



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ROMANTİK İLİŞKİ
DURUMUNA GÖRE OTANTİKLİK, ÖZ DUYARLILIK VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Tolga Soylu

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ŞUBAT, 2023

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren(....) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Tolga

Soyadı : Soylu

Bölümü : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

İmza :

Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişki Durumuna Göre Otantiklik, Öz Duyarlılık ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi

İngilizce Adı : Examination of Authenticity, Self-Compassion and Psychological Well-Being Levels in University Students According to Romantic Relationship Status

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Tolga Soylu

İmzası:

JÜRİ ONAY SAYFASI

Tolga SOYLU tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişki Durumuna Göre Otantiklik, Öz duyarlılık ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Başak BEYDOĞAN TANGÖR

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Başkan: Doç. Dr. Hüdayar CIHAN

Gelişim Psikolojisi Anabilim Dalı, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi

Üye: Doç. Dr. Safiye SARICI BULUT

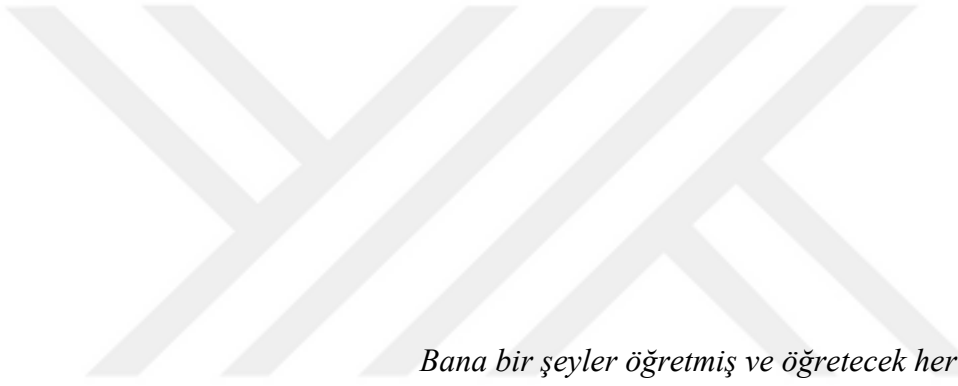
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 17/01/2023

Bu tezin Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Şaban ÇETİN

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü



Bana bir şeyler öğretmiş ve öğretecek her deneyime...

TEŞEKKÜR

Tez yazma süreci tıpkı okuma ve yazmayı öğrenmek gibi birçok yeni şey öğreniyor, sorular soruyor ve inişler çıkışlar yaşıyorsunuz. Böylesine bir süreci anlayışlı ve bilgili bir öğretmenle yürüttüğüm için çok şanslı olduğumu söylemeliyim. Tüm bu süreçteki desteği, anlayışı ve öğrettiği onca şey için Dr. Öğr. Üyesi Başak Beydoğan Tangör'e ne kadar teşekkür etsem azdır. İyi ki benim öğretmenimdiniz.

Tezimi değerli geri bildirimleri ile zenginleştiren kıymetli Doç. Dr. Safiye Sarıcı Bulut ve Doç. Dr. Hüdayar Cihan hocalarıma, öğrettikleri her şey için saygıdeğer Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık öğretim üyelerine...

Hayatım boyunca her anlamda sevgisini ve desteğini hissettiğim canım annem başta olmak üzere babam, Serap, Seher, Figen ve Seda ablalarım

Bu süreçte en ufak desteğini hissettiğim tüm arkadaşlarım, değerli öğretmen çalışma arkadaşlarım ve araştırmaya katılım sağlayan tüm üniversite öğrencilerine,

Teşekkürü bir borç bilirim.

Tolga.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ROMANTİK İLİŞKİ DURUMUNA GÖRE OTANTİKLİK, ÖZ DUYARLILIK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Tolga Soylu
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Şubat, 2023

ÖZ

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin romantik ilişki durumuna göre otantiklik (kendine yabancılaşma, otantik yaşam, dış etkiyi kabullenme), öz duyarlılık (öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme) ve psikolojik iyi oluş düzeyleri incelenmiştir. Ayrıca çalışmada otantiklik ve alt boyutlarının, öz duyarlılık ve alt boyutlarının ve psikolojik iyi oluşun çeşitli değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, romantik ilişki durumu, romantik ilişki statüsü, romantik ilişki süresi) farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Araştırma ilişkisel tarama yöntemi ile yürütülmüştür. Araştırmanın katılımcı grubunu 2021-2022 Akademik Dönemi'nde Konya ilinde Selçuk Üniversitesi'nden 150, Necmettin Erbakan Üniversitesi'nden 151 ve Karatay Üniversitesi'nden 150 olmak üzere, bu üniversitelerde lisans eğitimi görmekte olan araştırmaya gönüllü katılmış 346 kadın ve 105 erkek olmak üzere toplam 451 katılımcıdan oluşmuştur. Araştırma grubunun belirlenmesinde seçkisiz olmayan örneklem yöntemlerinden uygun örnekleme kullanılmıştır. Katılımcıların yaş ortalamasının 21

olduğu ve 140 katılımcının romantik ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada veriler araştırmacı tarafından geliştirilen Demografik Bilgi Formu, Otantiklik Ölçeği (İlhan ve Özdemir, 2013), Öz Duyarlılık Ölçeği (Akın, Akın ve Abacı, 2007) ve Psikolojik iyi Oluş Ölçeği (Telef, 2013) aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin incelenmesinde betimsel istatistikler, bağımsız örneklem için t-testi, ANOVA, Pearson Kolerasyon Analizi ve regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin otantiklik düzeylerinin yüksek, öz duyarlılıkların orta düzeyde, psikolojik iyi oluşlarının ise yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde otantikliğin ve psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı, öz duyarlılığın ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Üniversite öğrencilerinde otantikliğin, öz duyarlılığın ve psikolojik iyi oluşun yaşa göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Romantik ilişki durumuna göre üniversite öğrencilerinde, öz duyarlılığın romantik ilişki durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği, otantiklik ile psikolojik iyi oluşun ise anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Romantik ilişki statüsüne göre üniversite öğrencilerinde otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluşun anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Romantik ilişki süresine göre üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık ile psikolojik iyi oluşun anlamlı farklılık göstermediği, otantikliğin ise anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Romantik ilişkisi olan ve olmayan üniversite öğrencilerinde, otantiklik ile öz duyarlılık arasında, otantiklik ile psikolojik iyi oluş arasında ve öz duyarlılık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Romantik ilişkisi olan ve olmayan üniversite öğrencilerinde otantiklik ve öz duyarlılığın psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Romantik ilişkisi olan ve olmayan üniversite öğrencilerinde otantik yaşam ve öz sevecenlik alt boyutunun psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordadığını bulunmuştur. Romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinde aşırı özdeşleşme alt boyutunun psikolojik iyi oluşu negatif olarak yordadığı bulunmuştur. Romantik ilişkiye sahip olmayan üniversite öğrencilerinde ise kendine yabancılaşma alt boyutunun psikolojik iyi oluşu negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Bulgular ilgili literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler : otantiklik, öz-duyarlılık, psikolojik iyi oluş, üniversite öğrencileri, romantik ilişki.

Sayfa Adedi : xvi+127

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Başak Beydoğan Tangör

**EXAMINATION OF AUTHENTICITY, SELF-COMPASSION AND
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING LEVELS IN UNIVERSITY
STUDENTS ACCORDING TO ROMANTIC RELATIONSHIP
STATUS**

(M.S. Thesis)

Tolga Soylu

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

February, 2023

ABSTRACT

In this study, university students levels of authenticity (self-alienation, authentic living, accepting external influence), self-compassion (self-kindness, self-judgment, common humanity, isolation, mindfulness and over-identification) and psychological well-being were examined according to their romantic relationship status. In addition, it was investigated whether authenticity and its sub-dimensions, self-compassion and its sub-dimensions and psychological well-being differ according to various variables (gender, age, romantic relationship situation, romantic relationship status, romantic relationship length). The research was carried out with the relational screening method. The participant group of the research consisted of a total of 346 women and 105 men who voluntarily participated in the research, 150 from Selçuk University, 151 from Necmettin Erbakan University and 150 from Karatay University in Konya from the Academic Term of 2021-2022. It consisted of 451 participants. Convenient sampling which is, one of the non-

random sampling methods, was used in the present study. It was determined that the average age of the participants was 21 and 140 participants were in a romantic relationship. In the study, the data were collected through the Demographic Information Form developed by the researcher, the Authenticity Scale (Ilhan ve Ozdemir, 2013), the Self-Compassion Scale (Akin, Akin ve Abaci, 2007) and the Psychological Well-being Scale (Telef, 2013). Descriptive statistics, t-test for independent samples, ANOVA, Pearson Correlation Analysis and regression analysis were used to analyze the data. According to the results of the study, it was found that university students had high levels of authenticity, moderate levels of self-compassion and high levels of psychological well-being. It was observed that authenticity and psychological well-being differed significantly according to gender in university students, while self-compassion did not differ significantly according to gender. It was found that authenticity, self-compassion and psychological well-being did not differ significantly according to age in university students. In university students, it was found that self-compassion did not show a significant difference according to romantic relationship situation, while authenticity and psychological well-being showed a significant difference. Authenticity, self-compassion and psychological well-being were found to differ significantly in university students according to romantic relationship status. It was found that self-compassion and psychological well-being did not differ significantly in university students according to the length of romantic relationship, while authenticity showed a significant difference. It was found that there was a positive relationship between authenticity and self-compassion, between authenticity and psychological well-being, and between self-compassion and psychological well-being in university students with and without romantic relationships. It was found that authenticity and self-compassion positively predicted psychological well-being in university students with and without romantic relationships. It was found that the authentic life and self-kindness sub-dimension positively predicted psychological well-being in university students with and without a romantic relationship. It was found that the over-identification sub-dimension negatively predicted psychological well-being in university students with romantic relationships. For university students who do not have a romantic relationship, it was found that the self-alienation sub-dimension predicted psychological well-being negatively. The findings were discussed within the framework of the relevant literature.

Key Words : authenticity, self-compassion, psychological well-being, university students, romantic relationship.

Page Number : xvi+127

Supervisor : Dr. Öğr. Üyesi Başak Beydoğan Tangör

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZ	vi
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar LİSTESİ	xiv
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xvi
BÖLÜM I	1
GİRİŞ.....	1
Problem Durumu	1
Araştırmanın Amacı	6
Araştırmanın Önemi.....	8
Sınırlılıklar.....	10
Varsayımlar	10
Tanımlar	11
BÖLÜM II.....	12
KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	12
Beliren Yetişkinlik Dönemi	12
Beliren Yetişkinlik Dönemi’nde Romantik İlişkiler	14
Romantik İlişki.....	15
Otantiklik.....	17
Kernis ve Goldman’ın Otantiklik Modeli	19
Wood, Linley, Maltby, Baliousis ve Joseph’in Otantiklik Modeli.....	20
Öz Duyarlılık	20

İyi Oluş.....	22
Öznel İyi Oluş.....	22
Psikolojik İyi Oluş.....	23
İlgili Çalışmalar.....	25
Otantiklik İle İlgili Yurt İçinde Yürütülen Araştırmalar	25
Otantiklik İle İlgili Yurt Dışında Yürütülen Araştırmalar.....	27
Öz Duyarlılık İle İlgili Yurt İçinde Yürütülen Araştırmalar.....	27
Öz Duyarlılık İle İlgili Yurt Dışında Yürütülen Araştırmalar	28
Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yurt İçinde Yürütülen Araştırmalar	28
Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yurt Dışında Yürütülen Araştırmalar.....	30
BÖLÜM III	32
YÖNTEM.....	32
Araştırma Modeli.....	32
Araştırma Grubu	32
Verilerin Toplanması.....	34
Veri Toplama Araçları	35
Demografik Bilgi Formu	35
Otantiklik Ölçeği	35
Öz Duyarlılık Ölçeği	36
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	37
Verilerin Analizi ve Yorumlanması	38
BÖLÜM IV	41
BULGULAR	41
Üniversite Öğrencilerin Otantiklik, Öz Duyarlılık, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	41
Üniversite Öğrencilerin Cinsiyete Göre Otantiklik, Öz Duyarlılık, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular	42
Üniversite Öğrencilerin Yaşa Göre Otantiklik, Öz Duyarlılık, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular	45

Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumuna Göre Otantiklik, Öz Duyarlılık, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular	48
Üniversite Öğrencilerin Romantik İlişki Statüsüne Göre Otantiklik, Öz Duyarlılık, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular	50
Üniversite Öğrencilerin Romantik İlişki Süresine Göre Otantiklik, Öz Duyarlılık, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular	53
Romantik İlişkisi Olan Üniversite Öğrencilerin Otantiklik, Öz Duyarlılık, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular	56
Romantik İlişkisi Olan Üniversite Öğrencilerin Otantiklik, Öz Duyarlılık Düzeylerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Etkisine İlişkin Bulgular	59
Romantik İlişkisi Olan Üniversite Öğrencilerin Otantiklik, Öz Duyarlılık Alt Boyutlarının Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Etkisine İlişkin Bulgular	60
Romantik İlişkisi Olmayan Üniversite Öğrencilerin Otantiklik, Öz Duyarlılık, Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkiler	62
Romantik İlişkisi Olmayan Üniversite Öğrencilerin Otantiklik, Öz Duyarlılık Düzeylerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Etkisine İlişkin Bulgular	65
Romantik İlişkisi Olmayan Üniversite Öğrencilerin Otantiklik, Öz Duyarlılık Alt Boyutlarının Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Etkisine İlişkin Bulgular	66
BÖLÜM V	69
TARTIŞMA VE YORUM	69
Üniversite Öğrencilerin Otantiklik, Öz Duyarlılık, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi	69
Üniversite Öğrencilerin Cinsiyete Göre Otantiklik, Öz Duyarlılık, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması	71
Üniversite Öğrencilerin Yaşa Göre Otantiklik, Öz Duyarlılık, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması	73
Üniversite Öğrencilerin Romantik İlişki Durumuna Göre Otantiklik, Öz Duyarlılık, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması	75
Üniversite Öğrencilerin Romantik İlişki Statüsüne Göre Otantiklik, Öz Duyarlılık, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması	77
Üniversite Öğrencilerin Romantik İlişki Süresine Göre Otantiklik, Öz Duyarlılık, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması	79
Romantik İlişkisi Olan ve Olmayan Üniversite Öğrencilerin Otantiklik, Öz Duyarlılık, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması	80
Romantik İlişkisi Olan ve Olmayan Üniversite Öğrencilerin Otantiklik, Öz Duyarlılık Düzeylerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması ..	82

Romantik İlişkisi Olan ve Olmayan Üniversite Öğrencilerin Otantiklik, Öz Duyarlılık Alt Boyutlarının Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması	82
BÖLÜM VI	85
SONUÇ VE ÖNERİLER	85
Sonuçlar	85
Öneriler	88
Araştırmacılara Yönelik Öneriler	89
Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	90
KAYNAKLAR	92
EKLER	116
EK 1. Etik Kurul İzni	117
EK 2. Selçuk Üniversitesi İzni	118
EK 3. Necmettin Erbakan Üniversitesi İzni	119
EK 4. KTO Karatay Üniversitesi İzni	120
EK 5. Demografik Bilgi Formu	121
EK 6. Otantiklik Ölçeği	122
EK 7. Öz Duyarlılık Ölçeği	123
EK 8. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	124
EK 9. Otantiklik Ölçeği İzni	125
EK 10. Öz Duyarlılık Ölçeği İzni	126
EK 11. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği İzni	127

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. <i>Demografik Değişkenlere Göre Dağılım</i>	33
Tablo 2. <i>Basıklık ve Çarpıklık Değerleri</i>	39
Tablo 3. <i>Araştırma Değişkenlerine İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve Minimum ve Maksimum Değerleri</i>	42
Tablo 4. <i>Cinsiyete Göre Otantiklik, Öz Duyarlılık, Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları</i>	43
Tablo 5. <i>Otantiklik, Öz Duyarlılık, Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Yaşa Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları</i>	45
Tablo 6. <i>Romantik İlişki Durumuna Göre Otantiklik, Öz Duyarlılık ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları</i>	49
Tablo 7. <i>Romantik İlişki Statüsüne Göre Otantiklik, Öz Duyarlılık ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları</i>	51
Tablo 8. <i>Otantiklik, Öz Duyarlılık, Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Romantik İlişkisi Olanların İlişki Süresine Göre Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Sonuçları</i>	54
Tablo 9. <i>Romantik İlişkiye Sahip Olan Üniversite Öğrencilerinde Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler</i>	57
Tablo 10. <i>Romantik İlişkiye Sahip Olan Üniversite Öğrencilerinde Otantiklik ve Öz Duyarlılığın Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi</i>	59
Tablo 11. <i>Romantik İlişkiye Sahip Olan Üniversite Öğrencilerinde Otantiklik Alt Boyutları ve Öz Duyarlılık Alt Boyutlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi</i>	61

Tablo 12. <i>Romantik İlişkiye Sahip Olmayan Üniversite Öğrencilerinde Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler</i>	62
Tablo 13. <i>Romantik İlişkiye Sahip Olmayan Üniversite Öğrencilerinde Otantikliğin ve Öz Duyarlılığın Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi</i>	65
Tablo 14. <i>Romantik İlişkiye Sahip Olmayan Üniversite Öğrencilerinde Otantiliğin Alt Boyutları ve Öz Duyarlılığı Ölçeği Alt Boyutlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi</i>	67



SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

ANOVA Tek Faktörlü Varyans Analizi



BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, sınırlılıkları, varsayımları ve tanımlar yer almaktadır.

Problem Durumu

İnsan yaşamı genel olarak bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık olmak üzere farklı dönemlerden oluşmaktadır. Bu dönemlerinin her biri kendine ait özellikler göstermekte ve kendine has görevler ve sorumluluklar barındırmaktadır. Toplumsal değişimlerin de etkisiyle son dönemlerde tartışılmaya başlanan beliren yetişkinlik dönemi, 18-25 yaş arasını kapsayan bir gelişim dönemi olarak nitelendirilmektedir (Arnett, 1994). Arnett'e (2007) göre sanayileşmiş toplumlarda görülen demografik değişikliklerden en çok 18-25 yaş arası bireyler etkilenmiştir. Beliren yetişkinlik dönemi ne ergenlik ne de yetişkinlik dönemidir ve bu dönemde arada kalmışlık hissi yoğun olarak yaşanır (Arnett, 2004). Arada kalmışlık hissinin yaşanmasında bireyin tam olarak ergenlikten kopamamasının yanında yetişkin sorumluluğu da alamaması bulunmaktadır (Atak ve Çok, 2010). Beliren yetişkinlik kimlik arayışının ağırlıkta olduğu, sık sık değişkenlik gösterebilen ve benliğe odaklanmanın baskın olduğu, geçiş ve fırsatlar dönemi olarak görülmektedir. Birey bu dönemdeki farklı deneyimleri sayesinde farklı düşünceler geliştirme imkanı elde eder (Arnett, 2000). Santrock'a (2019) göre benzer şekilde beliren

yetişkinlik döneminde deneme, inceleme ve araştırma gibi süreçler oldukça yoğun bir şekilde yaşanır. Örneğin bu dönemde ekonomik bağımsızlık, kariyer gelişimi, bir insanla samimi bir şekilde yaşam sürmeyi öğrenme hatta bazı insanlar için evlenip çocuk yetiştirme gerçekleşebilir (Santrock, 2019). Erikson'a (1968) göre ise bu dönemdeki birey "yakınlığa karşı yalıtılmışlık" gelişimsel dönemindedir ve bu nedenle, kişinin kimliğini koruyarak romantik bir ilişki yaşayabilmesi önemlidir. Romantik ilişkilerin en yoğun yaşandığı dönem ise beliren yetişkinlik dönemine denk gelen üniversite yıllarıdır (Arnett, 2000). Ercan ve Eryılmaz'a (2011) göre ise beliren yetişkinlik döneminde romantik yakınlık veya romantik ilişki sürecini başlatmak kimlik keşfinin önemli bir unsurudur.

Sternberg (1986) romantik ilişkiyi; bağlılık içeren yakınlık, cinsel ve fiziksel çekime karşılık gelen tutku, bireylerin ilişkiyi başlatması ve uzun bir süreç boyunca bunu sürdürmesi temelinde tanımlamıştır. Collins (2003) ise romantik ilişkiyi karşılıklı olarak ifade edilen gönüllü bir etkileşim olarak ifade etmektedir. Collins'e (2003) göre romantik ilişkinin beş ayırt edici özelliği vardır. Bunlardan katılım özelliği, flörtün sıklığı, tutarlılığı ve flörtün başladığı yaşı tanımlamaktadır. Partner seçimi ise romantik ilişki kurulan kişileri ifade etmektedir. İçerik özelliği ilişki içerisindeki çiftin ne yaptıklarını, nasıl zaman geçirdiklerini ve nelerden kaçındıklarını belirtmektedir. Kalite özelliği ise romantik bir ilişkiden genel olarak faydalı deneyimler elde edebilmeyi ifade etmektedir. Beşinci özellik olan "bilişsel ve duygusal süreçler" ise kendine, diğer kişiye ve ilişkiye ilişkin ayırt edici duygusal tepkileri, algıları, beklentileri ve şemaları dikkate almayı tanımlamaktadır.

Bu bağlamda, romantik ilişkilerin üniversite öğrencilerinin yaşamların önemli bir parçası olduğu belirtilmektedir (Demir, 2008). Çoğu üniversite öğrencisi, romantik ilişkileri arkadaş ve aile gibi en yakın ilişkiler arasında görmektedir (Berscheid, Snyder ve Omoto, 1989). Üniversite öğrencilerinin ortalama %65'inin üniversite hayatları boyunca en az bir romantik ilişki yaşadığı belirtilmektedir (Collins'den aktaran Gizir, 2013). Bireyler romantik ilişkileri genellikle uzun süreli ve mutlu bir beraberlik beklentisi ile kuruyor olsalarda her romantik ilişkinin uzun sürmesi ve uzun süren her romantik ilişkisinde

doyum veren bir ilişki olması mümkün değildir (Sarı, 2008). Creasey ve Ladd'a (2004) göre üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma merkezlerine başvurma nedenlerinden birisi romantik ilişkilerde yaşadıkları güçlüklerdir.

Öte yandan, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkiye sahip olmama durumları da psiko-sosyal gelişimleri üzerinde çeşitli etkilere sahip olabilir. Örneğin Baltacı, İşleyen ve Özdemir (2012), yaptıkları çalışmada romantik ilişkisi olan öğrencilerin etkileşim kaygılarının romantik ilişkisi olmayan öğrencilere göre daha düşük olduğunu saptamışlardır. Benzer şekilde aynı çalışmada romantik ilişkisi olan öğrencilerin sosyal destek algılarının romantik ilişkisi olmayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Baltacı vd., 2012). Işık (2020) romantik ilişkisi olup olmama durumuna göre; yaşam doyumu, psikotizm kişilik özelliği ve bağlanma düzeylerinin farklılaştığını bulmuştur. Öztürk (2021) tarafından yapılan araştırmada ise romantik ilişkisi olan beliren yetişkinlerin olmayanlara kıyasla daha yüksek seviye de iyi oluşa sahip olduklarını tespit etmiştir. Bu sonuçlardan hareketle bu çalışmada da üniversite öğrencilerinin romantik ilişkiye sahip olup olmama durumuna göre otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde farklılaşma olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır.

Otantiklik, bireyin değerleri, arzuları ve duygularıyla tutarlı olacak şekilde kendini ifade etmesi ve bununla tutarlı davranışlar ortaya koyması olarak tanımlanmaktadır (Harter, 2002). Kernis'e (2003) göre ise otantiklik kavramı, bireyin günlük ilişkilerinde gerçek ya da öz kimliğinin özgür ifadesi olarak tanımlanmaktadır. Wood, Linley, Maltby, Baliousis ve Joseph (2008), birey merkezli yaklaşım temelli olarak otantiklik kavramını üç temel boyutta ele almıştır. Bu boyutlar kendine yabancılaşma (self-alienation), otantik yaşam (authentic living) ve dış etkileri kabul etme (accepting external influence) olarak adlandırılmaktadır. Birey kendine yabancılaşıp başkalarının kendisi üzerindeki etkisini kabul ettiğinde ve kendi olmaktan vazgeçerek otantik yaşayışından uzaklaştığında otantikliğini yitirebilir (Wood vd., 2008).

Otantiklik, psikolojik kabulün ve ruhsal sağlığın yanında aynı zamanda başarılı kimlik

kazanım sürecinin bir özelliği olarak da tanımlanmaktadır (Lopez ve Rice, 2006). Diğer yandan, baskıdan veya cezadan kaçınmak için bireyin otantik olarak kendini ifade edememesi ise ruhsal sağlığı açısından tehdit oluşturmaktadır.

Romantik ilişki ve otantiklik arasındaki ilişki üzerine Yılmaz ve Gündüz (2021) tarafından yapılan araştırma da otantiklik düzeyi en yüksek olan grubun dört yıldan uzun süredir romantik ilişkisi olan grup olduğunu, en düşük grubun ise bir yıldan az süredir ilişkisi olan grup olduğunu tespit etmişlerdir. Bu sonuçtan hareketle otantiklik düzeyi ile romantik ilişki süresi arasında olumlu bir ilişki olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada ele alınan bir diğer kavram ise öz duyarlılıktır. Neff'e (2003a) göre öz duyarlılık, bireyin acı ve sıkıntıya neden olan duygularına karşı açık olması, kendine özenli ve sevecen tutumlarla yaklaşması, yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı olması ile yaşadığı olumsuz deneyimleri insan yaşamının doğal bir süreci olarak kabul etmesi şeklinde tanımlanabilir. Öz duyarlılık üç temel yapıdan meydana gelir. Bunlardan ilki olan öz nezaket, acı veya başarısızlık durumlarında kendini eleştirmek yerine anlayışlı ve nazik olmayı ifade eder. İkincisi ise deneyimlerin bilincinde olma olarak tanımlanabilir. Üçüncü ve son olarak farkındalık ise acı veren duygu ve düşüncelerle aşırı özdeşleşmek yerine dengeli bir farkındalık içinde kalmak olarak ifade edilebilir (Neff, 2003a).

Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock (2007) yaşamda karşılarına çıkacak problemlerde öz duyarlı kişilerin, yetersiz olduklarını kabul etselerde bu yetersizliğin yanında kendilerine nazik olmaya devam ettiklerini söylemişlerdir. Neff (2003b) acı verici ya da stres yaratan duygulardan kaçınmamayı bu olumsuz duyguların duyarlı, şefkatli, nazik ve anlayışlı bir şekilde bilincinde olmayı ve bu deneyimlerin tüm insanlar tarafından yaşanabileceğini algılamayı sağladığından öz duyarlılığı, destekleyici bir duygu düzenleme yolu olarak görmektedir. İnsanların hayatlarında hata yapması, yetersiz kalmaları, zorluklarla karşılaşmaları normaldir. Hiçbir insan mükemmel değildir ancak her koşulda değerlidir (Neff, 2003b). Öz duyarlılığı yüksek kişiler negatif olaylar

karşısında daha dirençli olarak, başarısızlıklarını tekrar hatırlamaları istendiğinde daha az kaygı ile öz değerlendirme yapabilmektedirler (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007). Öz duyarlılık, bireylerin kendi duygu durumlarını çeşitli yaşam olaylarında düzenleyebilmeleri ve duygularını dengede tutabilmeleri için önem taşımaktadır (Berking ve Whitley, 2014). İlgili araştırmalar incelediğinde romantik ilişki durumuna göre öz duyarlılık düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığına dair bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Literatürde iyi oluş kavramı öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş olarak iki temelde ele alınmaktadır. Öznel iyi oluş, bireyin kendi yaşam doyumunu, olumlu ve olumsuz duygulanım düzeyini değerlendirmesidir (Diener, 1984). Öte yandan, Ryff'e (1989b) göre psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluşun göstergesi olan olumlu-olumsuz duygular yerine daha çok öznel, sosyal, psikolojik boyutları ve sağlıkla ilgili davranışları içeren çok boyutlu dinamik bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Ryff (1989) psikolojik iyi oluşu kendini kabul, olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve bireysel gelişim olmak üzere altı farklı boyutta ele almıştır.

Bu çalışmada katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmekte kullanılan Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi ve Biswas-Diener (2010) tarafından geliştirilen psikolojik iyi oluş ölçeği; bireyin destekleyici ve ödüllendirici bir ilişkiye sahip olması, diğer insanların mutluluğuna katkı sağlaması, diğer insanlardan saygı görmesi, bir amaca sahip olması ve anlamlı yaşama sahip olması, bir faaliyete katılması ve ilgi göstermesi, iyimserlik ve özsaygıya sahip olması, özellikle birey için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yetkin hissetmesi gibi psikolojik iyi oluşun temel yönlerini katılımcının verdiği cevaplara göre değerlendirir.

Gomez-Lopez, Viejo ve Ortega-Ruiz (2019) beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkiye sahip olmanın iyi oluş üzerinde önemli bir etkisi olduğunu, bu bağlamda bireylerin var olan kapasitelerini geliştirebilecekleri, kişisel veya ortak amaçlarına ulaşabilecekleri bir ilişkiye sahip olmanın iyi oluşa pozitif katkısı olduğundan bahsetmişlerdir. Ancak bireylerin iyi oluş düzeylerini etkileyen bir diğer unsur bir

romantik ilişkiye sahip olmalarının yanında yaşadıkları ilişkinin de kalitesi olarak değerlendirilmektedir (Myers, 2000). Öztürk (2021) ise romantik ilişkisi olan beliren yetişkinlerin olmayanlara kıyasla daha yüksek seviye de iyi oluşa sahip olduklarını belirlemiştir.

Aktarıldığı gibi, beliren yetişkin döneminde romantik ilişkiye sahip olup olmama durumu bireylerin çeşitli psikolojik süreçleriyle bağlantılı olabilmektedir. Bu bağlamda çalışmada üniversite öğrencilerinde romantik ilişki durumuna göre otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin etkileri incelenecektir. Elde edilen araştırmadan elde edilen sonuçların araştırmacılara ve uygulayıcılara fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinde otantiklik, öz-duyarlılık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin romantik ilişkisi olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak bunun yanı sıra üniversite öğrencilerinde otantiklik, öz-duyarlılık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyet, yaş, romantik ilişki durumu, romantik ilişki statüsü ve romantik ilişki süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığını da incelemektir. Ayrıca, romantik ilişkisi olan ve olmayan katılımcı gruplar açısından otantiklik, öz-duyarlılık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin arasındaki ilişkiler de araştırılmıştır. Son olarak, romantik ilişkiye sahip olan ve olmayan katılımcı grupları için öz duyarlılık ve otantikliğin psikolojik iyi oluşu yordama gücü ayrı ayrı test edilmiştir. Bu genel amaçlar doğrultusunda aşağıdaki araştırma problemlerine yanıt aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerin otantiklik (kendine yabancılaşma, otantik yaşam, dış etkiyi kabullenme), öz duyarlılık (öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme) ve psikolojik iyi oluş düzeyleri nedir?
2. Üniversite öğrencilerin otantiklik (kendine yabancılaşma, otantik yaşam, dış

etkiyi kabullenme), öz duyarlılık (öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme) ve psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

3. Üniversite öğrencilerin otantiklik (kendine yabancılaşma, otantik yaşam, dış etkiyi kabullenme), öz duyarlılık (öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme) ve psikolojik iyi oluş düzeyleri yaşa göre farklılaşmakta mıdır ?
4. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki durumuna göre otantiklik (kendine yabancılaşma, otantik yaşam, dış etkiyi kabullenme), öz duyarlılık (öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme) ve psikolojik iyi oluş düzeyleri anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki statüsüne göre (flört, nişanlı/sözlü, evli) otantiklik (kendine yabancılaşma, otantik yaşam, dış etkiyi kabullenme), öz duyarlılık (öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme) ve psikolojik iyi oluş düzeyleri anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin otantiklik (kendine yabancılaşma, otantik yaşam, dış etkiyi kabullenme), öz duyarlılık (öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme) ve psikolojik iyi oluş düzeyleri romantik ilişki süresine göre farklılaşmakta mıdır ?
7. Romantik ilişkiye sahip olan üniversite öğrencilerinde otantiklik (kendine yabancılaşma, otantik yaşam, dış etkiyi kabullenme), öz duyarlılık (öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme) ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
8. Romantik ilişkiye sahip olan üniversite öğrencilerinde otantiklik ve öz duyarlılık değişkenleri öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı olarak

yordamakta mıdır?

9. Romantik ilişkiye sahip olan üniversite öğrencilerde otantiklik (kendine yabancılaşma, otantik yaşam, dış etkiyi kabullenme) ve öz duyarlılık (öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme) psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı olarak yordamakta mıdır?
10. Romantik ilişkiye sahip olmayan üniversite öğrencilerinde otantiklik (kendine yabancılaşma, otantik yaşam, dış etkiyi kabullenme) ve öz duyarlılık (öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme) ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
11. Romantik ilişkiye sahip olmayan üniversite öğrencilerinde otantiklik ve öz duyarlılık öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı olarak yordamakta mıdır?
12. Romantik ilişkiye sahip olmayan üniversite öğrencilerinde otantiklik (kendine yabancılaşma, otantik yaşam, dış etkiyi kabullenme) ve öz duyarlılık (öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme) değişkenleri öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı olarak yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Arnett (1999) tarafından 18-25 yaş olarak tanımlanan beliren yetişkinlik dönemi, Erikson'un (1968) "yakınlığa karşı yalıtılmış" dönemi olarak ifade ettiği diğer bireylerle yakın ilişki kurma ihtiyacının olduğu döneme denk gelmekte ve bu dönemde bireyin psiko-sosyal krizi atlatabilmesi için sağlıklı bir romantik ilişki yaşamasının önemli olabileceği de belirtilmektedir. Her ne kadar romantik ilişkilerin olumlu noktaları olmasına karşı her

romantik ilişkinin kişilere aynı düzeyde olumlu veya olumsuz etki etmesi mümkün değildir. Bir başka ifadeyle romantik ilişkilerin olumlu ve olumsuz etkileri kişiler üzerinde değişiklik göstermektedir. Doyurucu romantik ilişki sürecini yaşayan bireylerin daha mutlu ve sağlıklı oldukları, tatmin edici bir ilişkisi olmayan bireylerin ise depresyon gibi duygusal sorunlar yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Heindrick'den aktaran Pala-Akbaba ve Erol, 2019). Erkan, Cihangir-Çankaya, Terzi ve Özbay (2011) tarafından yapılan araştırmaya göre sekiz üniversitenin psikolojik danışma merkezlerine en sık başvurma nedenlerden birinin de karşı cinsle ilişkiler olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma merkezlerine başvurma nedenlerinden birisi romantik ilişkilerde yaşadıkları güçlüklerdir (Creasey ve Ladd, 2004). Buradan hareketle romantik ilişki yaşamak beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin hem gelişim dönemi hemde iyi oluşları açısından oldukça önemlidir. Bu çalışmanın, beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin romantik ilişkiye yönelik duygu ve düşüncelerinin anlaşılmasına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Romantik ilişki durumuna göre ele alan önceki çalışmalara bakıldığında ise, Küçükarslan (2011) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada romantik ilişkiye sahip bireylerin romantik ilişkiye sahip olmayan bireylerle karşılaştırıldığında daha yüksek düzeyde işlevsiz romantik ilişki inançlarına sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Romantik bir ilişki yürüten üniversite öğrencilerinin, romantik ilişkisi olmayan bireylere göre sosyal destek algılarının daha üst seviyede ve etkileşim kaygılarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Baltacı vd., 2012). Işık (2020) tarafından yürütülen araştırmada bir romantik ilişki yaşayan yetişkinlerin yaşamayanlara göre daha fazla yaşam doyumuna sahip oldukları ve daha az psikotizm kişilik özellikleri sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Öztürk (2021) ise romantik ilişkisi olan beliren yetişkinlerin, olmayanlara göre daha yüksek düzeyde iyi oluşa sahip olduklarını göstermiştir. Bu çalışmalardan hareketle romantik ilişkisi olan bireylerin olmayanlara kıyasla daha yüksek düzeyde psikolojik iyi

oluş düzeyine sahip oldukları ve daha olumlu psikolojik sonuçlara sahip oldukları söylenebilir.

Bu çalışma, romantik ilişkisi olan ve olmayan bireylerin otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş düzeylerini belirleme ve karşılaştırma açısından önemlidir. Bu bağlamdan elde edilen sonuçlar üniversite öğrencilerinde veya beliren yetişkinlik dönemindeki diğer bireylerde romantik ilişki durumuna göre bireysel veya grupta psikolojik danışmanlık sürecindeki yaklaşım konusunda yardımcı olabilecektir. Aynı zamanda otantiklik ve alt boyutlarının, öz duyarlılık ve alt boyutlarının ve psikolojik iyi oluş değişkenlere göre incelenmesi beliren yetişkinlerin bulunduğu gelişim dönemi özellikleri veya yaşadıkları kültür hakkında ortaya çıkabilecek çeşitli çıkarımlar, araştırmacılara veya uygulayıcılara fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

1. Araştırma Konya ilinde 2021-2022 Akademik Dönemi'nde öğrenim görmekte olan 451 üniversite öğrencisinin görüşleri ile sınırlıdır.
2. Araştırmadaki katılımcılara yüz yüze ulaşmakta güçlük yaşandığı durumlarda veriler online form aracılığıyla toplanmıştır.
3. Veriler Demografik Bilgi Formu, Otantiklik Ölçeği, Öz Duyarlılık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

Varsayımlar

Romantik ilişkisi olma durumuna göre üniversite öğrencilerinin 'Demografik Bilgi Formu', 'Otantiklik', 'Öz Duyarlılık' ve 'Psikolojik İyi Oluş' ölçeğinin maddelerini içten ve yansız bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.

Tanımlar

Romantik İlişki Durumu: Bireyin romantik ilişkisinin olup olmadığını açıklamaktadır.

Romantik İlişki Statüsü: Romantik ilişkisi olan bireylerin flört, sözlü/nişanlı veya evli olduğunu açıklamaktadır.

Beliren Yetişkinlik: 18-25 yaş arasını kapsayan ergenlik ve yetişkinlik arasındaki bir gelişim dönemidir (Arnett, 1994).

Otantiklik: Bireyin günlük ilişkilerinde gerçek ya da öz kimliğinin özgür ifadesi olarak tanımlanmaktadır (Kernis, 2003).

Öz Duyarlılık: Bireyin acılarına, yetersizliklerine veya başarısız kaldığı durumlardaki deneyimlerini açık olmayı bu deneyimlerden kaçmak veya kopmak yerine iyileştirmeye ve hafifletmeye yönelik yargılayıcı olmayan bir anlayışla eylemde bulunabilmesidir (Neff, 2003a).

Psikolojik İyi Oluş: Bireyin yaşam süresi boyunca kapasitesinin ve yaşam amaçlarının bilincinde olup olmadığı, çevresindeki insanlarla ilişkilerindeki kalitesinin ne olduğu şeklinde tanımlanabilir (Ryff ve Keyes, 1995).

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın temel kavramları olan otantiklik, öz duyarlılık, psikolojik iyi oluş ve ilgili diğer kavramlar açıklanmış, temel kavramlara yönelik yurt dışında ve yurt içinde yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

Beliren Yetişkinlik Dönemi

18-25 yaş aralığı olarak tanımlanan beliren yetişkinlik dönemi, ergenlik ve yetişkinlik arasında bulunur (Arnett, 2000). Beliren yetişkinlik dönemi ne ergenlik ne de yetişkinlik dönemidir ve bu dönemde arada kalmışlık hissi yoğun olarak yaşanır (Arnett, 2004). Beliren yetişkinlik dönemindeki önemli konulardan bir tanesi bu dönemdeki bireyle ebeveynleri arasında ilişkidir. Ebeveynlerin bireyin yaşadığı dönemdeki statüsünü kabul ederek bağımlılık ve özerklik ihtiyaçlarının bilincinde olması önemlidir (Aquilino'dan aktaran Telefoncu, 2019). Bu dönemin bir diğer önemli özelliği de bilişsel gelişiminde etkisiyle bireylerin dünya görüşlerinde değişimler meydana gelmesidir (Perry'den aktaran Arnett, 2000). Beliren yetişkinlik döneminin ergenlik veya yetişkinlik dönemi olarak değerlendirilmemesinde ekonomik, demografik ve kültürel olmak üzere üç temel neden rol oynamaktadır (Arnett'den aktaran Doğan ve Cebioğlu, 2011). Bu nedenle yeni bir dönemi ifade eden beliren yetişkinlik dönemi sadece kendi dönemiyle değil kendinden önceki ve

sonraki gelişim dönemleriyle birlikte değerlendirilmelidir (Tanner'den aktaran Atak ve Çok, 2010).

Bu çerçevede beliren yetişkinlik döneminin bazı temel özellikleri vardır (Arnett, 2000, 2004). Bunlardan ilki kimlik arayışıdır. Bireyler kimlik arayışı döneminde kalıcı seçimlerini ve çeşitli olasılıkları keşfederler ve bu keşifler arasında kim oldukları, hayattan beklentileri, yetenek ve sınırlılıkları vardır (Arnett, 2004). Kimlik arayışında bireyler aşk, iş ve dünya görüşü gibi alanlarda çeşitli denemeler, karar vermeler yaşarlar ve ergenlikte kısa süreli, hatta daha odaklı bir yaklaşım sergiler. “Ben şimdi ve burada kimle birlikte olmaktan mutlu olurum?” sorusu daha önemliken, beliren yetişkinlikte “yaşamımı nasıl bir insanla geçirmeyi düşünüyorum?” sorusu daha fazla önem kazanır (Arnett, 2000). Bu dönemin ikinci özelliği ise istikrarsızlık olarak belirtilebilir. Beliren yetişkinlik dönemine geçişle beraber ergenlik dönemindeki bazı sıkıntılar ortadan kalkar ve yerine bu dönemde ortaya çıkan keşifler bir başka sorun olan “istikrarsızlığa” da beraberinde getirebilir (Arnett, 2000). Aşkta veya iş hayatında ortaya çıkan keşifler bu dönemdeki bireylerin kararlarını ya da kendi yaşamlarını yönetmelerini gerektirmektedir (Arnett, 2000). Kendine odaklanma ise dönemin bir diğer özelliğidir. Beliren yetişkinlik döneminde bireylerin kendilik odakları diğer dönemlere göre fazla olduğu için bu durum yaşam becerilerini geliştirmekte ve kim olduklarına veya yaşamdan ne gibi beklentileri olduğuna dair düşünceler geliştirmelerine yol açmaktadır. Diğer bir deyişle, birey yaşamının birçok alanında tek başınadır ve karar alma süreçleri yaşar (Arnett, 2004). Beliren yetişkinlik dönemindeki kendine odaklanma süreci de olağan ve sağlıklı olarak değerlendirilmektedir (Arnett, 2004). Dönemin ait bir diğer özellik ise arada hissetme olarak adlandırılmıştır. Beliren yetişkinlik döneminde bireyler kendilerini ne ergenlik ne de tam olarak yetişkinlik döneminde olduğunu hisseder. Bireylere yetişkin olup olmadıkları sorulduğunda net bir cevap yerine genel olarak “bazen evet bazen hayır” şeklinde cevap verirler (Arnett, 2007). Son olarak fırsatlar olarak adlandırılan özellik, bireyler beliren yetişkinlik dönemiyle birlikte birçok alternatifte sahip olması olarak tanımlanmıştır. Bireyler birçok farklı iş ve eş

alternatifi arasından uygun olanı seçip kendi yaşamlarını kurma ve değiştirme imkanlarına sahiptirler (Arnett 2004).

Erikson (1968) ise bir ergenin ilk olarak kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası döneminde bir kimlik kazanmasını, bir sonraki dönem olan yakınlığa karşı yalıtılmış döneminin krizini ise başkalarıyla yakın ilişkiler kurarak çözmesi gerektiğini söylemiştir. Santrock'a (2019) göre birey beliren yetişkinlik döneminde deneme, inceleme ve araştırma gibi çok yoğun süreçler yaşamaktadır. Ayrıca bu dönemde "Arkadaşlık, romantik aşk, samimi aşk ve mükemmel aşk şeklinde farklı aşk türleri söz konusudur. Romantik aşk, diğer bir ifadeyle tutkulu aşk, cinsellik ve hem olumlu hem olumsuz karışık duygular içermektedir" (Santrock, 2019, s. 470). Santrock, bu bağlamda beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerin önemini ifade etmiştir.

Beliren Yetişkinlik Dönemi'nde Romantik İlişkiler

Beliren yetişkinlik dönemi için romantik ilişkilerin önemli bir yeri bulunmaktadır. Arnett 'e (2000) göre romantik ilişkilerin en yoğun yaşandığı dönem beliren yetişkinlik dönemine denk gelen üniversite yıllarıdır. Romantik ilişki, kimlik keşfi için beliren yetişkinlik döneminin önemli bir gelişimsel görevidir (Kan ve Cares, 2006). Arnett (2004), beliren yetişkinlik döneminin gençlerin çeşitli romantizm ve aşk seçeneklerini keşfederek ileride nasıl bir insanla evleneceklerine yönelik ilişki deneyimi kazanmalarını sağlayan bir dönem olduğunu belirtmiştir.

Fincham ve Cui (2011) da benzer biçimde, beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkileri, oluşumu ve sürdürülmesini iki nedenden dolayı kritik bir gelişim görevi olarak görmektedir. Fincham ve Cui'e (2011) göre ilk olarak romantik ilişki gelişimi gençlerin iyi oluş halleri ve davranış uyumları için önemlidir. İkinci olarak ise beliren yetişkinlik döneminde yaşanan romantik ilişkiler bireyin sonraki ilişkileri ve evliliğin bir öngörüsüdür. Furman (2002) benzer şekilde, bireyin üniversite yıllarında yaşamış olduğu romantik ilişkinin gelecekte kuracağı diğer ilişkilerin kalitesini ve evlilik yaşantısı üzerinde

önemli bir etkiye sahip olduğunu söylemiştir. Braithwaite, Delevi ve Fincham (2010), romantik ilişkiye sahip üniversite öğrencilerinin zihinsel sağlıklarının daha iyi olduğunu, obezite ve alkol kullanım problemlerinin ilişkisi olmayan bireylere kıyasla daha az seviye de olduğunu belirtmişlerdir. Feiring (1996) da kişinin romantik bir ilişkisi olmasının duygusal ve bilişsel kazanımları olacağını söylemektedir. Tolpin, Cohen, Gunthert ve Farrehi (2006) tarafından yapılan araştırmada ise romantik ilişkiye sahip bireylerin bu ilişkisinden dolayı çeşitli alanlarının olumlu etkilendiğini ancak sağlıklı bir romantik ilişkiye sahip olanların ise olumsuz etkilendiği bulunmuştur. Küçükarslan (2011) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada diğer çalışmalardan farklı olarak romantik ilişkisi olan bireylerin olmayanlara göre daha yüksek düzeyde işlevsiz romantik ilişki inançlarına sahip olduğunu belirlemiştir.

Baltacı vd. (2012) romantik ilişkiye sahip üniversite öğrencilerinin sosyal destek algılarının daha yüksek ve etkileşim kaygılarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Gomez-Lopez vd. (2019) romantik ilişkiye sahip olmanın iyi oluş üzerinde önemli bir etkisi olduğunu, bireyinler var olan kapasitelerini geliştirebilecekleri, kişisel veya ortak amaçlarını ulaşabilecekleri bir ilişkinin iyi oluşa pozitif katkısı olduğundan bahsetmişlerdir. Öztürk (2021) tarafından yapılan araştırmada romantik ilişkisi olan beliren yetişkinlerin, olmayanlara göre daha yüksek düzeyde iyi oluşa sahip olduklarını göstermiştir.

Bu çalışmada ise beliren yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkiler belirtilen psikolojik sağlıkla ilişkili üç temel değişken çerçevesinde (otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş) incelenmiştir.

Romantik İlişki

İnsanlar, diğer insanlarla yakın ilişkiler kurarak varlığını devam ettiren ve yalnız yaşamayan canlılardır (Atak ve Taştan, 2012). Beliren yetişkinlik dönemine denk gelen üniversite yıllarında kurulan yakın ilişkilerden biri olan romantik ilişkiler ise üniversite

öğrencileri için birçok açıdan oldukça önemlidir (Furman, 2002). Collins (2003) romantik ilişkiyi karşılıklı olarak ifade edilen gönüllü bir etkileşim olarak ifade eder. Hatfield (1988) ise romantik ilişkinin bir süreç olduğundan bahsetmiştir. Bu süreçte bireyler birbirlerinin nasıl düşündüklerini, hissettiklerini ve davrandıkları ile ilgili benzerlikleri ve farklılıklarını keşfetmeye çalışırlar. Alanyazında romantik ilişkilerin bileşenlerine ilişkin farklı görüşleri sürülmüştür. Örneğin, Stenberg'e (1986) göre romantik ilişki üç temel bileşenden oluşmaktadır. Yakınlık bileşeni sevgi içeren samimi bir ilişkideki bağlılık duygularını ifade etmektedir. Tutku bileşeni bir romantik ilişkideki uyarılma hallerini örneğin romantizm, fiziksel, cinsel tamamlama gibi dürtüleri içermektedir. Taahhüt bileşeni ise, romantik ilişkiyi sürdürmeye yönelik uzun vadeli bir bağlılık kararını içermektedir. Öte yandan, Myers, Sweeney ve Witmer (2000)'e göre sağlıklı bir romantik ilişki şunları içerir (a) bir başka insanla samimi olma ve güven duyabilme, (b) sevgiyi hissetme ve sevgisini ifade etme, (c) diğer insanların farklılıklarına saygı duyma sevgisini ifade edebilmesi, (d) kalıcı ve istikrarlı yakın ilişkinin varlığı, (e) başkalarından destek alma ve başkalarına destek verebilme ve (f) tatminkar bir cinsel yaşam, kişinin yakınsal ve fiziksel ihtiyaçlarını giderebilmesidir.

Collins (2003) ise romantik ilişkinin katılım, partner seçimi, içerik, kalite ve bilişsel ve duygusal süreçler olmak üzere beş ayırt edici özelliğinden bahsetmiştir. Benzer şekilde Snell, Schicke ve Arbeiter (2002) de yakın ilişkilerle ilgili bazı psikolojik değişkenlerden bahsetmişlerdir. Bunlar ilişkiyel saygı, ilişkiyel saplantı, iç ilişkiyel kontrol, ilişkiyel farkındalık, ilişki motivasyonu, ilişki endişesi, ilişki atılganlığı, dışsal ilişki kontrolü, ilişkiyel izleme, ilişki korkusu ve ilişki doyumu olarak belirtilmiştir (Snell vd., 2002). İlişkiyel saygı kişinin başka bir insanla yakın ilişkiler kurmasını olumlu olarak değerlendirme eğilimidir. İlişkiyel saplantı kişinin, yakın ilişkilerine saplantılı olması ve sürekli bu ilişkilere meşgul olma durumu olarak belirtilmektedir. İç ilişkiyel kontrolü, kişinin yakın ilişkilerinin kendi tarafından belirlendiğine yönelik inancını ifade etmektedir. İlişkiyel farkındalık kişinin, yakın ilişkilerinin çeşitli yönlerini görebilmesidir. İlişki

motivasyonu kişinin yakın bir ilişkiye başlama isteğini tanımlamaktadır. İlişki endişesi kişinin, yakın ilişkiler hakkında endişe duyması ve gergin hissetmesi olarak tanımlanabilir. İlişki atılganlığı kişinin, yakın ilişkiler hakkında iddialı olması olarak ifade edilirken, dışsal ilişki kontrolü kişinin, yakın ilişkilerinin kendi kontrolü dışında gerçekleştiği inancını belirtir. İlişkisel izlemede kişinin yakın ilişkisi hakkında başkalarının düşüncesine önem vermesi ifade edilmektedir. İlişki korkusu ise kişinin yakın ilişki kurma korkusunu tanımlar. Son olarak ilişki doyumu ise kişinin yakın ilişkisinden memnun olması ve doyum almasını belirtir (Snell vd., 2002).

Otantiklik

Temelini antik Yunan felsefesinden alan ve köklü bir geçmişe sahip olan otantiklik kavramı “kendini bil” öğretisini temel alır (Çelebi, 2018; Harter, 2002). Otantiklik kavramı “kişinin kendisi olması ya da gerçek benlik” olarak tanımlanmaktadır (İlhan ve Özdemir, 2013, s. 142). Bir kişinin davranış ve düşüncelerinin arzu ve değerleriyle uyuşması otantiklik olarak tanımlanır (Harter, 2002).

Alanyazında tarihsel olarak çeşitli yaklaşımlar otantiklik kavramını ele almışlardır. İlk olarak psikanalitik yaklaşım çerçevesinde birey başka insanların düşüncelerini ve duygularını kabul etmek yerine kendi değer ve inançlarına göre hareket ettiğinde otantik olabilir (Horney ve Fromm’dan aktaran İlhan ve Özdemir, 2013). Bu bağlamda bireyin duygu ve düşüncelerine uygun davranışlar ortaya koyması, değerlerinin bilincinde olması ve bu değerlerini geliştirebilmesi bireyin kendisi olması için önemlidir (Horney, 1999). Winnicott’e (1965) ise spontanlığın kişinin kendini olduğu gibi ortaya koyması olduğunu ve spontanlığın otantik bireylerde mevcut olabildiğini ifade edilmiştir.

Ibarra (2015) ise otantikliği üç boyutta ele almıştır. İlk boyutta bireyin kendine karşı dürüst olması, ikinci boyutta bireyin yaptıkları, söyledikleri ve hislerinin tutarlı olması ve son boyutta ise bireyin değerlere dayalı seçimler yapması yer almaktadır. Bu bağlamda “Ben kimim? Benim ben olmamı sağlayan nedir? Tipik olarak oynadığım roller nelerdir? Ne gibi

seçimler yaptım? Başkaları benim için ne gibi seçimler yaptı?” gibi sorularla bireyin kendini tanınması sağlanabilir (Koçak ve Gökler, 2008, s. 101). Guignon (2008) otantik bireyin, kendisini diğer insanlardan farklılaştıran duygu, yetenek, arzu veya ilgilerini keşfederek “gerçek ben” ile temas kurmasından bahsetmiştir. Diğer taraftan ise, otantiklik bağlamında bireyin dışa vurduğu benliği ile içsel benliği arasındaki tutarlılığın olmasını vurgulamıştır (Guignon, 2008). Boyraz ve Kuhl (2015)’a göre ise otantik bireyler kişiliklerinin farkında olan değer ve inançlarına göre hayatlarını devam ettiren, başka insanların etkilerini reddetme cesaretine sahip insanlardır.

Varoluşçu yaklaşım ise otantiklik kişinin kendisi olması, sahte ve taklitçilikten kaçınması olarak tanımlar (May, 1994). Varoluşçu yaklaşımlar bireylerin zgr iradesi ile tercihlerde bulunurken ve kişisel anlam arayışı içinde olabilmelerini varoluşsal otantiklik durumlarına bağlamışlardır (Peterson ve Seligman, 2004). Heidegger’a (2008) göre otantik olmayan insanlarla bir topluluğun parçası olmak için kendi değerlerinden uzaklaşırken, otantik insanlar ise tüm risklere rağmen kendi değerlerine ve davranışlara uyumlu bir şekilde yaşamak isterler. Hümanistik yaklaşım çerçevesinde insanın tam kapasitesi ile hareket edebilmesi için, otantik olması temel koşullarından biridir (Rogers, 1961). Maslow (2001), otantikliği kesin bir şekilde ifade etmenin kolay olmadığını söylemiştir ve otantiklik kavramını kendini gerçekleştirme ve kimlik gelişimi boyutlarından incelemiştir (aktaran Günar-Eren, 2019). Kendini gerçekleştiren bireyler çeşitli özelliklere sahiptir. Kendini gerçekleştiren bireyler gerçeği objektif bir biçimde algılar ve gerçeklik temeli olmayan çarpıtmalardan uzak dururlar. Kendini ve diğer insanları koşulsuz kabul eder ve yapılan hatalara karşı yargılayıcı olmak yerine çözüm için çaba harcarlar. Benimsenmiş kurallardan çok kendi ahlaki kurallarına uygun davranırlar (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2020). Bu nedenle, kendini gerçekleştiren bireylerin otantik kişilik özelliklerine sahip olmaları olasıdır.

Son yıllarda ise otantikliği açıklayan iki model önerilmiştir. Bunlardan ilki Kernis ve Goldman (2006) tarafından ileri sürülmüştür. İkincisi ise bu çalışmada da kullanılan Wood vd. (2008) tarafından önerilen “Birey Merkezli Özgünlük Modeli” dir.

Kernis ve Goldman’ın Otantiklik Modeli

Kernis ve Goldman (2006) otantikliği dört temel kavramla açıklamışlardır. Bu kavramlar farkındalık, tarafsızlık, davranış ve ilişki uyumu olarak belirtilmiştir. İlk kavram olan farkındalık, kişinin duygu ve düşüncelerine ilişkin bilgi sahibi olmasını ve bu bilgiyi arttırmak için motive olması anlamına gelir. Kernis’e (2003) göre otantik bireyler öncelikle güdülerin, duygularının güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olur. İkinci kavram tarafsızlık, bireyin olumlu olumsuz yönlerini duygularını içsel deneyimlerini nesnel bir şekilde değerlendirmesidir. Otantik bireyler kendileri ile ilgili sahip oldukları bilgileri çarpıtmaz, abartmaz ya da inkâr etmezler. Bir başka ifadeyle, birey kendini değerlendirirken tarafsız bir değerlendirme yapar. Üçüncü kavram davranış ise, bireyin ödül ve ceza gibi şeylerden kaçınmak yerine ihtiyaçlarına ve tercihlerine göre davranmasını içerir. Diğer bir deyişle, otantik bireyler başkalarını memnun etmek ya da cezadan kaçınmak gibi davranışlar yerine değerlerine, inançlarına ve tercihlerine göre hareket eder. Bireyin davranışları toplumun kuralları ile örtüşmese dahi bireyin özellikle davranış kavramı tarafsızlık ve farkındalık kavramlarının yansıması olarak tanımlanmaktadır. Son olarak, ilişki uyumu ise bireylerin yakın ilişkilerinde ‘sahte’ değil samimi ve dürüst olmasını yani otantik olmasını ifade eder (Kernis ve Goldman, 2006). Kernis (2003) otantiklik düzeyi yüksek bireylerin, üretken, yaratıcı, şimdi odaklı, farklı deneyimlere karşı açık, deneyimlerine güvenen insanlar olduklarını belirtmiştir. Otantiklik düzeyleri yüksek olan bireyler yakın ilişkilerinde daha yapıcı tepkiler verirler ayrıca mahremiyete ve açıklığa önem verirler (Kernis ve Goldman, 2006).

Wood, Linley, Maltby, Baliousis ve Joseph'in Otantiklik Modeli

Wood vd. (2008) tarafından Barrett-Lennard (1998) modelini temel alınarak “Birey Merkezli Otantiklik Modeli” geliştirilmiştir. Bu modelde otantiklik 3 temel bileşenle ele alınmıştır. İlk bileşen kendine yabancılaşmadır. Kendine yabancılaşma kişinin bilinçli farkındalığı ve gerçek benliği arasındaki farkı deneyimleme derecesidir. Kişi kendine yabancılaştığında kendini tanıması güçleşir, kapasitesinin tam olarak farkında olamaz. İkinci bileşen olan dış etkiyi kabullenme kişinin diğer insanların hayatı ve beklentileri üzerindeki etkisini kabullenip buna uygun yaşamayı kabul ettiğine yönelik inancıdır. Son bileşen ise otantik yaşamdır. Otantik yaşama göre birey karşılaştığı farklı durumlarda değer ve inançlarına göre yaşar ve duygu ve düşüncelerine uygun olarak tutarlı davranışlar ortaya koyar. Birey var olan biyolojik, fiziksel ve zihinsel süreçlerini bir bütün olarak kabul eder. Bir bireyin bu bileşenler arasındaki otantik yaşam düzeyinin yüksek olması otantik bir bireyin göstergesiyken, kendine yabancılaşma ve dış etkiyi kabullenme düzeyinin yüksek olması halinde ise otantik olmayan bir bireyin göstergesi olarak değerlendirilmektedir (Wood vd., 2008).

Yukarıdaki açıklamalar çerçevesinde özetle otantiklik, kişinin kendini olduğu gibi ortaya koyması, duygu ve düşüncelerin farkında olması ve diğer insanların üzerindeki etkisini reddetmesidir. Yüksek düzeyde otantikliğin olumlu psikolojik sonuçları literatürde aktarılmaktadır.

Öz Duyarlılık

Öz duyarlılık kavramı Neff'e (2003a) göre, bireyin acılarına, yetersizliklerine veya başarısız kaldığı durumlardaki deneyimlerini açık olmayı bu deneyimlerden kaçmak veya kopmak yerine iyileştirmeye ve hafifletmeye yönelik yargılayıcı olmayan bir anlayışla eylemde bulunabilmesidir. Neff'e (2003b) göre öz duyarlılık üç temel bileşen içermektedir. Bu bileşenlerden ilki öz sevecenlik, kişinin yaşadığı olumsuz durumlarda kendini sert bir

şekilde eleştirmesi yerine kendine karşı anlayışlı olmasıdır. İkinci bileşen ortak yaşantı, bireyin yaşadığı olumsuz deneyimlerini kabul etmesi ve bu deneyimlerin sonucu toplumdan kendini soyutlamak yerine, deneyimlerini insanlık deneyimin parçası olarak görmesidir. Son bileşen farkındalık ise kişide olumsuz durumlara sebep olan acı verici duygu ve düşünceleri aşırı benimsemesi yerine, bunlarla bilinçli ve dengeli bir farkındalık halinde bulunmasıdır. Farkındalık bileşeni diğer iki bileşene katkıda bulunur. Tüm bu bileşenler birbirlerine katkı sağlamak için etkileşim halindedir (Neff, 2003b).

Neff (2008) öz duyarlılığa sahip bireylerin, öz duyarlılığa sahip olmayan bireyle kıyasla psikolojik sağlık ve dayanıklılıklarının fazla olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca Neff'e (2011) göre öz duyarlılık, bireyin zor zamanlarında ve karşılaştığı başarısızlıklarında yardımcı olur. Neff'e (2003b) göre öz duyarlılığa sahip olan bireylerin genel olarak daha az olumsuz deneyimler yaşadıklarını ve başkaları ile daha iyi ve uyumlu ilişkiler kurduklarını göstermiştir. Benzer şekilde öz duyarlılığa sahip bireylerin büyük olasılıkla başkaları üzerinde bıraktıkları izlenimlerden daha az kaygı duydukları için dışadönük bireyler olmaları daha yüksektir. Ayrıca çeşitli araştırmalar öz duyarlılığa sahip bireylerin olmayanlara kıyasla daha doğru bir biçimde kendilerini değerlendirdiklerini (örneğin, abartma olmaksızın) göstermektedir (Leary vd., 2007). Öz duyarlılığa sahip bireyler, daha düşük seviyelerde kaygı düzeyine sahiptirler ve kendini aşırı eleştirme, aşırı benimseme gibi durumların yol açtığı olumsuz durumlardan kurtararak bireyin öğrenme sürecini kolaylaştırır (Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005). Neff vd. (2007) tarafından yapılan bir diğer araştırmada öz duyarlılığı yüksek bireylerin olumsuz durumlarda daha az kaygılı öz değerlendirme yapabildiklerini ve bireyin zihinsel sağlığı üzerinde olumlu etkisi olduğunu belirlemişlerdir.

Yukarıdaki açıklamalar çerçevesinde özetle öz duyarlılık, bireylerin yaşamlarındaki başarısızlık veya herhangi bir acı verici olayda kendini karşı anlayışlı olması olarak tanımlanabilir. Öz duyarlılığın ise öz sevecenlik, ortak yaşantı ve farkındalık olmak üzere

üç temel kavramdan oluştuğu söylenebilir. Öz duyarlık düzeyi yüksek olan bireylerin daha yüksek iyi oluş ve daha düşük kaygı düzeyine sahip olduğu literatürde aktarılmaktadır.

İyi Oluş

Diener ve Ryan'a (2009) göre iyi oluş, bireylerin yaşam deneyimlerini hakkındaki olumlu olumsuz değerlendirmeleri içerir. İyi oluş sosyal ilişkiler, iş ve gelir, sağlıklı ve uzun bir ömür gibi çeşitli alanlara katkı sağlar (Diener ve Ryan, 2009). İyi oluş bireyin kendisini anlayarak kapasitesini ortaya koyma arayışı olarak ifade edilmiştir (Ryff, 1989).

İyi oluş kavramı hedonik (öznel iyi oluş) ve eudaimonik (psikolojik iyi oluş) iki temel yaklaşım ile açıklanmaya çalışılmıştır. Öznel iyi oluş yaklaşımına göre, birey en üst seviyede haz ve zevki deneyimlemeli ve bu deneyimlerinin tamamını iyilik hali olarak peşinde koşmalıdır (Diener, 1984). Psikolojik iyi oluş yaklaşımı ise iyi oluş kavramını, bireyin öznel deneyimleri ve bu deneyimleri sonucu olarak kişisel gelişim ve kendini gerçekleştirme olarak ifade eder (Ryan ve Deci, 2001).

Aşağıdaki bölümde önce öznel iyi oluş ve ardından psikolojik iyi oluş kavramları daha detaylı olarak aktarılmıştır.

Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları çeşitli olaylara ve bulundukları koşullar hakkında yaptıkları hem olumlu hem de olumsuz değerlendirmeleri ifade eder (Diener, 2006). Bireyin yaşam doyumun fazlalığı ve olumsuz duyguları daha az hissetmesi yüksek öznel iyi oluşun göstergesiyken, yaşam doyumun azlığı olumsuz duyguları çok daha fazla hissetmesi öznel iyi oluşun düşük olduğunu gösterir (Joshi, 2010). Diener'e (2000) göre insanlar, çok sayıda hoş ve çok az hoş olmayan duygular hissettiklerinde, ilgi çekici aktivitelerde bulunduklarında, birçok sevinç ve çok az acı yaşadıklarında ve yaşamlarından memnun olduklarında yüksek bir öznel iyi oluş yaşamaktadırlar. Öznel iyi

oluşta üzerinde durulması gereken iki önemli nokta vardır. İlk olarak birey öznel bir değerlendirme ile kendi hayatını değerlendirmektedir. İkinci olarak ise birey, hayatının bir dönemini değil bir bütün olarak hayatını değerlendirerek genel bir kanıya varmasıdır (Diener ve Emmons'dan aktaran Şimşek, 2022).

Joshi'e (2010) göre öznel iyi oluş seviyesi yüksek bireylerin, daha güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olduğunu ve daha uzun yaşadıklarını, daha yaratıcı olduklarını, çalışma ortamlarında daha başarılı, zor durumlar karşısında daha fazla sorun çözücü olduklarını ve karar alma süreçlerinde daha iyi ve hızlı oldukları belirlenmiştir. Myers ve Diener'e (1995) de göre öznel iyi oluşu yüksek bireylerin yaşamlarıyla ilgili olumlu düşünce ve duyguları ağırlıktadır. Yüksek öznel iyi oluş bilişsel olarak bireyin evlilik, iş gibi çeşitli alanlarda aldığı doyumlar ile hayatından hoşnut olmasını içerirken, duygusal olarak ise bireylerin yaşamlarındaki aktif olaylara yönelik olumlu değerlendirmelerde bulunarak olumlu hissetmeleridir. Düşük öznel iyi oluş ise bireylerin karşılaştıkları olayları olumsuz değerlendirerek kaygı, öfke gibi olumsuz duygular hissetmeleridir (Myers ve Diener, 1995).

Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş kavramı ilk olarak Bradburn (1969) tarafından incelenmiştir. Psikolojik iyi oluş, bireyin kendi sınırlılıkların farkında olması ve bu sınırlılıklarını kabul etmesi, insanlarla olumlu ilişkiler kurmasını, özerklik duygusu, hedeflerin olmasını ve kişinin kendi kapasitesinden en iyi şekilde yararlanması olarak tanımlanmıştır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Psikolojik iyi oluş bireyin yaşam süresi boyunca kapasitesinin ve yaşam amaçlarının bilincinde olup olmadığı, çevresindeki insanlarla ilişkilerindeki kalitesinin hangi düzeyde olduğu gibi kriterlerle açıklanmıştır (Ryff ve Keyes, 1995). Bradburn'e (1969) göre bireyin hayatında olumlu ve olumsuz duyguların olabileceğini, olumlu duyguların olumsuz duygularından daha fazla olduğunda bireyin psikolojik iyi oluş

seviyesinin yüksek olacağını ifade etmiştir. Huppert'e (2009) göre ise psikolojik iyi oluş, bireylerin hayatlarının olumlu bir şekilde ilerlemesi, iyi hissetmesinin ve bu iyi hissetmenin etkili bir şekilde işlev bulması ile ilgilidir. Psikolojik iyi oluş halinin sürdürülebilirliği için önemli olan her zaman olumlu duyguların yaşanması değildir. Bireylerin yaşamında acı verici olayların yaşanması normaldir, iyi oluş hali için önemli bu olumsuz duyguları yönetebilmektir (Huppert, 2009).

Ryff (1989) psikolojik iyi oluş kavramını geliştirirken Jung'un bireyselleşme, Allport'un olgunluk, Erikson'un psikososyal gelişim modeli, Rogers'ın tam verimli insan, Maslow'un kendini gerçekleştirme görüşlerinden ve Jahoda'nın pozitif akıl sağlığı görüşlerinden yararlanmıştır. Ryff (1989) psikolojik iyi oluşu özerklik, çevre hakimiyeti, bireysel gelişim, kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amacı olmak üzere altı farklı boyutta ele almıştır. Bunlardan ilk boyut olan özerklik, bireylerin davranışlarını ve düşüncelerini çevresindeki tüm engelleme ve baskılara rağmen kendi içlerinden geldiği gibi sergilemesini tanımlamaktadır (Ryff ve Keyes, 1995). Çevre hakimiyeti bireylerin herhangi bir baskı altında kalmadan özgürce yaşam koşullarına, kişilik yapılarına uygun arkadaşlıklar ve çevre oluşturabilmesidir. Bireysel gelişim ise bireylerin sürekli olarak büyüme ve gelişme hissine sahip olması sabit ama sorunsuz bir durum yerine sürekli gelişme arzusu içinde olmalarını ifade eder (Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996). Kendini kabul, bireylerin kendilerini olumlu, olumsuz güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olarak kabul etmelerini ve bu kabul etmenin sonucunda kendileri ve geçmiş yaşantıları hakkında olumlu duygulara sahip olmasını ifade eder (Ryff ve Singer, 2006; Ryff, 1995). Diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutunda ise bireyler insan ilişkilerinde etkileşimi anlayabilmektir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler kavramı Jahoda'nın ruh sağlığı kriterlerinde diğerlerini sevme kapasitesi olarak ele alınmaktadır ve sağlıklı bireyin temel özelliklerinden biridir (Ryff, 2018). Son olarak yaşam amacı boyutu ise yaşam amacına sahip olan bireylerin amaçlarına ulaşmak için bir hedeflerinin olduğunu yaşam

amaçlarının inançlarını önemsediklerini, geçmiş ve şimdiki zamanlarının arasında bir anlam olduğunu ifade eder (Ryff, 1989).

Bu çalışmada psikolojik iyi oluşu belirlemek için kullanılan ve Diener vd. (2010) tarafından geliştirilen psikolojik iyi oluş ölçeği ise, bireyin destekleyici ve ödüllendirici bir ilişkiye sahip olması, diğer insanların mutluluğuna katkı sağlaması, diğer insanlardan saygı görmesi, bir amaca sahip olması ve anlamlı yaşamı, bir faaliyete katılması ve ilgi göstermesi, iyimserlik ve özsaygıya sahip olması, özellikle birey için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yetkin hissetmesi gibi psikolojik iyi oluşun temel yönlerini katılımcının verdiği cevaplara göre değerlendirir.

Yukarıdaki açıklamalar çerçevesinde özetle iyi oluş, öznel ve psikolojik iyi oluş olmak üzere iki temel bileşini içermektedir. Öznel iyi oluş bireyin yaşam deneyimleri hakkındaki olumlu ve olumsuz değerlendirmelerini, psikolojik iyi oluş ise kendi potansiyelinin ve yaşam amaçlarının farkında olması, diğer insanlar kurduğu ilişkiler olarak tanımlanabilir. Psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olmasının, bireyin otantiklik ve öz duyarlılık düzeyi üzerindeki pozitif etkisi literatürdeki çeşitli çalışmalar tarafından aktarılmaktadır.

İlgili Çalışmalar

Bu bölümde otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş değişkenleri ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yürütülen çeşitli çalışmalardan bahsedilmiştir.

Otantiklik İle İlgili Yurt İçinde Yürütülen Araştırmalar

Duman (2014) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada üniversite öğrencilerin otantikliği ve öz duyarlılığının, mutluluklarının birer yordayıcısı olduğunu belirlenmiştir. Ayrıca araştırmada otantiklik ve öz duyarlılık ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bozkurt (2019) araştırmasında otantik bir yaşam süren ve kendine yabancılaşma düzeyleri az olan üniversite öğrencilerinin sakin benliklerinin daha gelişmiş olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca çalışmada otantikliğin alt boyutlarından olan dış etkiyi kabullenme ile sakin benlik arasında ise negatif yönde bir ilişkiye ulaşılmıştır.

Yılmaz (2020) 18-26 yaş arası romantik ilişki olan bireyler ile gerçekleştirdiği çalışmada otantikliğin alt boyutları olan kendine yabancılaşma ve dış etkileri kabul düzeylerinin artması romantik ilişki doyumunu azaltırken, otantik yaşam boyutunun artması romantik ilişki doyumunu arttırdığı belirlenmiştir.

Özdemir (2020) tarafından üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve otantikliğin öz-duyarlılığı yordamadaki rolünün incelendiği çalışmada otantiklik ve alt boyutu otantik yaşamın öz duyarlılık ile pozitif yönde bir ilişkisi varken, kendine yabancılaşma ve dış etkiyi kabullenme alt boyutları ile öz duyarlılık arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir.

İhtiyar (2021) otantiklik düzeyi düşük olan bireylerin yüksek olan bireylere göre, kişilik bozukları düzeylerinin daha yüksek çıktığını belirlemiştir. Çalışmanın değişkenlerinden otantikliğin, çocukluk çağı travmaları ve kişilik bozukları ile negatif yönde bir ilişkisi olduğuna ulaşılmıştır.

Tekin (2021) üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri ve otantiklik düzeyleri arasında olumlu bir ilişki olduğunu bulmuştur. Üniversite öğrencilerinden elde edilen otantiklik puanları ile sosyal medya ve spor için harcadıkları zaman arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Kocaoğlu ve Çekiç (2021) tarafından yürütülen, üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının yordayıcıları olarak duygusal zekâ ve otantiklik araştırmasında ise üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri ile otantiklik düzeyleri arasında negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Otantiklik İle İlgili Yurt Dışında Yürütülen Araştırmalar

White (2011) üniversite öğrencilerinde otantiklik ve iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki bulmuştur. Bir diğer ifadeyle otantiklik arttıkça iyi oluşunda arttığını ifade edilmiştir. Ayrıca çalışmada otantiklik ile kariyer kararsızlığı arasında ise orta derecede bir ilişki tespit edilmiştir.

Wenzel ve Lucas-Thompson (2012) üniversite öğrencisi kadınlar ve erkeklerin otantiklik düzeylerini inceledikleri çalışmada, yüksek seviyedeki otantikliğin yüksek benlik saygısı ve daha az depresyon belirtileri ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Ayrıca çalışmada otantikliğin zihinsel sağlıkla da pozitif ilişkisi olduğu için gençlerin otantik davranışlar ortaya koymasının ve teşvik edilmesinin önemi belirtilmiştir.

Grijak (2017) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada otantikliğin psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkisi olduğunu belirlemiştir.

Öz Duyarlılık İle İlgili Yurt İçinde Yürütülen Araştırmalar

Eker (2011) tarafından üniversite öğrencilerinin öz-duyarlılık ve duyarlı sevgi düzeylerinin ebeveyn tutumları açısından incelendiği çalışmada demokratik anne-baba tutumu ve üniversite öğrencilerinin öz duyarlılıkları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Tel ve Sarı (2016) üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık ve yaşam doyumunun incelendiği çalışmada yaşam doyumu ve öz duyarlılık düzeylerinin yüksekliği arasında anlamlı bir ilişki olduğu, kadın ve erkek öğrenciler arasında öz duyarlılığın bilinçlilik alt boyutunda erkek öğrenciler lehine daha anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Başcı (2021) üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık düzeyleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Öz Duyarlılık İle İlgili Yurt Dışında Yürütülen Araştırmalar

Thompson ve Waltz (2008) tarafından öz duyarlılık ve travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada öz duyarlılığı daha fazla olan bireylerin yaşanan travma sonrası daha düşük seviye de kaçınmacı davranışlar ortaya koyabildiklerini ve böylece travma sonrası süreci daha doğal bir şekilde geçirdikleri belirlenmiştir.

Wei, Liao, Ku ve Shaffer (2011) üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri araştırmada öz duyarlılığın, üniversite öğrencileri ve toplumdaki yetişkinler arasında bağlanma kaygısı ve öznel iyi oluş arasında önemli bir gösterge olduğunu bulmuşlardır. Bağlanma kaygısı ve öz duyarlılık arasında ise negatif bir ilişki bulmuşlardır.

Neff ve Beretvas (2013) çiftlerin öz duyarlılık düzeyi ile ilişki doyumu ve sağlıklı romantik ilişki arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Öz duyarlılık seviyesi yüksek oldukça bireylerin partnerleri tarafından daha sıcak, samimi olarak değerlendirildiği belirlenmiştir. Öz duyarlılığı yüksek olan bireylerin romantik ilişkilerinde partnerlerine duygusal açıdan daha bağlı, kabul edici, destekleyici oldukları görülmüştür (Neff ve Beretvas, 2013).

Jacobson, Wilson, Kurz ve Kellum (2018) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri araştırmada, öz duyarlılık ve romantik ilişki kalitesi arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yurt İçinde Yürütülen Araştırmalar

Cenkseven (2004) tarafından yapılan ve üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi oluşunun yordayıcılarının incelendiği araştırmada, kadın öğrencilerin "yaşam doyumu", "öznel iyi olma", "diğerleriyle olumlu ilişkiler", "yaşam amacı", "bireysel gelişim", "kendini kabul" ve "psikolojik iyi olma-toplam" puanlarının erkek öğrencilerden daha fazla olduğu bulunmuştur.

Tuzgöl-Dost (2004) araştırmasında ise üniversite öğrencilerinin iyi oluş seviyeleri cinsiyet açısından anlamlı bir fark göstermemiştir. Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala (2012) benzer şekilde araştırmada cinsiyet ile öznel iyi oluş arasında kayda değer bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Eryılmaz ve Ercan (2011) tarafından yürütülen çalışmada ise 14-17 yaş ve 26-45 yaş grubundaki bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri, genç yetişkinlik döneminde olan 19-25 yaş grubundaki bireylere göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak, yaşam boyunca değişebilen gelir, sosyal ilişkiler gibi durumlar yaşın artmasıyla beraber daha istikrarlı bir düzeye ulaşırsa, öznel iyi oluşun da istikrarlı olacağı belirtilmiştir (Anusic ve Schimmack, 2016).

Eşiğül (2013) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü araştırmada algılanan stres arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin düştüğünü ve sosyal problem çözme becerilerindeki artış ile psikolojik iyi oluş düzeyinin arttığı belirlenmiştir.

Doğan (2013) beş faktör kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında nevrotik kişilik özelliğinin öznel iyi oluşu negatif yönde anlamlı olarak yordadığını, dışa dönük kişilik özelliğinin ise öznel iyi oluşu pozitif yönde yordadığını belirlemiştir.

Erdem ve Kabasakal (2015) üniversite öğrencileriyle yürüttükleri psikolojik iyi olma ve yetişkin bağlanma boyutlarının ilişkisinin incelendiği araştırmada arkadaşlık ve romantik ilişkilerde kaygı ve kaçınma düzeyin artması ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Satıcı (2016) eğitim sayesinde bireylerin kariyer gibi alanlarda ilerleyebileceğini ve gelir düzeylerini artırabileceklerini böylece yaşamlarından haz alma durumları artan bireylerin, öznel iyi oluş düzeylerinin yükselebileceği ifade edilmiştir. Akın ve Şentürk (2012)'e göre ise eğitim düzeyindeki artış sonucunda birey, istediği refah düzeyini ulaşamazsa mutsuzluk düzeyi artar.

Erus'a (2019) göre öznel iyi oluşu yüksek bireyler, dışa dönük, iyimser gibi kişilik özellikleri gösterirken, düşük bireylerde ise duygusal dengesizlik ve uyumsuzluk gibi özellikler görülmektedir. İçsel denetim odağına sahip üniversite öğrencilerin dıştan denetimler odağına sahip bireylere kıyasla daha yüksek öznel iyi oluş düzeylerine sahiptir. Aydemir (2021) 18-24 yaş arası romantik ilişkisi olan bireyler ile yürüttüğü araştırmasında, romantik ilişkiler konusunda yüksek bir öz-yeterlik algısına sahip olmanın psikolojik iyi oluş düzeyini artırdığı sonucuna ulaşmıştır.

Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yurt Dışında Yürütülen Araştırmalar

Ryff (1989) çalışmasında bireyin yaş ilerledikçe daha uyumlu bir karaktere sahip olduğunu ve bireyin öznel iyi oluş düzeyinin arttığını ve belirli bir yaşa ulaştıktan sonra da azalmadığını ifade etmiştir.

Kim ve McKenry (2002) çalışmasında evli bireylerin, bekar veya boşanmış bireylere göre daha üst seviyede psikolojik iyi oluşa sahip olduğunu ayrıca tekrar evlenen bireylerin bekar veya ayrılmış bireylere göre kayda değer derecede daha az depresif hissettiklerini belirlemiştir.

Lucas, Clark, Georgellis ve Deiner (2003) tarafından yürütülen araştırmaya göre evli kadınlar kendilerine benzer yaştaki bekar akranlarına göre daha yüksek öznel iyi oluş düzeyine sahiptirler. Bireylerin, evlilik doyum düzeylerinin yükselmesi ile öznel iyi oluş seviyelerinin artması birbiriyle bağlantılıdır (Canbulat ve Çankaya, 2014).

Plagnol ve Easterlin (2008) yetişkinliğin ilk yıllarında kadınların öznel iyi oluş düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu fakat ilerleyen yıllarda bu durumun tersine döndüğünü ifade etmişlerdir.

Huppert (2009) çeşitli araştırmaları gözden geçirdikten sonra psikolojik iyi oluşun esnek ve yaratıcı düşünme ve fiziksel sağlıkla ilişkisi olduğunu belirtmiştir. Psikolojik iyi oluşun çocuğun erken dönemdeki çevresinden ve özellikle anne ve babasından güçlü bir şekilde

etkileneceğini, olumsuz bir erken dönem çevresinin ileride bireyde davranış ve nörobiyolojide yaşam boyu devam edebilecek bozulmalara yol açabileceği ancak bu bozulmaların yaşamın ilerleyen dönemlerinde telafi etmenin mümkün olduğunu da ifade etmiştir. Huppert (2009) ayrıca dışsal durumların psikolojik iyi oluşu etkilediğini, ancak dışsal durumlardan daha önemli olarak bireyin eylem ve tutumların daha büyük bir öneme sahip olduğunu ve olumlu eylem ve tutumların artırılmasının iyi oluşu yükseltmedeki öneminden bahsetmiştir.

Meyerhoffer-Kubalik (2013) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü araştırmada benlik saygısı ile psikolojik iyi oluş ve düşük stres arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ayrıca problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanan bireylerin, daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip olduğu belirlenmiştir.

Durand-Bush, McNeill, Harding ve Dobransky (2015) tarafından yürütülen araştırmada, üniversite öğrencilerin öz düzenleme kapasitelerinin stres, zihinsel sağlık ve psikolojik iyi oluş seviyesi açısından önemli olduğunu ve öğrencilerin sınıf düzeyleri ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı belirlenmiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, araştırma grubu, verilerin toplanması, veri toplama araçları, verilerin analizi ve yorumlanmasına ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

Araştırma Modeli

Bu çalışma ilişkisel tarama yöntemi ile yürütülmüştür. Genel tarama modelleri ile tekil ya da ilişkisel taramalar yapılabilir. İlişkisel tarama modelleri; iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2016).

Araştırma Grubu

Bu araştırmanın katılımcı grubunu 2021-2022 Akademik Dönemi'nde Konya ilinde Selçuk Üniversitesi'nden 150, Necmettin Erbakan Üniversitesi'nden 151 ve Karatay Üniversitesi'nden 150 olmak üzere, bu üniversitelerde lisans eğitimi görmekte olan araştırmaya gönüllü katılmış toplam 451 katılımcıdan oluşmuştur. Veriler Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi'nden toplanmıştır. Karatay Üniversitesi'nde ise Eğitim ve Edebiyat Fakülteleri

olmadığı için, veriler en yakın özelliklere sahip olacak şekilde Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi'nden toplanmıştır. Araştırma grubunun belirlenmesinde seçkisiz olmayan örneklem yöntemlerinden, uygun örnekleme kullanılmıştır. Uygun örneklemede araştırmacı örneklemini seçerken kolay ulaşılabilir olmasına dikkat eder, böylece zaman, para gibi kayıpların en aza indirilmesi amaçlanır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2022).

Tablo 1
Demografik Değişkenlere Göre Dağılım

		n	%
1. Cinsiyet	Kadın	346	76,7
	Erkek	105	23,3
2. Yaş	18-19	95	21,1
	20-21	195	43,2
	22-23	130	28,8
	24 yaşından büyük	31	6,9
3. Üniversite	Necmettin Erbakan Üniversitesi	151	33,5
	Selçuk Üniversitesi	150	33,3
	Karatay Üniversitesi	150	33,3
4. Fakülte	Eğitim Fakültesi	301	66,7
	Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi	150	33,3
5. Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	128	28,4
	2. Sınıf	149	33,0
	3. Sınıf	110	24,4
	4. Sınıf	64	14,2
6. Şu anda romantik ilişki olma durumu	Evet	140	31,0
	Hayır	311	69,0
7. Romantik ilişkinin süresi	1-10 ay	81	57,9
	11-20 ay	25	17,9
	21 aydan fazla	34	24,3
8. Romantik ilişkinin statüsü	Flört	120	85,7
	Söz/Nişan	15	10,7
	Evli	5	3,6

Tablo 1'deki bireylerin demografik özelliklerine yönelik dağılım incelendiğinde; %76,7'sinin kadınlardan oluştuğu, %43,2'sinin 20-21 yaşlarında olduğu, %33,5'inin Necmettin Erbakan Üniversitesi, %33,3'ünün Selçuk Üniversitesi ve Karatay Üniversitesi öğrencisi olduğu, %66,7'sinin eğitim fakültesinde öğrenim gördüğü, %33'ünün 2.sınıfta olduğu, %69'unun şu anda bir romantik ilişkisinin olmadığı görülmüştür. İlişkisi olan öğrencilerin ise %57,9'unun 1-10 aydır ilişkisi olduğu ve ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin %85,7'sinin de flört döneminde olduğu belirtilmiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırma da veriler Demografik Bilgi Formu, Otantiklik Ölçeği, Öz Duyarlılık ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği aracılığıyla toplanmış ve çalışma grubunu 2021-2022 Konya ilinde eğitim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmayı yürütebilmek için Gazi Üniversitesi Etik Kurul onayı ve ilgili üniversitelerden uygulama izni alınmıştır (Ek 1, Ek 2, Ek 3, Ek 4). Yüz yüze görüşme imkanı olmadığına, veriler online ortamda toplanmıştır. Verilerin yaklaşık %72'si yüz yüze toplanırken %28'i online form aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin toplanması katılımcılarının gönüllük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiş olup istedikleri zaman çalışmayı sonlandırabilecekleri söylenmiştir. Toplanan verilerin gizlilik esasları içerisinde saklanacağından bahsedilmiştir ve katılımcılardan isim ya da kurum ismi istenmemiştir. Veriler incelerken eksik veya yanlış doldurulan ölçekler değerlendirmeye alınmamıştır.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılanların cinsiyetini, yaşını, öğrenim gördükleri üniversite, fakülte ve bölümünü, sınıfını, romantik ilişki durumunu, süresini ve statüsünü belirlemek amacıyla demografik bilgi formu kullanılmıştır (Ek 5).

Otantiklik Ölçeği

Wood vd. (2008) geliştirdiği otantiklik ölçeği, 12 maddeden oluşan ve 1-7 arası puanlanabilen (1=beni hiç tanımlamıyor, 7=beni tamamen tanımlıyor) ve kendine yabancılaşma (2,7,10,12), otantik yaşam (1,8,9,10) ve dış etkiyi kabullenme (3,4,5,6) olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin orijinal formunda Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları kendine yabancılaşma boyutu için .78, otantik yaşam için .69, dış etkiyi kabullenme için .78 bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin tekrar test yöntemiyle bulunan güvenilirlik katsayılarının .85 ve .91 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Otantikliğin tüm alt boyutları benlik saygısı, öznel ve psikolojik iyi oluş ile güçlü bir şekilde ilişkilidir. Ölçeğin faktör yapısı, ölçeğin farklı örneklem grupları arasında tutarlı davrandığına işaret etmektedir. İlhan ve Özdemir (2013) tarafından gerçekleştirilen örneklemi üniversite öğrencileri oluşturan çalışmada ölçeğin Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği için öncelikle birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve modele ilişkin uyum iyiliği değerleri ($\chi^2 / sd = [82.76/53] 1.56$ RMSEA = .06, CFI= .96, IFI= .96, GFI= .92) ölçeğin orijinal faktör yapısını desteklemiştir. Yapılan üst düzey DFA sonuçları aynı yapının Türk üniversite örnekleminde uyum iyiliği değerleri ($\chi^2 / sd = [74.39/50] 1.49$ RMSEA = .055, CFI = .95, IFI = .95, GFI = .92) iyi düzeyde uyumu göstermektedir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları kendine

yabancılaşma .79, dış etkileri kabullenme .67 ve otantik yaşam boyutu için .62 bulunmuştur. Ölçekteki her bir alt boyuttan elde edilen puan kendi içinde yorumlanabileceği gibi kendine yabancılaşma ve dış etkiyi kabullenme alt boyutları toplanarak otantik yaşam alt boyutundan çıkarıldığında saf otantiklik puanları bulunabilmektedir. Otantik yaşam puanının yüksekliği, kendine yabancılaşma ve dış etkiyi kabullenme alt boyut puanlarının düşüklüğü otantiklik düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçekte tersine puanlanan maddelere yer verilmemiştir (Ek 6).

Otantiklik ölçeğinin bu araştırmadaki Cronbach alfa güvenirlik değeri, .78 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının güvenirlik değerleri ise kendine yabancılaşma için .78, dış etkiyi kabullenme için .80, otantik yaşam için .73 olarak bulunmuştur.

Öz Duyarlılık Ölçeği

Neff (2003b) tarafından geliştirilmiş öz duyarlılık ölçeği Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından örneklemi üniversite öğrencileri oluşturan çalışma da ölçeğin Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Ölçek, 26 madde ve 1-hiçbir zaman ve 5-her zaman şeklinde 5'li likert tipi bir derecelendirmeye sahip bir öz değerlendirme aracıdır. Ölçeğin öz sevecenlik (2, 6, 13, 17, 21), öz yargılama (4, 7, 15, 20, 26), paylaşımların bilincinde olma (1, 8, 12, 22), izolasyon (5, 11, 19, 25), bilinçlilik (9, 14, 18, 23) ve aşırı özdeşleşme (3, 10, 16, 24) olmak üzere 6 alt boyutu bulunmaktadır. Öz sevecenliğin karşısında öz yargılama, paylaşımların bilincinde olmanın karşısında izolasyon, bilinçliliğin karşısında aşırı özdeşleşme bulunmaktadır. Ölçeğin orijinal formundaki alt boyutların sahip olduğu faktör yükleri öz yargılama için .65-.80, bilinçlilik için .62-.80, öz-sevecenlik için .71-.77, izolasyon için .63-.75, öz yargılama için .65-.80 ve paylaşımların bilincinde olma için .57-.79 aralığında değişmektedir. Ölçeğin uyum geçerliliği incelendiğinde öz duyarlılık ve yaşam doyum arasında .45, sosyal ilişki arasında .41 ve benlik saygısı arasında .59 ilişki

bulunmuştur. Ölçeğin orijinal formunda iç tutarlılık güvenirlik katsayıları ise alt boyutlar için öz sevecenlik için .78, öz yargılama için .77, paylaşımların bilincinde olma için .80, izolasyon için .79, bilinçlilik için .75 ve aşırı özdeşleşme için .81 olarak bulunmuştur (Neff, 2003b). Bireylerin alt boyutların her birinden aldığı puanların yüksek olması o boyutun ölçtüğü özellikleri taşıdıkları anlamına gelmektedir.

Güvenirlik çalışmasında ise ölçeğin iç tutarlık katsayıları öz sevecenlik alt ölçeği için .77, öz yargılama için .72, paylaşımların bilincinde olma için .72, izolasyon için .80, bilinçlilik için .74 ve aşırı özdeşleşme için .74 olarak bulunmuştur. Ölçeğin belirli bir gruba 3 hafta ara ile uygulanan test tekrar test güvenirlik sonuçlarına göre öz-sevecenlik .69, öz yargılama .59, paylaşımların bilincinde olma .66, izolasyon .60, bilinçlilik .69 ve aşırı özdeşleşme için .56 olarak bulunmuştur (Ek 7).

Öz duyarlılık ölçeğinin bu araştırmadaki Cronbach alfa güvenirlik değeri, .93 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının güvenirlik değerleri ise öz sevecenlik için .82, öz yargılama için .84, paylaşımların bilincinde olma için .75, izolasyon için .75, bilinçlilik için .76, aşırı özdeşleşme için .75 olarak bulunmuştur.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener vd. (2010), tarafından geliştirilen psikolojik iyi oluş ölçeği mevcut iyi oluş ölçümlerini tamamlayıcı, sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek için geliştirilmiştir. Psikolojik iyi oluş ölçeği; bireyin destekleyici ve ödüllendirici bir ilişkiye sahip olması, diğer insanların mutluluğuna katkı sağlaması, diğer insanlardan saygı görmesi, bir amaca sahip olması ve anlamlı yaşama sahip olması, bir faaliyete katılması ve ilgi göstermesi, iyimserlik ve özsaygıya sahip olması, özellikle birey için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yetkin hissetmesi gibi psikolojik iyi oluşun temel yönlerini katılımcının verdiği cevaplara göre değerlendirir. Elde edilen yüksek puanlar, psikolojik iyi oluş

ölçeğinde yer alan temel yönler açısından katılımcının genel olarak olumlu bir psikolojik işleyişe sahip olduğunu ifade etmektedir. Orijinal ölçekteki maddelerin faktör yükleri .61 ve .77 arasında değişmektedir. İç tutarlılık katsayısı ise .87 olarak tespit edilmiştir. Telef (2013) tarafından örneklemini üniversite öğrencileri oluşturan çalışmada ölçeğin Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Psikolojik iyi oluş ölçeği 8 maddeden oluşmakta 1-kesinlikle katılmıyorum ve 7-kesinlikle katılıyorum arasında cevaplanmaktadır. Doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA = 0.08, SRMR = 0.04, GFI = 0.96, NFI = 0.94, RFI = 0.92, CFI = 0.95 ve IFI = 0.95 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.80 olarak hesaplanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .54 ve .76 arasında değişmektedir ve test tekrar test sonuçlarına göre $r=0.86$ bulunmuştur (Ek 8). Psikolojik iyi oluş ölçeğinin bu araştırmadaki Cronbach alfa güvenirlik değeri, .80 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Araştırmanın katılımcılarına Demografik Bilgi Formu, Otantiklik Ölçeği, Öz Duyarlılık Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği uygulanmış ve elde edilen verilerin istatistiksel analizi SPSS 24.0 ile yapılmıştır. Çalışmada, ölçeklerin normal dağılıma uygunluğunu belirlemek için ölçek puanları hesaplanarak basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında yer alması normal dağılım için yeterli olarak değerlendirilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 2

Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

	n	Çarpıklık	Basıklık
Kendine Yabancılaşma	451	0,396	-0,394
Dış Etkiyi Kabullenme	451	0,158	-0,593
Otantik Yaşam	451	-0,959	1,115
Otantik Ölçeği	451	-0,096	-0,628
Öz Sevecenlik	451	-0,054	-0,475
Öz Yargılama	451	-0,382	-0,498
P. Bilincinde Olma	451	-0,083	-0,573
İzolasyon	451	-0,190	-0,608
Bilinçlilik	451	-0,034	-0,478
Aşırı Özdeşleşme	451	-0,259	-0,667
Öz Duyarlılık	451	-0,268	-0,321
Psikolojik İyi Oluş	451	-0,681	1,159

Tablo 2’deki değerler incelendiğinde her bir puanın basıklık ve çarpıklık katsayılarının -1.5 ile +1.5 arasında olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre puanların normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Puanların normal dağılım göstermesi nedeni ile de çalışmada parametrik test teknikleri kullanılmıştır. Ölçek puanının demografik özelliklere göre farklılık gösterme durumunun analiz edilmesi için t testi ve ANOVA testi kullanılmıştır. T testi, 2 gruplu demografik değişkenlerin analizinde kullanılırken ANOVA testi k (k>2) gruplu değişkenlerin analizinde kullanılmıştır. Testte farklılığın hangi gruplar arasında oluştuğunu belirlemek için Tukey HSD testi kullanılmıştır. Korelasyon analizi sonuçları, korelasyon kat sayısı 0-0.3 arasında ise zayıf ilişki, 0.3-0.7 arasında ise orta düzeyde ilişki ve 0.7 ile 1.0 arasında ise yüksek düzeyde ilişki olarak yorumlanmıştır (Büyüköztürk, 2020). Son olarak araştırmada, aralarında bir ilişki bulunan iki veya daha fazla değişkenden bir tanesinin bağımlı, diğerlerinin ise bağımsız değişken kabul edilerek aralarındaki ilişkinin açıklanmasına imkan sağlayan, bağımlı değişkenin bağımsız

değişkenler tarafından yordanma gücünü inceleyen regresyon analizi kullanılmıştır (Büyükoztürk, Çokluk ve Köklü, 2020).



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırma sorularına yönelik yapılan analizlere ve bu analizler sonucunda ortaya çıkan bulgulara yer verilmiştir.

Üniversite Öğrencilerin Otantiklik, Öz Duyarlılık, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerin otantiklik (kendine yabancılaşma, otantik yaşam, dış etkiyi kabullenme), öz duyarlılık (öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme) ve psikolojik iyi oluş düzeylerine incelemeye yönelik analiz sonucu Tablo 3’de verildiği gibidir.

Tablo 3

Araştırma Değişkenlerine İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve Minimum ve Maksimum Değerleri

	n	Minimum	Maximum	Ort.	ss
Kendine Yabancılaşma	451	4,00	28,00	13,38	5,55
Dış Etkiyi Kabullenme	451	4,00	28,00	13,24	5,04
Otantik Yaşam	451	9,00	28,00	23,15	3,55
Otantiklik	451	37,00	84,00	60,53	10,52
Öz Sevecenlik	451	5,00	25,00	15,65	4,14
Öz Yargılama	451	5,00	25,00	16,65	4,61
Paylaşımların Bilincinde Olma	451	4,00	20,00	12,55	3,37
İzolasyon	451	4,00	20,00	12,34	3,61
Bilinçlilik	451	4,00	20,00	12,78	3,24
Aşırı Özdeşleşme	451	4,00	19,00	12,23	3,66
Öz Duyarlılık	451	28,00	124,00	82,20	17,95
Psikolojik İyi Oluş	451	8,00	56,00	42,71	6,89

Tablo 3 incelendiğinde, kendine yabancılaşma puan ortalaması ($\bar{x} = 13,38$, $Ss = 5,55$), dış etkiyi kabullenme puan ortalaması ($\bar{x} = 13,24$, $Ss = 5,04$), otantik yaşam puan ortalaması ($\bar{x} = 23,15$, $Ss = 3,55$), otantiklik puan ortalaması ($\bar{x} = 60,53$, $Ss = 10,52$), öz sevecenlik puan ortalaması ($\bar{x} = 15,65$, $Ss = 4,14$), öz yargılama puan ortalaması ($\bar{x} = 16,65$, $Ss = 4,61$) paylaşımların bilincinde olma puan ortalaması ($\bar{x} = 12,55$, $Ss = 3,37$), izolasyon puan ortalaması ($\bar{x} = 12,34$, $Ss = 3,61$), bilinçlilik puan ortalaması ($\bar{x} = 12,78$, $Ss = 3,24$), aşırı özdeşleşme puan ortalaması ($\bar{x} = 12,23$, $Ss = 3,66$) öz duyarlılık puan ortalaması ($\bar{x} = 82,20$, $Ss = 17,95$) ve psikolojik iyi oluş puan ortalaması ($\bar{x} = 42,71$, $Ss = 6,89$) olarak elde edilmiştir.

Üniversite Öğrencilerin Cinsiyete Göre Otantiklik, Öz Duyarlılık, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin otantiklik (kendine yabancılaşma, otantik yaşam, dış etkiyi kabullenme), öz duyarlılık (öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma,

izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme) ve psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemeye yönelik olarak t testi yapılmıştır yapılan analiz Tablo'4 de verildiği gibidir.

Tablo 4

Cinsiyete Göre Otantiklik, Öz Duyarlılık, Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

		N	$\bar{x}$	SS	t	p
Kendine	Kadın	346	13,20	5,52	-1,259	0,209
Yabancılaşma	Erkek	105	13,98	5,66		
Dış Etkiyi	Kadın	346	12,95	5,04	-2,234*	0,026*
Kabullenme	Erkek	105	14,20	4,95		
Otantik Yaşam	Kadın	346	23,52	3,39	4,110*	0,000*
	Erkek	105	21,92	3,81		
Otantiklik	Kadın	346	61,37	10,35	3,126*	0,002*
	Erkek	105	57,74	10,64		
Öz Sevecenlik	Kadın	346	15,57	4,23	-0,774	0,439
	Erkek	105	15,92	3,86		
Öz Yargılama	Kadın	346	16,89	4,53	2,042*	0,042*
	Erkek	105	15,85	4,82		
Paylaşımların	Kadın	346	12,62	3,35	0,869	0,385
Bilincinde Olma	Erkek	105	12,30	3,43		
İzolasyon	Kadın	346	12,42	3,70	0,798	0,425
	Erkek	105	12,10	3,30		
Bilinçlilik	Kadın	346	12,73	3,23	-0,551	0,582
	Erkek	105	12,93	3,28		
Aşırı Özdeşleşme	Kadın	346	12,26	3,63	0,311	0,756
	Erkek	105	12,13	3,79		
Öz Duyarlılık	Kadın	346	82,49	18,28	0,631	0,528
	Erkek	105	81,23	16,83		
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	346	43,17	6,53	2,375*	0,019*
	Erkek	105	41,18	7,80		

***p<0,05**

Tablo 4’de sunulan t testi sonuçlarına göre;

kendine yabancılaşma alt boyutunun cinsiyet bakımından istatistiksel olarak [t (451)= - 1,259, p>.05] anlamlı farklılık göstermemiştir.

Dış etkiyi kabullenme alt boyutunun cinsiyet bakımından istatistiksel olarak [$t(451) = -2,234, p < .05$] anlamlı farklılık göstermektedir. Ortalama puanlara göre erkeklerin ($\bar{x} = 14.20$) kadınlara ($\bar{x} = 12.95$) göre anlamlı olarak daha yüksek düzeyde dış etkiyi kabullenme düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Otantik yaşam alt boyutunun cinsiyet bakımından istatistiksel olarak [$t(451) = 4,110, p < .05$] anlamlı farklılık göstermektedir. Ortalama puanlara göre kadınların ($\bar{x} = 23.52$) erkeklere ($\bar{x} = 21.92$) göre daha yüksek otantik yaşam düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Otantiklik cinsiyet bakımından istatistiksel olarak [$t(451) = 3,126, p < .05$] anlamlı farklılık göstermektedir. Ortalama puanlara göre kadınların ($\bar{x} = 61,37$) erkeklere ($\bar{x} = 57,74$) göre daha yüksek otantiklik düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Öz sevecenlik alt boyutu cinsiyet bakımından istatistiksel olarak [$t(451) = -0,774, p > .05$] anlamlı farklılık göstermemiştir.

Öz yargılama alt boyutunun cinsiyet bakımından istatistiksel olarak [$t(451) = 2042, p < .05$] anlamlı farklılık göstermektedir. Ortalama puanlara göre kadınların ($\bar{x} = 16.89$) erkeklere ($\bar{x} = 15.85$) göre daha yüksek öz yargılama düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Paylaşımlarının bilincinde olma alt boyutu cinsiyet bakımından istatistiksel olarak [$t(451) = 0,869, p > .05$] anlamlı farklılık göstermemiştir.

İzolasyon alt boyutunu [$t(451) = 0,798, p > .05$], bilinçlilik alt boyutu [$t(451) = -0,551, p > .05$], aşırı özdeşleşme alt boyutu [$t(451) = 0,311, p > .05$] ve öz duyarlılık toplam puanı [$t(451) = 0,631, p > .05$] katılımcıların cinsiyeti bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir.

Psikolojik iyi oluşun cinsiyet bakımından istatistiksel olarak [$t(451) = 2375, p < .05$] anlamlı farklılık göstermektedir. Ortalama puanlara göre kadınların ($\bar{x} = 43.17$) erkeklere ($\bar{x} = 41.18$) göre daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Üniversite Öğrencilerin Yaşa Göre Otantiklik, Öz Duyarlılık, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerin otantiklik (kendine yabancılaşma, otantik yaşam, dış etkiyi kabullenme), öz duyarlılık (öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme) ve psikolojik iyi oluş düzeyleri yaşlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı ANOVA ile incelenmiştir analiz sonucu Tablo 5’de verildiği gibidir.

Tablo 5

Otantiklik, Öz Duyarlılık, Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Yaşa Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Yaş Grupları	N	$\bar{x}$	Ss	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	f	p	Fark
Kendine Yabancılaşma	1.Grup	95	14,82	5,90	Gruplar arası	390.016	3	130.005	4,307*	0,005*	1-3
	2.Grup	195	13,57	5,45	Gruplar içi	13492.623	447	30.185			
	3.Grup	130	12,26	5,25	Toplam	13882.639	450				
	4.Grup	31	12,52	5,49							
Dış Etkiyi Kabullenme	1.Grup	95	13,21	4,92	Gruplar arası	16.534	3	5.511	0,216	0,885	
	2.Grup	195	13,15	5,15	Gruplar içi	11414.122	447	25.535			
	3.Grup	130	13,23	5,00	Toplam	11430.656	450				
	4.Grup	31	13,94	5,07							
Otantik Yaşam	1.Grup	95	22,88	3,68	Gruplar arası	183.876	3	61.292	4,981*	0,002*	2-4
	2.Grup	195	22,64	3,81	Gruplar içi	5499.871	447	12.304			
	3.Grup	130	23,73	3,04	Toplam	5683.747	450				
	4.Grup	31	24,77	2,68							
Otantiklik	1.Grup	95	58,85	10,59	Gruplar arası	820.620	3	273.540	2,498	0,059	
	2.Grup	195	59,91	10,45	Gruplar içi	48941.837	447	109.940			
	3.Grup	130	62,23	10,39	Toplam	49762.457	450				
	4.Grup	31	62,32	10,44							
Öz Sevecenlik	1.Grup	95	15,36	3,76	Gruplar arası	15.320	3	5.107	0,296	0,828	
	2.Grup	195	15,64	4,12	Gruplar içi	7709.327	447	17.247			
	3.Grup	130	15,88	4,28	Toplam	7724.647	450				
	4.Grup	31	15,61	4,90							
Öz Yargılama	1.Grup	95	14,68	4,14	Gruplar arası	214.835	3	71.612	3,422*	0,017*	1-2
	2.Grup	195	13,02	4,70	Gruplar içi	9353.813	447	20.926			
	3.Grup	130	13,00	4,52	Toplam	9568.647	450				1-3
	4.Grup	31	12,87	5,26							

	1.Grup	95	11,92	3,28	Gruplar arası	68.273	3	22.758	2,020	0,110	
Paylaşımın	2.Grup	195	12,60	3,17	Gruplar içi	5035.546	447	11.265			
Bilincinde	3.Grup	130	13,00	3,57	Toplam	5103.818	450				
Olma	4.Grup	31	12,23	3,79							
	1.Grup	95	12,60	3,22	Gruplar arası	127.236	3	42.412	3,307*	0,020*	1-3
İzolasyon	2.Grup	195	11,62	3,60	Gruplar içi	5732.179	447	12.824			
	3.Grup	130	11,14	3,66	Toplam	5859.415	450				
	4.Grup	31	11,12	4,10							
	1.Grup	95	12,48	3,19	Gruplar arası	12.994	3	4.331	0,411	0,745	
Bilinçlilik	2.Grup	195	12,78	3,18	Gruplar içi	4714.274	447	10.546			
	3.Grup	130	12,95	3,33	Toplam	4727.268	450				
	4.Grup	31	12,94	3,49							
	1.Grup	95	12,34	3,22	Gruplar arası	92.940	3	30.980	2,332	0,073	
Aşırı	2.Grup	195	11,90	3,66	Gruplar içi	5937.077	447	13.282			
Özdeşleşme	3.Grup	130	11,10	3,92	Toplam	6030.018	450				
	4.Grup	31	11,90	3,59							
	1.Grup	95	78,13	15,38	Gruplar arası	2357.943	3	785.981	2,464	0,062	
Öz	2.Grup	195	82,47	17,96	Gruplar içi	142565.49	447	318.938			
Duyarlılık	3.Grup	130	84,61	18,07	Toplam	144923.43	450				
	4.Grup	31	82,87	22,83		7					
	1.Grup	95	41,96	6,89	Gruplar arası	220.877	3	73.626	1,559	0,199	
Psikolojik İyi	2.Grup	195	42,41	6,50	Gruplar içi	21116.489	447	47.240			
Oluş	3.Grup	130	43,25	7,21	Toplam	21337.366	450				
	4.Grup	31	44,61	7,65							

***p<0,05, (1.Grup: 18-19 yaş, 2.Grup: 20-21 yaş, 3.Grup: 22-23 yaş, 4.Grup: 24 yaş ve üstü)**

Tablo 5’de otantiklik ile alt boyutları, öz duyarlılık ile alt boyutları ve psikolojik iyi oluşun yaş bakımından farklılık gösterme durumunun analiz edilmesi amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre;

kendine yabancılaşma alt boyutu yaş grupları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir [F(3,451)= 4,307, p<0,05]. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacı ile yapılan Tukey Testi sonucunda, farklılığın 1. ve 3. gruplardan kaynaklandığı yani ortalama puanlara göre 18-19 yaşlarında olanların 22-23 yaşlarında olanlara göre daha yüksek kendine yabancılaşma düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Dış etkiyi kabullenme alt boyutu yaş bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir [F(3,451)= 0,216, p>0,05].

Otantik yaşam alt boyutu yaş grupları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir [$F(3,451)= 4,981, p<0,05$]. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacı ile yapılan Tukey Testi sonucunda, farklılığın 2. ve 4. gruplardan kaynaklandığı yani ortalama puanlara göre 24 yaşından büyük 20-21 yaşlarında olanlara göre daha yüksek otantik yaşam düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Otantiklik yaş bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir [$F(3,451)= 2,498, p>0,05$]. Buna göre, gruplar arasında toplu otantiklik açısından anlamlı fark bulunmamıştır.

Öz sevecenlik alt boyutu yaş bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir [$F(3,451)= 0,296, p>0,05$].

Öz yargılama alt boyutu yaş grupları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir [$F(3,451)= 3,422, p<0,05$]. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacı ile yapılan Tukey Testi sonucunda, farklılığın 1. ve 3. gruplardan kaynaklandığı yani ortalama puanlara göre 18-19 yaşlarında olanların 22-23 yaşlarında olanlara göre daha yüksek öz yargılama düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Paylaşımların bilincinde olma alt boyutu yaş bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir [$F(3,451)= 2,020, p>0,05$].

İzolasyon alt boyutu yaş grupları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir [$F(3,451)= 3,307, p<0,05$]. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacı ile yapılan Tukey Testi sonucunda, farklılığın 1. ve 3. gruplardan kaynaklandığı yani ortalama puanlara göre 18-19 yaşlarında olanların 22-23 yaşlarında olanlara göre daha yüksek izolasyon düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Bilinçlilik alt boyutunun [$F(3,451)= 0,411, p>0,05$], aşırı özdeşleşme alt boyutunun [$F(3,451)= 2,332, p>0,05$] ve öz duyarlılık toplam puanının [$F(3,451)= 2,464, p>0,05$] katılımcıların yaş grupları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluş da yaşa dayalı olarak istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir [$F(3,451)= 1,559, p>0,05$].

Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumuna Göre Otantiklik, Öz Duyarlılık, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki durumu göre otantiklik (kendine yabancılaşma, otantik yaşam, dış etkiyi kabullenme), öz duyarlılık (öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme) ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemeye yönelik olarak t testi yapılmıştır, yapılan analiz Tablo'6 da verildiği gibidir.

Tablo 6

Romantik İlişki Durumuna Göre Otantiklik, Öz Duyarlılık ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

İlişki Durumu			n	Ort.	ss	t	p
Kendine	Evet		140	12,24	5,46	-2,970*	0,003*
Yabancılaşma	Hayır		311	13,90	5,53		
Dış Etkiyi	Evet		140	12,51	5,26	-2,064*	0,040*
Kabullenme	Hayır		311	13,57	4,91		
Otantik Yaşam	Evet		140	23,05	3,96	-0,404	0,687
	Hayır		311	23,20	3,36		
Otantiklik	Evet		140	62,30	11,12	2,417*	0,0016*
	Hayır		311	59,73	10,15		
Öz Sevecenlik	Evet		140	16,10	4,07	1,551	0,122
	Hayır		311	15,45	4,17		
Öz Yargılama	Evet		140	17,17	4,42	1,615	0,107
	Hayır		311	16,41	4,68		
Paylaşımların	Evet		140	12,73	3,44	0,774	0,439
	Hayır		311	12,46	3,34		
İzolasyon	Evet		140	12,60	3,76	1,021	0,308
	Hayır		311	12,23	3,54		
Bilinçlilik	Evet		140	12,75	3,22	-0,134	0,894
	Hayır		311	12,79	3,26		
Aşırı Özdeşleşme	Evet		140	12,24	3,69	0,048	0,962
	Hayır		311	12,23	3,65		
Öz Duyarlılık	Evet		140	83,59	17,64	1,108	0,268
	Hayır		311	81,57	18,07		
Psikolojik Oluş	İyi Evet		140	43,77	6,93	2,211*	0,028*
	Hayır		311	42,23	6,82		

***p<0,05**

Tablo 6’da otantiklik ile alt boyutları, öz duyarlılık ile alt boyutları ve psikolojik iyi oluşun şu anda romantik ilişkisi olup olmaması bakımından farklılık gösterme durumunun analiz edilmesi amacıyla t testleri yapılmıştır. Bu bulgulara göre, kendine yabancılaşma alt boyutu şu anda romantik ilişkisi olması bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir [t (451)= -2,970, p<.05]. Ortalama puanlara göre şu

anda romantik ilişkisi olmayanların ($\bar{x} = 13.90$) olanlara göre ($\bar{x} = 12.24$) daha yüksek düzeyde kendine yabancılaşma puanına sahip olduğu görülmektedir.

Dış etkiyi kabullenme alt boyutu şu anda romantik ilişkisi olması bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir [$t(451) = -2,064, p < .05$]. Ortalama puanlara göre şu anda ilişkisi olmayanların ($\bar{x} = 13.57$) olanlara ($\bar{x} = 12.51$) göre daha yüksek düzeyde dış etkiyi kabullenme düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Otantik yaşam alt boyutunun şu anda romantik ilişkisi olması bakımından istatistiksel olarak [$t(451) = -0,404, p > .05$] anlamlı farklılık göstermemiştir.

Otantiklik açısından şu anda romantik ilişkisi olup olmaması bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir [$t(451) = 2,417, p < .05$]. Ortalama puanlara göre şu anda ilişkisi olanların ($\bar{x} = 62,30$) olmayanlara ($\bar{x} = 59,73$) göre daha yüksek otantiklik düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Öz sevecenlik alt boyutunun [$t(451) = 1,551, p > .05$], öz yargılama alt boyutunun [$t(451) = 1,615, p > .05$], paylaşımların bilincinde olma alt boyutunun [$t(451) = 0,774, p > .05$] izolasyon alt boyutunun [$t(451) = 1,021, p > .05$], bilinçlilik alt boyutunun [$t(451) = -0,134, p > .05$], aşırı özdeşleşme alt boyutunun [$t(451) = 0,048, p > .05$], öz duyarlılık boyutunun [$t(451) = 1,108, p > .05$] şu anda romantik ilişkisi olması bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir.

Psikolojik iyi oluş ölçeğinin şu anda romantik ilişkisi olması bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir [$t(451) = 2,211, p < .05$]. Ortalama puanlara göre şu anda ilişkisi olanların ($\bar{x} = 43.77$) olmayanlara ($\bar{x} = 42.23$) göre daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip olduğu görülmektedir.

Üniversite Öğrencilerin Romantik İlişki Statüsüne Göre Otantiklik, Öz Duyarlılık, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki statüsüne göre (flört, nişanlı/sözlü, evli) otantiklik (kendine yabancılaşma, otantik yaşam, dış etkiyi kabullenme), öz duyarlılık (öz sevecenlik,

öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme) ve psikolojik iyi oluş düzeyleri anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan t testi analiz sonucu Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7

Romantik İlişki Statüsüne Göre Otantiklik, Öz Duyarlılık ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

	İlişki Statüsü	n	Ort.	ss	t	p
Kendine	Flört	120	12,54	5,35	1,689	0,094
Yabancılaşma	Söz/Nişan/Evli	20	10,38	5,76		
Dış Etkiyi	Flört	120	12,73	5,29	0,972	0,333
Kabullenme	Söz/Nişan/Evli	20	11,52	5,08		
Otantik Yaşam	Flört	120	22,76	4,00	-2,377*	0,019*
	Söz/Nişan/Evli	20	24,95	3,23		
Otantiklik	Flört	120	61,48	11,16	-2,150*	0,033*
	Söz/Nişan/Evli	20	67,05	9,51		
Öz Sevecenlik	Flört	120	15,82	4,11	-2,341*	0,021*
	Söz/Nişan/Evli	20	18,05	3,51		
Öz Yargılama	Flört	120	13,09	4,45	2,011*	0,046*
	Söz/Nişan/Evli	20	11,00	4,09		
Paylaşımların	Flört	120	12,51	3,50	-2,396*	0,023*
Bilincinde Olma	Söz/Nişan/Evli	20	14,14	2,76		
İzolasyon	Flört	120	11,61	3,88	2,161*	0,037*
	Söz/Nişan/Evli	20	10,14	2,65		
Bilinçlilik	Flört	120	12,53	3,14	-2,393*	0,018*
	Söz/Nişan/Evli	20	14,33	3,48		
Aşırı	Flört	120	12,04	3,74	2,327*	0,021*
Özdeşleşme	Söz/Nişan/Evli	20	10,05	2,84		
Öz Duyarlılık	Flört	120	82,11	17,59	-2,740*	0,007*
	Söz/Nişan/Evli	20	93,33	15,64		
Psikolojik İyi Oluş	Flört	120	43,03	6,68	-3,327*	0,001*
	Söz/Nişan/Evli	20	48,29	6,72		

***p<0,05**

Tablo 7’de otantiklik ile alt boyutları, öz duyarlılık ile alt boyutları ve psikolojik iyi oluşun romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki durumu bakımından farklılık gösterme durumunun analiz edilmesi amacıyla yapılan t testi sonuçlarına göre,

kendine yabancılaşma alt boyutunun romantik ilişkisi olanların ilişki durumu bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir [t (451)= 1,689, p>.05].

Dış etkiyi kabullenme alt boyutunun romantik ilişkisi olanların ilişki durumu bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir [t (451)= 0,972, p>.05].

Otantik yaşam alt boyutunun romantik ilişkisi olanların ilişki durumu bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir [t (451)= -2,377, p<.05]. Ortalama puanlara göre sözlü, nişanlı veya evli olanların ($\bar{x}$ = 24.95) flört döneminde olanlara ($\bar{x}$ = 22.76) göre daha yüksek otantik yaşam düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Otantiklik romantik ilişkisi olanların ilişki durumu bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir [t (451)= -2,150, p<.05]. Ortalama puanlara göre sözlü, nişanlı veya evli olanların ($\bar{x}$ = 67,05) flört döneminde olanlara ($\bar{x}$ = 61,48) göre daha yüksek otantik yaşam düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Öz sevecenlik alt boyutunun romantik ilişkisi olanların ilişki durumu bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir [t (451)= -2,341, p<.05]. Ortalama puanlara göre sözlü, nişanlı veya evli olanların ($\bar{x}$ = 18.05) flört döneminde olanlara ($\bar{x}$ = 15.82) göre daha yüksek öz sevecenlik düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Öz yargılama alt boyutunun romantik ilişkisi olanların ilişki durumu bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir [t (451)= 2,011, p<.05]. Ortalama puanlara göre flört döneminde olanların ($\bar{x}$ = 13.09) sözlü, nişanlı veya evli olanlara ($\bar{x}$ = 11.00) göre daha yüksek öz yargılama düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Paylaşımların bilincinde olma alt boyutunun romantik ilişkisi olanların ilişki durumu bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir [t (451)= -2,396, p<.05]. Ortalama puanlara göre sözlü, nişanlı veya evli olanları ($\bar{x}$ = 14.14) flört döneminde

olanlara göre ($\bar{x} = 12.51$) daha yüksek paylaşımlarının bilincinde olma düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

İzolasyon alt boyutunun romantik ilişkisi olanların ilişki durumu bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir [t (451)= 2,161, $p < .05$]. Ortalama puanlara göre flört döneminde olanların ($\bar{x} = 11.61$) sözlü, nişanlı veya evli olanlara ($\bar{x} = 10.14$) göre daha yüksek izolasyon düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Bilinçlilik alt boyutunun romantik ilişkisi olanların ilişki durumu bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir [t (451)= -2,393, $p < .05$]. Ortalama puanlara göre sözlü, nişanlı veya evli olanların ($\bar{x} = 14.33$) flört döneminde olanlara ($\bar{x} = 12.53$) göre daha yüksek bilinçlilik düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Aşırı özdeşleşme alt boyutunun romantik ilişkisi olanların ilişki durumu bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir [t (451)= 2,327, $p < .05$]. Ortalama puanlara göre flört döneminde olanların ($\bar{x} = 12.04$) sözlü, nişanlı veya evli olanlara ($\bar{x} = 10.05$) göre daha yüksek aşırı özdeşleşme düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Öz duyarlılık ölçeğinin romantik ilişkisi olanların ilişki durumu bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir [t (451)= -2,740, $p < .05$]. Ortalama puanlara göre sözlü, nişanlı veya evli olanların ($\bar{x} = 93.33$) flört döneminde olanlara ($\bar{x} = 82.11$) göre daha yüksek öz duyarlılık düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Psikolojik iyi oluş ölçeğinin romantik ilişkisi olanların ilişki durumu bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir [t (451)= -3,327, $p < .05$]. Ortalama puanlara göre sözlü, nişanlı veya evli olanların ($\bar{x} = 48.29$) flört döneminde olanlara ($\bar{x} = 43.03$) göre daha yüksek psikoloji iyi oluş düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Üniversite Öğrencilerin Romantik İlişki Süresine Göre Otantiklik, Öz Duyarlılık, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki süresi ile otantiklik (kendine yabancılaşma, otantik yaşam, dış etkiyi kabullenme), öz duyarlılık (öz sevecenlik, öz yargılama,

paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme) ve psikolojik iyi oluş düzeylerin ilişki süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ANOVA ile incelenmiştir. Analiz sonucu tablo 8’de verildiği gibidir.

Tablo 8

Otantiklik, Öz Duyarlılık, Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Romantik İlişkisi Olanların İlişki Süresine Göre Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Sonuçları

Değişken	İlişki Süresi	N	$\bar{x}$	Ss	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	f	p	Fark
Kendine Yabancılaşma	1.Grup	81	12,91	5,46	Gruplar arası	156.637	2	78.318	2,690	0,071	
	2.Grup	25	12,56	5,90	Gruplar içi	3988.584	137	29.114			
	3.Grup	34	10,38	4,83	Toplam	4145.221	139				
Dış Etkiyi Kabullenme	1.Grup	81	13,06	5,53	Gruplar arası	185.540	2	92.770	3,475*	0,034*	1-3
	2.Grup	25	13,48	5,28	Gruplar içi	3657.431	137	26.697			
	3.Grup	34	10,50	4,07	Toplam	3842.971	139				
Otantik Yaşam	1.Grup	81	23,14	4,03	Gruplar arası	17.674	2	8.837	0,560	0,572	
	2.Grup	25	22,32	4,27	Gruplar içi	2160.976	137	15.774			
	3.Grup	34	23,38	3,59	Toplam	2178.650	139				
Otantiklik	1.Grup	81	61,16	11,41	Gruplar arası	806,946	2	403,473	3,374*	0,037*	2-3
	2.Grup	25	60,28	10,92	Gruplar içi	16382,454	137	119,580			
	3.Grup	34	66,50	9,69	Toplam	17189,400	139				
Öz Sevecenlik	1.Grup	81	16,00	4,13	Gruplar arası	24.242	2	12.121	0,730	0,484	
	2.Grup	25	15,52	4,26	Gruplar içi	2274.358	137	16.601			
	3.Grup	34	16,76	3,80	Toplam	2298.600	139				
Öz Yargılama	1.Grup	81	16,96	4,72	Gruplar arası	110.922	2	55.461	2,912	0,058	
	2.Grup	25	15,92	4,19	Gruplar içi	2608.964	137	19.044			
	3.Grup	34	18,59	3,51	Toplam	2719.886	139				
Paylaşımların Bilincinde Olma	1.Grup	81	12,70	3,45	Gruplar arası	1.902	2	.951	0,079	0,924	
	2.Grup	25	12,56	3,16	Gruplar içi	1645.784	137	12.013			
	3.Grup	34	12,91	3,71	Toplam	1647.686	139				
İzolasyon	1.Grup	81	12,00	3,85	Gruplar arası	80.201	2	40.101	2,914	0,058	
	2.Grup	25	12,92	4,15	Gruplar içi	1885.399	137	13.762			
	3.Grup	34	13,79	2,94	Toplam	1965.600	139				

	1.Grup	81	12,83	3,31	Gruplar arası	3.729	2	1.864	0,178	0,837	
Bilinçlilik	2.Grup	25	12,40	3,32	Gruplar içi	1434.521	137	10.471			
	3.Grup	34	12,82	2,98	Toplam	1438.250	139				
	1.Grup	81	11,89	3,88	Gruplar arası	115.144	2	57.572	4,440*	0,014*	1-3
Aşırı	2.Grup	25	11,28	3,75	Gruplar içi	1776.599	137	12.968			2-3
Özdeşleşme	3.Grup	34	13,79	2,67	Toplam	1891.743	139				
	1.Grup	81	78,13	18,40	Gruplar arası	1221.216	2	610.608	1,990	0,141	
Öz	2.Grup	25	80,60	19,24	Gruplar içi	42044.577	137	306.895			
Duyarlılık	3.Grup	34	88,68	13,58	Toplam	43265.793	139				
	1.Grup	81	44,09	7,31	Gruplar arası	19.086	2	9.543	0,196	0,822	
Psikolojik İyi	2.Grup	25	43,32	5,71	Gruplar içi	6659.600	137	48.610			
Oluş	3.Grup	34	43,35	6,97	Toplam	6678.686	139				

***p<0,05, (1.Grup: 1-10 ay, 2.Grup: 11-20 ay, 3.Grup: 21 aydan fazla)**

Tablo 8’de otantiklik ile alt boyutları, öz duyarlılık ile alt boyutları ve psikolojik iyi oluşun romantik ilişkisi olanların ilişki süresi bakımından farklılık gösterme durumunun analiz edilmesi amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre;

kendine yabancılaşma alt boyutu ilişki süresi bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir [F(2,140)= 2,690, p>0,05].

Dış etkiyi kabullenme alt boyutunun romantik ilişkisi olanların ilişki süresi bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir [F(2,140)= 3,475, p<0,05]. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacı ile yapılan Tukey Testi sonucunda, farklılığın 1. ve 3. gruptan kaynaklandığı yani ortalama puanlara göre 1-10 aydır ilişki olanların 21 aydan fazla süredir ilişkisi olanlara göre daha yüksek dış etkiyi kabullenme düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Otantik yaşam alt boyutu ilişki süresi bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir [F(2,140)= 0,560, p>0,05].

Otantiklik, romantik ilişkisi olanların ilişki süresi bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir [F(2,140)= 3,374, p<0,05]. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacı ile yapılan Tukey Testi sonucunda, farklılığın 2. ve 3.

gruplardan kaynaklandığı yani ortalama puanlara göre 21 aydan fazla süredir ilişki olanların 11-20 aydır ilişkisi olanlara göre daha yüksek otantiklik düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Öz sevecenlik alt boyutunun $[F(2,140)= 0,730, p>0,05]$, öz yargılama alt boyutunun $[F(2,140)= 2,912, p>0,05]$, paylaşımların bilincinde olma alt boyutunun $[F(2,140)= 0,079, p>0,05]$, izolasyon alt boyutunun $[F(2,140)= 2,914, p>0,05]$ ve bilinçlilik alt boyutunun $[F(2,140)= 0,178, p>0,05]$ ilişkisi süresi bakımından anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

Aşırı özdeşleşme alt boyutunun romantik ilişkisi olanların ilişki süresi bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir $[F(2,140)= 4,440, p<0,05]$. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacı ile yapılan Tukey Testi sonucunda, farklılığın 1. ve 3. gruplardan kaynaklandığı yani ortalama puanlara göre 1-10 aydır ilişki olanların 21 aydan fazla süredir ilişkisi olanlara göre daha yüksek aşırı özdeşleşme düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Öz duyarlılık boyutu ilişki süresi bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir $[F(2,140)= 1,990, p>0,05]$.

Psikolojik iyi oluş boyutu ilişki süresi bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir $[F(2,140)= 0,196, p>0,05]$.

Romantik İlişkisi Olan Üniversite Öğrencilerin Otantiklik, Öz Duyarlılık, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular

Romantik ilişkiye sahip olan üniversite öğrencilerinde otantiklik (kendine yabancılaşma, otantik yaşam, dış etkiyi kabullenme), öz duyarlılık (öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme) ve psikolojik iyi

oluş düzeyleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığına yönelik korelasyon analizi sonucu Tablo 9’de sunulmuştur.

Tablo 9

Romantik İlişkiye Sahip Olan Üniversite Öğrencilerinde Araştırma Değişkenler Arasındaki İlişkiler

(N=140)

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Kendine Yabancılaşma	r	1											
2. Dış Etkiyi Kabullenme	r	.570**	1										
3. Otantik Yaşam	r	-.259**	-0,159	1									
4. Otantiklik	r	-.852**	-.809**	.558**	1								
5. Öz Sevecenlik	r	-.402**	-.350**	.219**	.441**	1							
6. Öz Yargılama	r	.405**	.373**	-0,157	-.431**	-.536**	1						
7. Paylaşımların Bilincinde Olma	r	-.195*	-0,160	.303**	.279**	.660**	-.345**	1					
8. İzolasyon	r	.531**	.493**	-0,069	-.518**	-.465**	.657**	-.235**	1				
9. Bilinçlilik	r	-.264**	-.219**	.274**	.331**	.732**	-.391**	.676**	-.358**	1			
10. Aşırı Özdeşleşme	r	.446**	.510**	-0,126	-.505**	-.557**	.677**	-.349**	.757**	-.514**	1		
11. Öz Duyarlılık	r	-.487**	-.457**	.240**	.541**	.842**	-.794**	.680**	-.754**	.765**	-.831**	1	
12. Psikolojik İyi Oluş	r	-.295**	-.184*	.342**	.354**	.456**	-.271**	.351**	-.250**	.429**	-.213*	.418**	1

****p<0,01; *p<0,05**

Tablo 9’daki korelasyon analizi sonucuna göre;

kendine yabancılaşma puanı ile paylaşımların bilincinde olma ($r=-0,195$, $p<0,05$), otantik yaşam ($r=-0,259$, $p<0,01$), bilinçlilik ($r=-0,264$, $p<0,01$) ve psikolojik iyi oluş ($r=-0,295$, $p<0,01$) puanları arasında negatif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki, öz sevecenlik ($r=-0,402$, $p<0,01$) ve öz duyarlılık ($r=-0,487$, $p<0,01$) puanları arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki, otantiklik ($r=-0,852$, $p<0,01$) puanı arasında negatif yönlü güçlü düzeyde bir ilişki, öz yargılama ($r=0,405$, $p<0,01$), aşırı özdeşleşme ($r=0,446$, $p<0,01$), izolasyon ($r=0,531$) ve dış etkiyi kabullenme ($r=0,570$, $p<0,01$) puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Dış etkiyi kabullenme puanı ile bilinçlilik ($r=-0,219$, $p<0,01$) ve psikolojik iyi oluş ($r=-0,184$, $p<0,05$) puanları arasında negatif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki, öz sevecenlik ($r=-$

0,350, $p<0,01$) ve öz duyarlılık ($r=-0,457$, $p<0,01$) puanları arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki, öz yargılama ($r=0,373$, $p<0,01$), izolasyon ($r=0,493$, $p<0,01$) ve aşırı özdeşleşme ($r=0,510$, $p<0,01$) puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır

Otantik yaşam puanı ile öz sevecenlik ($r=0,219$, $p<0,05$), öz duyarlılık ($r=0,240$, $p<0,05$) ve bilinçlilik ($r=0,274$, $p<0,05$) puanları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki, paylaşımların bilincinde olma ($r=0,303$, $p<0,05$), psikolojik iyi oluş ($r=0,342$, $p<0,05$) ve otantiklik ($r=0,558$, $p<0,05$) puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Otantiklik puanı ile öz yargılama ($r=-0,431$, $p<0,01$), izolasyon ($r=-0,518$, $p<0,01$) ve aşırı özdeşleşme ($r=-0,505$, $p<0,01$) puanları arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki, paylaşımların bilincinde olma ($r=0,279$, $p<0,01$) puanı arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki, bilinçlilik ($r=0,331$, $p<0,01$), öz sevecenlik ($r=0,441$, $p<0,01$), psikolojik iyi oluş ($r=0,354$, $p<0,01$) ve öz duyarlılık ($r=0,541$, $p<0,01$) puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Öz sevecenlik puanı ile izolasyon ($r=-0,465$, $p<0,05$), öz yargılama ($r=-0,536$, $p<0,05$) ve aşırı özdeşleşme ($r=-0,557$, $p<0,05$) puanları arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki, psikolojik iyi oluş ($r=0,456$, $p<0,05$) ve paylaşımların bilincinde olma ($r=0,660$, $p<0,05$) puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki, bilinçlilik ($r=0,732$, $p<0,05$) ve öz duyarlılık ($r=0,842$, $p<0,05$) puanları arasında pozitif yönlü güçlü düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Öz yargılama puanı ile psikolojik iyi oluş ($r=-0,271$, $p<0,05$) puanı arasında negatif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki, paylaşımların bilincinde olma ($r=-0,345$, $p<0,05$) ve bilinçlilik ($r=-0,391$, $p<0,05$) puanları arasında negatif yönlü orta düzeyde ilişki, öz duyarlılık ($r=-0,794$, $p<0,05$) puanı arasında negatif yönlü güçlü düzeyde bir ilişki, izolasyon ($r=0,657$, $p<0,05$) ve aşırı özdeşleşme ($r=0,677$, $p<0,05$) puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Paylaşımların bilincinde olma puanı ile izolasyon ($r=-0,235$, $p<0,05$) puanı arasında negatif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki, aşırı özdeşleşme ($r=-0,349$, $p<0,05$) puanı arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki, psikolojik iyi oluş ($r=0,351$, $p<0,05$), bilinçlilik ($r=0,676$, $p<0,05$) ve öz duyarlılık ($r=0,680$, $p<0,05$) puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

İzolasyon puanı ile psikolojik iyi oluş ($r=-0,250$, $p<0,05$) puanı arasında negatif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki, bilinçlilik ($r=-0,358$, $p<0,05$) puanı arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki, öz duyarlılık ($r=-0,754$, $p<0,05$) puanı arasında negatif yönlü güçlü düzeyde bir ilişki, aşırı özdeşleşme ($r=0,757$, $p<0,05$) puanı arasında pozitif yönlü güçlü düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Bilinçlilik puanı ile aşırı özdeşleşme ($r=-0,514$, $p<0,05$) puanı arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki, psikolojik iyi oluş ($r=0,429$, $p<0,05$) puanı arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki, öz duyarlılık ($r=0,765$, $p<0,05$) puanı arasında pozitif yönlü güçlü düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Aşırı özdeşleşme puanı ile psikolojik iyi oluş ($r=-0,213$, $p<0,05$) puanı arasında negatif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki, öz duyarlılık ($r=-0,831$, $p<0,05$) puanı arasında negatif yönlü güçlü düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Öz duyarlılık puanı ile psikolojik iyi oluş ($r=0,418$, $p<0,05$) puanı arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Romantik İlişkisi Olan Üniversite Öğrencilerin Otantiklik, Öz Duyarlılık Düzeylerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Etkisine İlişkin Bulgular

Romantik ilişkiye sahip olan üniversite öğrencilerinde otantiklik ve öz duyarlılık değişkenleri öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı olarak yordayıp yordamadığına yönelik yapılan regresyon analizi Tablo 10'da verildiği gibidir.

Tablo 10

Romantik İlişkiye Sahip Olan Üniversite Öğrencilerinde Otantiklik ve Öz Duyarlılığın Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Standardize Olmayan Katsayılar		Standardize Katsayılar	t	p	R ²
		B	Standart Hata	Beta			
	Sabit	33,458	3,807		10,840	0,000	
Psikolojik İyi Oluş	Otantiklik	0,113	0,057	0,181	1,990	0,049	0,198
	Öz Duyarlılık	0,126	0,036	0,320	3,516	0,001	

Model:

F=16,879

p=0,000

Tablo 10'daki regresyon analizi sonuçlarına göre;

Romantik ilişkiye sahip olan üniversite öğrencilerinde otantiklik ve öz duyarlılığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemek için kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=16,879, p<0,05).

Analiz sonuçlarına göre otantikliğin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilediği ($\beta = 0,181$) ve öz duyarlılığın psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilediği ($\beta = 0,320$) belirlenmiştir. Ayrıca öz duyarlılığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi otantikliğe göre daha fazladır.

Psikolojik iyi oluştaki değişiminin %19'u otantiklik ve öz duyarlılık tarafından açıklanmaktadır.

Romantik İlişkisi Olan Üniversite Öğrencilerin Otantiklik, Öz Duyarlılık Alt Boyutlarının Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Etkisine İlişkin Bulgular

Romantik ilişkiye sahip olan üniversite öğrencilerinde otantiklik ve öz duyarlılık değişkenlerinin alt boyutları öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı olarak yordayıp yordamadığına yönelik yapılan regresyon analizi Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11

Romantik İlişkiye Sahip Olan Üniversite Öğrencilerinde Otantikliğin Alt Boyutları ve Öz Duyarlılığın Alt Boyutlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Standardize Olmayan		Standardize		t	p	R ²
		Katsayılar		Katsayılar				
		B	Standart Hata	Beta				
Psikolojik İyi Oluş	Sabit	24,350	5,182			4,699	0,000	0,310
	Kendine Yabancılaşma	-0,117	0,125	-0,092		-0,934	0,352	
	Dış Etkiyi Kabullenme	0,006	0,126	0,004		0,046	0,963	
	Otantik Yaşam	0,386	0,140	0,220		2,760	0,007	
	Öz Sevecenlik	0,467	0,217	0,274		2,151	0,033	
	Öz Yargılama	0,087	0,170	0,055		0,510	0,611	
	Paylaşımların Bilincinde Olma	-0,054	0,217	-0,027		-0,251	0,802	
	İzolasyon	0,277	0,230	0,151		1,207	0,230	
	Bilinçlilik	0,481	0,261	0,223		1,839	0,068	
	Aşırı Özdeşleşme	-0,494	0,248	-0,263		-1,988	0,049	

Model:

F=6,478

p=0,000

Tablo 11'deki regresyon analizi sonucuna göre;

Romantik ilişkiye sahip olan üniversite öğrencilerinde otantiklik alt boyutları ve öz duyarlılık alt boyutlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemek için kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=6,478, p<0,05).

Analiz sonuçlarına göre otantik yaşam alt boyutunun psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilediği ($\beta = 0,220$), öz sevecenlik alt boyutunun psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilediği ($\beta = 0,274$), aşırı özdeşleşme alt boyutunun psikolojik iyi oluşu negatif yönde etkilediği ($\beta = -0,263$) belirlenmiştir. Ayrıca öz sevecenliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi otantik yaşama göre daha yüksektir.

Psikolojik iyi oluş değişkenindeki değişiminin %31'i otantiklik alt boyutlarından otantik yaşam ve öz duyarlılık alt boyutlarından öz sevecenlik ile aşırı özdeşleşme tarafından açıklanmaktadır.

Romantik İlişkisi Olmayan Üniversite Öğrencilerin Otantiklik, Öz Duyarlılık, Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkiler

Romantik ilişkisi olmayan öğrencilerde üniversite öğrencilerinde otantiklik (kendine yabancılaşma, otantik yaşam, dış etkiyi kabullenme), öz duyarlılık (öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme) ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığına yönelik korelasyon analizi sonucu Tablo 12'de verildiği gibidir.

Tablo 12

Romantik İlişkiye Sahip Olmayan Üniversite Öğrencilerinde Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

(N=311)

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Kendine Yabancılaşma	r	1											
2. Dış Etkiyi Kabullenme	r	.413**	1										
3. Otantik Yaşam	r	-.286**	-.120*	1									
4. Otantiklik	r	-.839**	-.749**	.545**	1								
5. Öz Sevecenlik	r	-.351**	-.293**	.215**	.404**	1							
6. Öz Yargılama	r	.422**	.409**	-.148**	-.477**	-.612**	1						
7. Paylaşımların Bilincinde Olma	r	-.271**	-.150**	.194**	.285**	.727**	-.425**	1					
8. İzolasyon	r	.399**	.319**	-0,080	-.398**	-.511**	.694**	-.352**	1				
9. Bilinçlilik	r	-.341**	-.245**	.283**	.398**	.812**	-.496**	.678**	-.422**	1			
10. Aşırı Özdeşleşme	r	.297**	.388**	0,029	-.359**	-.477**	.699**	-.304**	.709**	-.432**	1		
11. Öz Duyarlılık	r	-.440**	-.386**	.196**	.491**	.866**	-.845**	.715**	-.778**	.791**	.766**	1	
12. Psikolojik İyi Oluş	r	-.477**	-.223**	.288**	.464**	.551**	-.485**	.434**	-.427**	.501**	-.355**	.578**	1

****p<0,01; *p<0,05**

Tablo 12'deki kolerasyon analizi sonuçlarına göre;

kendine yabancılaşma puanı ile otantik yaşam ($r=-0,286$, $p<0,01$) ve paylaşımların bilincinde olma ($r=-0,271$, $p<0,01$) puanları arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki, öz sevecenlik ($r=-0,351$, $p<0,01$), bilinçlilik ($r=-0,341$, $p<0,01$) ve psikolojik iyi oluş ($r=-0,477$, $p<0,01$) puanları arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki, otantiklik ($r=-0,839$, $p<0,01$) puanı arasında negatif yönlü güçlü düzeyde bir ilişki, aşırı özdeşleşme ($r=0,297$, $p<0,01$) puanı arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki, öz yargılama ($r=0,422$, $p<0,01$), izolasyon ($r=0,399$, $p<0,01$), öz duyarlılık ($r=-0,440$, $p<0,01$) ve dış etkiyi kabullenme ($r=0,413$, $p<0,01$) puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Dış etkiyi kabullenme puanı ile otantik yaşam ($r=-0,120$, $p<0,05$), paylaşımların bilincinde olma ($r=-0,150$, $p<0,01$), bilinçlilik ($r=-0,245$, $p<0,01$), psikolojik iyi oluş ($r=-0,223$, $p<0,01$) ve öz sevecenlik ($r=-0,293$, $p<0,01$) puanları arasında negatif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki olduğu, öz duyarlılık ($r=-0,386$, $p<0,01$) puanı arasında negatif orta zayıf düzeyde bir ilişki, otantiklik ($r=-0,749$, $p<0,01$) puanı arasında negatif yönlü güçlü düzeyde bir ilişki, öz yargılama ($r=0,409$, $p<0,01$), izolasyon ($r=0,319$, $p<0,01$) ve aşırı özdeşleşme ($r=0,388$, $p<0,01$) puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Otantik yaşam puanı ile öz sevecenlik ($r=0,215$, $p<0,01$) ve öz yargılama ($r=-0,148$, $p<0,01$) puanları arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki, paylaşımların bilincinde olma ($r=0,194$, $p<0,01$), öz duyarlılık ($r=0,196$, $p<0,01$), bilinçlilik ($r=0,283$, $p<0,01$) ve psikolojik iyi oluş ($r=0,288$, $p<0,01$) puanları arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki, otantiklik ($r=0,545$, $p<0,05$) puanı arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Otantiklik puanı ile öz yargılama ($r=-0,477$, $p<0,01$), izolasyon ($r=-0,398$, $p<0,01$), bilinçlilik ($r=0,398$, $p<0,01$) ve aşırı özdeşleşme ($r=-0,359$, $p<0,01$) puanları arasında

negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki, paylaşımların bilincinde olma ($r=0,285$, $p<0,01$) puanı arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki, öz sevecenlik ($r=0,404$, $p<0,01$), öz duyarlılık ($r=0,491$, $p<0,01$) ve psikolojik iyi oluş ($r=0,464$, $p<0,01$) puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Öz sevecenlik puanı ile aşırı özdeşleşme ($r=-0,477$, $p<0,01$), öz yargılama ($r=-0,612$, $p<0,01$) ve izolasyon ($r=-0,511$, $p<0,01$) puanları arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki, psikolojik iyi oluş ($r=0,551$, $p<0,01$) puanı arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki, paylaşımların bilincinde olma ($r=0,727$, $p<0,01$), bilinçlilik ($r=0,812$, $p<0,01$) ve öz duyarlılık ($r=0,866$, $p<0,01$) puanları arasında pozitif yönlü güçlü düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Öz yargılama puanı ile paylaşımların bilincinde olma ($r=-0,425$, $p<0,01$), bilinçlilik ($r=-0,496$, $p<0,01$) ve psikolojik iyi oluş ($r=-0,485$, $p<0,01$) puanları arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki, öz duyarlılık ($r=-0,845$, $p<0,01$) puanı arasında negatif yönlü güçlü düzeyde bir ilişki, izolasyon ($r=0,694$, $p<0,01$) ve aşırı özdeşleşme ($r=0,699$, $p<0,01$) puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Paylaşımların bilincinde olma puanı ile izolasyon ($r=-0,352$, $p<0,01$) ve aşırı özdeşleşme ($r=-0,304$, $p<0,01$) puanları arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki, psikolojik iyi oluş ($r=0,434$, $p<0,01$) ve bilinçlilik ($r=0,678$, $p<0,01$) puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki, öz duyarlılık ($r=0,715$, $p<0,01$) puanı arasında pozitif yönlü güçlü düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

İzolasyon puanı ile bilinçlilik ($r=-0,422$, $p<0,01$) ve psikolojik iyi oluş ($r=-0,427$, $p<0,01$) puanları arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki, öz duyarlılık ($r=-0,778$, $p<0,01$) puanı arasında negatif yönlü güçlü düzeyde bir ilişki, aşırı özdeşleşme ($r=0,709$, $p<0,01$) puanı arasında pozitif yönlü güçlü düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır.

Bilinçlilik puanı ile aşırı özdeşleşme ($r=-0,432$, $p<0,01$) puanı arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki, psikolojik iyi oluş ($r=0,501$, $p<0,01$) puanı arasında pozitif yönlü orta

düzeyde bir ilişki, öz duyarlılık ($r=0,791$, $p<0,01$) puanı arasında pozitif yönlü güçlü düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Aşırı özdeşleşme puanı ile psikolojik iyi oluş ($r=-0,355$, $p<0,01$) puanı arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki, öz duyarlılık ($r=-0,766$, $p<0,01$) puanı arasında negatif yönlü güçlü düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Öz duyarlılık puanı ile psikolojik iyi oluş ($r=0,578$, $p<0,01$) puanı arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Romantik İlişkisi Olmayan Üniversite Öğrencilerin Otantiklik, Öz Duyarlılık Düzeylerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Etkisine İlişkin Bulgular

Romantik ilişkiye sahip olmayan üniversite öğrencilerinde otantiklik ve öz duyarlılık değişkenleri öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı olarak yordayıp yordamadığına yönelik yapılan regresyon analizi Tablo 13’de verildiği gibidir.

Tablo 13

Romantik İlişkiye Sahip Olmayan Üniversite Öğrencilerinde Otantikliğin ve Öz Duyarlılığın Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Standardize Olmayan Katsayılar		Standardize Katsayılar	t	p	R ²
		Standart Hata		Beta			
		B					
	Sabit	28,679	1,696		16,909	0,000	
Psikolojik İyi Oluş	Otantiklik	0,159	0,035	0,236	4,579	0,000	0,377
	Öz Duyarlılık	0,174	0,019	0,462	8,948	0,000	

Model:

F=93,149

p=0,000

Tablo 13’deki regresyon analizi sonucuna göre;

Romantik ilişkiye sahip olmayan üniversite öğrencilerinde otantiklik ve öz duyarlılığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemek için kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=93,149$, $p<0,05$).

Analiz sonuçlarına göre otantikliğin, psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilediği ($\beta = 0,236$) ve öz duyarlılığın psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilediği ($\beta = 0,462$) belirlenmiştir. Ayrıca öz duyarlılığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi otantik ölçeğine göre daha fazladır.

Psikolojik iyi oluştaki değişiminin %37'si otantiklik ve öz duyarlılık tarafından açıklanmaktadır.

Romantik İlişkisi Olmayan Üniversite Öğrencilerin Otantiklik, Öz Duyarlılık Alt Boyutlarının Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Etkisine İlişkin Bulgular

Romantik ilişkiye sahip olmayan üniversite öğrencilerinde otantiklik alt boyutları ve öz duyarlılık alt boyutları değişkenleri öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı olarak yordayıp yordamadığına yönelik yapılan regresyon analizi Tablo 14'de verildiği gibidir.

Tablo 14

Romantik İlişkiye Sahip Olmayan Üniversite Öğrencilerinde Otantikliğin Alt Boyutları ve Öz Duyarlılık Ölçeği Alt Boyutlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Standardize Olmayan		Standardize		t	p	R ²
		Katsayılar		Katsayılar				
		B	Standart Hata	Beta				
Psikolojik İyi Oluş	Sabit	26,090	3,232			8,074	0,000	0,429
	Kendine Yabancılaşma	-0,332	0,065	-0,269		-5,070	0,000	
	Dış Etkiyi Kabullenme	0,102	0,071	0,074		1,446	0,149	
	Otantik Yaşam	0,230	0,096	0,114		2,412	0,016	
	Öz Sevecenlik	0,414	0,147	0,253		2,825	0,005	
	Öz Yargılama	0,192	0,107	0,132		1,795	0,074	
	Paylaşımların Bilincinde Olma	0,081	0,134	0,040		0,606	0,545	
	İzolasyon	0,148	0,133	0,076		1,109	0,268	
	Bilinçlilik	0,144	0,165	0,069		0,871	0,384	
	Aşırı Özdeşleşme	-0,016	0,131	-0,009		-0,123	0,902	

Model:

F=25,156

p=0,000

Tablo 14'deki regresyon analizi sonucuna göre;

Romantik ilişkiye sahip olmayan üniversite öğrencilerinde otantikliğin alt boyutları ve öz duyarlılık alt boyutlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemek için kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=25,156, p<0,05).

Analiz sonuçlarına göre kendine yabancılaşma alt boyutunun psikolojik iyi oluşu negatif yönde etkilediği ($\beta = -0,269$), otantik yaşam alt boyutunun psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilediği ($\beta = 0,114$), öz sevecenlik alt boyutunun psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilediği ($\beta = 0,253$) belirlenmiştir. Ayrıca öz sevecenliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi otantik yaşama göre daha fazladır.

Psikolojik iyi oluş değişkenindeki değişiminin %42'si otantikliğin alt boyutları olan kendine yabancılaşma ile otantik yaşam ve öz duyarlılık alt boyutu olan öz sevecenlik tarafından açıklanmaktadır.



BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular, ilgili alanyazında bulunan diğer araştırmalar dikkate alınarak tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Üniversite Öğrencilerin Otantiklik, Öz Duyarlılık, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin kendine yabancılaşma ve dış etkiyi kabullenme düzeyleri düşük, otantik yaşam ve otantiklik düzeylerinin ise yüksek olduğu bulunmuştur. Güneş-Özdemir (2021), araştırmanın bulgusuna benzer şekilde üniversite öğrencilerinde otantiklik düzeyinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Üniversite öğrencilerinin kendine yabancılaşma ve dış etkiyi kabullenme düzeylerinin düşük, otantik yaşam ve otantiklik düzeylerinin yüksek olması ise istenen bir durumdur. Boyraz, Waits ve Felix (2014) üniversite öğrencileri ile yürüttükleri araştırma da öğrencilerin otantiklik düzeylerinin yüksek olmasının, yaşam doyumlarını artırdığı ve psikolojik sıkıntılarında ise azalma olduğu sonucuna ulaşmıştır. Fleeson ve Wilt (2010)'a göre otantik bireyler, yüksek seviye de dışa dönük, duygusal olarak istikrarlı ve uyumlu kişilik özellikleri sergilemektedir. Boyraz ve Kuhl (2015)'a göre ise otantik bireyler kişiliklerinin bilincinde olan değer ve inançlarına göre hayatlarını sürdüren, başka insanların etkilerini reddetme cesaretine sahip

olan insanlardır. Literatürdeki açıklamalar araştırmanın bulgularıyla tutarlılık göstermektedir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımlarının bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme ve öz duyarlılık düzeyleri toplam puanın yorumlanması göz önüne alındığında, orta düzeyde olduğu görülmektedir. Tel ve Sarı (2016), araştırmanın bulgusuna benzer şekilde üniversite öğrencilerinde öz duyarlılığın orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin yaşadıkları olumsuz olaylar karşısında kendilerini suçlamak yerine objektif bir tutum içinde olayları değerlendirerek olumsuz duygularını azaltmaya yönelik çabaları öz duyarlılık olarak ifade edilmektedir (Neff, 2003). Duman (2014) üniversite öğrencileri gerçekleştirdiği çalışmada, üniversite öğrencilerin öz duyarlılığının mutlulukların yordayıcısı olduğunu belirlemiştir. Hacıoğlu-Sarı (2016) benzer şekilde üniversiteye yeni başlayan öğrenciler ile yürüttüğü çalışmada öz duyarlılık arttıkça sosyal kaygının azaldığı ve üniversite yaşamına uyumun arttığı sonucuna ulaşmıştır. Neff ve McGehee (2010) üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık düzeyi ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlemiştir. Bu açıklamalar birlikte düşünüldüğünde araştırmanın bulguları ile tutarlılık göstermektedir.

Son olarak, araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri de yüksek bulunmuştur. Duman (2021), araştırmanın bulgusuna benzer şekilde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Psikolojik iyi oluş, bireyin kendi sınırlılıklarını farkında olması ve bu sınırlılıklarını kabul etmesi, insanlarla olumlu ilişkiler kurmasını, özerklik duygusu, hedeflerin olmasını ve kişinin kendi kapasitesinden en iyi şekilde yararlanması olarak ifade edilebilir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Özen ve Gülaçtı (2012) öğretmen adayları ile yürüttüğü çalışmada, psikolojik iyi oluş düzeyinin artmasının sosyal beceri düzeylerini de arttırdığını belirlemiştir. Eşigül ve Cenkseven-Önder (2017) ise üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluşlarının düştüğü sonucuna ulaşmıştır. Sosyal

beceri düzeyinin yüksek olmasının bireyin hayatına pozitif etkisi, stresin ise insan hayatındaki olumsuz etkileri düşünüldüğünde, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olması istenen bir durumdur ve araştırmanın bulguları ile tutarlılık göstermektedir.

Üniversite Öğrencilerin Cinsiyete Göre Otantiklik, Öz Duyarlılık, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre otantiklik alt boyutu olan kendine yabancılaşma boyutunun anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Öte yandan, dış etkiyi kabullenme, otantik yaşam alt boyutlarının ve otantikliğin ise cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Dış etkiyi kabullenme alt boyutunda erkeklerin kadınlara göre, otantik yaşam ve otantiklik boyutunda ise kadınların erkeklere göre daha yüksek puana sahip olduğu görülmektedir. Dış etkiyi kabullenme alt boyutunda araştırmanın bulgusundan farklı olarak Güneş-Özdemir (2021) ve Tekin (2021) araştırmalarında cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Araştırmanın bulgularına benzer şekilde ise Tekin (2021), üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada kadın öğrencilerin otantik yaşam düzeyinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Benzer şekilde, Togay (2016) evli bireyler ile yürüttüğü çalışma da kadınların otantik yaşam düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu ifade etmiş, kendine yabancılaşma ve dış etkiyi kabullenme alt boyutlarında ise olarak anlamlı bir fark bulamamıştır. Öksüz ve Karalar (2019) da üniversite öğrencileri ile yürüttükleri çalışmada kadın öğrencilerin otantiklik düzeylerinin anlamlı olarak erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk (2011) kadınların ilişkisel benliğe sahip olmalarından dolayı erkeklere kıyasla daha otantik davranma eğiliminde olduklarını belirtmiştir. İlişkisel benliğe sahip kişiler ilişki yönelimlidir, bir diğer ifadeyle arkadaşlık aile gibi farklı ilişkilerde uyumu önemserler (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014). Bu çalışmalardan hareketle elde edilen bulguların literatürle tutarlılık

gösterdiği ve ilgili araştırmalar da genel olarak kadınların erkeklere göre otantiklik düzeylerinin daha yüksek bulunduğu söylenebilir.

Araştırmada öz sevecenlik, paylaşımlarının bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme alt boyutları ve öz duyarlılık puanı cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Literatürde öz duyarlılık ve alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair bulgular çeşitlilik göstermektedir. Örneğin, Tel ve Sarı (2016) ve Çil-Kara (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarda bilinçlilik alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir. Bu çalışmalara göre erkeklerin bilinçlilik düzeyleri kadınlara göre daha yüksektir. Bluth, Campo, Futch ve Gaylord (2016) ergenlerle yürüttüğü çalışmada benzer şekilde öz duyarlılığın cinsiyete göre farklılık gösterdiğini kadınların erkeklere göre daha düşük öz duyarlılık düzeyi sahip olduğunu belirlemişlerdir. Diğer yandan bu araştırmanın bulgularına paralel olarak Neff ve Prommier (2013), Başçı (2021), Neff vd. (2007), Cihangül (2021), İkiz ve Totan (2012) ve Asıcı (2013)'de öz-duyarlılığın ve alt boyutlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmışlardır. Öte yandan bu çalışmada, öz yargılama alt boyutunun ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve kadınların erkeklere göre daha yüksek öz yargılama düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Öveç (2007) çalışmasında bu bulgudan farklı olarak erkeklerin kadınlara göre öz yargılama düzeyinin yüksek olduğunu bulmuştur. Soyer (2010) göre ise öz yargılama boyutu cinsiyete göre anlamlı bir şekilde değişmemektedir. Bu çalışmada kadınların öz yargılama düzeylerinin erkeklere kıyasla yüksek olması toplumlarda varolan cinsiyet kalıpyargıları temelinde değerlendirilebilir. Nitekim cinsiyet kalıp yargıları kadınların veya erkeklerin nasıl davranmaları gerektiği konusunda zorlayıcı birtakım unsurlar içerir (Fiske ve Stevens'den aktaran Demirel, 2009). Kadınlar bu bağlamda toplumsal olarak kendilerine yapılan eleştirileri daha fazla önemsiyor olabilirler. Daha önce de belirtildiği gibi kadınlar ilişkisel benliğe sahip olma eğilimleri taşımaktadırlar (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011). Bu nedenle sahip oldukları

ilişkileri daha fazla önemsemekte ve bu çerçevede kendilerine yapılan eleştirilerden de daha fazla etkilenme eğilimi taşıyor olabilirler.

Bu çalışmada, psikolojik iyi oluş düzeyi ise cinsiyet bakımından anlamlı farklılık göstermektedir. Buna göre, kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip olduğu bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş ve cinsiyet arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların bulguları da birbirinden farklılık göstermektedir. Bu araştırmanın bulgusunu destekleyecek şekilde Kuyumcu (2012), Güler (2019), Uyar (2019) ve Ryff (1989) çalışmalarında kadınların psikolojik iyi oluş puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Kadınların erkeklere göre psikolojik iyi oluşlarının yüksek olması değişen sosyal ve ekonomik koşulların etkisiyle kadınların kendi potansiyellerini daha iyi ortaya koyabilmeleri olarak ifade edilebilir. İlgili araştırmalardan da hareketle alan yazında genel olarak kadınların erkeklere göre psikolojik iyi oluşların yüksek olduğu araştırmaların bulunduğu söylenebilir. Ancak Sagone ve De Caroli (2014) araştırmanın bulgusundan farklı olarak ergenlerle yürüttüğü çalışmasında erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeyinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Benzer şekilde araştırmanın bulgusundan farklı olarak, üniversite öğrencileri ile yürütülen çeşitli çalışmalar Öztürk (2022), Göçet-Tekin (2014), Tuzgöl-Dost (2004) psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Üniversite Öğrencilerin Yaşa Göre Otantiklik, Öz Duyarlılık, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada üniversite öğrencilerin yaşa göre dış etkiyi kabullenme alt boyutu ve otantiklik anlamlı farklılık göstermemektedir. Araştırmanın bulgusunu destekleyecek şekilde, Ekşi, Sayın ve Çelebi (2016), Robinson, Lopez, Ramos ve Nartova-Bocharev (2013) otantiklik ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Selvi (2020) hemşirelerle yürüttüğü çalışmasında bu bulgulardan farklı olarak dış etkiyi kabullenme alt boyutunda yaş açısından anlamlı bir ilişki bulmuştur. Benzer şekilde Taşçı (2021) ergenlik, genç

yetişkinlik, yetişkinlik ve yaşlılık olarak sınıflandığı gruplar arasında ergenlik grubunun diğer gruplara kıyasla anlamlı derecede daha düşük otantiklik düzeyine sahip olduğunu ifade etmiştir. Bu çalışmada kendine yabancılaşma ve otantik yaşam alt boyutları ise yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bu araştırmada, 18-19 yaşındaki üniversite öğrencilerinin 22-23 yaşındaki üniversite öğrencilerine göre daha yüksek kendine yabancılaşma düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca, 24 yaşından büyük üniversite öğrencilerinin 20-21 yaşındaki üniversite öğrencilerine göre daha yüksek otantik yaşam düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Bu bulguya benzer şekilde, Togay ve Bilge (2021), 31-45 yaş arası bireylerin 46 yaş ve üzeri bireylere kıyasla otantik yaşam düzeylerinin daha yüksek olduğu bulmuştur. Heppner vd. (2008) yaşla beraber otantiklik düzeyinin arttığı bulunmuştur. Başka bir ifadeyle, yaşın artmasına paralel olarak bireylerin otantiklik düzeylerinin artma eğilimi taşıdığı belirtilebilir. Yaşın artmasına bağlı olarak otantiklik düzeyinin artması kişinin yaşla beraber kazandığı yaşam deneyimleri sonucu kendini ve çevresini daha iyi tanıması ve kendini daha otantik bir şekilde ifade etmesinden kaynaklı olabilir.

Araştırmanın bulgularına göre öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme ve öz duyarlılık yaş grupları açısından anlamlı farklılık göstermemektedir. Bu bulguya benzer şekilde Özcan (2021), Nazik ve Arslan (2011), Koç ve Korkut-Owen (2021), Bulduk ve Ardiç (2015) öz duyarlılık puanı ile yaş arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Öte yandan, bu çalışmada öz yargılama ve izolasyon alt boyutları ise yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir. 18-19 yaşındaki üniversite öğrencilerinin 22-23 yaşındaki üniversite öğrencilerine göre daha yüksek öz yargılama ve izolasyon düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Bu duruma, üniversite hayatına yeni başlayan öğrencilerin yaşadıkları çeşitli uyum, akademik ve diğer ilişki sorunlarının neden olduğu söylenebilir. Bu bulgunun zıttı olarak Soyer (2010), 25 yaş ve üzeri üniversite öğrencilerinin izolasyon düzeyinin daha küçük yaşta üniversite öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu

sonucuna ulaşmıştır. Neff ve Vonk (2009), Potter, Yar, Francis ve Schuster (2014) ise bireyin yaşı ve öz duyarlılık düzeyi arasında pozitif bir ilişki bulmuştur.

Çalışmanın bulgularına göre, psikolojik iyi oluş yaşa dayalı olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Araştırmanın bu bulgusunu destekleyecek şekilde Sandıkçı (2014), Alabucak (2019), Timur (2008), Eroğlu (2017) ve Kaplan (2018) gibi çeşitli araştırmalar psikolojik iyi oluş ve yaş arasında anlamlı bir ilişki belirleyememişlerdir. Yaşla beraber deneyimlerin artması ve belirli bir gelir düzeyine ulaşılması psikolojik iyi oluşu arttırması beklenirken araştırmanın bulgusu ve benzer çalışmalar bu sonucu ulaşamamıştır. Ancak Ryff (1989) araştırmanın bulgusundan farklı olarak yaş ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu yani yaş arttıkça psikolojik iyi oluşunda arttığını ifade etmiştir. Benzer şekilde, Aydemir (2021), Girgin (2018) ve Taşçı (2021)'de psikolojik iyi oluş ile yaş arasında anlamlı ilişkiler tespit etmişlerdir. Psikolojik iyi oluş ve yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunamamasının bir nedeni çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaş aralığının görece sınırlı olması ve bu çerçevede yaşa bağlı farklılıkları tam olarak yansıtamamış olmasından kaynaklanmış olabilir.

Üniversite Öğrencilerin Romantik İlişki Durumuna Göre Otantiklik, Öz Duyarlılık, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada otantik yaşam alt boyutu şu anda romantik ilişkisi olup olması durumu bakımından anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Literatür incelendiğinde bu bulguyu destekleyecek herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Kendine yabancılaşma ve dış etkiyi kabullenme alt boyutlarında ise romantik ilişkisi olmayanların olanlara göre daha yüksek düzeyde kendine yabancılaşma ve dış etkiyi kabullenme düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Diğer bir deyişle, romantik ilişkiye sahip olan katılımcılar olmayanlara kıyasla hem daha düşük düzeyde kendine yabancılaşma deneyimlemekte hem de daha düşük düzeyde dış etkileri kabullenme eğilimi taşımaktadır. Bu duruma, istikrarlı ve duygusal olarak tatmin edici bir romantik ilişki yaşayan bireylerin günlük hayatta da

kendilerini olduğu gibi ortaya koymaları neden olmuş olabilir. Bu bulguyu doğrudan ele alan bir araştırmaya rastlanılmasa da İlhan, Öztürk ve Sarıkaya (2018) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen benzer bir çalışmada, bireylerin kendine yabancılaşma düzeyi ile yalnızlık düzeyleri arasında doğru orantı olabileceğini bir diğer ifadeyle, bireylerin yalnızlık düzeyleri yükseldikçe kendine yabancılaşma düzeylerinin de artma eğilimde olacağını ifade etmişlerdir. Otantiklik açısından ise, romantik bir ilişkisi olanların olmayanlara göre daha yüksek otantiklik düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Araştırmanın bu bulgusunu doğrudan ele almasa da Gouveia, Schulz ve Costa (2016) otantikliğin romantik ilişkilerde samimiyete yol açtığı ve bu sebeple de partnerine karşı ilişki içerisinde kendilerini dürüstçe ifade edebilmelerine imkan sağlayacağını ifade etmiştir. Bu bağlamda, araştırmanın bulgularının literatür ile tutarlı olduğu söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, öz duyarlılık ve alt boyutları açısından romantik ilişkisi olması bakımından anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Bu bulguyu romantik ilişki durumuna göre ele alan doğrudan bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Ancak Neff ve Beretvas (2013), Jacobson vd. (2018), Kaya, Uluman, Sukut ve Balık (2022) öz duyarlılığı yüksek bireylerin romantik ilişki kalitelerinin yüksek olduğunu ifade etmişlerdir.

Psikolojik iyi oluş düzeyi romantik ilişkisi olup olması durumu bakımından anlamlı farklılık göstermektedir. Romantik ilişkisi olanların olmayanlara göre daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Araştırmanın bu bulgusunun destekleyecek şekilde Öztürk (2021) çalışmasında beliren yetişkinlerde romantik ilişkisi olanların olmayanlara göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Gomez-Lopez vd. (2019) romantik ilişkiye sahip olmanın psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu yönde önemli bir etkisi olduğunu ifade etmiştir. Psikolojik iyi oluş değişkenini romantik ilişki durumuna göre doğrudan ele almasada Işık (2020), romantik ilişki durumu ile yaşam doyumu düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuca göre romantik ilişkisi olan yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyi, romantik ilişkisi olmayan yetişkinlere göre daha yüksek olmaktadır. Beliren yetişkinlik

döneminde kimlik arayışında olan bireyler, kalıcı seçimlerini ve çeşitli olasılıkları keşfederler ve bu keşifler arasında kim oldukları, hayattan beklentileri, yetenek ve sınırlılıkları vardır (Arnett, 2004). Bu nedenle de romantik ilişki, kimlik keşfi için beliren yetişkinlik döneminin önemli bir gelişim görevidir (Kan ve Cares, 2006). Romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olması beklenen bir durum olduğu için elde edilen sonuç, literatür ile uyumluluk göstermektedir.

Üniversite Öğrencilerin Romantik İlişki Statüsüne Göre Otantiklik, Öz Duyarlılık, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın bulgularına göre, kendine yabancılaşma ve dış etkiyi kabullenme alt boyutu romantik ilişkisi olanların ilişki statüsü bakımından anlamlı farklılık göstermemektedir. Bu bulguya yönelik literatürde herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Otantik yaşam alt boyutu ve otantiklik açısından ise romantik ilişkisi olanların ilişki statüsü bakımından anlamlı farklılık göstermektedir. Bu bulguya göre sözlü, nişanlı veya evli olanların flört döneminde olanlara kıyasla daha yüksek otantik yaşam ve otantiklik düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Literatürde, araştırmanın bu bulgusunu destekleyecek yalnızca bir araştırmaya rastlanılmıştır. Yılmaz (2020) katılımcılardan evli olan grubun, flört ve nişanlı grupla kıyaslandığında en yüksek otantiklik düzeyine evli grubun sahip olduğunu belirtmiştir. Boyraz ve Kuhl (2015)'e göre otantik bireyler kişiliklerinin farkında olan değer ve inançlarına göre hayatlarını devam ettiren, başka insanların etkilerini reddetme cesaretine sahip insanlardır. Gouveia vd. (2016) ise otantikliğin romantik ilişkilerde samimiyete yol açtığı ve bu sebeple de partnerine karşı ilişki içerisinde kendilerini dürüstçe ifade edebilmelerine imkan sağlayacağını ifade etmiştir. Bireylerin, evlilik hayatıyla beraber daha üst düzey deneyimler kazanıp kendilerini daha otantik bir şekilde ifade ettikleri ve bunun sonucu olarak da otantiklik düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Öz duyarlılık ve alt boyutları açısından romantik ilişkisi olanların ilişki durumu bakımından anlamlı farklılık bulunmuştur. Öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik alt boyutları ve öz duyarlılık düzeyleri sözlü, nişanlı veya evli olanlar da flört döneminde olanlara göre daha yüksek olduğunu görülmektedir. Öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları düzeyleri ise flört döneminde olanların, sözlü, nişanlı veya evli olanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde, bu bulguları ele alan doğrudan bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Medeni hal bakımından incelendiğinde ise Alp (2012), Özyurt-Uysal (2019) bekar bireylerin evli bireylere göre öz duyarlılıkları arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Otantik bireyler iç dünyası ile tutarlı olacak şekilde davranışlar ortaya koymaktadırlar (Harter, 2002). Buradan hareketle, flört dönemindeki bireyler birbirlerini yeni tanımaya başladıkları için tam olarak otantik davranışlar sergileyemeyebilir. Sözlü, nişanlı ve evli olan bireyler ise flört dönemine kıyasla daha uzun süredir birlikte oldukları için ilişkilerinde kendilerini daha olduğu gibi ortaya koyabilmekte yani daha fazla otantik davranışlar sergilemekte olabilirler. Benzer şekilde, daha uzun süreli veya bağlanma içeren bir romantik ilişkiye sahip olmak bireylerin öz duyarlılık düzeylerinin daha yüksek olmasına yol açmış olabilir. Nitekim, Duman (2014) otantiklik düzeyi yüksek bireylerin öz duyarlılıklarının da yüksek olduğunu belirtmiştir, diğer bir deyişle bu iki değişken birbirlerini de desteklemektedirler.

Psikolojik iyi oluş düzeyi romantik ilişkisi olanların ilişki durumu bakımından anlamlı farklılık göstermektedir. Bu bulguya göre sözlü, nişanlı veya evli olanların flört döneminde olanlara kıyasla daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Ancak Dündar ve Demirli (2018), Vural (2016), Oymak (2017) psikolojik iyi oluş düzeyinin medeni duruma göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Öte yandan, bu araştırmanın bulgusuna paralel olarak, evli bireylerin bekar bireylere göre daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğu görülmektedir (Timur, 2008). Kim ve Mckenry (2002) çalışmasında evli bireylerin bekar veya boşanmış bireylere göre daha üst seviyede psikolojik iyi oluşa sahip olduğunu ayrıca tekrar evlenen bireylerin bekar veya ayrılmış

bireylere göre kayda değer derecede daha az depresif hissettiklerini bulmuştur. Evlilik bireyin yaşam doyumunu arttırarak psikolojik iyi oluşu üzerinde olumlu etkilere sahiptir (Yeşiltepe ve Çelik, 2014). Nitekim evli bireylerin birbirlerine duygusal, ekonomik, sosyal gibi çeşitli alanlarda destek olmaları yaşam doyumlarını artıran ve psikolojik iyi oluşlarına olumlu gelen etkileri vardır.

Üniversite Öğrencilerin Romantik İlişki Süresine Göre Otantiklik, Öz Duyarlılık, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma bulgularına göre, kendine yabancılaşma alt boyutu ve otantik yaşam alt boyutu ilişki süresi bakımından anlamlı farklılık göstermemektedir. Benzer şekilde, Togay (2016) evli bireylerin evlilik süresinin otantiklikle herhangi bir ilişkisi olmadığını bulmuştur. Bu araştırmada, dış etkiyi kabullenme alt boyutu ve otantiklik ise romantik ilişki süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Dış etkiyi kabullenme alt boyutunda 1-10 aydır ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin 21 aydan fazla süredir ilişkisi olanlara göre daha yüksek düzeyde dış etkiyi kabullenme düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Otantiklik açısından ise 21 aydan uzun süredir ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin 11-20 aydır ilişkisi olanlara göre daha yüksek otantiklik düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Bu bulguyu destekleyecek, otantiklik ve ilişki süresi açısından anlamlı ilişki bulan yalnızca bir tane çalışma bulunmaktadır. Yılmaz (2020) 18-26 yaş arasındaki bireyler ile yaptığı araştırmaya göre romantik ilişkisi süresi artıkça otantikliğinde arttığını ifade etmiştir. Bu duruma, ilişkisi süresi artıkça bireylerin kendilerini daha iyi tanımasına böylece partnerine karşı kendini daha iyi ifade etmesine sebep olduğu söylenebilir.

Bulgulara göre, öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik alt boyutlarının ve öz duyarlılık boyutu ilişki süresi bakımından anlamlı farklılık göstermemektedir. Aşırı özdeşleşme alt boyutu ise ilişki süresi bakımından anlamlı farklılık göstermektedir. Buna göre, 1-10 aydır ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin, 21 aydan fazla süredir ilişkisi olanlara göre daha yüksek aşırı özdeşleşme düzeyine sahip

olduğu görülmektedir. Literatürde, bu bulguyu kıyaslayacak herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bireyin duygu ve düşüncelerini aşırı benimsemesi, aşırı özdeşleşme olarak ifade edilebilir (Öveç, 2007). İlişkideki ilk dönemlere kıyasla, zaman ilerledikçe partnerlerin ortak yaşantılar geçirmesi sonucu duygular ve düşüncelerinde ‘ben’ yerine ‘biz’ almaya başladığı dolayısıyla aşırı özdeşleşme düzeyinin azaldığı söylenebilir.

Psikolojik iyi oluş boyutu ilişki süresi bakımından anlamlı farklılık göstermemektedir. Bu bulguyu destekleyecek şekilde, Kılıç (2020) ilişki süresi ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Yücel (2019) de yaşanan evlilik süresi ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir değişiklik bulamamıştır. Bu bağlamda, araştırmanın bulguları literatürle tutarlılık göstermektedir. İlişki süresinin artması, olumlu yaşam deneyimlerine yol açarak psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkileyebilir ancak bu süre içerisinde yaşanabilecek çeşitli zorlu olaylar da partnerlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini olumsuz etkileyebilir.

Romantik İlişkisi Olan ve Olmayan Üniversite Öğrencilerin Otantiklik, Öz Duyarlılık, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın bulgularına göre romantik ilişkisi olan ve olmayan bireylerde, otantiklik ile öz duyarlılık arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, bireylerin otantiklik düzeyleri artıkça öz duyarlılık düzeyleri de artmaktadır. Elde edilen bulgular temelinde otantik bir bireyin hem kendini hem de dış dünyayı daha iyi tanıdığı böylece karşılaştığı zorlu yaşam olaylarına daha geniş bir bakış açısıyla yaklaşarak öz duyarlı bir yaklaşım sergileyeceği belirtilebilir. Bu bulguya benzer şekilde çeşitli çalışmalar da Duman (2014), Özdemir (2020), Neff ve Beretvas (2013), Zhang vd. (2019) otantiklik düzeyi yüksek bireylerin öz duyarlılıklarının da yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Otantiklik kişinin davranış ve düşüncelerinin arzu ve değerleriyle uyuşması olarak tanımlanır (Harter, 2002). Otantik olan birey kendini tanır, deneyimlerini objektif bir biçimde değerlendirir. Böylece otantik bir birey, öz duyarlılığı yüksek olarak başarısız kaldığı durumlardaki

deneyimlerden kaçmak veya kopmak yerine iyileştirmeye ve hafifletmeye yönelik yargılayıcı olmayan bir anlayışla eylemde bulunabilir (Neff, 2003a).

Araştırmanın bulgularına göre romantik ilişkisi olan ve olmayan bireylerde otantiklik ile psikolojik iyi oluş düzeyi pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Buna göre, bireylerin otantiklik düzeyleri artıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri de artmaktadır. Bu bulguyu destekleyecek şekilde Grijak (2017), Wood vd. (2008), White (2011), Ménard ve Brunet (2011), Ryan, LaGuardia ve Rawsthorne (2005) gibi çeşitli araştırmalar otantiklik ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişki bulmuşlardır. Bogner'a (2010) göre de bireyin otantik olması aynı zamanda psikolojik iyi oluşunun da önemli bir işaretidir. Nitekim birey özünü olduğu gibi ortaya koydukça, yaşadığı deneyimler de kendi potansiyelini daha etkili bir şekilde ortaya koyacak ve bu durum psikolojik iyi oluşunu da olumlu yönde etkileyecektir. Bu bağlamda elde edilen bulgu literatürle tutarlılık içerisindedir.

Araştırmanın bulgularına göre romantik ilişkisi olan ve olmayan bireylerde öz duyarlılık düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre, bireylerin öz duyarlılık düzeyleri artıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri de artmaktadır. Araştırmanın bu bulgusunu destekleyecek şekilde farklı örneklem grupları üzerinde yapılmış Sun, Chan ve Chan (2016), Neff ve Germer (2017), Neff ve Mcgehee (2010), Homan (2016), Sarıcaoğlu (2011), Kirkpatrick (2005) çeşitli araştırmalar öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Leary vd. (2007), yaşamda karşılarına çıkacak problemlerde öz duyarlı kişilerin, yetersiz olduklarını kabul etselerde bu yetersizliğin yanında kendilerine nazik olmaya devam ettiklerini söylemişlerdir. Kendilerine karşı yargılayıcı bir tutumda olmayan bireylerin de daha yüksek seviye de psikolojik iyi oluşa sahip olduğu söylenebilir.

Romantik İlişkisi Olan ve Olmayan Üniversite Öğrencilerin Otantiklik, Öz Duyarlılık Düzeylerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın bulgularına göre hem romantik ilişkisi olan hem de olmayan bireylerde otantiklik ve öz duyarlılığın psikolojik iyi oluşu pozitif yönde ve anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca öz duyarlılığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi otantikliğe göre daha fazladır. Toor ve Ofori (2009) yetişkinlerle yürüttüğü çalışmasına göre, otantiklik psikolojik iyi oluşu etkili olarak tahmin edebilmektedir. Benzer şekilde Grijak (2017) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmasında otantikliğin psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Duman (2014) üniversite öğrencilerin otantikliği ve öz duyarlılığının mutluluklarının birer yordayıcısı olduğunu belirtmiştir. Baer vd. (2012), öz duyarlılığın psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Gilbert ve Irons (2005)'e göre öz duyarlılık bireylerin kendileriyle daha sağlıklı bir ilişki kurmalarına yol açtığını, aynı zamanda yaşadığımız olumsuz durumlara karşı daha duyarlı ve anlayışlı olarak iyi oluş düzeyinin yükselmesini sağladığını ifade etmiştir. Neff ve Vonk (2009) öz duyarlılığı yüksek olan bireylerin olumsuz olaylar ile daha iyi başa çıkabildiklerini ve bu olaylara karşı daha uygun tepkiler kullanma olasılıklarının yüksek olduğunu ifade etmiştir.

Romantik İlişkisi Olan ve Olmayan Üniversite Öğrencilerin Otantiklik, Öz Duyarlılık Alt Boyutlarının Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın bulgularına göre romantik ilişkiye sahip olan ve olmayan üniversite öğrencilerinde otantik yaşam alt boyutunun psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilediği bulunmuştur. Bu bulguyu destekleyecek şekilde Beydoğan-Tangör ve Curun (2016) otantik yaşamın psikolojik iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığını ifade etmiştir. Benzer şekilde Grijak (2017) otantik yaşam ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Otantik yaşam süren bireylerin ortaya koyduğu davranışları, duygu ve düşünceleri ile

uyumludur (Neff ve Harter, 2002). Başka bir ifadeyle otantik yaşam süren bireyler çeşitli koşullarda kendilerini olduğu gibi yansıtır (Wood vd., 2008). Otantik yaşam süren bireylerin ise daha iyi psikolojik iyi seviyesine sahip olması beklenen bir durum olduğu için araştırmanın bulgusunu destekler niteliktedir.

Araştırmanın bulgularına göre romantik ilişkiye sahip olan ve olmayan üniversite öğrencilerinde öz sevecenlik alt boyutunun psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordadığını bulunmuştur. Bu bulguyu destekleyecek şekilde Sun vd. (2016) ergenler ile yürüttüğü çalışma da öz sevecenlik ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Benzer şekilde, Baer vd. (2012) yetişkinler ile gerçekleştirdiği çalışma da öz sevecenlik ile psikolojik iyi oluşu pozitif yönde bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Bir diğer ifadeyle öz sevecenlik düzeyinin artması psikolojik iyi oluş düzeyini arttırmaktadır. Neff (2003a) göre öz sevecenlik bireyin karşılaştığı olumsuz durumlarda örneğin bir başarısızlıkta kendini yargılama yerine anlayışlı ve nezaketli olmasıdır. Kendine anlayışlı ve nezaketli davranmanın yol açtığı olumlu duygular ise bireyin iyi oluşuna katkıda bulunmaktadır (Fredrickson, 2001).

Diğer taraftan sadece romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinden, aşırı özdeşleşme alt boyutunun psikolojik iyi oluşu negatif yönde etkilediği bulunmuştur. Romantik ilişkisi olmasına rağmen tatmin edici bir romantik ilişki deneyimlemeyen bireyler, ilişkileri içerisinde karşılaştıkları çeşitli başarısızlık veya acı verici yaşam olayları karşısında partnerleri tarafından yeterli desteği görmedikleri için çeşitli durumlar veya kişiler ile aşırı özdeşleşme yaşamış ve psikolojik iyi oluşları olumsuz etkilenmiş olabilir. Nitekim, Neff ve Beretvas'a (2013) göre öz duyarlılığı düşük bireylerin, partnerlerine karşı daha az izin verici ve daha fazla kontrol edici olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde Sun vd. (2016) ve Chio, Mak ve Yu (2021) iyi oluş ile aşırı özdeşleşme arasında negatif yönde bir ilişki belirlemişlerdir. Öveç (2007) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışma da aşırı özdeşleşme alt boyutu ile depresyon, anksiyete ve stresle pozitif yönde bir ilişki belirlemiştir. Bu çalışmaya benzer şekilde Özyeşil ve Akbağ (2013) üniversite

öğrencilerinin öz duyarlılık düzeyi ile depresyon anksiyete ve stres düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki belirlemişlerdir.

Öte yandan, sadece romantik ilişkiye sahip olmayan öğrencilerde kendine yabancılaşma alt boyutu psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu bulguyu destekleyecek şekilde, Grijak (2017) yüksek kendine yabancılaşma ile psikolojik oluş arasında negatif yönlü bir ilişki bulmuştur. Wood vd (2008)'e göre kişinin başkalarının beklentileri ve dışsal standartlara göre davranmaya başlaması, kişinin gerçek benliği ile uyumsuzluk oluşturarak bireyin kendine yabancılaşmasını arttırabilir. Kim, Christy, Schlegel, Donnellan ve Hicks (2017) kendine yabancılaşmanın akademik motivasyonsuzluk ile güçlü düzeyde ilişkisi olduğunu bulmuştur. Çelteklil (2021) kendine yabancılaşma ile duygusal dengesizlik arasında pozitif yönlü bir ilişki bulmuştur. Bu çalışmalardan hareketle kendine yabancılaşmanın olumsuz duygu-durumunu tetikleyeceği ve psikolojik iyi oluş düzeyini düşürebileceği söylenebilir. İlhan, Öztürk ve Sarıkaya (2018) üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmada da bireylerin yalnızlık düzeyleri yükseldikçe kendine yabancılaşma düzeylerinin de artma eğilimde olacağını ifade etmişlerdir. Buradan hareketle romantik ilişkisi olmayan ve yalnızlık düzeyleri artan bireylerin, kendine yabancılaştıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşeceği söylenebilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmada elde edilen sonuçlara ve bu sonuçlar kapsamında bazı önerilere yer verilmiştir.

Sonuçlar

1. Üniversite öğrencilerinin kendini yabancılaşma ve dış etkiyi kabullenme alt boyutları düzeylerinin düşük, otantik yaşam alt boyutu ve otantiklik düzeylerinin yüksek, öz duyarlık ve alt boyutlarının orta düzeyde, psikolojik iyi oluşlarının ise yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.
2. Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinin otantiklik alt boyutu olan kendine yabancılaşma boyutunun anlamlı bir farklılık göstermediği, dış etkiyi kabullenme, otantik yaşam alt boyutlarının ve otantiklikliğin ise cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bulgulara göre, dış etkiyi kabullenme alt boyutunda erkeklerin kadınlara göre daha yüksek dış etkiyi kabullenme düzeyine, otantik yaşam ve otantiklik boyutunda ise kadınların erkeklere göre daha yüksek otantik yaşam ve otantiklik düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Öz sevecenlik, paylaşımlarının bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme alt boyutları ve öz duyarlılığın cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Öz yargılama alt boyutunun ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve

kadınların erkeklere göre daha yüksek öz yargılama düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş düzeyinin ise cinsiyet bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre, kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip olduğu bulunmuştur.

3. Yaşa göre üniversite öğrencilerinin dış etkiyi kabullenme alt boyutu ve otantiklik düzeyi anlamlı farklılık göstermemektedir. Kendine yabancılaşma ve otantik yaşam alt boyutunun ise anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre, 18-19 yaşındaki üniversite öğrencilerinin 22-23 yaşındaki üniversite öğrencilerine göre daha yüksek kendine yabancılaşma düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca, 24 yaşından büyük üniversite öğrencilerinin 20-21 yaşındaki üniversite öğrencilerine göre daha yüksek otantik yaşam düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme ve öz duyarlılık yaş grupları açısından anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Öz yargılama ve izolasyon alt boyutlarında ise yaşa göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre, 18-19 yaşındaki üniversite öğrencilerinin 22-23 yaşındaki üniversite öğrencilerine göre daha yüksek öz yargılama ve izolasyon düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş düzeyinin ise yaşa dayalı olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur.
4. Romantik ilişki durumuna göre üniversite öğrencilerinde, otantik yaşam alt boyutunun şu anda romantik ilişkisi olması bakımından anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Kendine yabancılaşma ve dış etkiyi kabullenme alt boyutlarında ise romantik ilişkisi olmayanların olanlara göre daha yüksek düzeyde kendine yabancılaşma ve dış etkiyi kabullenme düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Otantiklik düzeyi açısından ise, romantik bir ilişkisi olanların olmayanlara göre daha yüksek otantiklik düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Öz duyarlılık ve alt boyutları açısından romantik ilişkisi olup olması bakımından anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş düzeyi romantik

ilişkisi olması durumu bakımından anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Romantik ilişkisi olanların olmayanlara göre daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğu bulunmuştur.

5. Romantik ilişki statüsüne göre üniversite öğrencilerinde, kendine yabancılaşma alt boyutu ve dış etkiyi kabullenme alt boyutu romantik ilişkisi olanların ilişki durumu bakımından anlamlı farklılık göstermemiştir. Otantik yaşam alt boyutu ve otantiklik boyutu ise romantik ilişkisi olanların ilişki durumu bakımından anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre sözlü, nişanlı veya evli olanların flört döneminde olanlara kıyasla daha yüksek otantik yaşam ve otantiklik düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Öz duyarlılık ve alt boyutları açısından romantik ilişkisi olanların ilişki durumu bakımından anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik alt boyutları ve öz duyarlılık düzeyleri sözlü, nişanlı veya evli olanlar da flört döneminde olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları düzeyleri ise flört döneminde olanların, sözlü, nişanlı veya evli olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş düzeyi romantik ilişkisi olanların ilişki durumu bakımından anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Bu bulguya göre sözlü, nişanlı veya evli olanların flört döneminde olanlara kıyasla daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğu bulunmuştur.
6. Romantik ilişki süresine göre üniversite öğrencilerinde, kendine yabancılaşma alt boyutu ve otantik yaşam alt boyutu ilişki süresi bakımından anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Dış etkiyi kabullenme alt boyutu ve otantiklik boyutu ise anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Dış etkiyi kabullenme alt boyutunda 1-10 aydır ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin 21 aydan fazla süredir ilişkisi olanlara göre daha yüksek düzeyde dış etkiyi kabullenme düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Otantiklik boyutunda ise 21 aydan uzun süredir ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin 11-20 aydır ilişkisi olanlara göre daha yüksek otantiklik düzeyine

sahip olduğu görülmüştür. Öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik alt boyutlarının ve öz duyarlılık boyutu ilişki süresi bakımından anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Aşırı özdeşleşme alt boyutu ise ilişki süresi bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre, 1-10 aydır ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin, 21 aydan fazla süredir ilişkisi olanlara göre daha yüksek aşırı özdeşleşme düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş düzeyi ilişki süresi bakımından anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

7. Romantik ilişkisi olan ve olmayan üniversite öğrencilerinde, otantiklik ile öz duyarlılık arasında pozitif yönlü bir ilişki, otantiklik ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişki, öz duyarlılık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur.
8. Romantik ilişkisi olan ve olmayan üniversite öğrencilerinde otantiklik ve öz duyarlılığın psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca öz duyarlılığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi otantikliğe göre daha fazla olduğu bulunmuştur.
9. Romantik ilişkisi olan ve olmayan üniversite öğrencilerinde, otantik yaşam ve öz sevecenlik alt boyutunun psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinde aşırı özdeşleşme alt boyutunun psikolojik iyi oluşu negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Romantik ilişkiye sahip olmayan üniversite öğrencilerinde ise kendine yabancılaşma alt boyutunun negatif yönde psikolojik iyi oluşu yordadığı bulunmuştur.

Öneriler

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Literatürde otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş kavramlarını birlikte inceleyen bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu sebeple araştırmanın sonuçlarının genellenebilirliği için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.
2. Bu araştırmanın örneklemini 2021-2022 döneminde Konya’da eğitim görmekte olan Eğitim Fakültesi ve Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi öğrencileri ile sınırlıdır. Bu sebeple araştırma sonuçlarının genellenebilirliği için farklı il ve örneklem grupları ile çalışmalar yürütülebilir.
3. Mevcut çalışma ilişkisel nitelikte bir çalışmadır. Aynı değişkenler kullanılarak nitel veya karma desenli çalışmalar yürütülebilir. Böylece bu araştırmanın sonuçlarına ek olarak beliren yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilere yönelik daha kapsamlı ve ayrıntılı bulgular elde edilebilir.
4. Araştırmada eğitim fakültesindeki öğrenciler ağırlıkta olduğu için kadın öğrenci sayısı ağırlıktadır ve cinsiyet açısından eşit bir dağılım yoktur, bu nedenle araştırmanın sonuçlarının genellenebilirliğini arttırmak için cinsiyet açısından örneklem gruplarının daha eşit dağıldığı yeni çalışmalar yürütülebilir.
5. Araştırmada romantik ilişkisi olanların ilişki statüsü açısından söz/nişan ve evli olanların flört dönemde olanlara kıyasla otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek bulunmuştur. Ancak çalışmada söz/nişan ve evli olan bireylerin sayıca az oldukları görülmektedir, bu nedenle araştırmanın sonuçlarının genellenebilirliğini arttırmak için söz/nişan ve evli olanlar bireylerin ağırlıkta olduğu yeni çalışmalar yürütülebilir.
6. Bu araştırmada yalnızca otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş değişkenleri ile çalışılmıştır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda bu değişkenlerin romantik ilişki doyumu, romantik ilişki kalitesi, ilişkide yabancılaşma ve ilişki bağlanımı gibi farklı değişkenlerle ilişkileri incelenebilir.
7. Bu araştırmada yalnızca üniversite öğrencileri ile çalışılmıştır. Romantik ilişkilerin

beliren yetişkinlikteki önemi düşünüldüğünde üniversite öğrencisi olmayan ancak beliren yetişkinlik döneminde bulunan diğer bireylerle de çalışmalar yapılabilir.

8. Bu çalışmada romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinde aşırı özdeşleşme alt boyutunun, romantik ilişkiye sahip olmayan üniversite öğrencilerinde ise kendine yabancılaşma alt boyutunun negatif yönde psikolojik iyi oluşu yordadığı bulunmuştur. Bu bulgular dikkate alınarak romantik ilişkisi olan ve olmayan üniversite öğrencilerine yönelik çeşitli kazanımlar içeren rehberlik ve psikolojik danışma etkinlikleri geliştirilebilir.

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırmada romantik ilişkisi olan ve olmayan üniversite öğrencilerinde otantik yaşam ve öz sevecenlik alt boyutunun, otantiklik ve öz duyarlılığın psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Bu bulgular başka çalışmalarla desteklenerek üniversite bünyesindeki psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerindeki üniversite öğrencilerinde veya beliren yetişkinlik döneminde olan romantik ilişki durumuna göre bireysel veya grupla psikolojik danışmanlık sürecindeki bireylere yaklaşım konusunda yardımcı olabilir.
2. Bu çalışmanın sonucunda öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeyleri flört döneminde olanların sözlü, nişanlı veya evli olanlara göre anlamlı olarak daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Flört dönemindeki öğrencilerin kendilerini daha iyi tanımaları, değerlendirmeleri, aşırı özdeşleşme yerine daha fazla kendileri olmaları için gerekli müdahale programlarının yapılması faydalı olabilir.
3. Üniversite öğrencilerinin otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluşlarının farkında olarak sağlıklı bir romantik ilişkisi süreci yaşamaları için okul psikolojik danışmanları tarafından özellikle lise döneminden başlanarak (psikoeğitim, grup rehberliği, bireysel ve grupla psikolojik danışma) gibi farklı çalışmalar

gerçekleştirilebilir.

4. Araştırmanın bulgularına göre, 18-19 yaşındaki üniversite öğrencilerinin 22-23 yaşındaki üniversite öğrencilerine göre daha yüksek kendine yabancılaşma, öz yargılama ve izolasyon düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Bu yaş grubunun üniversiteye yeni başladığı düşünüldüğünde çeşitli uyum etkinliklikleri, seminerler veya broşürler gibi çeşitli materyaller aracılığıyla bireylerin otantiklik ve öz duyarlılık düzeylerinin artırılmasına yönelik çeşitli çalışmalar yürütülebilir.



KAYNAKLAR

- Akın, H. B. & Şentürk, E. (2012). Bireylerin mutluluk düzeylerinin ordinal lojistik regresyon analizi ile incelenmesi, *Öneri Dergisi*, 10(37), 183-193.
- Akın, Ü., Akın, A. & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 01-10.
- Alabucak, E. (2019). *Beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluşlarını açıklamada yalnızlık, sosyal destek, kardeş ilişkileri ve bazı demografik değişkenlerin rolü*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Alp, Z. (2012). *Çalışanların ve emeklilerin sosyal istenirlik ve öz-duyarlık açısından karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Anusic, I., & Schimmack, U. (2016). Stability and change of personality traits, self-esteem, and well-being: Introducing the meta-analytic stability and change model of retest correlations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110(5), 766–781. doi: 10.1037/pspp0000066
- Arıcı, S. (2019). *Okul öncesi dönem çocuklarının ebeveynlerinin otantiklik düzeyleri ile çocuklarının yaratıcılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Arnett, J. J. (1994). Are college students adults? Their conceptions of the transition to adulthood. *Journal of Adult Development*, 1, 154-168.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. doi: 10.1037/0003-066X.55.5.469
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73.
- ASICI, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü , İzmir.
- Atak, H. & Çok, F. (2010). A new period in human life: Emerging adulthood. *Journal of Childhood and Adolescence Mental Health*, 17(1), 39-50.
- Atak, H. & Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.
- Aydemir, E. (2021). *Geç ergenlik döneminde psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve öz yeterlik*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baer, R. A., Lykins, E. L., & Peters, J. R. (2012). Mindfulness and Self-Compassion as Predictors of Psychological Well-Being in Long-Term Meditators and Matched Nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology*, 7, 230-238. doi: 10.1080/17439760.2012.674548

- Bahar, G. B. (2021). *Üniversite öğrencilerinin kişiler arası problemlerin öznel iyi oluşa etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Baltacı, Ş. H., İşleyen, F., & Özdemir, S. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin romantik ilişki durumları ve sosyal ağ kullanımlarına göre etkileşim kaygısı ve sosyal destek algılarının incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 25-36
- Başcı, Z. (2021). *Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile öz duyarlılık arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Berking, M. & Whitley, B. (2014). *Affect regulation training: A practitioners' manual*. New York: Springer.
- Berscheid, E., Snyder, M., & Omoto, A. M. (1989). The Relationship Closeness Inventory: Assessing the closeness of interpersonal relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 792-807.
- Beydoğan-Tangör, B. & Curun, F. (2016). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bireysel farklılıklar: özgünlük, benlik saygısı ve sürekli kaygı. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 1-13.
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S. & Gaylord, S. A. (2016). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840–853. doi: 10.1007/s10964-016-0567-2
- Bognar, G. (2010). Authentic happiness. *Utilitas*, 22(3), 272-284. doi: 10.1017/S0953820810000191

- Boyras, G., & Kuhl, M. L. (2015). Self-focused attention, authenticity, and well-being. *Personality and Individual Differences*, 87, 70–75. doi: 10.1016/j.paid.2015.07.029
- Boyras, G., Waits, J. B., & Felix, V. A. (2014). Authenticity, life satisfaction, and distress: A longitudinal analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 61(3), 498–505. doi: 10.1037/cou0000031
- Bozkurt, T. (2019). *Üniversite öğrencilerinin otantiklik, sosyal bağlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük özelliklerinin sakin benlik düzeylerini yordayıcılığı*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine
- Braithwaite, S. R., Delevi, R. & Fincham, F. D. (2010). Romantic relationships and the physical and mental health of college students. *Personal Relationships*, 17(1), 1-12.
- Bulduk, S. & Ardiç, E. (2015). The investigation of self-compassions among nursing students. *Journal of Academic Research in Nursing*, 1(2), 60-65. doi: 10.5222/jaren.2015.060
- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. & Köklü, N. (2020). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik*. Ankara: Pegem.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2022). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Canbulat, N., & Çankaya, Z. C. (2014). Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(2), 556-576.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Chio, F. H. N., Mak, W. W. S., & Yu, B. C. L. (2021). Meta-analytic review on the differential effects of self-compassion components on well-being and psychological distress: The moderating role of dialecticism on self-compassion. *Clinical Psychology Review*, 85, 101986. doi: 10.1016/j.cpr.2021.101986
- Cihangül, N. (2021). *Üniversite öğrencilerinde kariyer uyum yeteneklerinin yordayıcıları olarak çocukluk çağı yaşantıları ve öz duyarlık*. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Collins, W. A. (2003). More and Myth: The Developmental Significance of Romantic Relationships During Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1-24. doi: 10.1111/1532-7795.1301001
- Creasey, G. & Ladd, A. (2004). Negative mood regulation expectancies and conflict behaviors in late adolescent college student romantic relationships: The moderating role of generalized attachment representations. *Journal of Research on Adolescence*, 14(2), 235–255.
- Çeltekligil, Z. (2021). *Üniversite öğrencilerinin otantiklik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, bilişsel esnekliğin olası aracı rolünün değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Çil-Kara, A. (2019). *Üniversite öğrencilerinde anne-baba bağlanması ile öz duyarlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Demir, M. (2008). Sweetheart, you really make me happy: Romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 9, 257-277. doi: 10.1007/s10902-007-9051-8.

- Demirel, P. (2009). *Annesi çalışan ve çalışmayan öğrencilerde toplumsal cinsiyet kalıpyargılarının yetkinlik ve sevecenlik algısı temelinde incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.34
- Diener, E. (2006). Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being and Ill-Being. *Applied Research in Quality of Life*, 1, 151-157. doi: 10.1007/s11482-006-9007-x
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406. doi: 10.1177/008124630903900402
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. doi: 10.1037/0033-2909.125.2.276
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143-156.
- Doğan, A. & Cebioğlu, S. (2011). Beliren Yetişkinlik: Ergenlikten Yetişkinliğe Uzanan Bir Dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28), 11-21.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Duman, B. (2021). *Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travması ve özgeciliği düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Duman, S. (2014). *Öğretmen adaylarında özgünlük ve öz-duyarlılığın mutluluk ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Durand-Bush, N., McNeill, K., Harding, M., & Dobransky, J. (2015). Investigating stress, psychological well-being, mental health functioning, and self-regulation capacity among university undergraduate students: Is this population optimally functioning? *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 49(3), 253–274.
- Dündar Z., & Demirli C. (2018). Medeni durumları farklı olan çalışanların psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi. *The Journal of Educational Reflections*, 2(2), 1-10.
- Eker, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-duyarlılık ve duyarlı sevgi düzeylerinin ebeveyn tutumları açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Ekşi, H. , Sayın, M. & Demir Çelebi, Ç. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Özgecilik ve Otantiklik Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 14(32), 79-102.
- Elmas-Çelebi, P. (2018). *Kültürel eğilimlerin otantiklik ve kendini ayarlama üzerindeki etkisi: benlik bilinçliliğinin aracı rolü*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Erdem, Ş. & Kabasakal, Z. (2015). Psikolojik iyi olma ve yetişkin bağlanma boyutları. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 82-90.
- Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Erkan, S. , Cihangir-Çankaya, Z. , Terzi, Ş. & Özbay, Y. (2012). Üniversite Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezlerinin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(22), 174-198.

- Eroğlu, F. (2017). *Evli bireylerde psikolojik iyi oluş ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erus, S. M. (2019). *Evlilikte bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zeka ve evlilik uyumunun aracılık rolü*. Doktora Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2011). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve algılanan kontrol. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(2), 359-380.
- Eşigül, E. & Cenkseven-Önder, F. (2017). Üniversite öğrencilerinde stres ve psikolojik iyi olma: Sosyal problem çözmenin aracı ve düzenleyici rolü. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 803-818.
- Eşigül, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide sosyal problem çözmenin aracı ve düzenleyici rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Feiring, C. (1996). Concept of romance in 15-year-old adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 6(2), 181–200.
- Fincham, F. D., & Cui, M. (Eds.). (2011). *Romantic relationships in emerging adulthood*. Cambridge University Press.
- Fleeson, W., & Wilt, J. (2010). The relevance of Big Five trait content in behavior to subjective authenticity: Do high levels of within-person behavioral variability undermine or enable authenticity achievement? *Journal of Personality*, 78, 1353–1382. doi:10.1111/j.1467-6494.2010.00653.x

- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. doi: 10.1037/0003-066X.56.3.218
- Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current Directions in Psychological Science*, 11(5), 117-180. doi: 10.1111/1467-8721.00195
- Gilbert, P. & Irons, C. (2005). Compassionate mind training, for shame and self-attacking, using cognitive, behavioral, emotional and imagery interventions. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualizations, research, and use in psychotherapy* (pp. 263-325). London: Brunner-Routledge.
- Girgin, Y. (2018). *Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Gizir, C. A. (2013). Üniversite Öğrencilerinin İlişki İnançlarının Cinsiyet ve Romantik İlişki Yaşama Durumlarına Göre İncelenmesi, *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 38(170). 372-383.
- Gomez-Lopez, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-being and romantic relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 1-31. doi: 10.3390/ijerph16132415
- Gouveia, T., Schulz, M. S., & Costa, M. E. (2016). Authenticity in relationships: Predicting caregiving and attachment in adult romantic relationships. *Journal of Counseling Psychology*, 63(6), 736-744.

- Göçet-Tekin, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma duygusal zeka ve sosyal iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Grijak, D. (2017). Psychometric evaluation of the Authenticity Scale on the sample of students in Serbia. *Psihologija*, 50(1), 85–99. doi: 10.2298/PSI160504001G
- Guignon, C. B. (2008). *Kimim Ben? Otantik Olmak* (A. Tüzer, Çev.). İstanbul: Lotus Yayınevi.
- Güler, M. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Siber Zorbalık ve Psikolojik İyi Oluşun İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Günar-Eren, F. (2019). *Y kuşağı evli erkeklerin duygusal zekâ düzeyleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide otantikliğin aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Güneş-Özdemir, K. (2021). *PDR öğrencilerinin otantiklik düzeylerinin çeşitli değişkenlere ve kişilik özelliklerine göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Hacıoğlu-Sarı, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin öz duyarlıkları, sosyal kaygı belirtileri ve üniversite yaşamına uyumları arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Harter, S. (2002). Authenticity. In: C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 382–394). New York: Oxford.
- Hatfield, E. (1988). Passionate and companionate love. In R. J. Sternberg. & M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 191-213), New Haven, CT: Yale University Press.
- Heidegger, M. (2008). *Varlık ve Zaman* (K. H. Ökten, Çev.). İstanbul: Agora Kitaplığı.

- Heppner, W. L., Kernis, M. H., Nezlek, J. B., Foster, J., Lakey, C. E. & Goldman, B. M. (2008). Within-person relationships among daily self-esteem, need satisfaction and authenticity. *Psychological Science*, 19, 1140-1145.
- Homan, K. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111–119.
- Horney, K. (1999). *Ruhsal çatışmalarımız*. Ankara: Öteki.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-Being: Evidence Regarding Its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1, 137-164. doi: 10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x
- Ibarra, H. (2015). The authenticity paradox. *Harvard Business Review*, 93(1/2), 53-59.
- Işık, K.Y. (2020). *Erişkinlerde romantik ilişki durumu ile bağlanma, kişilik özellikleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- İhtiyar, H. (2021). *DSM-5 kişilik bozukluklarının çocukluk çağı travmaları ve otantiklik açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- İkiz, E. & Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve duygusal zekânın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 51-71.
- İlhan, T. & Özdemir, Y. (2013). Otantiklik ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(40), 142–153.
- İlhan, T., Öztürk, M., & Sarıkaya, Yusuf. (2018, Ekim). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcıları olarak öz saygı, öznel iyi oluş ve otantiklik*. 20.

Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulmuş bildiri, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

İmamoğlu, E., Günaydın, G., & Selçuk, E. (2011). Özgün Benliğin Yordayıcıları Olarak Kendileşme ve İlişkililik: Cinsiyetin ve Kültürel Yönelimlerin Ötesinde. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 27-48.

Jacobson, E. H. K., Wilson, K. G., Solomon Kurz, A., & Kellum, K. K. (2018). Examining self-compassion in romantic relationships. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 8, 69-73.

Joshi, U. (2010). Subjective well-being by gender. *Journal of Economics and Behavioral studies*, 1(1), 20-26.

Kağıtçıbaşı, Ç. & Cemalcılar, Z. (2014). *Dünden Bugüne İnsan ve İnsanlar Sosyal Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Evrim Yayınları.

Kan, M. L., & Cares, A. C. (2006). From “friends with benefits” to “going steady”: New directions in understanding romance and sex in adolescence and emerging adulthood. In A. C. Crouter and A. Booth (eds.), *Romance and Sex in Adolescence and Emerging Adulthood: Risks and Opportunities* (pp. 241–258). Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.

Kaplan, E. (2018). *Eşlerin duygusal zekâlarının psikolojik iyi oluşları üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Karakuş, S. (2020). *Otantiklik ve yaşam yaşam doyumunun aleksitimi ile açıklanmasında psikolojik esnekliğin aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.

- Kaya F., Uluman O. T. , Sukut O., & Balik C. H. A. (2022). The predictive effect of self-compassion on relationship satisfaction and conflict resolution styles in romantic relationships in nursing students. *Nursing Forum*, 57(4), 608-614.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological inquiry*, 14(1), 1-26.
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A Multicomponent Conceptualization Of Authenticity: Theory And Research. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 283-357.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. doi: 10.1037/0022-3514.82.6.1007
- Kılıç, B. (2020). *Romantik ilişkilerde psikolojik iyi oluş ve ilişki boyutları üzerine bir inceleme*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kim J., Christy A. G., Schlegel R. J., Donnellan M. B., & Hicks J. A (2017). Existential ennui: Examining the reciprocal relationship between self-alienation and academic amotivation. *Social Psychological and Personality Science*, 9(7), 1-10. doi: 10.1177/1948550617727587
- Kim, H. K., & McKenry, P. C. (2002). *The relationship between marriage and psychological well-being: A Longitudinal analysis*. *Journal of Family Issues*, 23(8), 885–911. doi: 10.1177/019251302237296
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a Gestalt two-chair intervention*. Doktora Tezi, The University of Texas, Austin.

- Kocaoğlu, F. & Çekiç, A. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Yordayıcıları Olarak Duygusal Zekâ ve Otantiklik. *Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(48), 149-169.
- Koç, M. S., & Korkut-Owen, F. (2021). Öz-duyarlılığın vücut algısı, beden kitle indeksi, yaş ve ebeveyn tutumları ile ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(1), 130-144. doi: 10.16986/HUJE.2019053979
- Koçak, R. & Gökler, R. (2008). Varoluşsal yaklaşımda psikolojik danışma ve gruba uygulanışı. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 91-107.
- Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Duygusal Farkındalık ve Duygularını İfade Etmelerinin Ülke ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi. *Erzincan üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 1-24.
- Küçükarslan, M. (2011). *Mersin üniversitesi öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik inançlarının cinsiyet, sınıf düzeyi ve romantik ilişki yaşama durumu değişkenlerine göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. & Hancock, J. (2007). Selfcompassion And Reactions To Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications Of Treating Oneself Kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904. doi: 10.1037/0022-3514.92.5.887
- Lindfors, P., Berntsson, L., & Lundberg, U. (2006). Factor structure of Ryff's psychological well-being scales in Swedish female and male white-collar workers. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1213–1222. doi: 10.1016/j.paid.2005.10.016

- Lopez, F. G. & Rice, K. G. (2006) Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 362-371. doi: 10.1037/0022-0167.53.3.362
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527–539. doi: 10.1037/0022-3514.84.3.527
- May, R. (1994). *Yaratma cesareti*. İstanbul: Metis.
- Ménard, J., & Brunet, L. (2011). Authenticity and well-being in the workplace: A mediation model. *Journal of Managerial Psychology*, 26(4), 331–346. doi: 10.1108/02683941111124854
- Meyerhoffer-Kubalik, E. (2013). *The Effects of Coping, Self-Esteem, and Social Support on Stress and Wellbeing*. Master Dissertation, Fort Hays State University, Kansas.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56–67. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.56
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10–19. doi: 10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x
- Myers, J. E., Sweeney, T. J. & Witmer, J. M. (2000). “The Wheel of Wellness Counseling for Wellness: A Holistic Model for Treatment Planning” *Journal of Counseling and Development*, (78), 251- 266.
- Nazik E. & Arslan, S. (2011). Hemşirelik öğrencilerinin empatik becerileri ile öz duyarlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14(4), 69-75.

- Neff, K. D. & Prommier, E. (2013). The Relationship between Self-Compassion and Other-Focused Concern among College Undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditators. *Self and Identity*. 1-17.
- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102. doi: 10.1080/15298860390129863
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi: 10.1080/15298860390209035
- Neff, K. D. (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. In J. Bauer & H. A. Wayment (Ed.), *Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego* (s. 95-105). Washington: APA Books
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 1-12. doi: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78–98. doi: 10.1080/15298868.2011.639548
- Neff, K. D., & Harter, S. (2002). The authenticity of conflict resolutions among adult couples: Does women's other-oriented behavior reflect their true selves? *Sex Roles: A Journal of Research*, 47(9-10), 403–417. doi: 10.1023/A:1021692109040
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. doi: 10.1080/15298860902979307
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50. doi: 10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & DeJitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287. doi: 10.1080/13576500444000317
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154.
- Neff, K., & Germer, C. (2017). *Self-Compassion and Psychological Wellbeing*. In J Doty (Ed.) Oxford Handbook of Compassion Science, Oxford University Press.
- Oymak, Y.C. (2017). *Psikolojik iyi oluş ile iş doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öksüz, Y. & Karalar, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Huzur ve Otantiklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 5(3), 321-336
- Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlılık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Özcan, E. (2021). *Öz-duyarlılık ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide ruminatif düşünme biçimlerinin aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Özdemir, H. A. (2020). *Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlılığı yordamada bilişsel esneklik ve otantikliğin rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Özen, Y. & Gülaçtı, F. (2012). Öğretmen Adaylarının Sosyal Beceri ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi*, 1(1), 83-101.

- Öztürk, F. (2022). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Öztürk, M. (2021). *Beliren yetişkinlerde iyi oluşun romantik ilişki durumu, ilişki kalitesi ve kariyer uyumu açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Özyeşil, Z., & Akbağ, M. (2013). Self-compassion as a protective factor for depression, anxiety and stress: A research on Turkish sample. *The Online Journal of Counseling and Education*, 2(2), 36-43.
- Özyurt-Uysal, Y.A. (2019). *Öğretmenlerin mükemmeliyetçilik ve öz-duyarlık düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Pala Akbaba, T. & Erol, D. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ile Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences*, 1(1), 32-44.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: APA.
- Plagnol, A. C., & Easterlin, R. A. (2008). Aspirations, attainments, and satisfaction: Life cycle differences between American women and men. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(4), 601–619. doi: 10.1007/s10902-008-9106-5
- Potter, R., Yar, K., Francis, A. J., & Schuster, S. (2014). Self-compassion mediates the relationship between parental criticism and social anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 33-43.

- Robinson, O. C., Lopez, F. G., Ramos, K., & Nartova-Bochaver, S. (2013). Authenticity, social context, and well-being in the United States, England, and Russia: A three country comparative analysis. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44(5), 719-737.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryan, R. M., LaGuardia, J. G., & Rawsthorne, L. J. (2005). Self-Complexity and the Authenticity of Self-Aspects: Effects on Well Being and Resilience to Stressful Events. *North American Journal of Psychology*, 7(3), 431–447.
- Ryff, C. D. (1989b). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4(2), 195-210.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14–23.
- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1103–1119.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

- Ryff, C. D. (2018). Eudaimonic well-being: Highlights from 25 years of inquiry. In K. Shigemasu, S. Kuwano, T. Sato & T. Matsuzawa (Eds.), *Diversity in harmony- 115 insights from psychology: Proceedings of the 31st international congress of psychology* (pp. 375-395). Hoboken, NJ: Wiley.
- Sagone, E., & De Caroli, M. (2014). Relationships between Psychological Well-Being and Resilience in Middle and Late Adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 141, 881-88. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.05.1547.
- Sandıkçı, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeyleri ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Santrock, J. W. (2019). *Yaşam Boyu Gelişim* (G. Yüksel, Çev.). İstanbul: Nobel Yayınları.
- Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz anlayış açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Sarıçalı, M. (2014). *Psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarının özgünlük düzeyleri ve aldıkları süpervizyon açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Satıcı, S. A. (2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 102, 68-73.
- Selvi, E. F. (2020). *Hemşirelerde otantiklik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile aralarındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yozgat.

- Snell, W. E., Jr., Schicke, M., & Arbeiter, T. (2002). *Chapter 4: The Multidimensional Relationship Questionnaire: Psychological Dispositions Associated with Intimate Relations*. In W. E. Snell, Jr. (Ed.), *New directions in the psychology of intimate relations: Research and theory*. Cape Girardeau, MO: Snell Publications.
- Soyer, U. (2010). *Özel eğitim öğretmen adaylarının öz-duyarlık ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135. doi: 10.1037/0033-295X.93.2.119
- Sun, X., Chan, D. W., & Chan, L. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences*, 101, 288–292. doi: 10.1016/j.paid.2016.06.011
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S. & Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- Şimşek, A. İ. (2022). *Öğretmen zihniyeti ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Boston, MA: Pearson.
- Taşçı, F. (2021). *DSM-5'te yer alan kişilik bozukluklarının psikososyal gelişim dönemleri ve varoluşsal otantiklik açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Tekin, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinin otantiklik düzeyleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Tel, F. D. & Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 292-304.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Telefoncu, Y. (2019). *Beliren yetişkinlerin algıladıkları ebeveynlik davranışları, kimlik statüleri ve iyi oluşları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Thompson, B.L. & Waltz, J. (2008). Self compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress*, 21(6), 556-558. doi: 10.1002/jts.20374
- Timur, M. S., (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Togay, A. & Bilge, F. (2021). Evli bireyler ve otantiklik. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24(46), 817-830. doi: 10.31795/baunsobed.771448
- Togay, A. (2016). *Evli bireylerin kendini saklama eğilimi, öfke ifade tarzı ve otantiklikleri arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tolpin, L. H., Cohen, L. H., Gunthert, K. C. & Farrehi, A. (2006). Unique effects of depressive symptoms and relationship satisfaction on exposure and reactivity to daily romantic relationship stress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(5), 565-583. doi: 10.1521/jscp.2006.25.5.565
- Toor, S. U. R., & Ofori, G. (2009). Authenticity and its influence on psychological well-being and contingent self-esteem of leaders in Singapore construction sector. *Construction Management and Economics*, 27(3), 299–313. doi: 10.1080/01446190902729721

- Tuzgöl-Dost. M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Uyar, M. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Vural, M. E. (2016). *Yetişkinlerde alçakgönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Wei, M., Liao, K. Y., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191–221. doi: 10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x
- Wenzel, A. J. & Lucas-Thompson, R. G. (2012). Authenticity in college-aged males and females, how close others are perceived, and mental health outcomes. *Sex Roles*, 67, 334–350. doi: 10.1007/s11199-012-0182-y
- White, N. (2011). *An examination of dispositional authenticity*. Colorado State University, Colorado.
- Winnicott, D. W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development*. M. M. R. Khan (Ed.). London: Hogarth Press.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Malbty, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counselling Psychology*, 55(3), 385-399. doi: 10.1037/0022-0167.55.3.385

- Yavaşoğlu, E. (2019). *Evli bireylerin mutluluk düzeyleri ile özgünlük ve değerler arasındaki yordayıcı ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yazgan-İnanç, B., & Yerlikaya, E. E. (2020). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem.
- Yeşiltepe, S. S. & Çelik, M. (2014). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi olma ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(3), 992-1013.
- Yılmaz, B. & Gündüz, B. (2021). Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayırışması, otantiklik ve depresyon. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 58 , 334-361.
- Yılmaz, B. (2020). *Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayırışması, otantiklik ve depresyon*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Yücel, G. (2019). *Evli çiftlerde evlilik uyumu ve psikolojik iyi oluş ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Zhang, J. W., Chen, S., Tomova Shakur, T. K., Bilgin, B., Chai, W. J., Ramis, T., Shaban-Azad, H., Razavi, P., Nutankumar, T., & Manukyan, A. (2019). A compassionate self is a true self? Self-compassion promotes subjective authenticity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45, 1323–1337.

EKLER



EK 1. Etik Kurul İzni



EK 2. Selçuk Üniversitesi İzni



EK 3. Necmettin Erbakan Üniversitesi İzni



EK 4. KTO Karatay Üniversitesi İzni



EK 5. Demografik Bilgi Formu

Değerli katılımcı lütfen aşağıdaki seçeneklerden size en uygun olanları işaretleyiniz.

1.Cinsiyet: Kadın () Erkek ()

2.Yaş:

3.Üniversiteniz: Necmettin Erbakan Üniversitesi (), Selçuk Üniversitesi (), Karatay Üniversitesi ()

4.Fakülteniz: Eğitim Fakültesi (), Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi ()

5.Bölümünüz:

6.Sınıfınız:

7.Şu anda romantik ilişkiniz var mı? Evet () Hayır ()

8.7. Soruya cevabınız “Evet” ise romantik ilişkinizin süresini ay olarak belirtiniz:

Ay

9.7. soruya cevabınız “Evet” ise yaşadığınız ilişki için aşağıdakilerden hangisi uygundur? Flört () Söz/Nişan () Evli ()

EK 6. Otantiklik Ölçeği

Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuduktan sonra kendinizi 1 ile 7 arasında derecelendirin. 1- beni hiç tanımlamıyor, 7- beni tamamen tanımlıyor.

<i>Hiç</i>		<i>Orta Düzeyde</i>			<i>Tamamen</i>	
1	2	3	4	5	6	7

1	Kişinin kendisi olmasının popüler olmasından daha iyi olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2		1	2	3	4	5	6	7
3		1	2	3	4	5	6	7
4	Genellikle başkalarının bana yapmamı söyledikleri şeyleri yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
5		1	2	3	4	5	6	7
6	Diğer insanlar (başkaları) beni çok etkiler.	1	2	3	4	5	6	7

.....

EK 7. Öz Duyarlılık Ölçeği

Aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; **(1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına** gelmektedir. Lütfen **her ifadeye** mutlaka **TEK** yanıt veriniz ve kesinlikle **BOŞ** bırakmayınız.

1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2		1	2	3	4	5
3		1	2	3	4	5
4		1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6	...	1	2	3	4	5
7	...	1	2	3	4	5
8	...	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	...	1	2	3	4	5
11	...	1	2	3	4	5
12	...	1	2	3	4	5
13	...	1	2	3	4	5
14	...	1	2	3	4	5
15	...	1	2	3	4	5
16	...	1	2	3	4	5
17	...	1	2	3	4	5
18	...	1	2	3	4	5
19	...	1	2	3	4	5
20	...	1	2	3	4	5

.....

EK 8. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle		Biraz		Biraz		Kesinlikle
katılmıyorum	Katılmıyorum	katılmıyorum	Kararsızım	katılıyorum	Katılıyorum	katılıyorum

1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum

2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir

3.

4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum

5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim

6.

7.

8. İnsanlar bana saygı duyar

EK 9. Otantiklik Ölçeği İzni



EK 10. Öz Duyarlılık Ölçeği İzni



EK 11. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği İzni





GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..