında değişirken ortalaması en yüksek olan kayıtsız bağlanma ($X=4.42$) ve en düşük olan ise güvenli bağlanma ($X=3.65$) olarak elde edilmiştir. Tüm çarpıklık ile basıklık değerleri ± 1 arasındadır ve normal dağılmaktadır.

4.1. Ergenlerin Psikolojik Kırılganlıkları, Yaşam Doyumları, Pozitif-Negatif Duygu, Öznel İyi Oluş ve Bağlanma Stilleri Arasında İlişki Var Mıdır?

Ergenlerin psikolojik kırılganlıkları, yaşam doyumları, pozitif-negatif duygu, öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin Pearson korelasyon katsayısı değerleri Tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2. Ergenlerin psikolojik kırılganlıkları, yaşam doyumları, pozitif-negatif duygu, öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri pearson korelasyon tablosu

	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Psikolojik Kırılganlık	1							
2.Yaşam Doyum	-,175**	1						
3.Pozitif-Negatif Duygu	-,344**	,470**	1					
4.Öznel İyi Oluş	-,321**	,784**	,916**	1				
5.Güvenli Bağlanma	,042	,121**	,076	,109*	1			
6.Korkulu Bağlanma	,218**	,011	-,103*	-,067	,211**	1		
7.Saplantılı Bağlanma	,031	,05	-,030	,001	,016	,094*	1	
8.Kayıtsız Bağlanma	,236**	-,095*	-,170**	-,163**	-,315**	,362**	,023	1

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

Ergenlerin psikolojik kırılganlıkları ile yaşam doyumu ($r=-0.175$, $p<.01$), pozitif-negatif duygu ($r=-0.344$, $p<.01$) ve öznel iyi oluş ($r=-0.321$, $p<.01$) genel puanları arasında negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı ilişki vardır. Ergenlerin psikolojik kırılganlık puanları arttıkça yaşam doyumu, pozitif-negatif duygu ve öznel iyi oluş puanları düşmekte ya da tam tersidir. Ergenlerin psikolojik kırılganlıkları ile bağlanma stillerinden korkulu bağlanma ($r=0.218$, $p<.01$) ve kayıtsız bağlanma ($r=0.236$, $p<.01$) puanları arasında pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı ilişki vardır. Ergenlerin psikolojik kırılganlık puanları arttıkça korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma puanları artmakta ya da tam tersidir.

Ergenlerin yaşam doyumu puanları ile güvenli bağlanma ($r=0.121$, $p<.01$) puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde ilişki var iken kayıtsız bağlanma ($r=-0.095$, $p<.01$) puanları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde ilişki vardır. Ergenlerin yaşam doyumu puanları arttıkça güvenli bağlanma puanları artmakta ancak kayıtsız bağlanma puanları düşmekte ya da tam tersidir. Ergenlerin pozitif-negatif duygu puanları ile bağlanma stillerinden korkulu bağlanma ($r=-0.103$, $p<.01$) ve kayıtsız bağlanma ($r=-0.170$, $p<.01$) puanları arasında negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı ilişki vardır. Ergenlerin pozitif-negatif duygu puanları arttıkça korkulu bağlanma kayıtsız bağlanma puanları düşmekte ya da tam tersidir.

Son olarak ergenlerin öznel iyi oluş puanları ile bağlanma stillerinden güvenli bağlanma ($r=0.109$, $p<.05$) puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde ilişki var iken kayıtsız bağlanma ($r=-0.163$, $p<.01$) puanları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde ilişki vardır. Ergenlerin öznel iyi oluş puanları arttıkça güvenli bağlanma puanları artmakta ancak kayıtsız bağlanma puanları düşmekte ya da tam tersidir.

4.2. Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Bağlanma Stilleri Alt Boyutları Psikolojik Kırılganlık Düzeylerini Yordamakta Mıdır?

Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile bağlanma stillerinin psikolojik kırılganlık düzeylerine olan etkisi çoklu regresyon modeli ile incelenmiştir. Çoklu doğrusal regresyon yöntemi için gerekli olan varsayımlar i) yordanan yani bağımlı değişken sürekli ve normal dağılmalı, ii) yordayıcı yani bağımsız değişkenler sürekliyse normal dağılmalıdır. Modelde bir bağımlı değişken ve birden fazla sayıda bağımsız değişken yer alması gerekir. Ayrıca bağımsız değişkenler arasındaki çoklu bağlantı problemi olmaması gerekir (Pallant, 2007). Bağımsız değişkenler arasında çok yüksek düzeydeki ($r>0.90$) ilişki bu problemi gösterir. VIF değeri 10'dan küçük ve tolerans değeri 0.10'dan büyük ise çoklu bağlantı yoktur (Tabachnick ve Fidell, 2013). Öznel iyi oluş düzeyi için tolerans değeri 0.971 ve VIF değeri ise 1.030; güvenli bağlanma stili için tolerans değeri 0.788 ve VIF değeri 1.268; korkulu bağlanma stili için tolerans değeri 0.746 ve VIF değeri 1.340; saplantılı bağlanma stili için tolerans değeri 0.982 ve VIF değeri 1.019; kayıtsız bağlanma stili için tolerans değeri 0.715 ve VIF değeri 1.399 olarak elde edilmiştir. Dolayısıyla çoklu bağlantı yoktur.

Araştırmaya ait kurulan çoklu regresyon modeli Tablo 4.3'de verilmiştir.

Tablo 4.3. Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile bağlanma stillerinin psikolojik kırılganlık düzeylerini yordamasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon tablosu

Bağımlı Değişkenler	Bağımsız Değişkenler	B	S.H.	β	t	p	R ²	Model İst.
Psikolojik Kırılganlık	Sabit	17,567	1,559		11,269	,000	,165	F(5,515)=20,353; p<.05
	Öznel İyi Oluş	-,92	,013	-,29	-7,025	,000		
	Güvenli Bağlanma	,401	,194	,94	2,069	,039		
	Korkulu Bağlanma	,419	,188	,10	2,233	,026		
	Saplantılı Bağlanma	,060	,202	,01	,296	,768		
	Kayıtsız Bağlanma	,693	,166	,20	4,176	,000		

Tablo 4.3 incelendiğinde, ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ve bağlanma stillerinin psikolojik kırılganlık düzeylerine göre kurulan çoklu regresyon modeli anlamlıdır

($F_{(5,515)}=20.353$ $p<.05$). R kare değeri bağımlı değişkende olan değişkenliğin bağımsız değişkenler tarafından açıklanma oranını gösterir (Pallant, 2007). Buna göre psikolojik kırılabilirlik düzeylerinde olan değişkenliğin %16,5'i öznel iyi oluş ile bağlanma stilleri puanlarıyla açıklanır. Ergenlerin öznel iyi oluş puanları ergenlerin psikolojik kırılabilirlik düzeyleri için negatif yönde ve anlamlı yordayıcı olarak elde edilmiştir ($\beta=-0.29$, $t=-7.025$, $p<.05$). Ergenlerin öznel iyi oluş puanları 1 birim arttıkça ergenlerin psikolojik kırılabilirlik puanları -0.287 birim artmaktadır. Ergenlerin güvenli bağlanma puanları ergenlerin psikolojik kırılabilirlik düzeyleri için pozitif yönde ve anlamlı yordayıcı olarak elde edilmiştir ($\beta=0.94$, $t=2.069$, $p<.05$). Güvenli bağlanma puanları 1 birim arttıkça ergenlerin psikolojik kırılabilirlik düzeyleri 0.94 birim artmaktadır. Ergenlerin korkulu bağlanma puanları ergenlerin psikolojik kırılabilirlik düzeyleri için pozitif yönde ve anlamlı yordayıcı olarak elde edilmiştir ($\beta=0.10$, $t=2.233$, $p<.05$). Korkulu bağlanma puanları 1 birim arttıkça ergenlerin psikolojik kırılabilirlik düzeyleri 0.104 birim artmaktadır. Ergenlerin saplantılı bağlanma düzeylerinin ergenlerin psikolojik kırılabilirlik düzeylerine göre kurulan çoklu doğrusal regresyon modeli anlamlı değildir ($\beta=0.01$, $t=0.296$, $p>.05$).Ergenlerin kayıtsız bağlanma puanları ergenlerin psikolojik kırılabilirlik düzeyleri için pozitif yönde ve anlamlı yordayıcı olarak elde edilmiştir ($\beta=0.20$, $t=4.176$ $p<.05$). Güvenli bağlanma puanları 1 birim arttıkça ergenlerin psikolojik kırılabilirlik düzeyleri 0.199 birim artmaktadır.

4.3. Ergenlerin Cinsiyetine Göre Psikolojik Kırılabilirlik, Öznel İyi Oluş ve Bağlanma Stilleri Puanları Arasında Anlamlı Farklılık Var mıdır?

Ergenlerin cinsiyetine göre psikolojik kırılabilirlik, öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri puanları arasında fark olup olmadığı bağımsız gruplar t testi yöntemi ile karşılaştırılmış olup elde edilen sonuçlara ilişkin veriler Tablo 4.4'te verilmiştir.

Tablo 4.4. Ergenlerin cinsiyete göre psikolojik kırılabilirlik, öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri puanları karşılaştırma tablosu

Ölçek Puanları	Grup	N	Ortalama	ss	$t_{(488)}$	p
Psikolojik Kırılabilirlik	Kız	312	19,45	4,61	5,31	,000
	Erkek	178	17,11	4,86		
Öznel İyi Oluş	Kız	312	58,38	14,80	-3,701	,000
	Erkek	178	63,58	15,24		
Güvenli Bağlanma	Kız	312	3,58	1,19	-1,671	,095
	Erkek	178	3,76	1,07		
Korkulu Bağlanma	Kız	312	4,18	1,18	1,339	,181
	Erkek	178	4,03	1,24		

Tablo 4.4. (Devam) *Ergenlerin cinsiyete göre psikolojik kırılganlık, öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri puanları karşılaştırma tablosu*

Saplantılı Bağlanma	Kız	312	3,97	0,96	-,438	,662
	Erkek	178	4,01	1,01		
Kayıtsız Bağlanma	Kız	312	4,66	1,40	5,167	,000
	Erkek	178	4,00	1,26		

$p<.05$

Ergenlerin cinsiyetine göre psikolojik kırılganlık puanları arasında anlamlı farklılık elde edilmiştir ($t_{(488)}=5.31$, $p<.05$). Kızların psikolojik kırılganlık puan ortalamaları erkeklere göre daha yüksektir. Ergenlerin cinsiyetine göre öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık elde edilmiştir ($t_{(488)}=-3.701$, $p<.05$). Erkeklerin öznel iyi oluş puan ortalamaları kızlara göre daha yüksektir. Ergenlerin cinsiyetine göre bağlanma stillerinden kayıtsız bağlanma puanları arasında anlamlı farklılık elde edilmiştir ($t_{(488)}=5.167$, $p<.05$). Kızların kayıtsız bağlanma stili puan ortalamaları erkeklere göre daha yüksektir. Ancak ergenlerin cinsiyetine göre güvenli bağlanma ($t_{(488)}=-1.671$, $p>.05$), korkulu bağlanma ($t_{(488)}=1.339$, $p>.05$) ve saplantılı bağlanma ($t_{(488)}=-0.438$, $p>.05$), stili puanları arasında anlamlı farklılık yoktur. Kız ve erkek ergenlerin güvenli, korkulu ve saplantılı bağlanma stili puan ortalamaları benzerdir.

4.4. Ergenlerin Anne Baba Birliktelik Durumlarına Göre Psikolojik Kırılganlık, Öznel İyi Oluş ve Bağlanma Stilleri Puanları Arasında Anlamlı Farklılık Var mıdır?

Ergenlerin anne baba durumlarına göre psikolojik kırılganlık, öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri puanları arasında fark olup olmadığı bağımsız gruplar t testi yöntemi ile karşılaştırılmıştır. Karşılaştırma tablosuna ait değerler Tablo 4.5'te verilmiştir.

Tablo 4.5. *Ergenlerin anne baba birliktelik durumlarına göre psikolojik kırılganlık, öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri puanları karşılaştırma tablosu*

Ölçek Puanları	Grup	N	Ortalama	ss	$t_{(488)}$	p
Psikolojik Kırılganlık	Birlikte	412	18,63	4,88	,352	,725
	Ayrı ya da diğer	78	18,42	4,62		
Öznel İyi Oluş	Birlikte	412	60,60	15,19	1,124	,262
	Ayrı ya da diğer	78	58,50	14,94		
Güvenli Bağlanma	Birlikte	412	3,62	1,17	-1,413	,158
	Ayrı ya da diğer	78	3,82	1,02		
Korkulu Bağlanma	Birlikte	412	4,08	1,20	-1,97	,049
	Ayrı ya da diğer	78	4,37	1,18		

Tablo 4.5. (Devam) *Ergenlerin anne baba birliktelik durumlarına göre psikolojik kırılganlık, öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri puanları karşılaştırma tablosu*

Saplantılı Bağlanma	Birlikte	412	3,96	0,96	-1,071	,285
	Ayrı ya da diğer	78	4,09	1,06		
Kayıtsız Bağlanma	Birlikte	412	4,38	1,40	-1,52	,129
	Ayrı ya da diğer	78	4,64	1,28		

$p < .05$

Ergenlerin anne baba durumlarına göre psikolojik kırılganlık puanları arasında anlamlı farklılık yoktur ($t_{(488)}=0.352$, $p>.05$). Annesi ve babası birlikte olan veya ayrı ya da diğer olan ergenlerin psikolojik kırılganlık puan ortalamaları benzerdir. Ergenlerin anne baba durumlarına göre öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık yoktur ($t_{(488)}=1.124$, $p>.05$). Annesi ve babası birlikte olan veya ayrı ya da diğer olan ergenlerin öznel iyi oluş puan ortalamaları benzerdir. Ergenlerin anne baba durumlarına göre bağlanma stillerinden korkulu bağlanma puanları arasında anlamlı farklılık elde edilmiştir ($t_{(488)}=91.97$, $p<.05$). Annesi ve babası ayrı ya da diğer olan ergenlerin korkulu bağlanma stili puan ortalamaları annesi ve babası birlikte olan ergenlere göre daha yüksektir. Ancak ergenlerin anne baba durumlarına göre güvenli bağlanma ($t_{(488)}=-1.413$, $p>.05$), saplantılı bağlanma ($t_{(488)}=-1.071$, $p>.05$) ve kayıtsız bağlanma ($t_{(488)}=-1.52$, $p>.05$) stili puanları arasında anlamlı farklılık yoktur. Annesi ve babası birlikte olan veya ayrı ya da diğer olan ergenlerin güvenli, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stillerine ilişkin puan ortalamaları benzerdir.

4.5. Ergenlerin Kardeş Sayısına Göre Psikolojik Kırılganlık, Öznel İyi Oluş ve Bağlanma Stilleri Puanları Arasında Anlamlı Farklılık Var mıdır?

Ergenlerin kardeş sayısına göre psikolojik kırılganlık, öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri puanları arasında fark olup olmadığı ANOVA yöntemi incelenmiştir. Yapılan analizlere ilişkin elde edilen sonuçlar Tablo 4.6’da gösterilmiştir.

Tablo 4.6. *Ergenlerin kardeş sayısına göre psikolojik kırılganlık, öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri puanları karşılaştırma tablosu*

Ölçek Puanları	Grup	N	Ort	ss	F _(3,486)	p
Psikolojik Kırılganlık	Yok	71	18,42	4,52	1,848	,138
	Bir	210	18,42	4,64		
	İki	123	19,44	4,69		
	Üç ve üzeri	86	17,98	5,60		

Tablo 4.6. (Devam) *Ergenlerin kardeş sayısına göre psikolojik kırılganlık, öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri puanları karşılaştırma tablosu*

Öznel İyi Oluş	Yok	71	62,45	14,85	1,244	,293
	Bir	210	60,51	15,39		
	İki	123	58,28	15,42		
	Üç ve üzeri	86	60,71	14,35		
Güvenli Bağlanma	Yok	71	3,65	1,08	0,046	,987
	Bir	210	3,65	1,13		
	İki	123	3,67	1,19		
	Üç ve üzeri	86	3,61	1,19		
Korkulu Bağlanma	Yok	71	4,23	1,12	1,534	,205
	Bir	210	4,17	1,20		
	İki	123	4,17	1,20		
	Üç ve üzeri	86	3,88	1,26		
Saplantılı Bağlanma	Yok	71	4,09	0,96	0,667	,573
	Bir	210	3,96	0,92		
	İki	123	4,02	1,05		
	Üç ve üzeri	86	3,89	1,02		
Kayıtsız Bağlanma	Yok	71	4,62	1,32	0,57	,635
	Bir	210	4,39	1,37		
	İki	123	4,38	1,44		
	Üç ve üzeri	86	4,38	1,40		

$p < .05$

Ergenlerin kardeş sayısına göre psikolojik kırılganlık puanları arasında anlamlı farklılık yoktur ($F_{(3,486)}=1.848$, $p>.05$). Kardeş sayısına göre ergenlerin psikolojik kırılganlık puan ortalamaları benzerdir. Ergenlerin kardeş sayısına göre öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık yoktur ($F_{(3,486)}=1.244$, $p>.05$). Kardeş sayısına göre ergenlerin öznel iyi oluş puan ortalamaları benzerdir. Ergenlerin kardeş sayısına göre güvenli bağlanma ($F_{(3,486)}=0.046$, $p>.05$), korkulu bağlanma ($F_{(3,486)}=1.534$, $p>.05$) saplantılı bağlanma ($F_{(3,486)}=0.667$, $p>.05$) ve kayıtsız bağlanma ($F_{(3,486)}=0.57$, $p>.05$) stili puanları arasında anlamlı farklılık yoktur. Kardeş sayısına göre ergenlerin tüm bağlanma stillerine ilişkin puan ortalamaları benzerdir.

4.6. Ergenlerin Anne Eğitim Düzeylerine Göre Psikolojik Kırılganlık, Öznel İyi Oluş ve Bağlanma Stilleri Puanları Arasında Anlamlı Farklılık Var mıdır?

Ergenlerin anne eğitim düzeylerine göre psikolojik kırılganlık, öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri puanları arasında fark olup olmadığı ANOVA yöntemi ile karşılaştırılmıştır. ANOVA sonucunda elde edilen farklılık ise LSD post-hoc yöntemi ile

karşılaştırılmış ve anlamlı çıkan ikili gruplar fark sütununda her bir kategoriye verilen sayılarla gösterilmiştir. Analizlere ilişkin veriler Tablo 4.7’de yer almaktadır.

Tablo 4.7. Ergenlerin anne eğitim düzeylerine göre psikolojik kırılganlık, öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri puanları karşılaştırma tablosu

Ölçek Puanları	Grup	N	Ort	ss	F _(3,486)	p	Fark
Psikolojik Kırılganlık	İlkokul ve altı	187	19,35	4,87	2,51	,058	
	Ortaokul	90	18,12	4,94			
	Lise	131	18,02	4,77			
	Lisans	82	18,34	4,58			
Öznel İyi Oluş	İlkokul ve altı	187	59,29	14,13	1,016	,385	
	Ortaokul	90	60,57	14,57			
	Lise	131	59,91	16,84			
	Lisans	82	62,73	15,18			
Güvenli Bağlanma	İlkokul ve altı	187	3,61	1,15	2,098	,100	
	Ortaokul	90	3,66	1,23			
	Lise	131	3,53	1,08			
	Lisans	82	3,92	1,12			
Korkulu Bağlanma	İlkokul ve altı	187	4,12	1,21	2,908	,034	2 ile 3 2 ile 4
	Ortaokul	90	3,85	1,10			
	Lise	131	4,17	1,23			
	Lisans	82	4,38	1,22			
Saplantılı Bağlanma	İlkokul ve altı	187	3,92	0,98	2,33	,074	
	Ortaokul	90	4,02	0,95			
	Lise	131	4,15	0,97			
	Lisans	82	3,83	0,98			
Kayıtsız Bağlanma	İlkokul ve altı	187	4,29	1,42	0,959	,412	
	Ortaokul	90	4,41	1,45			
	Lise	131	4,52	1,39			
	Lisans	82	4,54	1,20			

$p < .05$

Ergenlerin anne eğitim düzeylerine göre psikolojik kırılganlık puanları arasında anlamlı farklılık yoktur ($F_{(3,486)}=2.51$, $p>.05$). Anne eğitim düzeylerine göre ergenlerin psikolojik kırılganlık puan ortalamaları benzerdir. Ergenlerin anne eğitim düzeylerine göre öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık yoktur ($F_{(3,486)}=1.016$, $p>.05$). Anne eğitim düzeylerine göre ergenlerin öznel iyi oluş puan ortalamaları benzerdir. Ergenlerin anne eğitim düzeylerine göre güvenli bağlanma ($F_{(3,486)}=2.098$, $p>.05$), saplantılı bağlanma ($F_{(3,486)}=2.33$, $p>.05$) ve kayıtsız bağlanma ($F_{(3,486)}=0.959$, $p>.05$) stili puanları arasında anlamlı farklılık yoktur. Anne eğitim düzeylerine göre ergenlerin güvenli, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stillerine ilişkin puan ortalamaları benzerdir. Ancak ergenlerin anne eğitim düzeylerine göre korkulu bağlanma stili puanları arasında anlamlı farklılık elde

edilmiştir ($F_{(3,486)}=2.908$, $p<.05$). Farkın kaynağı için yapılan post-hoc analizi sonucunda anne eğitim düzeyi lise ve lisans olan ergenler ile anne eğitim düzeyi ortaokul olan ergelerin korkulu bağlanma stili puanları arasında anlamlı farklılık vardır ($p<.05$). Anne eğitim düzeyi lise ve lisans olan ergenlerin korkulu bağlanma stili puan ortalamaları anne eğitim düzeyi ortaokul olan ergenlere daha yüksektir. Diğer anne eğitim düzeyleri arasında ise korkulu bağlanma stili puanları arasında anlamlı farklılık yoktur ($p>.05$).

4.7. Ergenlerin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Psikolojik Kırılganlık, Öznel İyi Oluş ve Bağlanma Stilleri Puanları Arasında Anlamlı Farklılık Var Mıdır?

Ergenlerin baba eğitim düzeylerine göre psikolojik kırılganlık, öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri puanları arasında fark olup olmadığı ANOVA yöntemi ile karşılaştırılmıştır. ANOVA sonucunda elde edilen farklılık ise LSD post-hoc yöntemi ile karşılaştırılmış ve anlamlı çıkan ikili gruplar fark sütununda her bir kategoriye verilen sayılarla gösterilmiştir.

Tablo 4.8. Ergenlerin baba eğitim düzeylerine göre psikolojik kırılganlık, öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri puanları karşılaştırma tablosu

Ölçek Puanları	Grup	N	Ort	ss	$F_{(3,486)}$	p	Fark
Psikolojik Kırılganlık	İlkokul ve altı	144	19,16	4,89	1,145	,330	
	Ortaokul	100	18,66	4,78			
	Lise	142	18,36	5,03			
	Lisans	104	18,10	4,51			
Öznel İyi Oluş	İlkokul ve altı	144	58,24	14,88	1,533	,205	
	Ortaokul	100	61,79	14,74			
	Lise	142	60,18	15,90			
	Lisans	104	61,74	14,76			
Güvenli Bağlanma	İlkokul ve altı	144	3,59	1,25	0,373	,772	
	Ortaokul	100	3,71	1,17			
	Lise	142	3,61	1,08			
	Lisans	104	3,71	1,06			
Korkulu Bağlanma	İlkokul ve altı	144	4,06	1,23	2,948	,032	1 ile 3 2 ile 3
	Ortaokul	100	3,89	1,18			
	Lise	142	4,34	1,18			
	Lisans	104	4,14	1,19			
Saplantılı Bağlanma	İlkokul ve altı	144	3,88	0,99	1,941	,122	
	Ortaokul	100	3,88	0,95			
	Lise	142	4,12	0,99			
	Lisans	104	4,05	0,96			
Kayıtsız Bağlanma	İlkokul ve altı	144	4,26	1,42	1,482	,219	
	Ortaokul	100	4,34	1,47			
	Lise	142	4,59	1,38			
	Lisans	104	4,47	1,25			

Ergenlerin baba eğitim düzeylerine göre psikolojik kırılganlık puanları arasında anlamlı farklılık yoktur ($F_{(3,486)}=1.145$, $p>.05$). Baba eğitim düzeylerine göre ergenlerin psikolojik kırılganlık puan ortalamaları benzerdir. Ergenlerin baba eğitim düzeylerine göre öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık yoktur ($F_{(3,486)}=1.533$, $p>.05$). Baba eğitim düzeylerine göre ergenlerin öznel iyi oluş puan ortalamaları benzerdir. Ergenlerin baba eğitim düzeylerine göre güvenli bağlanma ($F_{(3,486)}=0.373$, $p>.05$), saplantılı bağlanma ($F_{(3,486)}=1.941$, $p>.05$) ve kayıtsız bağlanma ($F_{(3,486)}=1.482$, $p>.05$) stili puanları arasında anlamlı farklılık yoktur. Baba eğitim düzeylerine göre ergenlerin güvenli, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stillerine ilişkin puan ortalamaları benzerdir. Ancak ergenlerin baba eğitim düzeylerine göre korkulu bağlanma stili puanları arasında anlamlı farklılık elde edilmiştir ($F_{(3,486)}=2.948$, $p<.05$). Farkın kaynağı için yapılan post-hoc analizi sonucunda baba eğitim düzeyi ortaokul ile ilkokul ve altı olan ergenler ile baba eğitim düzeyi lise olan ergenlerin korkulu bağlanma stili puanları arasında anlamlı farklılık vardır ($p<.05$). Baba eğitim düzeyi lise olan ergenlerin korkulu bağlanma stili puan ortalamaları baba eğitim düzeyi ortaokul ile ilkokul ve altı olan ergenlerden daha yüksektir. Diğer baba eğitim düzeyleri arasında ise korkulu bağlanma stili puanları arasında anlamlı farklılık yoktur ($p>.05$).

4.8. Ergenlerin Aile Gelir Düzeylerine Göre Psikolojik Kırılganlık, Öznel İyi Oluş ve Bağlanma Stilleri Puanları Arasında Anlamlı Farklılık Var mıdır?

Ergenlerin aile gelir düzeylerine göre psikolojik kırılganlık, öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri puanları arasında fark olup olmadığı ANOVA yöntemi ile karşılaştırılması sonucunda elde edilen farklılık ise LSD post-hoc yöntemiyle karşılaştırılmış ve anlamlı çıkan ikili gruplar fark sütununda herbir kategoriye verilen sayılarla Tablo 4.9'da gösterilmiştir.

Tablo 4.9. Ergenlerin aile gelir düzeylerine göre psikolojik kırılganlık, öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri puanları karşılaştırma tablosu

Ölçek Puanları	Grup	N	Ort	ss	$F_{(3,486)}$	p	Fark
Psikolojik Kırılganlık	8500 TL ve altı	87	18,70	4,49	2,434	,064	
	8500-12000 TL	139	19,35	5,08			
	12000-15000 TL	80	17,56	4,69			
	15000 TL ve üzeri	184	18,44	4,79			
Öznel İyi Oluş	8500 TL ve altı	87	56,84	13,78	3,66	,012	1, 2 ile 3,4
	8500-12000 TL	139	58,60	14,58			
	12000-15000 TL	80	62,60	17,49			
	15000 TL ve üzeri	184	62,13	14,78			

Tablo 4.9. (Devam) *Ergenlerin aile gelir düzeylerine göre psikolojik kırılganlık, öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri puanları karşılaştırma tablosu*

Güvenli Bağlanma	8500 TL ve altı	87	3,70	1,09	1,238	,295
	8500-12000 TL	139	3,55	0,99		
	12000-15000 TL	80	3,53	1,24		
	15000 TL ve üzeri	184	3,75	1,24		
Korkulu Bağlanma	8500 TL ve altı	87	4,11	1,24	0,57	,635
	8500-12000 TL	139	4,04	1,18		
	12000-15000 TL	80	4,26	1,22		
	15000 TL ve üzeri	184	4,14	1,20		
Saplantılı Bağlanma	8500 TL ve altı	87	3,96	1,03	0,714	,544
	8500-12000 TL	139	3,94	0,97		
	12000-15000 TL	80	3,91	0,89		
	15000 TL ve üzeri	184	4,07	1,00		
Kayıtsız Bağlanma	8500 TL ve altı	87	4,32	1,43	0,902	,44
	8500-12000 TL	139	4,49	1,36		
	12000-15000 TL	80	4,59	1,45		
	15000 TL ve üzeri	184	4,34	1,36		

$p<.05$

Ergenlerin aile gelir düzeylerine göre psikolojik kırılganlık puanları arasında anlamlı farklılık yoktur ($F_{(3,486)}=2.434$, $p>.05$). Aile gelir düzeylerine göre ergenlerin psikolojik kırılganlık puan ortalamaları benzerdir. Ergenlerin aile gelir düzeylerine göre öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık elde edilmiştir ($F_{(3,486)}=3.66$, $p<.05$). Farkın kaynağı için yapılan post-hoc analizi sonucunda aile gelir düzeyi 12000 TL ve altı olan ergenler ile aile gelir düzeyi 12000 TL üzeri olan ergenlerin öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık vardır ($p<.05$). Aile gelir düzeyi 12000 TL üzeri olan ergenlerin öznel iyi oluş puan ortalamaları aile gelir düzeyi 12000 TL ve altı olan ergenlerden daha yüksektir. Diğer aile gelir düzeyleri arasında ise öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık yoktur ($p>.05$). Ergenlerin aile gelir düzeylerine göre güvenli bağlanma ($F_{(3,486)}=1.238$, $p>.05$), korkulu bağlanma ($F_{(3,486)}=0.57$, $p>.05$), saplantılı bağlanma ($F_{(3,486)}=0.714$, $p>.05$) ve kayıtsız bağlanma ($F_{(3,486)}=0.902$, $p>.05$) stili puanları arasında anlamlı farklılık yoktur. Aile gelir düzeylerine göre ergenlerin tüm bağlanma stillerine ilişkin puan ortalamaları benzerdir.

5. TARTIŞMA

Bu bölümde, önceki bölümde yapılan analizler sonucunda elde edilen bulguların, konuyla ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmasına ve yorumlanmasına yer verilmiştir. Bu çalışmadan elde edilen bulgular benzer araştırmalarla ilişkilendirilerek tartışılmış ve yorumlanmıştır. Tartışma ve yorum, bulguların sırasına uygun olarak yapılmıştır.

5.1. Ergenlerin Psikolojik Kırılganlıkları, Öznel İyi Oluş ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Yorumlanması

Yapılan analizler sonucunda, ergenlerin psikolojik kırılganlıkları ile öznel iyi oluş genel puanları arasında negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı ilişki vardır. Ergenlerin psikolojik kırılganlık puanları arttıkça öznel iyi oluş puanları düşmektedir ya da tam tersidir. Yapılan alanyazını taramasında psikolojik kırılganlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli çalışmalar bu sonucumuzla paralellik göstermektedir ve sonucumuzu desteklemektedir (Satici, 2016; Satici, 2019; Satici ve Uysal, 2016; Yelpaze vd., 2021). Alanyazını taramamızda, psikolojik kırılganlık ile öznel iyi oluşun bilişsel yönünü oluşturan yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanılmış olup Bilici (2020) yaptığı tez çalışmasında psikolojik kırılganlık ile yaşam doyumu arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu sonucun bizim araştırma sonucumuzu desteklediğini ifade edebiliriz. Öznel iyi oluş kavramına yakın bir kavram olan psikolojik iyi oluş kavramı, bireyin hayatı boyunca pozitif duygulara sahip olması ve hayatı anlamlı bir şekilde sürdürmesini ifade eder. Öznel iyi oluşa göre daha uzun süreli ve daha kapsamlı bir yapıya sahiptir (Kırım, 2020). Psikolojik kırılganlık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, iki değişken arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir (Kırım, 2020). Bu sonuçta, bizim elde ettiğimiz sonucu destekler niteliktedir. Ayrıca depresyon için ifade edilen kişilik değişkenlerinin çoğu kırılganlık faktörleri tarafından yansıtıldığı ifade edilmiş (Sinclair ve Wallston, 1999) olup Yıldız (2020) yaptığı tez çalışmasında psikolojik kırılganlık ile depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Pozitif psikolojinin içinde yer alan, iyilik hali ile öznel mutluluk içinde olmanın önemi ele alınmakta ve ruhsal ve fiziksel yönden iyi durumda olmayı ifade etmektedir. (Ryan ve Frederick, 1997). Öznel iyi oluş kavramı öznel zindelik kavramını içinde barındırmaktadır. Psikolojik kırılganlık ve öznel zindelik kavramları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada (Ekşi vd., 2019)

kavramlar arasında ters yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Bu sonuç bizim sonucumuzu destekler niteliktedir. Alanyazını taramasında elde edilen araştırma sonuçlarına bakıldığında bizim sonucumuzu destekleyici araştırmaların sayısının fazla olduğu görülmüştür. Psikolojik kırılganlığın, sosyal onay ve mükemmelliyetçiliğe önem vermesi, kişinin bunların tersi bir durum yaşadığında olumsuz ruh haline girmesinden dolayı öznel iyi oluş ile aralarında ters bir ilişki olduğu düşünülmektedir.

Ergenlerin psikolojik kırılganlıkları ile bağlanma stillerinden korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma puanları arasında pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı ilişki vardır. Ergenlerin psikolojik kırılganlık puanları arttıkça korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma puanları artmakta ya da tam tersidir. Korkulu bağlanmada, olumsuz benlik algısı daha ön planda olduğu için psikolojik kırılganlık ile pozitif yönlü bir ilişki çıkarken; kayıtsız bağlanmada ise başkalarına yakınlığı reddettiği için kendisine koruyucu bir kalkan oluşturması, sosyal onay alamamaktan korktuğunu ve bu yüzden insanlardan uzak durduğunu gösterebilir ve bu yüzden psikolojik kırılganlık düzeylerinin yüksek olduğunu düşünebiliriz. Yapılan alanyazını taramasında, psikolojik kırılganlık ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Ergenlerin öznel iyi oluş puanları ile bağlanma stillerinden güvenli bağlanma puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde ilişki var iken kayıtsız bağlanma puanları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde ilişki vardır. Ergenlerin öznel iyi oluş puanları arttıkça güvenli bağlanma puanları artmakta ancak kayıtsız bağlanma puanları düşmekte ya da tam tersidir. Yapılan alanyazını taramasında bazı araştırmaların bizim elde ettiğimiz sonuç ile benzerlik gösterdiği görülmüştür. Belibağlı (2022) yaptığı tez çalışmasında ve Şenbay ve Can (2024) yaptıkları araştırmalarda, ergenlerin öznel iyi oluşları ile güvenli bağlanma stili arasında pozitif bir ilişki olduğu sonuca ulaşmışlardır. Bu sonuç bizim sonucumuzu desteklerken aynı araştırmalarda ergen öznel iyi oluşunun kaygılı-kararsız bağlanma stili ile negatif yönlü ve kaçınan bağlanma stili ile de arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırmanın sonucu güvenli bağlanma açısından araştırmamızla tutarlıdır. Bulut (2017) yaptığı tez çalışmasında, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile güvenli bağlanma stilleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşırken korkulu bağlanma stili ve saplantılı bağlanma stili ile negatif yönlü bir ilişki; kayıtsız bağlanma stili ile de anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Güvenli bağlanma, kişinin kendisini ve diğer insanları olumlu görmesini içeren olumlu bir kavramdır. Bu olumlu duygulardan ve düşüncelerden dolayı kişinin öznel iyi oluş düzeyinin olumlu yönde etkilendiği düşünülmektedir (Özer, 2009). İlişkilerini koşulsuz sevgi, samimiyet ve dürüstlük üzerine kurmaya çalışırlar ve mutlu olmak isterler (Öztürk ve Mutlu, 2010). Diğer bağlanma stillerinin benlik veya diğer insanlara karşı olumsuz bir duygu ve düşüncesinin olmasından dolayı öznel iyi oluşu açıklamada yeterli olmadığına inanılmaktadır (Özer, 2009).

5.2. Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Bağlanma Stillerinin Psikolojik Kırılganlık Düzeylerini Yordamasına İlişkin Sonuçların Yorumlanması

Ergenlerin öznel iyi oluş puanları, ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeyleri için negatif yönde ve anlamlı yordayıcı olarak elde edilmiştir. Öznel iyi oluş, kişinin fiziksel ve ruhsal iyi olma halini ifade eder (Diener ve Diener, 1995). Psikolojik kırılganlık ise bu kavramın tersi sayılabilecek şekilde, kişinin kendini yeterli hissedebilmesi için sosyal onaya ihtiyaç duyması ve bu onay gelmediğinde kişide ortaya çıkan yetersizlik duygusunun kişide psikolojik kırılganlık yaratması olarak ifade edilebilir (Sinclair ve Wallston, 1999). Kavramlar incelendiğinde öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan birisinin psikolojik kırılganlık düzeyinin düşük olması beklenebilir. Kavramlar arasında negatif yönde bir ilişki bulunması bu varsayımı desteklemektedir.

Ergenlerin güvenli bağlanma puanları ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeyleri için pozitif yönde ve anlamlı yordayıcı olarak elde edilmiştir. Güvenli bağlanan bir kişinin, hem kendisine hem çevresine karşı olumlu bir görüş açısına sahip olduğunu ifade edebiliriz (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Güvenli bağlanma stiline sahip bir kişinin psikolojik kırılganlık düzeyi düşük olması beklenirken yaptığımız analiz sonucunda güvenli bağlanmanın psikolojik kırılganlığı pozitif yönlü etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç olağandan farklı olarak değerlendirilebilir.

Ergenlerin korkulu bağlanma puanları ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeyleri için pozitif yönde ve anlamlı yordayıcı olarak elde edilmiştir. Korkulu bağlanma stiline sahip bir kişi, olumsuz benlik algısına sahiptir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Olumsuz benlik algısına sahip bir kişi kendisini yetersiz ve zayıf hissedeceğinden bu durum kişinin sosyal onay alma ihtiyacını ortaya çıkarabilir ve bu sosyal onay gelmediğinde kişinin psikolojik kırılganlık düzeyi yükseltebileceği düşünülmektedir.

Ergenlerin saplantılı bağlanma düzeylerinin ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeylerine göre kurulan çoklu doğrusal regresyon modeli anlamlı değildir. Saplantılı bağlanma stiline sahip bir kişi, kendisi hakkında olumsuz bir değerlendirmeye sahipken başkaları hakkında olumlu bir değerlendirmeye sahiptir. Bu stile sahip kişiler ilişkilerinde kendilerini kanıtlama ihtiyacı hissederler (Sümer ve Güngör, 1999). Saplantılı bağlanmanın psikolojik kırılganlığı yordaması beklenirken anlamlı bir ilişki çıkmamasından dolayı bu sonucun olağandan farklı olduğunu düşünülmektedir.

Ergenlerin kayıtsız bağlanma puanları ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeyleri için pozitif yönde ve anlamlı yordayıcı olarak elde edilmiştir. Kayıtsız bağlanma stili oluşturan kişi, olumlu benlik algısına sahip olan, özerkliğine önem veren ve başkalarıyla ilişki zorunluluğunu reddeden ve bu sayede kendisine koruma sağlayan bir yapıya sahiptir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kişi, kayıtsız bağlanma stili yapısına ait bir yapı geliştirirken olumlu benlik algısını yükseltmek için başkalarıyla ilişki kurmayı reddederken kendi psikolojik kırılganlığını yükseltiyor olabileceği düşünülmektedir.

5.3. Ergenlerin Cinsiyetine Göre Psikolojik Kırılganlık, Öznel İyi Oluş ve Bağlanma Stilleri Puanlarının Karşılaştırılması ve Yorumlanması

Yapılan analizler sonucunda, ergenlerin cinsiyetine göre psikolojik kırılganlık puanları arasında anlamlı farklılık elde edilmiştir ve kızların psikolojik kırılganlık puan ortalamaları erkeklere göre daha yüksek çıkmıştır. Araştırmadan elde edilen bulguya paralel olarak alanyazının da çeşitli çalışmalar bulunmaktadır (Hünler, 2007; Romero-Moreno vd., 2014; Thoits, 1982). Kız ergenlerin sosyal onay düzeylerini etkileyebilecek olan beğenilme arzusunun erkek ergenlerde fazla olmasının psikolojik kırılganlık düzeylerinin yüksek olmasında etkili olduğunu düşünebiliriz. Yapılan alanyazın taramasında bu bulguyu desteklemeyen çalışmaların da olduğu görülmüştür. Akdeniz (2018), “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” isimli tez çalışmasında erkek beden eğitimi öğretmenlerinin kadın beden eğitimi öğretmenlerine göre psikolojik kırılganlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırma sonuçlarından farklı olarak, alanyazınında yer alan çeşitli çalışmalarda psikolojik kırılganlık ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Arslan, 2019; Bayraktar, 2019; Bilici, 2020; Saka, 2023; Sertbaş, 2014; Yıldız, 2020).

Farklı sonuçların olmasının sebebi olarak, örneklem gruplarının farklı olmasından kaynaklı sonuçların örtüşmediği düşünülmektedir.

Ergenlerin cinsiyetine göre öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık elde edilmiştir ve erkeklerin öznel iyi oluş puan ortalamaları kızlara göre daha yüksek bulunmuştur. Yapılan alanyazını taramasında bu bulgumuzu destekleyen çalışmalar olduğu görülmüştür (Arı ve Güler, 2019; Aslan, 2019; Belibağlı, 2022; Tümkeya, 2011). Elde ettiğimiz bulgunun tersi olarak kızların erkeklere göre öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu çalışmalar (Erbaş, 2012; Shmotkin, 1990; Şirin ve Ulaş, 2015) da mevcuttur. Yapılan bazı araştırmalarda ise öznel iyi oluş ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Örneğin; Bayram (2018) ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında öznel iyi oluş ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Tosun (2021) ergenlerde psikolojik iyi oluşun algılanan sosyal destek ve bazı değişkenler açısından incelediği çalışmasında öznel iyi oluş ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ayrıca Certel vd. (2015) öznel iyi oluşun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan literatür taramasına bakıldığında zaman öznel iyi oluş ile cinsiyetin ilişkisinin tutarlılık gösteren bir sonucu olmadığı ve farklı sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Yaptığımız araştırma sonucunu destekleyen sonuçlar olduğu kadar tam tersi veya ilişki olmadığına dair araştırma sonuçları da mevcuttur. Alanyazında farklı sonuçlar olmasının nedeni olarak kültürel faktörler, çalışan yaş grubunun ergenlik döneminde olması ve ergenlerin fizyolojik değişimlerinin öznel iyi oluşlarını etkileyebilecek olmasının göz önünde bulundurulması gerektiğinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Yapılan analizler sonucunda, ergenlerin cinsiyetine göre bağlanma stillerinden kayıtsız bağlanma puanları arasında anlamlı farklılık elde edilmiştir. Kızların kayıtsız bağlanma stili puan ortalamaları erkeklere göre daha yüksektir. Ancak ergenlerin cinsiyetine göre güvenli bağlanma, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma, stili puanları arasında anlamlı farklılık yoktur. Kız ve erkek ergenlerin güvenli, korkulu ve saplantılı bağlanma stili puan ortalamalarında benzer sonuçlar elde edilmiştir. Yapılan literatür taramasında, bağlanma stilleri ve cinsiyet arasındaki ilişkiye dair farklı sonuçlar elde edilmiştir. Onur (2023), ergenlerde bağlanma stilleri ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, kadınların kaygılı-kararsız bağlanma düzeylerinin erkeklerin kaygılı-kayıtsız bağlanma düzeylerinden yüksek olduğu sonucu elde edilirken güvenli bağlanma ve korkulu

bağlanma düzeylerinde anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir. Karakuş (2012), ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, erkeklerin güvenli bağlanma stil puanı kızların güvenli bağlanma stil puanından yüksek çıkarken kayıtsız bağlanma, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma puanları arasında anlamlı bir farklılık elde edilememiştir. Küçüker (2022), madde kullanım bozukluğu olan ergenlerde bağlanma stilleri ve şiddet eğilimi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, erkeklerde kaygı ve kaçınma bağlanma stillerinin kızlardan daha yüksek olduğu sonucunu elde etmiştir. Yakupoğlu (2019), ergenlerde bağlanma stilleri ve benlik algılarının incelenmesi isimli çalışmada, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stillerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşırken güvenli ve korkulu bağlanma stillerinde anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Bu araştırmaya göre; erkeklerin güvenli bağlanma düzeyleri kızların güvenli bağlanma düzeylerinden daha yüksek çıkarken kızların korkulu bağlanma düzeyleri de erkeklerin korkulu bağlanma düzeylerine göre daha yüksek çıkmıştır. Yaptığımız araştırmada elde ettiğimiz kızların kayıtsız bağlanma düzeylerinin erkeklerin kayıtsız bağlanma düzeylerinden yüksek olmasının sebebi olarak günümüzde topluluktan çok bireyselliğin ön plana çıkması, sosyal medyanın hayatımıza daha çok girmesi, popülerite ve beğenilmenin ön planda olmasından dolayı bu sonucun elde edilmiş olabileceği düşünülmektedir.

5.4. Ergenlerin Anne Baba Durumlarına Göre Psikolojik Kırılganlık, Öznel İyi Oluş ve Bağlanma Stilleri Puanlarının Karşılaştırılması ve Yorumlanması

Yapılan analizler sonucunda, ergenlerin anne baba durumlarına göre psikolojik kırılganlık puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Annesi ve babası birlikte olan veya ayrı ya da diğer olan ergenlerin psikolojik kırılganlık puan ortalamaları benzerdir. Arslan (2019) psikoloji ve psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile psikolojik kırılganlık/incinebilirlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi isimli çalışmada, bizim elde ettiğimiz sonuçtan farklı olarak anne ve babası boşanmış olanların psikolojik kırılganlık düzeyi anne ve babası birlikte olanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Örneklem gruplarının farklı olmasından dolayı sonuçların örtüşmediği düşünülmektedir. Ayrıca, psikolojik kırılganlık daha çok sosyal onay ve başarı ile ilgili bir kavram olduğu için çocuğun anne baba durumlarının sosyal çevreye

doğrudan bir etkisi olmamasından dolayı anlamlı bir farklılığın ortaya çıkmadığı düşünülmektedir.

Yapılan analizler sonucunda, ergenlerin anne baba durumlarına göre öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık yoktur. Yapılan literatür taramasında, Kartal (2013) ortaöğretim öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada ve Arman (2024), “Ergenlerin Algıladığı Ebeveynlik Tutumu ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygusal Özerklik ve Bilişsel Esneklik” isimli çalışmada bizim elde ettiğimiz sonucu destekleyici bir sonuç elde ederek öznel iyi oluş ile anne baba durumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Anne-babanın ayrılması, anne veya baba kaybı, ebeveynlerden birinin bir sebep nedeniyle evden ayrılması, ergenlik döneminde ihtiyaç duyulan aile desteğinin ne düzeyde karşılandığını etkilemektedir. Anne-baba ayrıyken ya da ebeveyn kaybı olması durumunda bile çocuğun ihtiyaç duyduğu sevgi, ilgi ve iletişim karşılanabilir. Ergenler, mutluluğu anne ve babasının bir arada yaşamasından daha çok göreceği sevgi ve ilgide aramaktadırlar (Sayın ve Altun, 2021).

Ergenlerin anne baba durumlarına göre bağlanma stillerinden korkulu bağlanma puanları arasında anlamlı farklılık elde edilmiştir. Annesi ve babası ayrı ya da diğer olan ergenlerin korkulu bağlanma stili puan ortalamaları annesi ve babası birlikte olan ergenlere göre daha yüksektir. Ancak ergenlerin anne baba durumlarına göre güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma stili puanları arasında anlamlı farklılık yoktur. Literatürde bu sonucumuzu destekleyen çalışmalar mevcuttur (Onur, 2023). Anne ve baba ayrılığı veya ebeveyn kaybı yaşayan çocukların başkalarına güvenmemeleri ve reddedici bir tavır göstermelerinin sebebi olarak, çocukken şahit olunan bu ayrılık veya kaybı ebeveynlerine yüklemesi ve bunu kabul etmesinden dolayı olabilir.

5.5. Ergenlerin Kardeş Sayısına Göre Psikolojik Kırılganlık, Öznel İyi Oluş Ve Bağlanma Stilleri Puanlarının Karşılaştırılması ve Yorumlanması

Ergenlerin kardeş sayısına göre psikolojik kırılganlık puanları arasında anlamlı farklılık yoktur. Yapılan literatür taramasında bu sonucumuzu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Akdeniz, 2018; Saka, 2023; Sertbas, 2014; Yıldız, 2020). Kardeşlerin genel olarak ailenin içinden olması ve aradaki kardeşlik bağından dolayı sosyal çevreye dahil

edilmemeleri psikolojik kırılganlığın temelinde olan sosyal onay kavramından ayrı olarak değerlendirilmelerine olanak tanındıkları düşünülmektedir.

Ergenlerin kardeş sayısına göre öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık yoktur. Aslan (2019) yılında çalışmasında, bizim elde ettiğimiz sonucu destekler nitelikte iyi oluş ile kardeş sayısı arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Çivitçi (2009) “İlköğretim Öğrencilerinde Yaşam Doyumu: Bazı Kişisel ve Ailesel Özelliklerin Rolü” isimli makele çalışmasında yaşam doyumu ile kardeş sayısı arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Bu sonuçlar haricinde Kartal (2013) ortaöğretim öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında öznel iyi oluş ile kardeş sayısı arasında anlamlı bir farklılık elde etmiştir. Yaptığı çalışmada tek çocuk olanların öznel iyi düzeylerinin kardeşin olanlardan yüksek olduğunu ve üç ve üzeri kardeşi olanların da öznel iyi oluş düzeylerinin daha az kardeşi olanlara göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Örneklem gruplarının farklı olmasından dolayı farklı sonuçlar elde edildiği düşünülmektedir.

Ergenlerin kardeş sayısına göre güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma stili puanları arasında anlamlı farklılık yoktur. Yapılan literatür taramasında, Arpacı (2022) ergenlerde bağlanma stilleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkisini incelediği çalışmasında sonucumuza paralel bir sonuç elde ederken Onur (2023) yaptığı çalışmasında, bizim çalışma sonucumuzdan farklı olarak kardeş sayısı ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir farklılık bulmuştur. Örneklemelerin farklı olmasından dolayı farklı sonuçlar elde edildiği düşünülmektedir.

5.6. Ergenlerin Anne Eğitim Düzeylerine Göre Psikolojik Kırılganlık, Öznel İyi Oluş ve Bağlanma Stilleri Puanlarının Karşılaştırılması ve Yorumlanması

Ergenlerin anne eğitim düzeylerine göre psikolojik kırılganlık puanları arasında anlamlı farklılık yoktur. Yıldız (2020) “Üniversite Öğrencilerinin Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Yaşantılarının Psikolojik Kırılganlıkla İlişkisinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Aracı Rolü” ve Bayraktar (2019) “Antrenörlerin Sosyal İyi Oluş Düzeylerinin Psikolojik Kırılganlığa Olan Etkisi” isimli çalışmalar elde ettiğimiz sonuca paralel sonuçlar elde etmişlerdir. Yaptığımız çalışmada elde ettiğimiz sonuçların literatürle paralel olduğu görülmekte olup farklılaşma olmamasının sebebi olarak örneklemelerin anne seviyelerinin benzer olduğu kitleler olduğu düşünülmektedir.

Ergenlerin anne eğitim düzeylerine göre öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık elde edilememiştir. Yapılan literatür taramasında bu sonucumuzu destekleyen çalışmaların yer aldığı görülmüştür (Arman, 2024; Güler ve Arı, 2018; Sivas Cetinkaya ve Yaşar Yılmaz, 2019). Elde ettiğimiz sonuçtan farklı olarak Beyhan ve Boz (2020) örneklemini lise öğrencilerinden oluşan “Öz-Yeterliliğin Arkasındaki İtici Güç: Öznel İyi Oluş” isimli çalışmalarında anne eğitim düzeyleri ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık elde etmiştir. Yaptıkları araştırmada, üniversite mezunu ebeveyne sahip çocukların öznel iyi oluşlarının yüksek çıkması beklenirken düşük çıkmasını olağan dışı bir sonuç olarak tanımlamışlardır. Ayrıca Bozkurt ve Sönmez (2016) imam hatip ortaokulu öğrencilerinin ergen öznel iyi oluşlarının kişisel ve sosyal özelliklerine göre inceledikleri çalışmalarına anne eğitim durumu ile öznel iyi oluş arasında istatistiksel olarak bir farklılık oluşmadığını fakat anne eğitim durumları arttıkça ergenlerin de iyi oluşlarının yükseldiğini ifade etmişlerdir. Bunun sebebi olarak da anne eğitim düzeyinin yüksek olmasıyla anne ile çocuk arasındaki ilişkiyi ve etkileşimi olumlu etkilediğini ifade etmiştir. Elde edilen sonuçların farklılık göstermesinin sebebi örneklem gruplarının farklı olmasından kaynaklanabilmektedir.

Ergenlerin anne eğitim düzeylerine göre güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma stili puanları arasında anlamlı farklılık yoktur. Anne eğitim düzeylerine göre ergenlerin güvenli, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stillerine ilişkin puan ortalamaları benzerdir. Ancak ergenlerin anne eğitim düzeylerine göre korkulu bağlanma stili puanları arasında anlamlı farklılık elde edilmiştir. Anne eğitim düzeyi lise ve lisans olan ergenlerin korkulu bağlanma stili puan ortalamaları anne eğitim düzeyi ortaokul olan ergenlerden daha yüksektir. Diğer anne eğitim düzeyleri arasında ise korkulu bağlanma stili puanları arasında anlamlı farklılık yoktur. Yapılan literatür taramasında bizim sonucumuza benzer olarak Saymaz (2003) yaptığı araştırmada, okur-yazar olmayan annelere sahip öğrencilerin korkulu bağlanma düzeyleri annesi ortaokul ve lise mezunu olanlardan düşük ve ilkokul mezunu anneye sahip öğrencilerin korkulu bağlanma düzeyleri ortaokul mezunu anneye sahip öğrencilerden daha düşük çıkmıştır. Onur (2023) yaptığı çalışmada, anne eğitim düzeyi lise ve altından olan öğrencilerin güvenli bağlanma düzeyleri anne eğitim düzeyi üniversite ve üstünde olan öğrencilere göre daha yüksek çıkmışken diğer bağlanma stillerine göre anlamlı bir farklılık elde edilememiştir. Ayrıca yapılan literatür araştırmasında Arpacı (2022), Yakupoğlu (2019) ve Göktepe (2015) yaptıkları çalışmalarda, bağlanma stilleri ile anne

eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Alanyazınında farklı sonuçlar ortaya çıkmasının sebebi olarak örneklemelerin farklı olmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

5.7. Ergenlerin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Psikolojik Kırılgnlık, Öznel İyi Oluş ve Bağlanma Stilleri Puanlarının Karşılaştırılması ve Yorumlanması

Ergenlerin baba eğitim düzeylerine göre psikolojik kırılgnlık puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bayraktar (2019) antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeylerinin psikolojik kırılgnlığa olan etkisini incelediği araştırması ve Yıldız (2020) üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı ruhsal travma yaşantılarının psikolojik kırılgnlıkla ilişkisinde depresyon, anksiyete ve stresin aracı rolünü incelediği çalışmasında bizim sonucumuzu destekleyen sonuçlar elde etmişlerdir. Psikolojik kırılgnlık temelinde, sosyal ihtiyacı olarak görüldüğü için baba eğitim düzeyi kişinin kendisinin dışında var olan bir durum olmasından dolayı kişinin psikolojik kırılgnlık düzeyini etkilemediği düşünülmektedir.

Ergenlerin baba eğitim düzeylerine göre öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık elde edilmemiştir. Alanyazınında, Bozukur ve Sönmez (2016) bizim sonucumuza paralel bir sonuç elde etmişlerdir. Alanyazınında bizim sonucumuzdan farklı olarak, Beyhan ve Boz (2020), lise öğrencileriyle yaptıkları çalışmalarında baba eğitim durumu ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık bulmuştur. Bu araştırmaya göre babası lise mezunu olan öğrencilerin öznel iyi oluşları babası ortaokul mezunu olan öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca öznel iyi oluşun bilişsel yönünü oluşturan yaşam doyumu ile ilgili yapılan çalışmalarda, Sivil Cetinkaya ve Yaşar Yılmaz (2019), eğitim fakültesi öğrencileriyle yaptıkları çalışmalarında baba eğitim düzeyi ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulduklarını, okuryazar olamayan bir babaya sahip öğrencilerin diğer öğrencilere göre daha düşük yaşam doyumuna sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bizim elde ettiğimiz sonuç ile alanyazınında bulunan sonuçlar arasında farklılık olmasının sebebi olarak farklı örneklem ve farklı yaş gruplarının varlığı gösterilebilir.

Ergenlerin baba eğitim düzeylerine göre güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma stili puanları arasında anlamlı farklılık yoktur. Ancak ergenlerin baba eğitim düzeylerine göre korkulu bağlanma stili puanları arasında anlamlı farklılık elde edilmiştir. Baba eğitim düzeyi lise olan ergenlerin korkulu bağlanma stili puan ortalamaları

baba eğitim düzeyi ortaokul ile ilkokul ve altı olan ergenlerden daha yüksektir. Diğer baba eğitim düzeyleri arasında ise korkulu bağlanma stili puanları arasında anlamlı farklılık yoktur. Yapılan alanyazın taramasında elde ettiğimiz sonuçtan farklı olarak Saymaz (2003) yaptığı çalışmada, baba eğitim düzeyi ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmış olup ortaokul mezunu bir babaya sahip öğrencilerin kayıtsız bağlanma stilinden aldığı puan lise mezunu bir babaya sahip öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Onur (2023) yaptığı çalışmada, baba eğitim durumu düşük olan öğrencilerin daha çok güvenli bağlandıkları sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar dışında, Yakupoğlu (2019), Başer Şeker (2009) ve Onur (2006) yaptıkları çalışmalarında baba eğitim düzeyi ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır.

Bu sonuçla ilgili olarak, 0-3 yaş grubundaki çocuklarda anne veya bakım veren kişi önemlidir. Bundan kaynaklı olarak annenin babadan daha etkili olduğu söylenebilir. Anne öncelikli birincil bağlanma nesnesi olmasından dolayı annenin eğitim düzeyinin çocuğun bağlanma stilinde daha etkili olabileceği düşünülmektedir. Günümüz çekirdek aile yapılarında çalışan anne figürünün bulunması ve babanın da çocuk bakımında etkin rol üstlendiklerinin unutulmaması gerekmektedir (Yakupoğlu, 2019). Bu sebeplerden dolayı daha geniş ve farklı örneklerde araştırılma yapılmasının gerekliliği tartışılabilir. Bizim elde ettiğimiz sonuç ile alanyazınında bulunan sonuçlar arasında farklılık olmasının da sebebi olarak farklı örneklem ve yaş gruplarının varlığı gösterilebilir.

5.8. Ergenlerin Aile Gelir Düzeylerine Göre Psikolojik Kırılganlık, Öznel İyi Oluş ve Bağlanma Stilleri Puanlarının Karşılaştırılması ve Yorumlanması

Ergenlerin aile gelir düzeylerine göre psikolojik kırılganlık puanları arasında anlamlı farklılık elde edilememiştir. Alanyazını taramasında elde ettiğimiz bu sonucu destekleyen çeşitli çalışmalar (Akdeniz, 2018; Arslan, 2019; Bayraktar, 2019; Bilici, 2020; Yıldız, 2020) bulunmaktadır. Çalışılan okullarda benzer sosyoekonomik düzeye sahip ailelerin olmasından ve çocukların sosyal çevrelerinin kendi sosyokültürel ve sosyoekonomik çevrelerine uyumlu olmasından dolayı bunun bir fark yaratmamış olabileceği düşünülmektedir.

Ergenlerin aile gelir düzeylerine göre öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık elde edilmiştir. Farkın kaynağı için yapılan post-hoc analizi sonucunda aile gelir düzeyi asgari ücretin altında olan ergenler ile aile gelir düzeyi asgari ücretin üzerinde olan

ergenlerin öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık vardır. Aile gelir düzeyi asgari ücretin üzerinde olan ergenlerin öznel iyi oluş puan ortalamaları aile gelir düzeyi asgari ücretin altında olan ergenlerden daha yüksektir. Alanyazınında elde ettiğimiz bu sonucu destekleyecek birçok araştırma bulunmaktadır (Huebner vd., 2005; Paolini vd., 2006; Tuzgöl Dost, 2004; Tuzgöl Dost, 2010). Ayrıca öznel iyi oluşun duyuşsal ve bilişsel alt boyutlarının ayrı olarak bakıldığı çalışmalarda da gelir düzeyi ile anlamlı ilişki bulan araştırmalar mevcuttur (Boysan, 2012; Bozkurt ve Sönmez, 2016; Stevenson ve Wolfers, 2008; Tuzgöl Dost, 2010). Diener ve Biswas-Diener (2002) yaptıkları çalışmalarında, gelir durumunun öznel iyi oluşu etkileyen önemli bir faktör olduğunu ifade etmişlerdir. Bu sonuca göre kişinin istediği bir gelire sahip olmasının bireyin ihtiyaçlarını karşılamasını sağladığı, içinde bulunacağı sosyokültürel çevreyi belirlemede etkin rol oynadığı söylenebilir. Ergenlik döneminde olumlu beden algısına sahip olmak, arkadaş çevresinden ilgi görmek ve onaylanma ihtiyaçları görülebilmektedir. Ergenin bu ihtiyaçlarını karşılayabilecek bir gelirinin olması ergenin öznel iyi oluşuna olumlu katkı sağlayabilir. Alanyazınında karşımıza çıkan anlamlı bir farklılık olmadığını gösteren araştırmalar (Çakar ve Altun, 2021; Güngör, 2020) bize belirli bir seviyede olan gelir düzeyinin öznel iyi oluşa katkı sağladığını gösterebilir (Aslan, 2019; Bayram, 2018). Servet (2007) yaptığı çalışmada, gelirin mutluluğu etkilemede tek başına yeterli olmadığını ifade etmiştir. Buradan kişinin kendi gelir durumuna göre ihtiyaçlarını belirlemesi ve buna göre yaşam koşullarının düzenlenmesi gerektiği sonucunu çıkarabiliriz. Kişinin göreceli gelirinin mutluluğu etkilediğini söyleyebiliriz. (Çakar ve Altun, 2021; Çirkin ve Göksel, 2016). Alanyazınında farklı örneklem gruplarından farklı sonuçlar elde edilebileceği de düşünülerek bu konu hakkında daha kapsamlı çalışmaların yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Ergenlerin aile gelir düzeylerine göre güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma stili puanları arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bağlanma bebeklikten itibaren başladığı ve ilk olarak bakım sağlayanlara karşı olduğu için bebek yetiştiği ortamında gelir düzeyinden çok gördüğü ilgi ve sevgiye bunu sağlamaktadır. Çalışmaya katılan örnekleme genelde ev hanımı annelerin ve çalışan babaların oluşturduğu bir profil olabileceğinden bir farklılaşma olmadığı düşünülebilir. Yapılan alanyazını taramasında bu sonucumuza zıt çalışmalar olduğu görülmüştür. Majidova ve İpek (2020) yaptıkları çalışmada, katılımcıların aylık gelirleri ile güvenli, korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri arasında anlamlı bir farklılık bulmazken aylık gelir ile kayıtsız bağlanma stili arasında

anlamli bir farklılık bulmuştur. Geliri düşük katılımcıların kayıtsız bağlanma düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Arpacı (2022) yaptığı çalışmada, aile gelir durumu ile bağlanma stillerinden kaçınan ve kaygılı-kararsız arasında anlamli bir farklılık bulmuştur. Bu çalışmaya göre, gideri gelirinden fazla olanların kaçınan bağlanma stili puanları geliri giderinden fazla olanlara göre daha yüksek çıkmıştır. Yakupoğlu (2019) yaptığı çalışmada, ergenlerin aylık gelir durumları ile korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilleri arasında ilişki bulmazken güvenli bağlanma ile aylık gelir durumu arasında anlamli bir ilişki bulmuştur. Orta gelir düzeyine sahip ergenlerin düşük ve yüksek gelire sahip olan gruplara göre güvenme bağlanma stil puanları daha çok çıkmıştır. Onur (2023) yaptığı tez çalışmada; aylık gelir durumu yüksek olan öğrencilerin diğer öğrencilere göre kaçınan bağlanma puanları daha yüksek çıkarken düşük gelire sahip olan öğrencileri kaygılı kararsız bağlanma puanları daha yüksek çıkmıştır. Saymaz (2003) yaptığı tez çalışmada, ailenin gelir durumu arttıkça saplantılı bağlanma stil puanları azalmaktayken orta gelire sahip ailelerde güvenli bağlanma stil puanları azalmaktadır. Yaptığımız araştırma ile alanyazınının farklılaşmasına sebep olarak, çalıştığımız örneklem grubundan kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar aşağıda ifade edilmiştir.

1. Psikolojik kırılganlık ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
2. Psikolojik kırılganlık ile bağlanma stillerinden kayıtsız bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
3. Öznel iyi oluş ile bağlanma stillerinden güvenli bağlanma ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki varken öznel iyi oluş ile bağlanma stillerinden kayıtsız bağlanma arasında negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır.
4. Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile bağlanma stilleri ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeyleri üzerindeki etkilerinin anlamlı düzeyde olduğu sonucu elde edilmiştir.
5. Ergenlerin öznel iyi oluş puanları ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeyleri için negatif yönde ve anlamlı yordayıcı olarak elde edilmiştir.
6. Ergenlerin güvenli bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma stillerinin ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeyleri için pozitif yönde ve anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucu elde edilirken saplantılı bağlanma stiline ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeyleri için anlamlı bir yordayıcı olmadığı sonucu elde edilmiştir.
7. Ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılrken psikolojik kırılganlık düzeyleri ile anne baba durumları, kardeş sayısı, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve aile gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
8. Ergenlerin öznel iyi oluşları ile cinsiyet ve aile gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılrken öznel iyi oluş ile anne baba durumları, kardeş sayısı, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
9. Ergenlerin bağlanma stilleri ile cinsiyet, anne baba durumları, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılrken bağlanma stilleri ile kardeş sayısı ve aile gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

6.2. Öneriler

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar neticesinde alan uzmanlarına, gelecekteki araştırmacılara, ailelere ve öğretmenlere önerilerde bulunmaktadır.

6.2.1. Alan uzmanlarına ve gelecekteki araştırmacılara öneriler

- Bu çalışma, Mersin ilinde bulunan çeşitli liselerde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlandırılmıştır. Araştırmacılar; psikolojik kırılganlık, öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik çalışmalarına farklı illerde ve farklı öğrenim düzeylerinde öğrenim gören öğrencileri dahil ederek daha kapsamlı sonuçlara ulaşılabilir.
- Psikolojik kırılganlık, öznel iyi oluş ve bağlanma stillerini etkileyebileceği düşünülen ebeveyn tutumları, sosyal destek algısı, sosyal iyi oluş, öz düzenleme gibi değişkenler ile ilişkisi incelenebilir.
- Ebeveynlerin, psikolojik kırılganlık düzeyi yüksek öğrencilere karşı davranış ve tutumlarına yönelik araştırmalar yapılabilir.
- Öznel iyi oluş ile bağlanma stillerinin ilişkisinde psikolojik kırılganlığın aracı rolüne bakılabilir.
- Bireylerin psikolojik kırılganlık, öznel iyi oluş ve bağlanma stillerindeki değişimler boylamsal çalışmalar ile araştırılabilir.

6.2.2. Öğretmenlere öneriler

- Psikolojik kırılganlık, günümüzde yaygınlaşmaya başlayan bir kavram olduğu için özellikle bedensel ve ruhsal değişimlerin yaşandığı ergenlik dönemindeki bireylerin kendilerine yönelik olumsuz değerlendirme yapmasına engel olmak için ve öznel iyi oluşlarına katkı sağlayabilmek için okul psikolojik danışmanları tarafından psikoeğitim çalışmaları yapılabilir.
- Okul psikolojik danışmanları tarafından ebeveynlere bebek ve ergen bağlanması üzerine eğitimler düzenlenerek yetiştirecekleri çocuklarına nasıl davranmaları gerektiği, ileride yaşayabilecekleri sorunları tanımları ve çocuklarının psikososyal açıdan anlamalarına ve desteklemelerine yardımcı olacak eğitimler düzenlenebilir.

- Öğretmenler, öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin yükselmesi ve psikolojik kırılganlık düzeylerinin düşmesi için öğrencilere olumlu benlik algısını geliştirmeye yönelik etkinlikler düzenleyebilirler.
- Okul psikolojik danışmanları, öğrencilerin psikolojik kırılganlık düzeylerine sebep olabilecek sosyal çevre, sosyal medya, geçmiş yaşantılar, bilişsel düşünceler gibi risk faktörlerini kontrol etmeye veya ortadan kaldırmaya yönelik çalışmalar sağlayarak hem psikolojik kırılganlığın azalmasına hem de öznel iyi oluşun artmasına katkı sağlayabilirler.

6.2.3.Ailelere öneriler

- Ebeveynler çocuklarına karşı olumlu yönleri destekleyici bir yaklaşımla yaklaşabilirler. Bu sayede çocukların benlik algısında yükselme ve öznel iyi oluş düzeylerinde artış olabilir.
- Çocuklara kendilerini başarılı hissetmelerini sağlayacak görev ve sorumluluklar verilerek benlik algıları yükseltilebilir ve dış onaya ihtiyaç duymadan öz denetim geliştirmeleri sağlanabilir. Bu sayede öznel iyi oluş düzeyleri yükselirken psikolojik kırılganlık düzeyleri düşebilir.
- Çocuklara yapabilecek görevlerden sonra pekiştirici cümle ve ödüller kullanılabilir. Çocuk bu sayede kendisinin başarılı olabileceğini ve verilen görevleri yapabileceğini fark ederek dış onaya çok fazla ihtiyaç duymayabilir. Ergenlik dönemine geldiklerine daha sağlıklı bir yapıya sahip olabilirler.

KAYNAKÇA

- Akarsu, A. (2016). "Sosyal Medyanın Toplum Üzerindeki Etkisi". *Toplum Bilimleri Dergisi*, 19, 347-366.
- Akdeniz, H. (2018). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Doktora Tezi)*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
- Akın, A. & Eker, H. (2011, July, 18-20). "Turkish Version Of The Psychological Vulnerability Scale: A Study Of Validity And Reliability". Paper presented at the 32th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), Münster, Germany.
- Allen, J. P. (2008). "The Attachment System İn Adolescence". J. Cassidy, ve P. R. Shaver (Ed), *Handbook Of Attachment: Theory, Research, And Clinical Applications* (pp. 319-335). Guilford Press.
- Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M. & Waters, L. (2014). "Social Media Use And Social Connectedness İn Adolescents: The Positives And The Potential Pitfalls". *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 31(1), 18-31. <https://doi.org/10.1017/edp.2014.2>
- Ainsworth, M. D. S. (1979). "Infant–Mother Attachment". *American Psychologist*, 34(10), 932–937. doi:10.1037/0003-066x.34.10.932
- Ainsworth, M. D. S. (1989). "Attachmets Beyond İnfancy". *American Psychologist*, 44(4), 709-716. doi: 10.1037//0003-066x.44.4.709
- Ainsworth, M. D. S. & Bell, S. M. (1970). "Attachment, Exploration, and Separation: Illustrated by the Behavior of One-Year-Olds in a Strange Situation". *Child Development*, 41(1), 49-67. doi:10.2307/1127388
- Appleton, S. & Song, L. (2008). "Life Satisfaction in Urban China: Components And Determinants". *World Development*, 36(11), 2325-2340. doi:10.1016/j.worlddev.2008.04.009
- Arieti, S. & Bemporad, J. R. (1980). "The Psychological Organization Of Depression". *American Journal of Psychiatry*, 137, 1360-1365. doi:10.1176/ajp.137.11.1360
- Arman, E. (2024). *Ergenlerin Algıladığı Ebeveynlik Tutumu ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygusal Özerklik Ve Bilişsel Esneklik (Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Arpacı, S. (2022). *Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki (Yüksek Lisans Tezi)*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi.

- Arslan, G. (2019). Psikoloji ve Psikolojik Danışmanlık Ve Rehberlik Bölümü Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Psikolojik Kırılganlık/İncinebilirlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Aydın Üniversitesi.
- Aslan, M. F. (2019). Ergenlerde İyi Oluş Sosyal Kaygı ve Öz Denetim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Atabil, İ. F. (2019). Psikoloji Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Mersin: Çağ Üniversitesi.
- Aydınlı, F. (2019). Psikolojik Danışmanların Mesleki Tükenmişlik ve Yaşam Doyum Düzeyleri (Yüksek Lisans Tezi). Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Bal, M. (2002). Travelling Concepts In The Humanities. University of Toronto Press.
- Bartholomew, K. (1990). "Avoidance of İntimacy: An Attachment Perspective". Journal of Social and Personal Relationships, 7(2), 147–178. doi:10.1177/0265407590072001
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). "Attachment Styles Among Young Adults: A Test of A Four-Category Model". Journal of Personality and Social Psychology, 61(2), 226–244. doi:10.1037/0022-3514.61.2.226
- Bartholomew, K., & Shaver, P. R. (1998). "Methods of Assessing Adult Attachment: Do They Converge?" In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), Attachment Theory and Close Relationships (pp. 25–45). The Guilford Press.
- Başer Şeker, G. (2009). Lise Ergenlerinin Bağlanma Stilleri ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Baykul, Y. (2010). Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme. Pegem Akademi Yayıncılık
- Bayraktar, K. S. (2019). Antrenörlerin Sosyal İyi Oluş Düzeylerinin Psikolojik Kırılganlığa Olan Etkisi (Yüksek Lisans Tezi). Karaman: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi.
- Bayram, E. (2018). Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Belibağlı, G. (2022). Ergen Öznel İyi Oluşunu Yordamada Algılanan Sosyal Destek ve Bağlanma Stilleri (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Beck, A.T. (1983). "Cognitive Therapy of Depression: New Perspectives". In P. J. Clayton, & J. E. Barrett (Eds.), Treatment of Depression. Old Controversies And New Approaches (pp 265-284). Raven Press.
- Beyhan, Y. ve Boz, A. (2020). "Öz-Yeterliliğin Arkasındaki İtici Güç: Öznel İyi Oluş". Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi, 4(3), 122-144.
- Bilici, H. (2020). Duygusal Zeka, Psikolojik Kırılganlık ve Yaşam Doyumu İlişkisinde Kısa Semptomların Aracı Rolü (Yüksek Lisans Tezi). Trabzon: Trabzon Üniversitesi.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss*. Basic Books

Bowlby, J. (1977). "The Making and Breaking of Affectional Bonds. I. Aetiology and Psychopathology in The Light Of Attachment Theory. An Expanded Version of The Fiftieth Maudsley Lecture, Delivered Before The Royal College of Psychiatrists". *The British Journal of Psychiatry*, 130(3), 201–210. doi:10.1192/bjp.130.3.201

Bowlby, J. (1979). *Attachment and Loss: Separation*. Basic Books

Bowlby, J. (1982). "Attachment and Loss: Retrospect and Prospect". *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>

Bowlby, J. (1988). "Developmental Psychiatry Comes of Age". *American Journal of Psychiatry*, 145(1), 1–10. doi:10.1176/ajp.145.1.1

Boyce, P. & Mason, C. (1996). "An Overview of Depression-Prone Personality Traits and The Role of interpersonal Sensitivity". *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 30, 90-103. doi: 10.3109/00048679609076076.

Boyce, P., Parker, G., Barnett, B., Cooney, M., & Smith, F. (1991). "Personality as a Vulnerability Factor to Depression". *British Journal of Psychiatry*, 159(01), 106–114. doi:10.1192/bjp.159.1.106

Boysan, M. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Başa Çıkma Stilleri ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Yönelik Bir Model Sınaması (Doktora Tezi)*. Ankara: Ankara Üniversitesi.

Bozkurt, E. ve Sönmez, H. İ. (2016). "İmam Hatip Ortaokulu Öğrencilerinin Ergen Öznel İyi Oluşlarının Kişisel ve Sosyal Özelliklerine Göre İncelenmesi". *Amasya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* (7), 231-248. <https://doi.org/10.18498/amauihd.282875>

Brown, S., Brady, G., Franklin, A., Bradley, L., Kerrigan, N. & Sealey, C. (2016). *Child Sexual Abuse and Exploitation: Understanding Risk and Vulnerability*. Early Intervention Foundation.

Budak, S. (2003). *Psikoloji Sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları.

Bulut, E. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri Üzerindeki Etkisi (Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul: Arel Üniversitesi.

Certel, Z., Bahadır, Z., Saracaloğlu, S. ve Varol, S. (2015). "Lise Öğrencilerinin Öz Yeterlilikleri ile Öznel İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 309-311.

Clark, D. O., Stump, T. E., Miller, D. K. & Long, J. S. (2007). "Educational Disparities in The Prevalence and Consequence Of Physical Vulnerability". *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 62(3), 193–197. doi:10.1093/geronb/62.3.s193

Crocker, J. (2002). "Contingencies of Self-Worth: Implications for Self-Regulation and Psychological Vulnerability". *Self and Identity*, 1(2), 143-149. doi:10.1080/152988602317319320

Collins, N. L. & Feeney, B. C. (2004). "Working Models of Attachment Shape Perceptions of Social Support: Evidence From Experimental and Observational Studies". *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 363-383. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.3.363>

Cox, A. J. (1998). *Psychological Vulnerability and The Creative Disposition: Etiological Factors Associated With Psychopathology in Visual Artists*. (Dissertation/Thesis), ProQuest Dissertations Publishing.

Cummins, R.A. (2005). "The Domains of Life Satisfaction: An Attempt to Order Chaos". In Alex C. Michalos (Ed.), *Social Indicators Research* (pp. 303-332). Springer: Printed in the Netherlands.

Çam, O. ve Keskin, G. (2007). "Bağlanma Sürecinin Ergen Açısından Değerlendirilmesi". *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 23(2), 159-172.

Çirkin, Z. ve Göksel, T. (2016). "Mutluluk ve Gelir". *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 71(2), 375-400. https://doi.org/10.1501/SBFder_0000002397

Çivitci, A. (2009). "İlköğretim Öğrencilerinde Yaşam Doyumu: Bazı Kişisel ve Ailesel Özelliklerin Rolü". *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 29-52.

Dagnan, D., Trower, P., & Gilbert, P. (2002). "Measuring Vulnerability to Threats to Self-Construction: The Self and Other Scale". *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 75(3), 279-293. doi:10.1348/147608302320365271

Damarlı, Ö. (2006). *Ergenlerde Toplumsal Cinsiyet Roller, Bağlanma Stilleri ve Benlikkavramı Arasındaki İlişkiler (Yüksek Lisans Tezi)*. Ankara Üniversitesi.

Demirel, S ve Canat, S. (2004). "Ankara'daki Beş Eğitim Kurumunda Kendini Yaralama Davranışı Üzerine Bir Çalışma". *Kriz Dergisi*, 12(3), 1-9.

Derin, Ü. (2024). *Ergenlerin Algılanan Ebeveyn Tutumları, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul: Gelişim Üniversitesi.

Diener, E. (1984). "Subjective Well-being". *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. doi:10.1037/0033-2909.95.3.542

Diener, E. (2009). "Subjective Well-Being". In Diener, E. (Ed.), *The Science of Well-Being. Social Indicators Research Series* (pp.11-58). Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_2

Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2002). "Will Money Increase Subjective Well Being? A Literature Review and Guide to Needed Research". *Social Indicators Research*, 57, 119-169. doi: 10.1023/A:1014411319119.

- Diener, E. & Diener, M. (1995). "Cross-cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-esteem". *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>
- Diener, E. & Diener, C. (1996). "Most People Are Happy". *Psychological Science*, 7(3), 181–185. doi:10.1111/j.1467-9280.1996.tb00354.x
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). "The Satisfaction With Life Scale". *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E. & Lucas, E. R. (2000). "Explaining Differences in Societal Levels of Happiness: Relative Standarts, Need Fulfillment, Culture and Evaluation Theory". *Journal Of Happiness Studies*, 1(1), 41-78. doi:10.1023/A:1010076127199
- Diener, E. & Suh, E. (1997). "Measuring Quality of Life: Economic, Social and Subjective indicators". *Social Indicators Research*, 40, 189-216. doi:10.1023/A:1006859511756
- Diener, E., Suh, E. & Oishi, S. (1997). "Recent Findings on Subjective Well-Being". *Indian journal of Clinical Psychology*, 1-24.
- Diener, E., Larsen, R. J. & Emmons, R. A. (1984). "Person $\times$ Situation Interactions: Choice of Situations and Congruence Response Models". *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(3), 580–592. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.3.580>
- Diener, E., Lucas E.R. & Oishi, S. (2002). *Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction*. C.R Snyder ve S.J. Lopez (Eds.), In *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). Oxford University Press.
- Diñel, E. (2006). *Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevler ve Psikolojik Problemler (Yüksek Lisans Tezi)*. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Doğan, T. (2013). "Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş". *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Ekşi, H., Bikeç S. M. ve Ümmet, D. (2017). "Öğretmen Adaylarında Kendini Sansürleme, Psikolojik Kırılganlık ve Koşullu Öz Değer". Özcan Demirel ve Serkan Diñer (Ed.), *Küreselleşen Dünya* (s. 439-450) içinde. Pegem Akademi.
- Ekşi, H., Erök-Özkapu, D. ve Ümmet, D. (2019). "Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Kırılganlıkla Öznel Zindelik Arasındaki İlişkide Genel Psikolojik Sağlığın Aracı Rolü". *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(5), 185-190. <https://doi.org/10.18506/anemon.526353>
- Eroğlu, E. (2013). *Yaşam Doyumu ve Motivasyon*. Yavuz Tuna (Ed.), *İş ve Yaşamda Motivasyon* (s. 82-99) içinde. Eskişehir Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Flanagan, J. C. (1978). "A Research Approach to Improving Our Quality of Life". *American Psychologist*, 33(2), 138–147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.33.2.138>

Fredrickson, B. L. & Joiner, T. (2002). "Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being". *Psychological Science*, 13, 172-175. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00431>

Goodin, R. E. (1985). *Protecting The Vulnerable: A Reanalysis Of Our Social Responsibilities*. University of Chicago Press.

Göktepe, G. (2015). *Liseli Ergenlerde Bağlanma Stilleri, Kendilik Algısı ve Kişilerarası İlişkilerin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul: Haliç Üniversitesi.

Griffin, D. W. & Bartholomew, K. (1994). "Models of the Self and Other: Fundamental Dimensions Underlying Measures of Adult Attachment". *Journal of personality and social psychology*, 67(3), 430-445. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.3.430>

Gudjonsson, G. H. (2010). "Psychological Vulnerabilities During Police Interviews". Why are they important?. *Legal and Criminological Psychology*, 15(2), 161-175. <https://doi.org/10.1348/135532510X500064>

Gülaçtı, F., Gür, R. ve Çiftçi, Z. (2017). "Öğretmen Adaylarının Özgeçmiş ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi". Özcan Demirel ve Serkan Dinçer (Ed.), *Küreselleşen Dünya* (s. 473-483) içinde. Pegem Akademi.

Güler, Y. ve Arı, E. (2019). "Ergenlerde Öznel İyi Oluş, Kimlik Statüleri ve Aile Bütünlük Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(18), 185-212.

Güngör, B. Ş. (2020). *Tek Ebeveynle ve İki Ebeveynle Yaşayan Ergenlerin Öznel İyi Oluşuna Göre Okulda Öznel İyi Oluş ve Arkadaşa Bağlanma Düzeylerinin İncelenmesi (Doktora Tezi)*. İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi.

Hamarta, E. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerindeki Bazı Değişkenlerin (Benlik Kaygısı, Depresyon ve Saplantılı Düşünme) Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Konya: Selçuk Üniversitesi.

Hazan, C. & Shaver, P. R. (2000). "Bağlanma: Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Bir Çerçeve". A. Dönmez (Çev.). *Türk Psikoloji Bülteni*, 16(7), 29-50. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000242

Haybron, D. M. (2008). "Philosophy And The Science Of Subjective Well-Being". M. Eid ve R. J. Larsen (Eds.), *In The Science of Subjective Well-Being* (pp. 17-43). The Guilford Press.

Hirschfeld, R. M. A., Klerman, G. L., Clayton, P. J. & Keller, M. B. (1983). "Personality and depression: Empirical findings". *Arch Gen Psychiatry*, 40(9), 993-998. [doi:10.1001/archpsyc.1983.01790080075010](https://doi.org/10.1001/archpsyc.1983.01790080075010)

Hong, R. Y. & Cheung, M. W.-L. (2014). "The Structure of Cognitive Vulnerabilities to Depression and Anxiety". *Clinical Psychological Science*, 3(6), 892-912. [doi:10.1177/2167702614553789](https://doi.org/10.1177/2167702614553789)

Huebner, E. S., Valois, R. F., Paxton, R. J. & Drane, J. W. (2005). "Middle School Students' Perceptions of Quality of Life". *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 15–24. doi:10.1007/s10902-004-1170-x

Hünler, O. S. (2007). *Factors Related to Psychological Problems and Life Satisfaction of Newcomer Turkish Immigrants in The Netherlands (Doktora Lisans Tezi)*. Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi.

Ingram, R. E. & Luxton, D. D. (2005). "Vulnerability-Stress Models". B.L. Hankin & J.R.Z. Abele (Eds.), *In Development Of Psychopathology: A Vulnerability-Stress Perspective* (pp. 32-46). Sage Publications

Ingram, R. E., Miranda, J. & Segal, Z. V. (1998). *Cognitive Vulnerability to Depression*. New York: Guilford.

Ingram, R. E. & Price, J. M. (2010). "Understanding Psychopathology: The Role of Vulnerability". R. E. Ingram and J. M. Price (Eds.), *In Vulnerability to Psychopathology: Risk Across The Lifespan* (pp. 3-17). Guilford Press.

İşmen, A. E. (1993). *Duygusal İstismarın Liseli Ergenlerin Kendini Kabul Seviyelerine Etkisi (Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul: Marmara Üniversitesi.

Karakuş, Ö. (2012). "Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Arasındaki İlişki". *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 23(2), 33-46.

Karasar, N. (2010). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım.

Kart, B. (2018). "Felsefi Bir Sorun Olarak Mültecilik ve Çoklu Kırılabilirlik". *ViraVerita E-Dergi: Disiplinlerarası Karşılaşmalar*, 8, 01-07.

Kartal, M.A. (2013). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş ve İletişim Beceri Düzeyleri (Yüksek Lisans Tezi)*. Samsun: Ondokuzmayıs Üniversitesi.

Kayhan, B. (2019). *Lise 9. Ve 10. Sınıf Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri, Akran İlişkileri ve Öznel İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi (Mersin İli Örneği) (Yüksek Lisans Tezi)*. Mersin: Çağ Üniversitesi.

Kırım, G. (2020). *Spor ve Yaşam Merkezlerine Üye Olan Kadınların Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Kırılabilirlik Düzeylerinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi.

Kızılaslan, A. (2012). *Sosyal Medyanın Toplum Üzerindeki Etkilerine Eleştirel Bir Yaklaşım (Yüksek Lisans Tezi)*. Marmara Üniversitesi.

Kottow, M. H. (2005). "Vulnerability: What Kind of Principle Is It?". *Medicine, Health Care and Philosophy*, 7(3), 281–287. doi:10.1007/s11019-004-6857-6

Köker, S. (1991). *Normal Ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması (Yüksek Lisans Tezi)*. Ankara: Ankara Üniversitesi.

Küçükler, İ. S. (2022). Madde Kullanım Bozukluğu Olan Ergenlerde Bağlanma Stilleri Ve Şiddet Eğilimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Ege Üniversitesi.

Laurent, J., Catanzaro, S. J., Joiner, T. E., Jr., Rudolph, K. D., Potter, K. I., Lambert, S., & Gathright, T. (1999). "A Measure of Positive and Negative Affect for Children: Scale Development and Preliminary Validation". *Psychological Assessment*, 11(3), 326-338. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.11.3.326>

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company.

Levine, C. (2004). "The Concept of Vulnerability in Disaster Research". *Journal Of Trawmatic Stress*, 17(5), 395-402. <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000048952.81894.f3>

Lockhard, I. A. Phil, D. & Berard, R. M. F. (2001). "Psychological Vulnerability And Resilience To Emotional Distress: A Focus Group Study Of Adolescent Cancer Patients". *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 13(3). doi:10.1515/ijamh.2001.13.3.221

Lucas, R. E. & Gohm, C. L. (2000). "Age and Sex Differences in Subjective Well-Being Across Cultures". In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and Subjective Well-Being* (pp. 291-317). The MIT Press.

Lütkenhaus, P., Grossmann K.E. & Grossmann, K. (1985). "Infant-Mother Attachment At Twelve Months and Style of Interaction With A Stranger at The Age of Three Years". *Child Dev*, 56, 1538-1542. <https://doi.org/10.2307/1130472>

Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). "A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation". *Social Indicators Research*, 46, 137-155. <https://doi.org/10.1023/A:1006824100041>

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>

Mahon, N. E., Yarcheski, A. & Yarcheski, T. J. (2005). "Happiness As Related to Gender And Health in Early Adolescents". *Clinical Nursing Research*, 14(2), 175-190. <https://doi.org/10.1177/1054773804271936>

Majidova, F. & İpek, M. (2020). "Bağlanma Stili ile Evliliğe Yönelik Tutum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Aydın Sağlık Dergisi*, 6(1), 57-78.

Malkoç, A. (2011). *Öznel İyi Oluş Müdahale Programının Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi.

McGovern, T. F. (1998). "Vulnerability: Reflection on Its Ethical Implications Fort He Protection Of Participants in SAMHSA Programs". *Ethics&Behavior*, 8(4), 293-304. doi: 10.1207/s15327019eb0804_3

McKnight, C. G., Huebner, E. S. & Suldo, S. (2002). "Relationships Among Stressful Life Events, Temperament, Problem Behavior, and Global Life Satisfaction in Adolescents". *Psychology in the Schools*, 39(6), 677-687. doi:10.1002/pits.10062

Mongrain, M. & Blackburn, S. (2005). "Cognitive Vulnerability, Lifetime Risk, And The Recurrence of Major Depression in Graduate Students". *Cognitive Therapy and Research*, 29(6), 747-768. https://doi.org/10.1007/s10608-005-4290-7

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(3), 406-425. https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.3.406

Morawa, A. H. E. (2003). "Vulnerability as a Concept of International Human Rights Law". *Journal of International Relations and Development*, 6(2), 139-155.

Myers, D. G. & Diener, E. (1995). "Who is Happy?" *Psychological Science*, 6(1), 10-19. doi:10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x

Onur, N. (2006). *Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi.

Onur, T. (2023). *Ergenlerde Bağlanma Stilleri ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Gelişim Üniversitesi.

Özer, G. (2009). *Öz Belirleme Kuramı Çerçevesinde İhtiyaç Doyumu, İçsel Güdülenme ve Bağlanma Stillerinin Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarına Etkileri* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi.

Özer, M. ve Karabulut, Ö. (2003). "Yaşlılarda Yaşam Doyumu". *Geriatri*, 6(2), 72-74.

Özgüngör, S. (2020). "Ergenlerde Anneye ve Babaya Bağlanma ile Başarı Yönelimleri ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi". *Eğitim ve Bilim*, 45(203), 253-273. doi: 10.15390/EB.2020.8697

Öztürk, A. & Mutlu, T. (2010). "The Relationship Between Attachment Style, Subjective Well-Being, Happiness and Social Anxiety Among University Students". *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 9, 1772-1776. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.398

Pallant, J. (2007). *SPSS Survival Manual: A Step By Step Guide to Data Analysis Using Spss For Windows*. Open University Press.

Parlaz Akçan, E., Tekgül, N., Karademirci, E. ve Öngel, K. (2012). "Ergenlik Dönemi: Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci". *Turkish Family Physician*, 3(4), 10-16.

Paolini, L., Yanez, A. P. & Kelly, W. E. (2006). "An Examination of Worry and Life Satisfaction Among College Students". *Individual Differences Research*, 4(5), 331-339.

Perloff, L. S. (1983). "Perceptions of Vulnerability to Victimization". *Society for the Psychological Study of Social Issues*, 39(2), 41-61. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1983.tb00140.x>

Perrig-Chiello, P., Hutchison, S. & Knöpfli, B. (2018). "Vulnerability Following a Critical Life Event: Temporary Crisis or Chronic Distress? A Psychological Controversy, Methodological Considerations, and Empirical Evidence". M. Oris, C. Roberts, D. Joye & M. E. Stähli (Eds.), *In Surveying Human Vulnerabilities Across The Life Course* (pp. 87-111). Springer Open.

Peterson, C. (Ed.). (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.

Read, D. L., Clark, G. I., Rock, A. J. & Coventry, W. L. (2018). Adult Attachment and Social Anxiety: The Mediating Role of Emotion Regulation Strategies. *PLOS ONE*, 13(12), e0207514. doi:10.1371/journal.pone.0207514

Romero-Moreno, R., Losada, A., Marquez, M., Laidlaw, K., Fernández-Fernández, V., Nogales-González, C. & López, J. (2014). "Leisure, Gender, and Kinship in Dementia Caregiving: Psychological Vulnerability of Caregiving Daughters With Feelings of Guilt". *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(4), 502-513. doi: 10.1093/geronb/gbt027

Ryan, R. M. & Frederick, C. (1997). "On Energy, Personality, and Health: Subjective Vitality as a Dynamic Reflection of Well-Being". *Journal of Personality*, 65(3), 529–565. doi:10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x

Sağırer, G. C. (2021). *Ölüm Kaygısı, Yaşam Doyumu ve Covid-19 Korkusu İlişkisi (Yüksek Lisans Tezi)*. Mersin: Çağ Üniversitesi.

Saka, B. (2023). *Psikolojik Doğum Sırasının Psikolojik Kırılganlık ve Yaşantısal Kaçınma Üzerindeki Etkisi (Yüksek Lisans Tezi)*. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi.

Sanal Güngör, B. (2020). *Tek Ebeveynle ve İki Ebeveynle Yaşayan Ergenlerin Öznel İyi Oluşuna Göre Okulda Öznel İyi Oluş ve Arkadaşa Bağlanma Düzeylerinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi.

Sarıçalı, M. ve Satıcı, S. A. (2017). "Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik Kırılganlık İlişkisinde Utangaçlığın Aracı Rolü". *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 655-670. doi: <http://dx.doi.org/10.17218/hititsosbil.285121>

Sarıçam, H. (2015). The Turkish version of the Social Vulnerability Scale: The Study of Validity and Reliability. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7(1), 190-202. doi: 10.15345/iojes.2015.01.016

Satici, S. A. (2016). "Psychological Vulnerability, Resilience, And Subjective Well-Being: The Mediating Role of Hope". *Personality and Individual Differences*, 102, 68–73. doi:10.1016/j.paid.2016.06.057

Satici, B. (2019). "Testing a Model of Subjective Well-Being: The Roles of Optimism, Psychological Vulnerability, and Shyness". *Health Psychology Open*, 6(2), 205510291988429. doi:10.1177/2055102919884290

Satici, S. A. & Uysal, R. (2016). "Psychological Vulnerability and Subjective Happiness: The Mediating Role of Hopelessness". *Stress and Health*, 33(2), 111–118. doi:10.1002/smi.2685

Satici, S. A., Uysal, R., Yilmaz, M. F. & Deniz, M. E. (2016). "Social Safeness and Psychological Vulnerability in Turkish Youth: The Mediating Role of Life Satisfaction". *Curr Psychol*, 35, 22-28. doi: 10.1007/s12144-015-9359-1

Satici, S. A., Kayis, A. R., & Akin, A. (2013). "Predictive Role of Authenticity on Psychological Vulnerability in Turkish University Students". *Psychological Reports*, 112(2), 519–528. doi:10.2466/02.07.pr0.112.2.519-528

Stevenson, B. & Wolfers, J. (2008). "Economic Growth and Subjective Well-Being: Reassessing The Easterlin Paradox". *Brookings Papers on Economic Activity*, 39(1), 1-102 doi:10.3386/w14282

Sayın, Y. ve Altun, F. (2021). "Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Ebeveyn Çatışması, Öz-Yeterlik ve Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 253-270. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.733554>

Saymaz, İ. (2003). *Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkileri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul Üniversitesi.

Seligman, M. (2011). *What is well-being?* <https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/learn/wellbeing> adresinden 23.04.2023 tarihinde alınmıştır.

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>

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). "Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions". *American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>

Sertbaş, K. (2014). "A Research on The Learned Resourcefulness and Psychological Vulnerability Levels of The School of Physical Education and Sports Students". *International Online Journal of Educational Sciences*, 6(2), 373-380. Doi: 10.15345/iojes.2014.02.011

Servet, O. (2017). "Mutluluğun Türkiye'deki Belirleyenlerinin Zaman İçinde Değişimi". *Akdeniz İİBF Dergisi*, 17(35), 16-42. <https://doi.org/10.25294/aiuibfd.322607>

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), 54-59.

Shaver, P. R., Collins, N., & Clark, C. L. (1996). "Attachment Styles and Internal Working Models of Self and Relationship Partners". In G.J.O. Fletcher & J. Fitness (Eds.), *Knowledge Structures In Close Relationships: A Social Psychological Approach* (25-61). Lawrence Erlbaum

Sinclair, V. G., & Wallston, K. A. (1999). "The Development and Validation of The Psychological Vulnerability Scale". *Cognitive Therapy and Research*, 23(2), 119–129. doi:10.1023/a:1018770926615

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. doi:10.1097/NNR.0b013e3181d1a6f6

Smith, T. W., Christensen, A. J., Peck, J. R. & Ward, J. R. (1994). "Cognitive Distortion, Helplessness, and Depressed Mood in Rheumatoid Arthritis: A Four-Year Longitudinal Analysis". *Health Psychology*, 13(3), 213-217. doi: 10.1037//0278-6133.13.3.213

Shmotkin, D. (1990). "Subjective Well-Being As A Function Of Age And Gender: A Multivariate Look For Differentiated Trends". *Social Indicators Research*, 23(3), 201-230. <https://doi.org/10.1007/BF00293643>

Sivis Cetinkaya, R. ve Yaşar Yılmaz, K. (2019). "Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri: Psikolojik ve Demografik Değişkenlerin Rolü". *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 165-177. <https://doi.org/10.17679/inuefd.331783>

Susman, E. J. & Rogol, A. (2004). "Puberty and Psychological Development". In R. M. Lerner ve L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 15–44). John Wiley & Sons Inc.

Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). "Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemini Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma". *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.

Şahin, Ş. ve Özçelik, Ç. Ç. (2016). "Ergenlik Dönemi ve Sosyalleşme". *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 5(1), 42-49.

Şenbay, G. & Can, G. (2024). "Perceived Social Support and Attachment Styles In the Prediction of Adolescent Subjective Well-being". *Toplum, Eğitim Ve Kültür Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 15–26. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11095085>

Şirin, A. ve Ulaş, E. (2015). "Ortaokul Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Karakter Eğitimi Uygulamaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Değerler Eğitimi Dergisi*, 30(12), 279-307.

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

Thoits, P. A. (1982). "Life Stress, Social Support, and Psychological Vulnerability: Epidemiological Considerations". *Journal of Community Psychology*, 10(4), 341-362. doi: 10.1002/1520-6629(198210)10:4<341::aid-jcop2290100406>3.0.co;2-j

Thompson, R. A. (2002). "Attachment Theory and Research". In M. Lewis (Ed.), *Child and Adolescent Psychiatry* (pp. 164-172). Lippincott Williams Wilkins.

Tomás, J. M., Sancho, P., Melendez, J. C. & Mayordomo, T. (2012). "Resilience and Coping As Predictors of General Well-Being in The Elderly: A Structural Equation Modeling Approach". *Aging & Mental Health*, 16(3), 317-326, doi: 10.1080/13607863.2011.615737

Tosun, T. (2021). "Ergenlerde Psikolojik İyi Oluşun Algılanan Sosyal Destek Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Journal of Multidisciplinary Studies in Education*, 5(4), 123-142.

Turner, B. S. (2006). *Vulnerability and Human Rights*. Pennsylvania State University Press.

Turp, H. H. (2017). *Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi.

Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri (Doktora Tezi)*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Tuzgöl Dost, M. (2010). "Güney Afrika ve Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi". *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 75-89.

Tümkaya, S. (2011). "Humor Styles and Socio-Demographic Variables as Predictors of Subjective Well-Being of Turkish University Students". *Education and Science*, 36(160), 158-170.

Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). "Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji". *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.

Uluyol, F. M. (2014). *Bağlanma Örüntüleri, Eşe Yönelik Kişilerarası Şemalar ve Evlilik Sorunlarıyla Başa Çıkabilme Düzeyleri Arasındaki İlişkiler (Yüksek Lisans Tezi)*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi

Updegraff, J. A. & Taylor, S. E. (2000). "From Vulnerability to Growth: Positive and Negative Effects of Stressful Life Events". J. Harvey & E. Miller (Eds.), *In Loss and Trauma: General and Close Relationship Perspectives* (pp. 3-28). Brunner-Routledge.

Uysal, R. (2015). "Social Competence and Psychological Vulnerability: The Mediating Role of Flourishing". *Psychological Reports: Relationships & Communications*, 117(2), 554-565. [s://doi.org/10.2466/21.PR0.117c18z2](https://doi.org/10.2466/21.PR0.117c18z2)

Ülker, A. (2023). *Lise Öğrencilerinin Psikolojik Kırılganlık ve Psikolojik Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkide Öz Anlayışın Aracı Rolü (Doktora Tezi)*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi.

Ülker, A. ve Avşaroğlu, S. (2021). "Türkiye'de Psikolojik Kırılganlık Konusunda Yapılmış Çalışmaların Analizi". *International Social Sciences Studies Journal*, 7(92), 5650-5661. doi: <http://dx.doi.org/10.26449/sssj.3731>

Vardarlier, P. ve Zafer, C. (2019). “Medya ve Toplum”. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi 22(2), 355-361.

Veenhoven, R. (1994). “Is happiness a Trait?” Social Indicators Research, 32(2), 101-160. doi:10.1007/bf01078732

Veenhoven, R. (2005). “Is Happiness a Trait?”. A. C. Michalos (Ed.), In Citation Classics From Social Indicators Research (pp. 477-536). Springer, Dordrecht.

Yakupoğlu, A. S. (2019). Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Benlik Algılarının İncelenmesi (Doktora Tezi). İstanbul: İstanbul Üniversitesi.

Yelpaze, İ., Deniz, M. E. & Satıcı, B. (2021). “Association between Social Connectedness and Well-Being: A Study of the Mediating Role of Psychological Vulnerability”. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 11(62), 367-382. https://doi.org/10.17066/tpdrd.1001712

Yetim, Ü. (1993). “Life Satisfaction: A Study Based On The Organization of Personal Projects”. Social Indicators Research, 29, 277-289. https://doi.org/10.1007/BF01079516

Yetim, Ü. (2003). The impacts of individualism/collectivism, self-esteem and feeling of mastery on life satisfaction among the Turkish university students and academicians. *ocial Indicators Research*, 61, 297-317. https://doi.org/10.1023/A:1021911504113

Yıldırım, B. ve Sarıçam, H. (2022). “Beliren Yetişkinlerin Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik Kırılganlık Düzeylerinin İncelenmesi”. Erciyes Akademi, 36(1), 228-252. https://doi.org/10.48070/erciyesakademi.1059991

Yıldız, M. A. (2014). Ergenlerde Anne-Babaya Bağlanma ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme ve Baş Etme Yöntemlerinin Çoklu Aracılık Rolü (Doktora Tezi). Mersin: Mersin Üniversitesi.

Yıldız, S. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Yaşantılarının Psikolojik Kırılganlıkla İlişkisinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Aracı Rolü [(Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi.

Webster’s New Pocket Dictionary. (2000). Wiley Publishing Inc.

Weiss, R. (1991). “The Attachment Bond in Childhood and Adulthood”. C. M. Parkes, J. Stevenson-Hinde ve P. Marris (Eds.) içinde, *Attachment across the life cycle* (ss. 66-76). Routledge.

Zubin, J. ve Spring, B. (1977). “Vulnerability: A New View of Schizophrenia”. Journal of Abnormal Psychology, 86(2), 103–126. https://doi.org/10.1037/0021-843X.86.2.103