



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZNEL İYİ OLUŞ,
ANKSİYETE VE ÖZ DUYARLIK İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sevgi ALTUN

Lefkoşa

Haziran, 2023

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZNEL İYİ OLUŞ,
ANKSİYETE VE ÖZ DUYARLIK İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sevgi ALTUN

Tez Danıőmanı


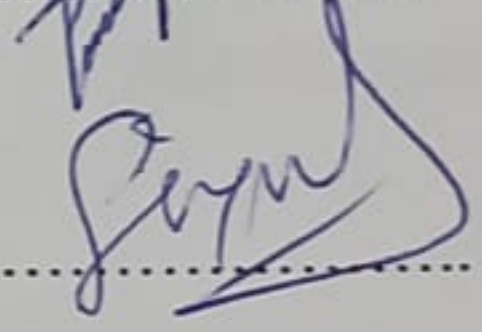

Dr. Ayşe BURAN

Lefkoşa

Haziran, 2023

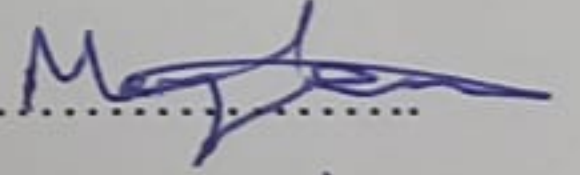
Onay

Sevgi Altun tarafından hazırlanan “**Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş, Anksiyete ve Öz Duyarlık İlişkisinin İncelenmesi**” başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili ^{Klinik Psikoloji} Anabilim/ Anasanat Dalında Yüksek Lisans 05.06.23 tarihinde kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:	Dr. Fahriye BALKIR	
Jüri Üyesi:	Yrd.Doc.Dr. Şengül BAŞARI	
Danışman:	Dr. Ayşe BURAN	

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

15./06/2023



Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

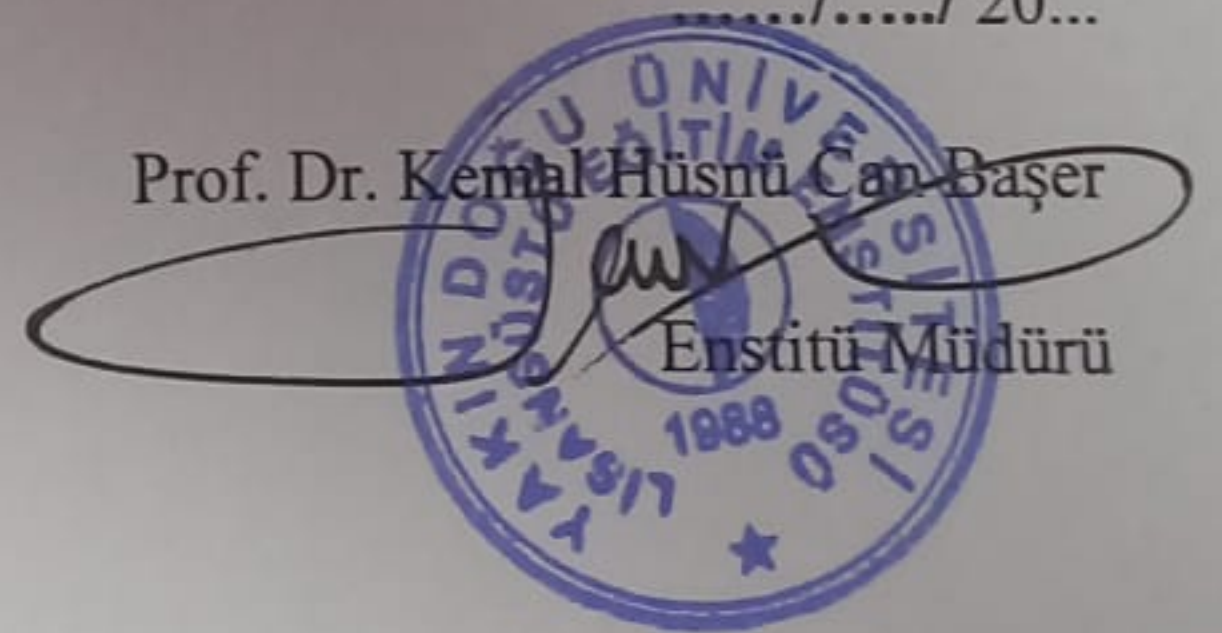
Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

/...../ 20...

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü



Etik İkelere Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Sevgi ALTUN

...../...../.....

Teşekkür

Tez araştırma ve yazım süreci boyunca bana rehberlik edip yol gösteren sadece lisansüstü eğitim hayatımda değil lisans hayatımda da hocam olması şansına eriştiğim, hem bu kadar dinamik hem de bu kadar anlayışlı olduğu için tez danışmanım sevgili Dr. Ayşe BURAN' a ve öğrenme yolculuğumda bana destek olan tüm hocalarıma teşekkür ederim. Bana kattığınız her şey için minnettarım.

Yaşamım boyunca kendimi geliştirebilmem için alan tanıyıp fırsatlar yaratan, destek ve sevgilerini benden esirgemeyip şanslı hissettiren çok kıymetli annem Melahat ALTUN ve sevgili babam Abdurrahman ALTUN' a da teşekkürlerimi sunuyorum. İyi ki varsınız. Güzel kız kardeşlerim Sema, Şilan ve Irmak' a da varlık ve sevgileriyle bana güç verdikleri için teşekkür ederim. Sizleri çok seviyorum.

Tüm dost ve arkadaşlarıma, yaşamın iniş ve çıkışları içerisinde sevgi ve desteklerini benden esirgemedikleri için tek tek teşekkür ederim. Birbirimizin ruhlarına dokunduğumuz her an için minnettarım.

Son olarak derinlemesine okumalar yaptıkça içsel yolculuğumu renklendiren tez konuma ithafen kendime de her daim gösterdiğim gayret ve azim için teşekkür ediyorum.

Sevgi Altun

Özet

Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş, Anksiyete ve Öz Duyarlık İlişkisinin İncelenmesi

Altun, Sevgi

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

Haziran 2023, 98 sayfa

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş, anksiyete ve öz duyarlık ilişkisinin incelenmesi ve bu kavramların cinsiyet, yaş ve yaşanılan yer değişkenleri açısından değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2022-2023 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde çeşitli üniversitelerde eğitim gören 203' ü kadın, 103' ü erkek olmak üzere 306 kişi oluşturmaktadır. Katılımcılara ölçme aracı olarak Öznel İyi Oluş Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Öz Duyarlık Ölçeği verilmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyet, yaş ve yaşanılan yer değişkenlerine göre anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir. Çalışmaya dahil edilen kadın katılımcıların anksiyete, izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeylerinin erkek katılımcılarınkinden daha fazla olduğu saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeylerinde yaşa göre farklılaşma saptanmamıştır. TC' de yaşayan üniversite öğrencilerinin KKTC' de yaşayanlara kıyasla anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu çalışmaya göre öz duyarlık, yaş ve yaşanılan yer değişkenlerine göre anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir. Öznel iyi oluş ile anksiyete düzeyleri arasında negatif korelasyon olduğu sonucu elde edilmiştir. Öznel iyi oluş ile öz duyarlığın öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutları arasında pozitif; öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme alt boyutları arasında negatif bir korelasyon saptanmıştır. Anksiyete ile öz duyarlığın pozitif alt boyutları arasında ise negatif; negatif alt boyutları arasında pozitif bir ilişki sonucu elde edilmiştir. İzolasyon ve aşırı özdeşleşmenin anksiyeteyi pozitif yönde; bilinçliliğin ise negatif yönde

yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öznel iyi oluş ve öz duyarlık düzeylerinde pozitif ilişki saptanması ve bu iki kavramın anksiyete ile negatif bir ilişki içinde olması nedeniyle klinisyenlere terapi çalışmalarında anksiyeteye karşı koruyucu faktörler olarak öznel iyi oluş ve öz duyarlığı artırıcı pratikler edindirmeleri önerilmiştir.

Anahtar kelimeler: öznel iyi oluş, anksiyete, öz duyarlık

Abstract

The Examination of The Relationship Between Subjective Well-Being, Anxiety and Self-Compassion in University Students

Altun, Sevgi

MSc, Department of Clinical Psychology

June 2023, 98 pages

This research was conducted to examine the relationship between subjective well-being, anxiety, and self-compassion in university students and to evaluate these concepts in terms of gender, age, and place of residence variables. The study group of the research consisted of 306 individuals, 203 of whom were female and 103 were male, who were studying at various universities in the spring semester of the 2022-2023 academic year. Subjective Well-Being Scale, Beck Anxiety Scale, and Self-Compassion Scale were given to the participants as measuring instruments.

According to the findings obtained in the study, subjective well-being levels do not show a significant differentiation according to gender, age, and place of residence variables. Women have higher levels of isolation and over-identification, which are negative sub-dimensions of anxiety and self-compassion, than men. No differentiation was observed in participants' anxiety levels according to age. It was found that the anxiety levels of university students living in Turkey are higher than those living in Northern Cyprus. Self-Compassion does not show a significant differentiation according to age and place of residence variables. A negative correlation was found between subjective well-being and anxiety levels. A positive correlation was found between subjective well-being and the self-love, mindfulness, and awareness sub-dimensions of self-compassion, and a negative correlation was found between subjective well-being and the self-judgment, isolation, and over-identification sub-dimensions of self-compassion. A negative correlation was found between the positive sub-dimensions of anxiety and self-compassion, and a positive correlation was found between the negative sub-dimensions of anxiety and self-

compassion. It was concluded that isolation and over-identification positively predict anxiety, while mindfulness negatively predicts anxiety. Since subjective well-being and self-compassion increase or decrease together and these two concepts are negatively related to anxiety, clinicians are recommended to acquire practices that increase subjective well-being and self-compassion as protective factors against anxiety in therapy studies.

Keywords: subjective well- being, anxiety, self- compassion

İçindekiler

Onay Sayfası	i
Etik İlkelere Uygunluk Beyanı	ii
Teşekkür	iii
Özet	iv
Abstract	vi
İçindekiler	viii
Tablolar Listesi.....	xii
Kısaltmalar	xiii

BÖLÜM I

Giriş.....	1
Problem Durumu.....	4
Araştırmanın Amacı	5
Araştırmanın Önemi.....	6
Araştırmanın Sınırlılıkları	6
Tanımlar	6

BÖLÜM II

Kuramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar	8
Öznel İyi Oluş	8
Öznel İyi Oluşu Açıklayan Kuramlar	9
Yargı Kuramları	9
Erek (Telic) Kuramı.....	9
Bağ Kuramı.....	10
Dinamik Denge Kuramı	10
Etiklik Kuramı	10
Yukarıdan Aşağı ve Aşağıdan Yukarı Kuramı	11
Uyum Kuramları.....	11
Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler	12
Cinsiyet	13
Yaş	13
Eğitim Düzeyi.....	13
Gelir Düzeyi.....	13

Kişilik Özellikleri	14
Sosyal İlişkiler	14
Genetik Etmenler	15
Sağlık	15
Anksiyete	15
Normal ve Anormal Anksiyete	17
Anksiyeteyi Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar	19
Bilişsel Kuram.....	19
Davranışçı Kuram.....	19
Psikanalitik Kuram	20
Biyolojik Kuram	21
Anksiyeteyi Artıran Faktörler	21
Epidemiyoloji.....	22
Anksiyete Bozuklukları.....	23
Ayrılma Kaygısız Bozukluğu.....	23
Seçici Konuşmazlık (Mutizm).....	23
Özgül Fobi	24
Toplumsal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi)	24
Panik Bozukluk.....	24
Agorafobi.....	25
Yaygın Kaygı Bozukluğu	25
Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Kaygı Durumu	25
Maddenin/ İlacın Yol Açtığı Kaygı Bozukluğu.....	25
Tanımlanmış Diğer Bir Kaygı Bozukluğu.....	25
Tanımlanmamış Kaygı Bozukluğu	26
Öz Duyarlık.....	26
Öz Duyarlığın Bileşenleri	28
Öz sevecenlik.....	28
Paylaşımların Bilincinde Olma	28
Bilinçli Farkındalık.....	29
Öz Duyarlığı Açıklayan Kuramlar	29
Psikanalitik Kuram	30
Bilişsel Davranışçı Kuram.....	30
Hümanistik Kuram.....	30
İlgili Araştırmalar	31

BÖLÜM III

Yöntem.....	33
Araştırma Modeli	33
Araştırmanın Evren ve Örneklemi	33
Veri Toplama Araçları	34
Sosyodemografik Bilgi Formu	34
Öznel İyi Oluş Ölçeği	34
Beck Anksiyete Ölçeği	35
Öz Duyarlık Ölçeği.....	35
Verilerin İstatistiksel Analizi.	35
Çalışma Planı	37

BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorumlar	38
----------------------------	----

BÖLÜM V

Tartışma.....	47
---------------	----

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler.....	55
Sonuç.....	55
Öneriler	55
Araştırmacılara Öneriler.....	55
Klinisyenlere Öneriler	56
Kaynakça.....	57
EKLER.....	74
Ek- 1. Katılımcı Bilgilendirme Formu	74
Ek- 2. Aydınlatılmış Onam Formu	75
Ek- 3. Sosyodemografik Bilgi Formu	77
Ek- 4. Öznel İyi Oluş Ölçeği.....	78
Ek- 5. Beck Anksiyete Ölçeği.....	79
Ek- 6. Öz Duyarlık Ölçeği	80
Ek- 7. Ölçek Kullanım İzinleri.....	81
Ek- 8. İntihal Raporu.....	82
Ek- 9. Etik Komite Onay Raporu	83

ÖZGEÇMİŞ 84

Tablolar Listesi

Tablo 1. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı	33
Tablo 2. Katılımcıların öznel iyi oluş ölçeği, beck anksiyete ölçeği ve öz duyarlık ölçeği puanlarının normallik testleri	36
Tablo 3. Katılımcıların öznel iyi oluş ölçeği puanları	38
Tablo 4. Katılımcıların öznel iyi oluş ölçeği puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmaları.....	38
Tablo 5. Katılımcıların öznel iyi oluş ölçeği puanlarının yaşa göre karşılaştırılmaları	38
Tablo 6. Katılımcıların öznel iyi oluş ölçeği puanlarının yaşanılan yere göre karşılaştırılmaları.....	39
Tablo 7. Katılımcıların beck anksiyete ölçeği puanları	39
Tablo 8. Katılımcıların beck anksiyete ölçeği puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmaları.....	39
Tablo 9. Katılımcıların beck anksiyete ölçeği puanlarının yaşa göre karşılaştırılmaları.....	40
Tablo 10. Katılımcıların beck anksiyete ölçeği puanlarının yaşanılan yere göre karşılaştırılmaları.....	40
Tablo 11. Katılımcıların öz duyarlık ölçeği puanları	41
Tablo 12. Katılımcıların öz duyarlık ölçeği puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmaları.....	41
Tablo 13. Katılımcıların öz duyarlık ölçeği puanlarının yaşa göre karşılaştırılmaları	42
Tablo 14. Katılımcıların öz duyarlık ölçeği puanlarının yaşanılan yere göre karşılaştırılmaları.....	43
Tablo 15. Katılımcıların öznel iyi oluş ölçeği, beck anksiyete ölçeği ve öz duyarlık ölçeği puanlarının arasındaki korelasyonlar.....	44
Tablo 16. Katılımcıların öznel iyi oluş ölçeği ve öz duyarlık ölçeği puanlarının beck anksiyete ölçeği puanlarını yordama durumu	45

Kısaltmalar

DSM- V:	Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
KKTC:	Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
TC:	Türkiye Cumhuriyeti

BÖLÜM I.

GİRİŞ

Öznel iyi oluş kavramı mutluluk olarak da bilinmektedir fakat bu kavram ruh sağlığı çalışanları tarafından hassas iletişim için yeterli bulunmadığından daha geniş ve detaylı bir perspektifle ele alınmıştır (Doğan, 2013). Bu kavram çoğunlukla patolojiden ziyade kişinin iyilik haliyle ilgilenen pozitif psikolojinin çalışma alanı içerisinde yer almaktadır. Neredeyse ilk çağlardan beri araştırılan bu kavramın ilk örneklerini felsefede görmek mümkündür. *Hedonik* (hazcı) ve *eudaimonic* (psikolojik iyilik) iki felsefi yaklaşıma göre mutluluk ya haza ulaşmakla ya da kişinin akıl ve erdemden ayrı tutamayacağı iyilik haliyle elde edilebilir (Greville ve Cleave, 2012). Hedonik yaklaşıma göre mutluluk ancak ve ancak kişinin haza ulaşmasıyla mümkündür. Haz artıkça kişilerin mutluluğu artacaktır. Eudaimonic yaklaşıma göre ise mutluluğu basit şeylerle kısıtlamamak gerekmektedir (Bulut Uslu, 2018). Kişi mutluluğa en yüksek potansiyelini kullanarak ulaşacaktır (Bayraktaroğlu ve Özcan, 2020).

Öznel iyi oluş mutluluk kavramından farklı olarak kişinin kendini öznel olarak değerlendirmesini içermektedir (Tekin, 2019). Kişinin duygusal ve bilişsel öz eleştirisinden sonra kendisiyle ilgili elde ettiği çıktılar olarak tanımlanabilir. Alan yazın araştırmalarına göre öznel iyi oluşun üç alt bileşeni bulunmaktadır (Kılıç ve ark., 2022). İlk bileşen olan yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel boyutudur. Duyuşsal boyut olarak kabul edilen ikinci ve üçüncü bileşen ise olumlu ve olumsuz duygulardan oluşmaktadır (Diener, 2009). Olumlu duyguların olumsuz duygulardan fazla olması öznel iyi oluşu artıran etmenlerdendir (Turan, 2019). Öznel iyi oluşu açıklayan yedi farklı kuramdan bahsetmek mümkündür. Bu kuramlar yargı kuramları, erek (telic) kuramı, bağ kuramları, dinamik denge kuramı, etkinlik kuramı, aşağıdan-yukarı, yukarıdan-aşağı kuramları ve uyum kuramlarıdır (Topuz, 2013).

Felsefe, psikoloji gibi birçok alan tarafından ne olduğu üzerine çalışılan öznel iyi oluş yani mutluluk kavramını etkileyen faktörler üç ana başlık altında toplanmaktadır. Bunlardan ilki olan genetik yatkınlık ve kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşa etkisi %50'dir (Doğan ve Eryılmaz, 2013). Bir diğer etmen olan yaşam şartları ise kişinin sosyodemografik özellikleri olarak tanımlanmaktadır. Bu faktörün öznel iyi oluş üzerinde ki etkisi %10'dur (Lyubomirsky, 2007). Üçüncü faktör ise amaçlı yaşam etkinlikleridir. Bu etkinlikler, kişinin yaşamına anlam katmasına ve bir

gaye edinmesine sebebiyet verir. Amaçlı yaşam etkinliklerinin öznel iyi oluş üzerinde ki etkisi ise %40' lık bir dilime sahiptir (Gök, 2019).

İnsan yaşamının kaçınılmaz bir parçası olan anksiyete, genelde kötü bir şey olacak düşüncesiyle gelen ve sebebi bilinmeyen gerginlik ve sıkıntı hali, dehşet hissi olarak tanımlanmaktadır (Ulu, 2022). Anksiyete günümüzde ruh sağlığı çalışanları tarafından en çok araştırılan kavramlardan biridir (Nur Önel, 2021). Uzmanlar tarafından birçok rahatsızlığın temel sebeplerinden biri kabul edilen anksiyetenin aynı zamanda faydalı bir işlevselliğinin de bulunduğu öne sürülmektedir. Beck (2008)' e göre kişilerin tehlike anında harekete geçmelerini ve korunmak için tepki vermelerini sağlayan biyolojik sistemdir. Bireylerin hayatta kalma içgüdüleri, tehlike ve zorlayıcı yaşantılar karşısında anksiyete hissi aracılığıyla kişiye uyarı verebilir (Şeker, 2019). Bu gibi durumlarda anksiyetenin, patolojik anksiyete şartlarını karşılamadan ve kişinin işlevselliğinde düşüş yaratmadan var olması normal kabul edilir. Orta düzeyde anksiyetenin kişileri devam etmek ve başarmak için teşvik ettiği bilinmektedir (Bourne, 2010).

İnsan yaşamın doğası gereği anksiyete yaratan stresörlere maruz kalabilir, zaman zaman korku ve endişe hissine sebebiyet veren yaşantıları olabilir. Bireylerin bu gibi durumlarda kaygı hissetmesi normal bir durum olmakla birlikte maruz kalınan uyaranlar karşısında verilen tepkiler tehlikenin kaynağıyla bağdaşmayacak düzeydeyse anksiyetenin anormal yani patolojik olduğu söylenebilir (Özakkaş, 2014). Anksiyeteyi normal ve anormal olarak ayırabilmek ruh sağlığı çalışanları için önemli bir kriterdir. Atkinson (2002)' a göre anormallik rahatsızlık hissiyle gelen, yeti yitimi yaratan, kişiyi normlardan sapmaya iten beklenmedik istatistiksel seyrekliklerdir. Bu tanıma göre anormal anksiyeteyi karşılayan kriterler bireyin işlevlerinde düşüşe sebebiyet verip vermediğine, belirtilerin süresine ve şiddetine, kişiye olan etkilerine bağlıdır (Şahin, 2019). Normal anksiyetenin güdüleyici etkisinin aksine anormal anksiyete kişinin sosyal becerilerinde düşüş yaratmaktadır (Hui Yap ve Jorm, 2015).

Ruh sağlığı alanında anksiyeteye yaklaşımlar kuramlara göre değişkenlik göstermektedir. Bilişsel kurama göre anksiyetenin başlayıp geliştiği yer kişinin düşünceleri, algıları ve bunları yorumlama şekilleridir (Beck, 2011). Bu yaklaşıma göre kişiler gerçekte bağdaşmayan bilişsel düşünme tarzları sebebiyle anksiyeteye duyarlı hale gelir (Kurtoğlu, 2019). Zamanla kişinin bedeni tehlike arayışı içerisinde, teyakkuzda bekler. Bilişler yoluyla başlayan bu süreç kişinin beklendik anksiyete

tepkileri (titreme, çarpıntı, terleme vb.) vermesiyle sonuçlanır (Atkinson, 2002). Biyolojik kuram ise anksiyeteyi genetik faktörlerle, visseral (otonom) sinir sistemiyle, beynin duygu düzenleme merkezleri ve beyinde faaliyet gösteren nöroanatmik yapılar olan nörotransmitterlerin yarattığı etkiyle açıklamaktadır (Uzbay, 2004). Bütün bu merkezler kişinin davranış, duygu ve düşünceleri ile aynı zamanda verdiği tepkileri etkileyebilen hem biyolojik hem de genetik faktörlerdir. Davranışçı kuram, anksiyeteyi içsel değil dışsal sebeplere bağlamaktadır (Işık, 2022). Bu yaklaşıma göre kişilerin anksiyete yaşaması için dışsal etkenler tarafından tetiklenmiş olmaları gerekir. Anksiyete öğrenilerek edinilir. Davranışçı yaklaşıma göre anksiyete klasik koşullanmayla başlayıp edimsel koşullanmayla devam ettirilir (Özakkaş, 2014). Psikanalitik kuram, anksiyeteyi bilinçdışı süreçlerin ürünü olarak açıklamaktadır. Kişilerin yaşadığı çatışmalar ego tarafından dengelenemeyince yüzeyle anksiyete olarak çıkar (Kiremitçi Canıöz, 2018)

DSM-5' te tanımlanan on tane anksiyete bozukluğu vardır. Bunlar; ayrılma kaygısı bozukluğu, seçici konuşmazlık (mutizm), özgül fobi, toplumsal kaygı bozukluğu (sosyal fobi), panik bozukluk, agorafobi, yaygın kaygı bozukluğu, başka bir sağlık durumuna bağlı kaygı bozukluğu, maddenin/ilacın yol açtığı kaygı bozukluğu, tanımlanmış diğer bir kaygı bozukluğu, tanımlanmamış kaygı bozukluğu şeklinde sıralanır (APA, 2013).

Anksiyeteyi etkileyen faktörler uzun yıllar boyunca araştırmacıların odağında olmuştur. Cüceloğlu (2019)' na göre sahip olunan bireysel ve çevresel desteğin kaybı, olumsuz bir sonucun beklendiği süreçlerin yaşanması, bireyin ahlak değerleriyle zıt düşmesi ve son olarak da belirsizlik anksiyeteyi tetikleyen etmenlerdendir. Carr (2012) bu etmenleri ağır stresörler, anksiyete duyarlılığı ve bunu destekleyecek çevre yapısı, mizaç ve genetik, erken çocukluk yaşantıları, kişinin bilişleri şeklinde sıralar. Gallo ve Mathewss (2003) ise düşük sosyoekonomik düzeyin kişilerin anksiyete yatkınlığını arttırabileceğine değinmiştir.

Öz duyarlık temelini Budizm felsefesinden alan uzun yıllarca araştırılmış bir kavramdır. Yaygın olarak Budizm felsefesinde karşımıza çıkan öz duyarlık son yıllarda batılı ruh sağlığı çalışanları tarafından da araştırılmaya başlanmıştır (Akin ve ark., 2007). Bu kavramın ne olduğunun iyice anlaşılabilmesi için ilk olarak duyarlığın kökenine inmek gerekir. Duyarlık kökenini Latince acı çekmek anlamına gelen 'compati' den almıştır (Germer, 2009). Budizm batı literatürünün aksine duyarlığı bireylere değil kişinin kendisine olan bakış açısına yani öz

değerlendirmelerine atfetmiştir (Başçı ve Hamamcı, 2022). Duyarlık kişilerin zihinsel düzenlemelerine yardımcı olup iyilik hallerini artıran ve dengeli bir bütünleşme sağlatan yararlı bir işlemdir (Önel, 2021).

Kristinn Neff (2003) tarafından geliştirilen öz duyarlık, kişinin kendine karşı anlayışlı ve sevecen bir tutumla yaklaşım başarısızlık ve hayal kırıklıklarının insan yaşamının bir parçası olduğunu kabul etmesini ve olumsuz yaşantıların sadece kendi başına gelmeyip insanlığın ortak deneyimlerinden olduğunu idrak etmesine yarar bir kavramdır. Bu kavram kişinin kendine duyarlı davranmasını içermektedir (Neff, 2016). Öz duyarlığı oluşturan üç temel unsur bulunmaktadır. Bunlardan ilki kişinin kendine karşı yargısız bir tutum göstererek sevecenlikle yaklaşması gerektiğini öğütleyen öz sevecenlik, ikincisi olumsuz deneyimler karşısında izole olmadan bu yaşantıların insanlığın ortak deneyiminin bir parçası olarak görme yetisi kazandıran paylaşımların bilincinde olma alt bileşenidir (Korkmaz, 2018). Son bileşen ise kişilerin olumsuz deneyimleriyle aşırı özdeşleşmesine engel olan bilinçlilik (Tel ve Sarı, 2016).

Öz duyarlıkla ilgili yapılan araştırmalar negatif duygulanımı azaltıp, pozitif duygulanımda artışa sebebiyet verdiğini ortaya koymaktadır (Özcan ve Sapancı, 2023). Leary ve arkadaşlarının (2007) üniversite öğrencileriyle yaptıkları bir araştırmaya göre öz duyarlık düzeyi yüksek çıkan öğrencilerin anksiyete ve diğer olumsuz düşünce ve davranışları daha az çıkmıştır.

Problem Durumu

Öznel iyi oluş, kişilerin yaşamları ile ilgili öznel değerlendirmeler yaparak iyilik hallerine dair çıktılar elde etmeleridir (Doğan, 2013). Çoğunlukla mutluluk kavramı olarak ele alınan öznel iyi oluş hassas iletişim için ruh sağlığı çalışanları tarafından ortaya atılmıştır (Topuz, 2023). Bu kavramın bağlı olduğu üç alt boyut bulunmaktadır. Bunlardan ilki yaşam doyumudur. Kişilerin yaşam doyumunu algıları öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturmaktadır (Diener, 2009). Hayattan aldıkları keyif ve doyum bilişsel süzgeçlerinden geçirip değerlendirirler. Diğer alt boyutları oluşturan duyuşsal boyut ise olumlu ve olumsuz duygulardan oluşur (Kılıç ve ark., 2022). Olumlu duyguların olumsuzlardan fazla olması kişinin öznel iyi oluş düzeyi üzerinde pozitif bir etkiye sahiptir (Turan, 2019).

Anksiyete genelde kötü bir şey olacak düşüncesiyle gelen ve sebebi bilinmeyen gerginlik ve yoğun sıkıntı durumudur (Ulu, 2022). Anksiyetenin korku

ile farkı bir nesnesinin bulunmamasıdır. Kaynağı bilinmeyen anksiyete çoğunlukla geleceğe dairdir (Özakkaş, 2014). Anksiyetenin patolojik kabul edebilmesi için belli başlı kriterleri karşılaması gerekir. Bu kriterler yaşanan kaygının süresi ve şiddeti ile ilgilidir. Normal anksiyetenin işe çoğunlukla kişinin işlevselliğini artırıp güdüleyici bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır (Şahin, 2019).

Kristinn Neff (2003) tarafından geliştirilen öz duyarlık, kişinin kendine karşı anlayışlı ve sevecen bir tutumla yaklaşım başarısızlık ve hayal kırıklıklarının insan yaşamının bir parçası olduğunu kabul etmesini ve olumsuz yaşantıların sadece kendi başına gelmeyip insanlığın ortak deneyimlerinden olduğunu idrak etmesini algılamasına yarar bir kavramdır.

Alan yazında ilgili kavramları ayrı ayrı ele alan pek çok çalışma bulunuyor olsa da bu kavramların üçünün de ilişkilerini inceleyen çalışmaların sayısı azdır. Buradan yola çıkılarak bu araştırmanın problem durumu öznel iyi oluş, anksiyete ve öz duyarlık ilişkisinin incelenmesidir. Bu çalışmada literatürde sıkça rastlanılan öznel iyi oluş, anksiyete ve öz duyarlık kavramlarına dair alan yazın taramalarına ve bu kavramların birbirleri ile ilişkilerine yer verilecektir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerindeki öznel iyi oluş, anksiyete ve öz duyarlık ilişkisinin incelenmesidir. Ayrıca aşağıda belirtilen alt amaçlar içinde cevap aranacaktır.

1. Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş, anksiyete ve öz duyarlık düzeyleri nelerdir?
2. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş, anksiyete ve öz duyarlık düzeyleri sosyodemografik özelliklere göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
3. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve anksiyete düzeyleri ile öz duyarlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve öz duyarlık düzeyleri anksiyete düzeylerini yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Öznel iyi oluş kişilerin kendi mutluluklarına dair öznel değerlendirmelerde bulunmalarına yarayan bir terimdir (Yavcık, 2022). Bu değerlendirmeler bilişsel ve duyuşsal olmak üzere ikiye ayrılır. Kişinin kendi yaşamına dair verdiği bilişsel yargılar yaşam doyumu değerlendirmelerini içerir. Duyuşsal boyutta ise kişinin kendi yaşamına dair verdiği olumlu ve olumsuz duygusal değerlendirmeler vardır ve olumlu duygulanımın olumsuzdan fazla olması kişinin öznel iyi oluş düzeyini artırır (Kiremitçi Canıöz ve Çoşkun, 2018).

Anksiyete, kişilerin sosyal işlevlerinde düşüş yaratan aniden gelen kaynağı belirsiz yoğun korku ve dehşet hissidir. Bilinen en yaygın ruh sağlığı bozukluklarından biri olan anksiyetenin, insan yaşamı üzerinde ki olumsuz etkilerinden bahsetmek mümkündür (Horasan, 2017).

Öz duyarlık bireylerin acı verici yaşantı ve deneyimlere karşı sevecenlikle yaklaşması, başarısızlık ve yetersizliklerini anlayışla karşılaması, olumsuzlukları sadece kendi özelinde değil insanlığın ortak deneyimi olarak görebilmesi anlamına gelir (Duran, 2014).

Öznel iyi oluş ve öz duyarlık kavramları kişinin sosyal işlevlerinde artışa yarayan, baş etme mekanizmalarını düzenleyen önemli bileşenlerdir. Öznel iyi oluş ve öz duyarlığın anksiyete gibi bozucu etkiye sahip bir kavramla ilişkisinin incelenmesi için yapılan bu çalışmanın ruh sağlığı araştırmacılarına faydalı olacağı düşünülmektedir. Alan yazın incelemelerinde ele alınan ilgili kavramlara ilişkin pek çok çalışma bulunuyor olsa da bu çalışmaların öznel iyi oluş, anksiyete ve öz duyarlık ilişkisinin incelenmesi açısından yeterli olmadığı görülmüştür. Bu sebepler neticesinde çalışma, alan yazın için önem arz etmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu araştırma 2022-2023 döneminde eğitim- öğretim gören üniversite öğrencileriyle sınırlandırılmıştır.
- Bu araştırma değişkenlerinin ölçümü Öznel İyi Oluş Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Öz Duyarlık Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlandırılmıştır.

Tanımlar

Anksiyete: Anksiyete genelde kötü bir şey olacak düşüncesiyle gelen ve

sebebi bilinmeyen gerginlik ve yoğun sıkıntı durumudur (Ulu, 2022).

Öz Duyarlık: Öz duyarlık bireyin acı verici duygu ve yaşantılarına karşı şefkatle yaklaşması, başarısızlık ve hayal kırıklıklarına karşı anlayışlı olması yani kişinin kendine karşı merhametli bir tutum sergilemesidir (Öveç, 2007).

Öznel İyi Oluş: Öznel iyi oluş kişinin kendi yaşamına dair bilişsel ve duyuşsal değerlendirmelerde bulunarak çıktılar elde etmesidir (Doğan, 2013).

BÖLÜM II

Kuramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar

Öznel İyi Oluş

Çoğunlukla pozitif psikolojiyle ele alınan öznel iyi oluş kavramı mutluluk olarak da bilinmektedir (Gencer, 2018). Bu kavram uzun yıllarca kuramcılar ve araştırmacılar tarafından incelenmiştir. Mutluluk kavramı herhangi bir anda kişinin tecrübe ettiği hoş duygulanımları ve hisleri karşılamaktadır. Mutluluğun, yaradılışı gereği daimi bir arayış içerisinde olan insan soyu için ulaşmaya çalışma yükümlülüğünde olduğu bir gaye şeklinde ele alındığını söylemek mümkündür. (Doğan ve Eryılmaz, 2013).

İyi oluş kavramının öznel, nesnel ve psikolojik iyi oluş gibi birden fazla türleri bulunmaktadır. Mutluluk, ruh sağlığı çalışanları tarafından hassas iletişim için yeterli bulunmadığından daha detaylı araştırmalarda kullanılmak üzere öznel iyi oluş kavramı ortaya atılmıştır (Diener, 1984). Bu çalışmada ele alınacak öznel iyi oluş alan yazın taramalarında çoğunlukla pozitif psikoloji alanında yapılan çalışmalarda görmek mümkündür. Patolojiden ziyade bireylerin iyilik hallerini artırmayı hedefleyen pozitif psikolojiye göre öznel iyi oluş kavramı, iyi oluşun kendilik değerlendirmesine vurgu yapan türüdür (Topuz, 2013).

Mutluluğun literatür tarihinde ilk örneklerine felsefede rastlanmaktadır (Kermen, 2013). *Hedonik* (hazcı) ve *eudaimonic* (psikolojik iyilik) (Grenville-Cleave, 2012) iki yaklaşımla ele alınan bu kavram Yunan filozof Aristippus' un hazcı yaklaşımına göre kişinin acıdan kaçınıp zevke ulaşmaya çalışmasıdır (Turan, 2019). Hedonik bakış açısına göre kişinin haz duyacağı şeyleri artırması hedeflenmelidir. Bir başka filozof olan Aristotle ise bu kavrama basit anlamlar yüklenmesine karşı çıkıp *eudomonia* (psikolojik iyilik) olarak ele aldığı mutluluğun akıl ve erdemden ayrı düşünülmeceğini savunmuştur (Deci ve Ryan, 2008). Aristotle' ye göre mutluluğu daha geniş çerçevede ele almak gerekmektedir (Bulut Uslu, 2018). Kişinin mutluluğa psikolojik iyi oluş ile en yüksek potansiyelini kullanarak ulaşacağını savunmuştur (Aristotle, 2000).

Mutluluk kavramından farklı olarak öznel iyi oluş kavramı kişinin kendi hayatına dair öznel değerlendirmelerini içermektedir (Diener, 1984). Bu araştırmada ele alınan öznel iyi oluş kavramı, bireylerin yaşamlarına dair öznel değerlendirmelerle iyilik hallerini ölçmeleri anlamına gelir. Öznel iyi oluş bireylerin

bilişsel ve duygusal değerlendirmelerinden yararlanarak elde ettikleri çıktılardır ve bireylerin kendi yaşamlarına dair yargı bildirmeleridir (Diener ve Ryan, 2009).

Öznel iyi oluşun üç alt bileşeni bulunur. Bunlar yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duygulanımlardır (Gök, 2019). Bu bağlamda yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturmaktadır ve bireylerin yaşamlarını bilişsel olarak eleştirmeleri anlamına gelir (Sarı ve Çakır, 2016). Olumlu ve olumsuz duygular ise duyuşsal boyut olarak kabul edilmektedir. Alan yazında olumlu ve olumsuz duyguların birbirinden bağımsız şekillerde var olması araştırmacıları öznel iyi oluşun duyuşsal boyutunu iki farklı şekilde ele almaya itmiştir (Gencer, 2018). İlgi, neşe, heves, güven gibi duygular olumlu; nefret, hırs, kin, öfke gibi duygularsa olumsuz duyuşsal boyuta örnek olarak verilebilmektedir. Olumlu duyguların olumsuz duygulardan fazla olması öznel iyi oluş için pozitif yönlü bir etmendir. Öznel iyi oluştan bahsedebilmek için bireylerin olumlu yaşantılarının yoğunluğundan ziyade ne sıklıkla deneyimliyor oldukları önemlidir (Çetin ve ark., 2015). Öznel iyi oluş, yaşam doyumunun yüksek ve olumlu duygulanımların olumsuz duygulanımlarından daha fazla olması anlamına gelmektedir.

Öznel İyi Oluşu Açıklayan Kuramlar

Öznel iyi oluş zaman içinde birden fazla kuramcı tarafından araştırılmıştır. Bunlar sırasıyla yargı kuramları, erek(telic) kuram, bağ kuramları, dinamik denge kuramı, etkinlik kuramı, aşağıdan-yukarı, yukarıdan-aşağı kuramları ve uyum kuramları şeklinde ele alınacaktır.

Yargı Kuramları

Bu kurama göre mutluluk belli standartlar neticesinde ele alınır. Kişiler öznel iyi oluşlarının bilişsel boyutunu belli ölçütler çerçevesinde bilinçli olarak değerlendirirken, duyuşsal boyutunu örtük süreçlerle değerlendirir (Kermen, 2013). Mutluluklarını kıyaslarken ele alınan ölçütler diğer bireyler, kişisel amaçlar yahut yakın çevrelerinin dile getirdikleri olabilir. Bu standartlar kıyaslandığında kabul edilenin üstünde olan durumların mutluluğu getireceği var sayılır (Diener, 1984).

Erek (Telic) Kuramı

Öznel iyi oluşu ele alan bir diğer yaklaşım ise Erek(telic) kuramıdır. Bu kuramın üstünde durduğu iki temel boyut vardır: hedefler ve ihtiyaçlar. İhtiyaçlar

doğuştan getirilenler ve sonradan edinilenler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Maslow' un ihtiyaçlar hiyerarşisi bu duruma örnek verilebilir. Maslow (1970)' a göre kişinin ihtiyaçlarının giderilmesi öznel iyi oluş yolunda önemli basamaklar içermektedir. Bu kurama göre ihtiyaçların giderilmesi bilinçli yahut farkında olmadan sağlansa dahi kişinin öznel iyi oluşu üzerinde etkiye sahiptir. Kuramın hedefler için ele aldığı boyut, bireylerin istemli olarak karşılamaya çalıştığı gereksinimleri yani özel amaçlarıdır. Hedefe ulaşma hızı, hedefin büyüklüğü, hedefin türü de ona ulaşmanın verdiği mutluluğu etkileyebilmektedir. Bu kurama göre bireylerin amaçlarına yaklaşması olumlu duygulanımı tetiklerken, amaçlarından uzaklaşması olumsuz duygulanımları tetikleyebilmektedir (Diener, 2009).

Bağ Kuramları

Bağ kurma kuramına göre mutluluğun elde edilmesinde hafıza, koşullanma ve kognitif birtakım süreçler rol oynamaktadır. Mutlu mizaç örüntülerine sahip olabilmek için dayanıklı, pozitif bağlar kurulması gerektiğinden bahsedilir (Tuzgöl-Dost, 2005). Bağ kuramının kognitif parametresine göre yaşantılarını içsel etkenlerle ilişkilendiren ya da iyi olarak tanımlayanların öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olacağı savunulur. Hafıza parametresine göreyse anımsanan yaşantılar ile ilgili ağırlıklı olarak pozitif bağlar kuran bireylerin, negatif bağlar kuran bireylere kıyasla zihinlerinde uyanan fikirlerin ve hissedilen duyguların daha mutlu olacağı savunulur. Koşullanmada ise günlük hayatlarındaki uyaranlarla pozitif duygusal bağlar kurabilenlerin kuramayanlara kıyasla daha mutlu olacağı savunulur (Diener, 1984).

Dinamik Denge Kuramı

Bu kurama göre öznel iyi oluşun çoğu insan için istikrar gösterdiği düşünülür. Kişilerin sosyal geçmiş ve kişilik özellikleri mutluluğu stabil kılar ve bu durum normal denge olarak adlandırılır. Bu yaklaşımda öznel iyi oluş üzerinde etkiye sahip tek şeyin, anlık mutluluk yahut mutsuzluk verici yaşam olayları olduğu kabul edilir. Bireylerin kişilik özellikleri öznel iyi oluş düzeyinin değişimi üzerinde dengeleyici bir role sahiptir (Tuzgöl- Dost, 2005).

Etkinlik Kuramı

Bu kuram bireylerin hedefe ulaştığında değil hedefe ulaşmaya çalışırken daha çok zevk alacağını savunur (Diener, 2009). Mutluluğun süreçlerde alınan keyifle

bağlantılı olduğu yaklaşımına sahip bu kurama göre kişilerin asıl odaklanması gereken hedeften ziyade amaca yürünülen yoldur. Örneğin bireyin aldığı terfiden ziyade terfi alabilmek için çalıştığı süreç daha keyifli ve mutluluk verici gelebilir. Mutluluğu elde etmeye çalışmak yanıltıcı olabilir, mühim olan konulan hedeflerin, gündelik aktivitelerin ilginç ve ilgi çekici sınıfa dahil olmasıdır. Diener (1984)' e göre mutluluk varılacak bir noktayken bu kurama göre süreçlerde yapılan aktivitelerden alınan keyiftir ve kişinin mutluluk için keyif aldığı süreçleri artırması gerekmektedir.

Yukarıdan Aşağı ve Aşağıdan Yukarı Kuramı

Bu kurama göre öznel iyi oluş aşağıdan yukarı, yukarıdan aşağı şeklinde ikiye ayrılır (Diener, 2000). Aşağıdan- yukarı kuramına göre gündelik hayatta keyif verici durumlar pozitif duygulanım, hoş gitmeyen durumlarsa negatif duygulanım şeklinde değerlendirilir. Bu kurama göre çevresel etmenler mutluluk üzerinde uzun süreli bir etkiye sahip değildir çünkü mutluluk doğası gereği belli bir standardı yakalama eğilimindedir. Kişinin öznel iyi oluş düzeyleri kaynağını, yaşamdaki haz ve acı veren yaşantıların toplamına dair yapılan bilişsel değerlendirmelerden alır (Diener, Lucas ve ark., 1999).

Yukarıdan- aşağı kuramına göre çeşitli durumların mutluluğumuz üzerinde yarattığı etki kişilik özelliğimize göre bu durumu nasıl algıladığımız ile alakalıdır. Bireyin kendi mizacı çevresiyle kuracağı bağı ve bu bağı nasıl yordayacağı ile ilişkilidir. Örneğin hayatı olumlu algılamaya yatkın bir insan aynı olayı kötümser algılayan birine göre öznel iyi oluş düzeyini daha çok koruyacaktır. Bu kurama göre mutluluğun kaynağı biriktirilen mutlu anıların çokluğundan geçmektedir (Topuz, 2013).

Uyum Kuramları

Bu kuram öznel iyi oluşun, bireylerin hayatın iniş çıkışları karşısında gösterdiği adaptasyon yeteneğinden kaynaklı mutlulukları değişkenlik gösterse dahi dengenin sağlanacağını savunmaktadır. Bireyler olumsuz yaşam olayları karşısındaki mutsuzluğu da olumlu yaşam olaylarının yarattığı mutluluğu da sonsuza dek koruyamaz ve bir müddet sonra dengeyi bulur (Tuzgöl- Dost, 2005). Bu sebeple bu kuram bireylerin duygusal adaptasyon yeteneklerinden ötürü mutluluğunda dengeli olacağını savunur. Uyum kuramı bireylerin kişisel yaşantılarından kaynağını

almaktadır. Bu yaklaşıma göre kişi iyi deneyimler karşısında bir süre mutluluk duysada zamanla dengeyi bulup uyum yeteneği ile eski haline dönecektir ve bu durum bireyin bir müddet sonra aynı standartta ki etkinliklerden eskisi kadar doyum sağlayamamasına ve beklentilerinin yükselmesine sebebiyet verecektir (Diener, 2009).

Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

Mutluluk yüzlerce yıl insanlar tarafından ele alınan bir kavram olmuştur. Felsefe, psikoloji gibi birçok alanda araştırmacılar tarafından ne olduğu ve nelerden etkilendiği araştırılmıştır. Mutluluğu etkileyen faktörler maddi olabileceği gibi psikolojikte olabilmektedir (Cantez, 2018). Öznel iyi oluşu etkileyen faktörler alan yazın taramalarında elde edilen verilere göre üç genel başlık altında toplanabilmektedir. Bunlar genetik yatkınlık, demografik özellikler (yaşam şartları) ve amaçlı yaşam etkinlikleridir (Gök, 2019). Bu sınıflandırmaya göre yaşam şartları yaş, cinsiyet, eğitim, gelir düzeyi gibi sosyodemografik değişkenlerden oluşmaktadır. Sosyodemografik özellikler araştırmalara göre öznel iyi oluşun %10' luk dilimini etkilediği saptanmıştır (Kermen, 2013). Amaçlı yaşam etkinlikleri ise sosyal ilişkiler kurma, başarılı olma, hedefler koyma, hobiler edinme, yaşama anlam yükleme, dini inanç gereklerini yerini getirme motivasyonuna sahip olma gibi bireyin istemli edindiği davranışlarla örneklendirmektedir. Bu etkinlikler öznel iyi oluşta %40' lık bir etkiye sahiptir (Doğan, 2013). Kalan %50' lik dilimde kişilik özellikleri ve genetik yatkınlık bulunmaktadır. Duygusal denge, içe-dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık bu gruba örnek verilebilir (Doğan ve Eryılmaz, 2013).

Öznel iyi oluş bireyin olumlu ruh halini temsil etmektedir (Kılıç ve ark., 2022). Öznel iyi oluşu yüksek olan bireyler keyif verici yaşam olaylarını daha sık yaşamaya yatkın olmakla beraber düşük olan bireyler acı verici olayları tekrar etmektedirler (Bolelli, 2020). Araştırmalar öznel iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin mutluluğa sadece kendilerini etkileyecek şekilde sahip olmadıklarını, sosyal ilişkilerine de yansıtıklarını ve kişilerarası ilişkilerinde de daha başarılı olduklarını göstermektedir (Diener, 2009). Alan yazın taramalarına göre öznel iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin üretkenliklerinin arttığı, yaşam kalitelerinde iyileşmelerin olduğu, daha yaratıcı oldukları bulunmuştur.

Bu bölümde öznel iyi oluşu ele alan etmenlere cinsiyet, yaş, eğitim, gelir düzeyi, kişilik özellikleri, sosyal ilişkiler, genetik etmenler, sağlık şeklinde değinilecektir.

Cinsiyet

Literatüre göre öznel iyi oluş düzeyinin kadınlar ve erkekler açısından farklılık gösterip göstermediği pek çok kez araştırılmıştır ve verilere bakıldığında kadınların ve erkeklerin arasında anlamlı düzeyde bir fark görülmediği saptanmıştır (Kasapoğlu ve Kış, 2016). Kadınlar olumlu duygularının olumsuz duygulara kıyasla daha fazla olduğunu ifade etmiş olsalar da kadın cinsiyetine göre olumsuz duygularının anlamlı farklılıklar gösterdiği çalışmalar mevcuttur (Yaşar Yılmaz ve Çetinkaya, 2019).

Yaş

Genel kanı gençlerin yaşlılara kıyasla daha mutlu olduğu yönünde olsada araştırmalar, gençlerin olumlu duyguları daha yoğun yaşadığını, literatürde yaş açısından öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir fark görülmediğini destekler niteliktedir (Diener, 2009). Genç bireyler daha mutlu görünüyor olsalar da yaşlı bireyler hayata daha olumlu bir perspektiften bakma eğilimindedirler. Yaşın ilerlemesiyle olumlu duygularda gözlemlenen azalmanın nesil farkından kaynaklanabileceği öne sürülmüştür (Akkuş, 2022).

Eğitim Düzeyi

Eğitim düzeyinin öznel iyi oluş üzerinde etkiye sahip olduğu, fakat bu etkinin dolaylı olarak sağlandığı saptanmıştır. Araştırmalarda eğitilmiş bireylerin sahip olduğu çalışma koşullarının ve gelir düzeylerinin ikincil nedenler olarak mutluluğu etkilediği görülmüş fakat bu etkinin yüksek olmadığı saptanmıştır (Diener, 2009). Eğitim düzeyi kişinin bilinçlenmesini sağladığı gibi bu bilinçlenme bireye sahip olmadığı şeyler farkındalığı aşılayıp tekrardan mutsuz olmasına sebebiyet verebilir (Hefferon ve Boniwell, 2011).

Gelir Düzeyi

Bilinen yaygın inanış gelir düzeyi yüksek olan bireylerin düşük olanlara kıyasla öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu yönündedir (Diener ve Ryan,

2009). Güzel (2018)' e göre sanılan durumun aksine bu farkın oldukça az olduğu saptanmıştır. Bu durum bizlere gelir düzeyi ile öznel iyi oluş arasında nedenselliğin söz konusu olmadığını gösterir niteliktedir. Uluslararası çalışmalarda kişi başına düşen kazancın yüksek olduğu ülkeler, düşük olan ülkelere kıyasla daha mutlu bulunmuştur (Bolelli, 2020). Düşük ve yüksek gelirli bireylerin mutluluk seviyeleri arasında ki bu farkı yaratan gelir dağılımında ki değişimler değil yüksek gelirin sağlayabildiği ikincil imkanlardır (Tekin, 2013). Örneğin yüksek gelirli bireylerin kendilerini daha iyi hissedebileceği kaynaklara sahip olma şansı daha yüksektir ve bu durum bu bireylerde yaşam doyumunda artışla birlikte öznel iyi oluşu getirebilmektedir (Diener, 2009).

Kişi başına düşen gelirin fazla olduğu ülkelerde refah seviyesinin yüksek oluşu, demokratik ve adil yaşam, insan haklarına saygılı, çevresel kaynakların çeşitli olduğu, bireylerin özgür ve güvende hissedebilmeleri üzerinde fark edilebilir bir etki yarattığı için de mutluluğa etkisinden söz etmek mümkündür (Diener, Suh ve ark., 1999).

Kişilik Özellikleri

Kişilik bireylerin doğuştan getirdiği, yaşantıları çerçevesinde şekillenen ve onu diğer bireylerden ayıran özellikler toplamı olarak kabul edilir (Polatçı ve Tınaz, 2021). Alan yazında kişiliğin öznel iyi oluş üzerinde ki etkisinden sıkça bahsedilmektedir. Yapılan araştırmalar öznel iyi oluşu yordayan kişiliğin iki önemli yönüne odaklanmıştır bunlar; dışa dönüklük ve nevroziktir (Turgut ve Sözen, 2015). Beş faktörlü kişilik kuramının alt boyutlarından biri olan dışadönüklük, bireylerin olumlu duygulanımlarını etkilemektedir. Dışadönüklük alt boyutu neşeyi, enerjik olmayı, konuşkanlığı, heyecanı, sıcakkanlılığı, insanlarla kolay iletişim kurabilmeyi, sosyalleşmeye açıklığı kapsamaktadır (Çiçek ve Aslan, 2020). Nevrotiklik boyutu ise öznel iyi oluşun olumsuz duygulanımını etkilemektedir. Nevrotiklik kişiliğin gerginlik, kaygılı olma, nefret, depresiflik, duygusal iniş çıkış, sabırsızlık gibi yönlerini temsil etmektedir (Reisoğlu ve Yazıcı, 2017).

Sosyal İlişkiler

İnsan sosyal bir bireydir ve bu sosyallik öznel iyi oluşu pozitif yönde yordayan etmenlerden biridir. İnsanların sosyal yönden başkalarıyla kurduğu yakınlık hem nicelik hem de nitelik yönünden yüksek iyi oluş ile ilişkilidir (Topuz,

2013). Bireylerin sosyallik ihtiyacı pozitif duygulanımlarını daha çok paylaşma ve dışa vurma yönüyle etkilemektedir. Algılanan yalnızlık depresyon ile ilişkilendirilirken bireylerin kurduğu sosyal ilişkiler öznel iyi oluşu artırmakla birlikte örseleyici yaşam olaylarına karşı baş etme kaynaklarını beslemektedir (Turan, 2019).

Genetik Etmenler

Bu etmeni açıklayan kuramlardan biri de dinamik denge kuramıdır. Bu modele göre bireyler mutluluk yahut karşıt bir duygulanımı ne denli uçlarda hissediyor olursa olsunlar kendi genetik yatkınlıklarında bulunan öznel iyi oluş dengesine ulaşacaklardır (Tuzgöl- Dost, 2005). Öznel iyi oluşu inceleyen araştırmalar mutluluğu etkileyen faktörlerden birinin de genetik yatkınlık olduğunu kanıtlamıştır (Seligman, 2002).

Sağlık

Sağlık ile öznel iyi oluşun birbiriyle ilişkili olduğunu kanıtlayan çalışmalar bulunmaktadır. Sağlıklı insanlar genel çerçevede yüksek öznel iyi oluş gösteren bireylerdir (Diener, 2009). Bu çalışmalara göre bireylerin sağlıklı oluşunun öznel iyi oluş üzerinde ki etkisi kişinin hayata bakış açısından da etkilenmektedir. Yüksek öznel iyi oluşun bireylerin hasta olmalarının önünde koruyucu bir faktör olduğu araştırmalarca saptanmıştır. İyi oluş kişilerin stres seviyeleri, bağışık sistemleri ile de ilişkilidir (Kılıç ve ark., 2022).

Anksiyete

Anksiyete, ruh sağlığı alanında en çok çalışılan konularından biridir. Yakın tarihte bilimsel yöntemlerle araştırılmaya başlanmış olsa da köken olarak tarihinin çok eskilere dayandığını söylemek mümkündür. Eksi mısır hiyerogliflerinde korku ile ilgili şemalara rastlandığı saptanmıştır (Spielberger, 1972). Anksiyete kökenini, hint- germen dil ailesinden, dert ve sıkıntı anlamlarına gelen “angh” dan almaktadır (Önel, 2021).

Cüceloğlu (2003), anksiyetenin insan için elzem bir biyolojik sistem olduğundan bahsetmiştir. Anksiyete kişiyi koruyucu uyarılar veren sağlıklı bir alarm sistemidir (Riskind, 2007). Kişilerin yaşamları boyunca tetikte olup kendilerini tehlikelere karşı hazırlamalarına olanak veren bir savunma mekanizması olduğunu

söylemek mümkündür (Özakkaş, 2014). Bu kavram ancak normal uyum düzeyinde yaşandığı takdirde kişiler için faydalı işlevselliği olan evrensel bir mekanizma olarak kabul edilebilir (Yalom, 2007-1997). Fakat aşırılığı bireyde zorlayıcı bir yaşantıya sebebiyet verebilmektedir. Anksiyetenin şiddeti de türü gibi değişkenlik göstermektedir. Birden fazla tepki türü olan anksiyeteyi psikolojik, fizyolojik ve davranışsal olarak üç grupta ele almak mümkündür (Şeker, 2019). Psikolojik anksiyete endişe ve huzursuzluğa; fizyolojik anksiyete kalp çarpıntısı, mide bulantısı, ağız kuruluğu, titreme ve terlemeye; davranışsal anksiyete ise kaçınma davranışına, kişinin baş etme mekanizmalarında bozulmaya, kendini ifade etme ve hareket etme yeteneklerindeyse düşüşe sebebiyet verebilmektedir (Bourne, 2010).

Anksiyeteyi ortaya çıkaran durumlar Cüceloğlu (2019)' na göre şu şekilde sınıflandırılır:

1. Desteğin çekilmesi: Kişinin sahip olduğu sosyal destek ve sosyal çevreyi kaybetmesi kaygıya sebebiyet verebilir.
2. Olumsuz bir sonucu beklemek: Olumsuz sonuçlanacağı düşünülen bir sürecin nihayetine ermesini beklemek anksiyeteye sebebiyet verebilir.
3. İç çelişki: Bireyin kendi ahlak değerlerine zıt düşecek şekilde davranması yahut zorundalık duyması anksiyeteye sebebiyet verebilir.
4. Belirsizlik: Geleceğe yönelik belirsizlik anksiyeteye sebebiyet verebilir.

Anksiyete sık sık korku ve endişe ile karıştırılıyor olsa da birbirinden farklı kavramlardır. Korku ile anksiyete arasında ki temel fark, korkunun kaynağı belliyken anksiyetenin belli olmamasıdır (Özdemir ve Yalçın, 2021). Korku tehlikenin şu anına, anksiyete ise beklenen yönüne odaklanır (Şahin, 2019). Nesnesi belli olan korku, hissedildiği zamanda tüm konsantrasyon bu nesneye yöneltmiş durumdadır (Kring ve Johnson, 2015). Korku kişinin herhangi bir yaşam tehdidine karşı bir tepki olarak verdiği en temel duygudur fakat anksiyete kaynağını deneyimlerin bıraktığı izlerden alır. Anksiyete gerçekleşmesi çok uzak olan, belki de hiç gerçekleşmeyecek endişe ve tedirginlik verici senaryolardır (Carlson, 2014).

Anksiyeteden genelde kötü bir şey olacak düşüncesiyle gelen ve sebebi bilinmeyen gerginlik ve yoğun sıkıntı durumu olarak bahsetmek mümkündür (Ulu, 2022). Bu kavram belirsiz ve uzak gelecekteki tehlikelerden kaynaklanır ve kişinin tüm varlığını etkileyebilir (Bourne, 2010). Barlow (2002)' a göre anksiyete uyum yeteneğini bozucu bir baş etme mekanizmasıdır. Anksiyete genellikle çevresel uyaranlara karşı verilen bir yanıttır (Eysenck, 1992).

Maslow (1970)' un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre güvenlik tüm insanlık için en temel gereksinimlerden biridir. Bu güvenlik ihtiyacı bireylerin bilinmeze karşı duyduğu kaygının sebebidir. Bu nedenle kişiler bilinmeyenden korkar ve kaygı duyarlar.

Şahin (1985)' e göre anksiyete ve korku arasında ki farklar:

1. Korkuda tehlike nesnedir, kaygıda tehlike gizli ve özneldir.
2. Korku dışardaki tehlike ile orantılı, kaygıda ise durumla orantısız bir tehlike vardır.
3. Dış tehlike ortadan kalktığında korku duygusu kaybolur, korku geçici bir duygudur.
- Kaygıda içsel tehlikeler ve bu tehlikelere bağlı olarak ortaya çıkan kaygı tepkisi de sürekli dir.
4. Korkunun nedeni, kişinin o anki yaşantısında var olan tehlikedir. Kaygının nedeni ise kişinin daha önceki yaşantılarından kaynaklanmaktadır.
5. Korku duygusu yaratan tehlike karşısında gösterilen tepki, başkaları tarafından anlaşılır ve olağan karşılanır; kaygıda ise gösterilen tepki ile var olan durum arasındaki ilişki başkalarına göre olağandışıdır ve anlaşılmaz.
6. Korku karşısında birey kendini savunmak için bilinçli olarak bazı önlemler alırken, kaygıda ise kişiliği korumak için bilinçdışı savunma düzeneklerine başvurulur.
7. Korku ve kaygı sonucunda ortaya çıkan bedensel belirtiler aynıdır.

Normal ve Anormal Anksiyete

Modern ağla birlikte bireylerin hayatında anksiyeteye sebebiyet verebilecek uyaranlar artmıştır fakat anksiyetenin insan soyunun hayatına girişi ağlar öncesine dayanmaktadır (Işık, 2022). Bu kavram yakın geçmişinde ruh sağlığı uzmanlarının; uzak gemişindeyse filozofların, dini liderlerin öncelik verdiği bir araştırma alanına sahiptir (Kalyon, 2018). İlgili kavramın bu denli araştırılıp doğasının keşfedilmeye çalışılma sebebi anksiyetenin getirisi olan rahatsızlık hissiyle baş etme yollarını bulma arzusudur (Wells, 1997). Bu getiriler anksiyetenin şiddetine göre değişkenlik göstermektedir.

Normal düzeyde anksiyetenin kişinin işlevselliğini artırdığı saptanmıştır. Orta düzeyde anksiyetenin ise kişinin devam etme arzusunu kamlayıp ortaya başarılı işler çıkartması yönünde destekleyici olabileceği bilinmektedir (Yavcık, 2022). Kişi

gündelik hayatında yaşadığı başarısızlık ve hayal kırıklığına karşı bir kaygı duymuyorsa bu durumun anormal olduğu söylenebilir (Bourne, 2010). Anksiyete örseleyici, kişiyi zorlayan yaşantılara yani anormal duruma verilen normal bir tepkidir (Kalyon, 2018). Bireylerin hayatta kalma içgüdüleri, tehlike ve zorlayıcı yaşantılar karşısında anksiyete hissi aracılığıyla kişiye uyarı verebilmektedir. Bu gibi durumlarda anksiyetenin, patolojik anksiyete şartlarını karşılamadan ve kişinin işlevselliğinde düşüş yaratmadan var olması normal kabul edilir (Şeker, 2019). Normal ve anormal anksiyeteyi ele alabilmek için ilk olarak normal ve anormal kavramlarını tanımlamak gerekmektedir.

Anormalliği karşılayan kriterler Atkinson (2002)' a göre:

- a) istatistiksel seyreklik
- b) toplumsal normlardan sapma
- c) kişisel rahatsızlık hissetme
- d) yeti yitimi
- e) beklenmedik olma

Normalliği karşılayan kriterler ise:

- a) gerçekliğin algılanması
- b) davranış üzerinde istemli kontrol sağlayabilme
- c) özdeğer duygusuna sahip olma
- d) sevgi ilişkileri kurabilme
- e) üretkenlik

Anksiyetenin patolojik bir durum içermesi için belli başlı kriterleri karşılaması gerekmektedir. Bu kriterler, belirtilerin devam etme süresi ve şiddetine, sosyal işlevlerde bozulma yaratıp yaratmadığına, bireyin hayatı üzerindeki etkilerine bağlıdır (Clark ve Beck, 2012). Yüksek düzeyde, patolojik anksiyete bireyin işlevselliğinde fark edilir bir düşüş yarattığı gibi baş etme mekanizmalarına da etki etmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2011). Anormal anksiyeteyi normal anksiyeteden ayıran daha şiddetli ve uzun süreli oluşu, bilişsel bozulmalara yol açabilmesidir. Bireyin hayatta kalması için içgüdülerini tetiklemekten ziyade bu içgüdülerin işlevlerinde düşüşe sebebiyet verir (Önel, 2021). Normal ve anormal anksiyetenin her ikisinde de bilinmezliğin verdiği dehşet duygusu vardır fakat anormal anksiyetede altta yatan tehlike şemaları etkinleşmiştir (Wells, 1997). Bireyin bu durumda psikolojik destek alması işlevselliğini geri kazanmasına fayda sağlayacaktır.

Anksiyeteyi Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar

Anksiyeteyi etkileyen pek çok faktör olduğu gibi ne olduğunu açıklamaya çalışan pek çok kuram da bulunmaktadır. Aşağıda bilişsel, psikanalitik, davranışsal, biyolojik kuramlara değinilmiştir. Bu kuramlar anksiyetenin doğasını farklı yaklaşımlar ışığında teorik olarak açıklamaktadır.

Bilişsel Kuram

Bilişsel terapi ekolü Aeron Beck tarafından 1960' lı yıllarda geliştirilmiştir. Beck psikopatolojik belirtileri üzüntü, coşku, bunaltı, öfke gibi dört temel duygusal reaksiyonu oluşturan abartılmış algı süreçleri olarak açıklamaktadır (Beck, 2008). Bilişsel terapiler bireylerin yaşadıkları olaylardan ziyade bu olayları bilişsel olarak nasıl algılayıp anlamlandırdıklarıyla ilgilenen kognitif modele dayanmaktadır (Corey, 2008). Bu ekole göre bireyin bilişsel süreçleri, sonucu etkilemektedir ve birçok patoloji bilişsel çarpıtma, şemalar ve kognitif üçlü ile açıklanmaktadır. Psikolojik olarak problemleri olan bireylerin bu kurama göre kendisini ve dünyayı algılama biçimleri, düşünceleri, değerlendirme süreçleri hatalı yahut eksiktir (Kurtoğlu, 2019). Bu kurama göre hedef, bireylerin bu çarpık düşünce ve algı sistemlerini iyileştirmektir (Clark ve Beck, 1990).

Bilişsel kurama göre anksiyete bozuklukları bireylerin bilişsel çarpıtmaları sonucunda ortaya çıkar (Kalyon, 2018). Anksiyete yaşayan bireylerin algılanan tehditle ilişkili olarak olumsuz otomatik düşüncelere sahip olduğu görülür. Bu durumda yaşanan anksiyete aslında evrimsel ve kişiyi kendini korumaya iten sağlıklı bir mekanizmadır (Yalom, 2007/1997) fakat bireylerin patolojik anksiyete yaşamalarına sebebiyet veren algılanan tehdidi kaynağından bağımsız bir şekilde büyüten bilişsel çarpıtmalara sahip olmalarıdır (Beck, 2014).

Davranışçı Kuram

Davranışçı kuramın öncüsü John Watson davranışların, çevresel uyarımlarla bu uyarımlara verilen tepkilerin arasında ki ilişkilerle öğrenildiğini öne sürmüştür (Watson, 2017/ 1930). Davranışçı terapi ekolü psikanalize tepki olarak doğmuştur. Bu kurama göre bilimin gözlenebilir doğasına dayandırılarak yapılan gözlem ve laboratuvar deneyleri, gözlemlenemeyen içsel süreçlerle yapılan çalışmalardan daha güvenilirdir (Işık, 2022). Davranışçı ekole göre insan zihni Tabula Rasa' dır. Boş levha anlamına gelen bu metafora göre insanlar öğrenerek birtakım davranışlar

edinir. Bu kuram bilişsel süreçlere önem vermeden öğrenme, uyarıcı- tepki ve davranış edinmeyi merkeze alır (Leahy, 2010).

Bu kuram duyguların üzerinde durmadan davranışlara eğilmiş olsa da anksiyeteyi, klasik koşullanma yoluyla oluşup edimsel koşullanmayla devam eden bir davranış olarak açıklamıştır (Özakkaş, 2014). Davranışçı kurama göre anksiyete öğrenilmiş tepkiler olarak kabul edilir ve tehdit içermeyen koşullu uyarıcı, tehdit olarak kabul edilen koşulsuz uyarıcıyla ilişkilendirilip koşullu uyarıcının nötr özelliğinin kaybedilerek rahatsızlık verici bir uyarıcıya çevrildiği kabul edilir (Sungur, 1996).

Psikanalitik Kuram

Modern psikolojinin başlangıcı kabul edilen psikanalizin öncüsü Freud' un yapısal kişilik kuramına göre kişiliği oluşturan üç temel değişken vardır. Bu yapılar id, süperego ve egodur (Gündoğdu, 2016). Farklı işlevleri olan bu yapılar etkileşim içerisindedir ve insan zihninde çatışma yaratır. Bu çatışma anksiyeteye sebebiyet vermektedir (Geçtan, 2014). İd, en temel iç güdülerini ve dürtülerini temsil eder. İnsan ruhunda gelişen ilk temel yapıdır. Bu yapının tek amacı hazzı ulaşmak ve doyum sağlamaktır (Özakkaş, 2017). İd, doyuma ulaşmak için odağını bilinçdışı süreçlerle nesneye yönlendirir. Gerçeklik ilkesiyle işleyen ego kişiliğinin ikinci gelişen temel yapısıdır ve zaman içerisinde idden ayrılmaktadır (Murdock, 2014). Ego, id ve süperego arasında gerçekliği temel alarak dengeleme görevi görür (Türkçapar, 2011). Süperego ise kişiliğinin en son gelişen sistemi olup ahlaki temsil etmektedir. Bu ahlak temelini ilk olarak aileden alır. Çok katı kuralları olan süperego aslında erken yaşamımızda içselleştirdiğimiz otorite figürlerini temsil etmektedir (Almond, 2007).

Freud' a göre nevrotik anksiyetenin iki türü vardır. Bunlar doğumla başlayan birincil anksiyete ve diğerleridir (Kalyon, 2018). İnsan yavrusu doğumla birlikte anne karnındaki güvenli, karanlık ve sessiz ortamından ayrılıp bir anda beş duyuya hitap eden uyarıcılarla çevrili bir dünyaya adım atar (Rank, 1993). Bu değişikliğin yarattığı gerilim bebeğin bakım verenlerine muhtaç oluşu ve hayatta kalabilmek için yeteri donanıma sahip olmayışıyla organizmada acıya sebebiyet verir (Sharf, 2014). Açlıkla uyarılan bebeğin hazzı ulaşımı engellendiğinde yahut geciktirildiğinde mevcut gerilim beslenir. Bu durum birincil anksiyete olarak adlandırılır. Birincil anksiyetede ego etkin değildir (Wolff, 2009). Kişi yaşamı boyunca birincil anksiyeteyi çağrıştıran deneyimlere tıpkı bebekliğinde ki gibi sıkıntı hissi ile cevap

verir. Zamanla gelişen ego duygu ve davranışlarla uzlaşır ve hazzı erteleyip anksiyeteyi kontrol altına alma pratiği edinir (Şahin, 2019).

Psikanalitik kurama göre kişinin yaşadığı çatışmalar kaynaklı anksiyeteye baş etmek için mantığa dönük çözümleri yetersiz kalınca ego, baş etme mekanizmalarına başvurur. Bastırma, inkar, karşıt tepki oluşturma, gerileme, özdeşleşme, içselleştirme ego savunma mekanizmalarından bazılarıdır (Özakkaş, 2017). Freud' a göre bireyler psikososyal gelişim aşamalarını başarıyla tamamlamazsa fiksasyon yaşar ve her aşamada yaşanan fiksasyon farklı bir anksiyete türüne işaret eder (Kalyon, 2018). Bireyin bu savunma mekanizmalarını kullanmasının ardındaki amaç psikolojik bütünlüğünü koruma gayesidir. Bunlar bilinçdışı süreçlerdir ve çatışmaları yönetebilmek için aşırı kullanımı nevrotik davranışlarla sonuçlanır. Bu kurama göre kişi, içsel yahut çevresel tehditleri kontrol altına alamadığında anksiyete yaşanır (Şahin,2019).

Biyolojik Kuram

Bu kurama göre genetik etmenler ve biyolojik süreçler patolojik anksiyetenin temellenmesinde rol oynayan önemli risk faktörlerindedir (Karamustafaoğlu ve Yumrukçal, 2011). Bireylerin anksiyete yatkınlığı, anksiyeteli ebeveynlere sahip olmalarıyla da ilişkilendirilebilir. Çalışmalar birçok psikolojik rahatsızlığın genetik olarak aktarıldığını ispatlamıştır (Algur, 2019).

Normal veya anormal anksiyete merkezi sinir sistemiyle ilişkilidir (Uzbay, 2004). Beyindeki bellek ve duygudurumdan sorumlu hipotalamus, talamus, pineal bez, hipofiz, hipokampus, amigdala anksiyetenin oluşumu ve gelişimi üzerinde etki sahibi nöroanatomik yapılardır (Brick ve Erickson, 1998). Limbik sistem içerisinde amigdala, korku duygusunun olduğu dolayısıyla anksiyetenin de temellendiği nöral ağ merkezidir (Bushi, 2016). Üç temel nörotransmitter sistem olan GABA-Benzodiazepin reseptörü, Klor-İyonofor Kompleksi ve Noradrenerjik Sistem-Serotonerjik sistemi anksiyetenin oluşumu ve devamı süreçlerinde önemli rollere sahiptir (Uzbay, 2004).

Anksiyeteyi Artıran Faktörler

Anksiyeteyi artıran etmenler şu şekilde sınıflandırılabilir: a) sahip olunan sosyal/bireysel desteğin kaybı, b) olumsuz sonuç beklentisi c) bireyin ahlak değerleriyle zıt düşmesinin yarattığı iç çelişki, d) belirsizlik (Cüceloğlu, 2019).

Bir etken olarak cinsiyet ele alınacak olursa kadınların erkeklere kıyasla patolojik anksiyeteye daha yatkın oldukları saptanmıştır (Bal ve ark., 2013). Bireyler zorlayıcı yaşantılar karşısında düşüncelerini ve duygularını mantıksal çerçevede tutmakta zorlanabilir. Ağır stresörler de anksiyeteyi besleyen etmenlerdendir. Mizaç, genetik, bağlanma stili, bilişsel önyargılar, özdenetim zorluğu, anksiyete duyarlılığı, duygu körlüğü, belirsizlik korkusu gibi bireysel faktörlerinde anksiyeteyi beslediğini söylemek mümkündür (Carr, 2012).

Çevresel faktörlere ise aile örnek verilebilir. Ebeveynlik stilleri, çocuğun içinde büyüdüğü aile kültürü, aile içi şiddet yahut istismar, tehdit odaklı inanç sistemlerini besleyen/kaçınmaya yatkınlık verici başa çıkma mekanizmalarını pekiştiren aile ortamında yetişmek kişinin anksiyete bozukluklarına yatkınlığını artırabilir (Özdemir ve Yalçın, 2021). Sosyoekonomik düzey de anksiyeteyi etkileyen parametrelerden biri olarak incelenir. Düşük sosyoekonomik düzey yüksek anksiyeteye sebebiyet veren faktörlerden biri olarak saptanmıştır (Gallo ve Matthews, 2003). Yoksulluğa bağlı anksiyöz semptomlar sosyal sıkıntıları doğurabilmektedir çünkü ekonomik olarak yetersiz koşullara sahip bireyler sosyal kaynaklara ulaşabilirlik açısından dezavantajlı konumdadır. Örneğin Maslow (1970)'un temel ihtiyaçlar hiyerarşisinde en alt basamaklarda olan beslenme ve barınma ihtiyaçlarını karşılama, yahut örseleyici yaşantılar karşısında profesyonel yardım alma şansları daha düşüktür.

Epidemiyoloji

Anksiyete bozukluklarıyla ilgili yapılan çalışmalarda nüfusun %33.7' lik kısmı yaşamları boyunca en az bir anksiyete bozukluğundan etkilenmektedir (Remes ve ark., 2014). En yaygın rastlanan anksiyete bozukluklarının başında yaygın anksiyete bozukluğu, panik bozukluk, ayrılma anksiyetesi bozukluğu, sosyal anksiyete bozukluğu ve özgül fobiler gelmektedir. Anksiyete çalışmalarında ki prevalans heterojenliğine rağmen kadınlar %4.5-11.0, ergenler ve genç yetişkinler %3.7- 9.3, yüksek gelirli ülkelerde yaşayan bireyler %3.7-10.4 ve kronik hastalığa sahip bireyler %1.4-70.0 oranında yüksek anksiyete bozukluğuna ilişkin yaygınlık kanıtlarla saptanmıştır (Bandelow ve Michaelis, 2015). Yaşam boyu anksiyete prevalansı batı ülkeleri için %13.6- 28.8 aralığındadır. Somers ve arkadaşları (2006)'nın yaptığı bir araştırmaya göreyse yaşam boyu sıklık oranı %10.6 ve %16.6' dır.

Anksiyete Bozuklukları

Bu bölümde Dsm-V' te (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı) ele alınan anksiyete bozukluklarından bahsedilecektir. Dsm-V' te on tane anksiyete bozukluğu tanımlanmıştır. Bunlar; ayrılma kaygısı bozukluğu, seçici konuşmazlık (mutizm), özgül fobi, toplumsal kaygı bozukluğu (sosyal fobi), panik bozukluk, agorafobi, yaygın kaygı bozukluğu, başka bir sağlık durumuna bağlı kaygı bozukluğu, maddenin/ilacın yol açtığı kaygı bozukluğu, tanımlanmış diğer bir kaygı bozukluğu, tanımlanmamış kaygı bozukluğu şeklinde sıralanır.

Ayrılma Kaygısı Bozukluğu

Ayrılma kaygısı bozukluğu, kişinin alışık olduğu bir yerden yahut sevdiği birinden ayrılacağına dair duyduğu; bu kişilerin başına kötü bir şey geleceği, ölebileceklerine dair hissedilen aşırı kaygı ve endişe halidir (Kaya, 2021). Duyulan kaygı bireyin gelişim düzeyiyle paralel değildir. Kişinin sevdiklerinin başına kaza, kaybolma, ölüm gibi felaketlerin gelebileceğine dair kaynağını çoğunlukla gerçek işaretlerden almayan inançlar bütünü şeklinde görülür (Gümüş, 2018). Bireyin bağlandığı kişilerden ayrılma ihtimali bedensel birtakım belirtilere sebebiyet verebilir örneğin baş ağrısı, baş dönmesi, kusma vb. gibi. Ayrılma kaygısı bozukluğu olan bireylerin bağlandığı insanlardan ayrılmaktan, tek başına dışarı çıkıp hayata karışmaktan ve yalnız kalmaktan korkma gibi aşırılık içeren duygu ve davranışları bulunur (Morrison, 2019). Bu bozukluk tanısı için 18 yaşından büyük bireylerde altı ay ve daha uzun bir süre Dsm-V' in Ayrılma kaygısı bozukluğu tanı kriterlerinin gözlemlenmesi gerekir (APA, 2013).

Seçici Konuşmazlık (Mutizm)

Kişinin normal yaşantısında konuşabiliyor olmasına rağmen belirli toplumsal alanlarda konuşamıyor olmasıdır (Erol, 2020). Mutizm bireyin sosyal işlevlerinde düşünüş yarattığı gibi okul ve iş yaşantısını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu bozukluğa sahip kişiler aile ve arkadaş ortamlarında konuşabiliyor olsalar dahi iş ve toplumsal etkileşim gerektiren bağlamlarda konuşmaz, duysa dahi cevap vermezler (Cemali, 2017). Seçici konuşmazlık yüksek düzeyde toplumsal kaygıyla birlikte görülmektedir. Anormal derecede utangaçlık, toplumsal gerekliliklerden kaçınma davranışı, sürekli seyreden rezil olur muyum ve yargılanır mıyım düşünceleri, öfke

nöbetleri ile birlikte devam eder. Tanı için en az bir ay süreyle bu belirtilerin gözlemlenmesi gerekmektedir (APA, 2013).

Özgül Fobi

Bu bozuklukta kişinin yaşamında korkuya sebebiyet veren uyaran (bir hayvan, enjeksiyon, kan vb.), neredeyse her zaman kaynağın gerçekliğinden ve şiddetinden bağımsız bir şekilde aşırı ve uç düzeyde dehşet hissi ve kaçınma davranışı yaratır (Demirci ve ark., 2015). Özgül fobilerin korkunun belirli bir uyaran grubuna yönlendirilmesi, bu uyaranla karşılaşmanın aşırı düzeyde dehşet hissi yaratması ve bu hislerin kişinin gündelik hayat işlevselliğinde bozulmalara sebebiyet vermesi gibi üç özelliği vardır. Özgül fobi tanısı için altı ay veya daha uzun süre belirtilerin gözlemlenmesi gerekmektedir (APA, 2013).

Toplumsal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi)

Sosyal fobi kişinin başkalarının değerlendirilme ihtimalinin olduğu bütün toplumsal eylemlerde duyduğu yoğun kaygı ve korkuyla seyreden bir bozukluktur (Ürün ve Şafak Öztürk, 2020). Toplumsal kaygı bozukluğunda kişi başkalarının önünde muhakkak suretle küçük düşürücü bir davranışa bulunacağına dair duyduğu inançlar sebebiyle kaçınma davranışı gösterir. Bu bireyler kendilerine karşı eleştirel olmaya yatkındırlar (Ağırtaş ve Güler, 2020). Dikkatlerin kendilerinde olduğuna inandıkları durumlarda duydukları yoğun utanç ve kaygıdan dolayı kaçınma davranışı gösterirler (Koroğlu, 2011). Bireyde titreme, terleme, çarpıntı, baş dönmesi gibi fiziksel belirtiler görülür. Toplumsal kaygı bozukluğu tanısı için en az altı ay süreyle gözlemlenmesi gerekmektedir (APA, 2013).

Panik Bozukluk

Bu bozuklukta panik ataklar aniden başlayıp sıklaşarak doruğa ulaşır. Panik ataklara eşlik eden bilişsel yahut bedensel belirtiler vardır. Panik bozuklukta kişi dehşet içindedir. Bu duruma kalp çarpıntısı, nefes darlığı, titreme ve terleme gibi bazı semptomlar eşlik eder (Güler ve ark., 2021). Panik bozukluğu herhangi bir fiziksel rahatsızlıktan ayırmak belirtilerinden ötürü çok zordur. Panik bozukluk için kişinin birden fazla beklenmedik atak geçirmesi gerekir. Panik atakların on üç farklı belirleyicisi vardır bunların on biri bedensel, ikisi bilişseldir. (APA,2013).

Agorafobi

Agorafobinin yaygın tanımı açık alan korkusu olsa da agorafobisi olan bireyler açık veya kapalı alanlarda bulunma, evin dışında bulunma, kalabalık alanlarda bulunma gibi durumlarda da belirgin bir kaygı ya da korku duyar (Kart, 2011). Bu durum bireylerde kaçınma davranışına sebebiyet verir ve sosyal işlevlerde düşüş yaratır. Bu durumun altı ay sürmesi gerekir (APA, 2013).

Yaygın Kaygı Bozukluğu

Kişinin iş, okul, aile, sağlık, hayat sorumlulukları gibi alanlarda ruhsal ve toplumsal işlevlerini bozacak düzeyde kuruntulu olması, kaygı duymasıdır (Köse Karaca ve Ateş, 2019). Yaygın anksiyete bozukluğu olan bireyler sürekli huzursuz hisseder, zor odaklanır, kolay yorulur, uyku problemleri ve bir dizi başka bedensel belirtiyeye sahiptir (Umutlu Aydın, 2022). Yaygın anksiyete bozukluğu için kesinkes bir sebep verilemiyor olsa da genetik, nörobiyoloji, ebeveyn tutumları ve ebeveynlerle kurulan ilişki gibi çocuğu kaygıya yatkın bir hale getiren sebeplerin birleşimi olarak düşünülebilir. Tanı için bu kaygılı durumun en az altı ay sürmesi gerekir (APA, 2013).

Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Kaygı Bozukluğu

Bu bozuklukta kaygı bireyin sahip olduğu bir başka fiziksel rahatsızlık sebebiyle ortaya çıkar. Sağlık durumunun bu kaygıya yol açtığı biliniyorsa kişi tanı alabilir (APA, 2013).

Maddenin/ilacın Yol Açtığı Kaygı Bozukluğu

Bu bozukluk ilaç tedavisine yahut madde yoksunluğuna bağlı olarak ortaya çıkan panik veya kaygı belirtileridir. Klinik tablo panik ataklar ve kaygı hissiyle seyrederek (APA, 2013).

Tanımlanmış Diğer Bir Kaygı Bozukluğu

Bireyin klinik açıdan belirgin bir sıkıntıyla seyreden bir tablonun bulunduğu, sosyal, toplumsal ve işle ilgili işlevselliğinde düşüşün görüldüğü, kaygı bozukluğu belirtilerinin baskın olduğu fakat bu belirtilerin kaygı bozukluklarından herhangi biriyle karşılanmadığı durumlarda bu kategori kullanılır. Bu kategori, kaygı

bozukluklarından herhangi özgül biri için tanı ölçütlerini karşılamamanın spesifik nedeni klinisyenlerce tartışılmak istendiğinde kullanılır (APA, 2013).

Tanımlanmamış Kaygı Bozukluğu

Bu bozuklukta da birey klinik açıdan belirgin bir sıkıntı içerisinde ve toplumsal, işle ilgili veya diğer önemli işlevsellik alanlarında düşüşler yaşar. Kaygı bozukluğunun belirti özellikleri baskındır fakat bu belirtiler herhangi bir kaygı bozukluğu tanısı için ölçütleri tam karşılamaz (Kafes, 2021). Bu kategori, kaygı bozukluklarından herhangi özgül biri için tanı ölçütlerini karşılamamanın spesifik nedeni klinisyenlerce belirlenmek istenmediğinde ve daha özgül bir tanı koymak için yeterli bilgi olmadığı durumlarda kullanılır (APA, 2013).

Öz Duyarlık

Öz duyarlık kavramı son yıllarda batılı ruh sağlığı çalışanları tarafından araştırılıyor olsa da temelini neredeyse 2000 yıllık bir geçmişi bulunan Budizm felsefesinden alarak doğu ve batı literatürü arasında kişinin kendine gösterdiği şefkati anlamsal olarak karşılama açısından köprü görevi görmeye başlamıştır (Akın ve ark., 2007). Bu kavram doğulu düşünürler tarafından uzun yıllardır biliniyor olsa da batı literatürü için henüz çok yenidir (Özcan ve Sapancı, 2023). Kişinin kendisine karşı sevecen ve şefkatli olması anlamına gelen öz duyarlık kavramı ilk defa Kristen Neff (2003) tarafından ortaya atılmıştır. Öz duyarlık bireyin acı verici duygu ve yaşantılarına karşı kendine şefkatle yaklaşması, başarısızlık ve hayal kırıklıklarına karşı anlayışlı olması yani kişinin kendine karşı merhametli bir tutum sergilemesidir (Önel, 2021).

Öz duyarlık (self-compassion), öz şefkat ve öz anlayış aynı anlamı karşılamaktadır. Öz duyarlık kavramını anlayabilmek için duyarlılığı incelemek gerekir. Duyarlık (compassion), kökenini acı çekmek anlamına gelen Latince “compati” kelimesinden almaktadır (Germer, 2009). Batı literatüründe duyarlık, bireylere atfedilirken Budizm felsefesinde öncelikle bireyin kendisine karşı duyarlı olması gerektiği savunulur. Budizm felsefesine göre duyarlık bireylerin zihinlerini düzenlemelerine yarayan, iyilik hallerini artıran, başka bireylerle sağlıklı bir şekilde bütünleşmelerini sağlayan etmenlerdendir (Korkmaz, 2018). Duyarlık aynı zamanda hata ve başarısızlıklarıyla yüzleşen insanlara karşı önyargısız bir tutum takınmayı, onlara anlayışla yaklaşım sevecen olunması gerektiğini savunur (Neff, 2003). Tek

başına acı çeken bireye sevgi duymak yeterli değildir bireyin duyarlı olabilmesi için başkalarını telkin etme motivasyonuna da sahip olması gerekir (Özdemir, 2020). Duyarlık gösteren bireyler, başkalarının acı ve ıstıraplarına karşı ilgili olmak için gereken güdüye sahip olacaktır (Gilbert, 2009).

Öz duyarlık bireyin acı verici duygu ve yaşantılarına karşı şefkatle yaklaşması, başarısızlık ve hayal kırıklıklarına karşı anlayışlı olması yani kişinin kendine karşı merhametli bir tutum sergilemesidir (Tel ve Sarı, 2016). Bu yaklaşım bireylerin başkalarıyla sağlıklı bütünleşme yaşayabilmesinin kendisine karşı duyarlı olmasına yol açacağını savunur. İnsanlar sevdiklerine karşı şefkatli bir tutuma sahipken kendilerine karşı acımasız olabilmektedir (Öveç, 2007). Özyeşil (2011)' e göre duyarlılık duygusal empati, bilişsel empati, özgecilik gibi temel yapı taşlarına sahiptir. Başkalarının acısına karşı empatik olabilme, başkalarının acılarını bilişsel olarak takip edebilme ve bu acının çözümü için gereken yardımı planlayabilme, hiçbir kazanç sağlamayacak olsa dahi başkalarının iyiliğini gözetebilmesidir (Başçı ve Hamamcı, 2022).

Öz duyarlığı yüksek bireylerin kendilerinde beğenmedikleri yanlarına karşı hoşgörülü oldukları bilinmektedir (Özdemir, 2020). Kendilerini acı verici yaşantılar karşısında yalnız hissetmemekte ve başarısızlıkların sadece kendilerinde değil herkeste olabileceğini hülasa insan olmanın, doğası gereği inişli çıkışlı olduğunu bilirler (Altıparmak, 2019). Bu kişiler hatasız değil sadece hatalarına karşı anlayışa sahiptirler. Kendilerine karşı affedici olmakla birlikte hiç kimsenin mükemmel olmayacağını bilincindedirler. Olumsuz yaşantıları tecrübe olarak görmektedirler (Neff ve Germer, 2013).

Leary ve arkadaşlarının (2007) üniversite öğrencilerinde yaptığı beş farklı aşamada yürütülen bir deneyde katılımcılardan yaşadıkları utanç verici bir anı düşünerek 20 farklı kavramı puanlamalarını istemişlerdir. Öz duyarlık değerleri yüksek çıkan öğrencilerin anksiyete ve diğer olumsuz duygular ve düşüncelere daha az sahip olduğu saptanmıştır. Yine aynı öğrencilerin olumlu duygulara da sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öz duyarlık bireyin örseleyici yaşantılar karşısında hem kendine hem de başkalarına yardımcı olma isteği yarattığı için aynı zamanda sağlıklı bir baş etme yöntemi olarak da kabul edilmektedir (Işık, 2018).

Öz Duyarlığın Bileşenleri

Neff (2003)' in öz duyarlığı açıkladığı modeline göre üç alt bileşenden söz etmek mümkündür. Bunlar öz sevecenlik, ortak insanlık yani paylaşımların bilincinde olma, bilinçli farkındalıktır. Farklı anlamları karşılayan bu bileşenler etkileşim halinde ve iç içedir.

Öz Sevecenlik

Öz sevecenlik kişinin kendisine karşı sevecen bir tutumla yargısız olmasıdır. Bireyler zorlayıcı yaşantılar karşısında kendilerine karşı merhametle anlayış gösterebiliyorlarsa, kendi yaşantılarına küçümseyici yaklaşmak yerine kendilerini teskin ve teselli edebiliyorlarsa bu bireylerin öz sevecenliğe sahip olduklarından söz edilebilir (Korkmaz, 2018). İnsanların zorluklar karşısında kendilerine nasıl yardımcı olabileceklerine dair arayışları mevcuttur. Öz sevecenlik bir başkasına karşı gösterebileceğimiz sevecenliği kendimize de gösterebilmemizdir (Gümüştekin ve Kaya, 2022). Öz sevecenliği düşük bireyler kendilerine karşı yargılayıcıdırlar. Hatalarını tolere etmekte zorlanabilmekte ve benlikleriyle kurdukları ilişkileri yıpratıcı olabilmektedir. Bu yargılayıcı tutum üzüntü, kaygı, stres gibi olumsuz duygulanımlara yol açabilmektedir (Neff, 2011).

Paylaşımlarının Bilincinde Olma

Öz duyarlığın bu bileşeni ortak insanlık olarak da geçmektedir. Bu bileşene göre bireyler insanlıkla ortak bazı duygu ve düşüncelere sahip olduklarının farkındadırlar ve yaşadıkları olumsuz deneyimlerin çoğunlukla kendilerine has olmadığını herkesin başına gelebileceğinin bilincindedirler (Özcan ve Sapancı, 2023).

Bazen insanlar acı karşısında umutsuzluğa ve yalnızlık hissine kapılabilmektedir (Er, 2020). Umutsuzluk hali kişilerin bu acıyı yaşan sadece benim, kusurlu olan benim gibi düşüncelerle birlikte diğer insanlardan soyutlanmalarına sebebiyet verebilmektedir. Bireyler kusuru kendilerinde arayıp bütün dünyanın mükemmel, kendilerinin ise zayıf ve hatalı olduğunu düşünebilmektedirler (Neff, 2012). Bu gibi durumlarda paylaşımların bilincinde olan birey, öz duyarlıkla, yaşama daha geniş bir pencereden bakabilir. Yaşadıklarını daha büyük bir insan deneyimine ait görebilir. Bireyin kendini ortak insanlık paydasında görmesi duyarlıkla ilgili olsa da öz duyarlığa bütünüyle sahip olmayan birey işe yarar bir farkındalık edinemez

(Wallace, 1999). Bu düşünce yapısı sadece olumsuz duygu ve deneyimlerde değil olumlu yaşantılarda da kişinin kendini daha büyük bir deneyime ait hissetmesini sağlayabilir. Özetle bu alt boyut kişinin olumlu yahut olumsuz duygu ve deneyimler karşısında yalnız hissetmemesini sağlar (Neff, 2011).

Bilinçli Farkındalık

Öz duyarlığın bilinçli farkındalık bileşeni kişilerin acı verici yaşantıları ve olumsuz duyguları dengeli bir şekilde yönetebileceği mesafede durmasını sağlayan farkındalığa sahip olmalarıdır (Neff, 2003). İnsanların zorlayıcı yaşantılarla baş edebilmesi için öncelikle yaşadıkları durumu bütünüyle idrak etmeleri gerekir (Ersezgin ve Sevi Tok, 2019). Bunun farkındalığı kişinin otomatik davranışlardan ziyade bilinçli ve farkında tepkiler vermesine ve süreçlerini daha sağlıklı yürütmesine sebebiyet verir (Neff, 2011).

Bilinçli farkındalık hali kişilerin hayatlarının, duygularının ve davranışlarının farkında olmasını; hayatlarına daha sağlıklı örüntülerle devam etmesini sağlar (Bulduk ve Ardiç, 2015). Yabancı kaynaklarda Mindfulness olarak ele alınan ilgili kavram, bireylerin zor zamanlarda deneyimle bütünleşmeden onu fark etmesini; ruminatif, takıntılı düşüncelerle yanıt vermeden anda kalarak bu deneyimin bedenine olan etkilerini idrak etmesini sağlar (Korkmaz, 2018). Bilinçliliğe sahip olmama iki şekilde ortaya çıkar, kişi ya inkar halindedir ya da tamamen mevcut rahatsız edici durum ile bütünleşmiş haldedir. Her iki ihtimalde de kişi, davranış ve düşüncelerinde uyumsuzdur. Bilinçli farkındalığa sahip olmayan bireyler aşırı özdeşleme ile yaşadığı olumsuz deneyimlerin sebep ve sonuçlarından kendilerini sorumlu tutar (Neff, 2016). İlk alternatifte bilinçliliğe sahip olmayan birey kendine karşı sevecenlik ve anlayışla yaklaşamaz ve yargılayıcı tutumlar sergiler. Aşırı özdeşleşme bilişsel farkındalığın engellenmesine yol açar ve kişi ortak paylaşımların farkındalığı işlevinde düşüş yaşadığı için olumsuz deneyimlerini sadece kendi başına geliyormuş gibi değerlendirir (Işık, 2018). Bütün bunlardan yola çıkarak öz duyarlık kavramının alt boyutları farklı anlamlara denk geliyor olsa da birbirleriyle önemli etkileşimler içerisinde olduklarını söylemek mümkündür (Neff, 2003).

Öz Duyarlığı Açıklayan Kuramlar

Bu bölümde öz duyarlığı ele alan yaklaşımlar sırasıyla psikanalitik kuram, bilişsel davranışçı kuram, hümanistik kuramlar olarak incelenecektir.

Psikanalitik Kuram

Öz duyarlığın bilinçlilik alt boyutuyla ilgili olarak psikanalitik kuramcılardan Winnicott' un potansiyel alan kavramından söz etmek mümkündür (Ogden, 1990). Bu kavrama göre bebekler obje gelişimi ile kendisini annesinden bağımsız görmeye başlar ve zamanla kendini ayrı bir varlık olarak algılama farkındalığı kazanır işte bu evrede öz duyarlık gelişmeye başlar. Bebek bu evrede benlik ve diğerleri arasında ki ilişkiyi kuran alanda öz duyarlığın alt boyutu olan paylaşımların bilincinde olma ve farkındalığın temellerini atmaktadır (Neff ve ark., 2005).

Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel teorideki yeni yaklaşımlardan bazıları danışanların öz eleştirici kognitif aktivite ile başa çıkmasını sağlayıp öz eleştiriyi azaltarak öz duyarlıklarını artırmayı hedeflemektedir (Safran, 1998). Pek çok bilişsel ekole mensup klinisyenin amaçlarından biri de bilinçlilik ile tedavi yaklaşımlarını zenginleştirmektedir. Kabul ve sorumluluk terapisi de öz duyarlık bileşenlerini esas almaktadır (Hayes, 2002a). Bu terapi yöntemine göre kişiler acı ve sıkıntıların hayatın bir parçası olduğunu kabul etmelidir. Bu esas öz duyarlığın paylaşımların farkında olma bileşenine eş değerdir. Aynı zamanda bu yaklaşımın pek çok tekniği de kişiye sıkıntı veren çoğu otomatik olumsuz düşünceden sıyrılmayı içerir. (Hayes, 2002b).

Hümanistik Kuram

Öz duyarlık en çok hümanistik ruh sağlığı araştırmacılarının çalışmalarında yer almaktadır. Alan yazın taramalarında ilk olarak Maslow (1970)' un kişilerin psikolojik olarak iyi hissetmeleri için başarısızlık ve hayal kırıklıklarını olduğu gibi kabul etmeleri gerektiğinin altı çizdiği görülmüştür. Kişinin olumsuzluklara karşı duyarlık kazanması için kendini anlama yolunda destekleyici olması gerektiğini vurgulamıştır (Maslow, 1968). Bir diğer hümanistik psikologlardan biri olan Rogers' ın ortaya attığı koşulsuz olumlu kabul kavramı öz duyarlığın anlamına vurgu yapmaktadır. Bu yaklaşıma göre kişi kendini dinlemeli, kendine karşı daha az yargılayıcı bir tutumla yaklaşmalıdır. Bu tutumlar öz duyarlığa işaret etmektedir (Rogers, 1961). Geştalt kuramının şekil ve zemin yaklaşımı, öz duyarlığın alt bileşenlerinden olan bilinçlilikle ilişkilendirilir ve bu yaklaşıma göre birey var olduklarının farkında olduğu zemin alternatiflerine ulaşır (Perls ve ark., 1951).

İlgili Araştırmalar

Kasalak (2020)' in eğitim fakültesi son sınıf öğrencilerinde yaptığı bir çalışmaya göre öz duyarlılığın, öznel iyi oluşun alt boyutlarından olan yaşam doyumunu olumlu yordadığı bulunmuştur.

Tel ve Sarı (2016)' nın yaptığı bir araştırmada üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık ve yaşam doyumları ilişkisi araştırılmıştır. Öznel iyi oluşun bilişsel alt boyutu olan yaşam doyumunu ile öz duyarlılığın olumlu alt boyutları arasında anlamlı pozitif bir ilişki, öz duyarlılığın negatif alt boyutları ile anlamlı negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Bayramoğlu (2011)' u çalışmasında öz duyarlılık ile anksiyetenin ilişkisini yaşantısal kaçınma ve üstbilişsel araçların etkisi ile araştırmıştır. Üniversite öğrencilerinde yaptığı bu çalışmanın sonuçlarına göre öz duyarlılık ile anksiyetenin anlamlı negatif ilişki içerisinde olduğu saptanmıştır.

Deniz ve Sümer (2010)' in üniversite öğrencilerinde yaptığı bir araştırmaya göre, öz duyarlılığı düşük öğrencilerde anksiyete düzeyleri öz duyarlılığı orta ve yüksek öğrencilere göre anlamlı şekilde yüksek olduğu saptanmıştır.

Öz duyarlılığın psikopatoloji ile ilişkisini inceleyen pek çok sayıda çalışmaya göre ruh sağlığını iyi yönde etkileyen pek çok değişkenle pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır. Alan yazın çalışmaları incelendiğinde öz duyarlılığın anksiyete ile negatif korelasyona sahip olduğu bulunmuştur (Ying, 2009).

Neff ve arkadaşları (2007)' nın korelasyonel tasarım kullanarak yaptığı bir araştırmaya göre öz duyarlılığın mutluluk, olumlu duygulanım gibi öznel iyi oluşun alt boyutları ile pozitif ilişki içinde olduğu sonucu elde edilmiştir.

Neff ve arkadaşları (2007)' nın öz duyarlılıkla beş faktörlü kişilik özelliklerini incelediği bir çalışmada düşük öz duyarlılığın anksiyeteye yol açan olumsuz duygulanım ve nevrotiklik kişilik özelliğini yordadığı bulunmuştur.

Leary ve arkadaşları (2007)' nın yaptığı, öz duyarlılığın duygularla olan ilişkisinin çalışıldığı beş farklı adımda yürütülen deneysel bir araştırmanın her aşamasında öğrencilerden yaşadıkları utanç verici bir anı hatırlamak, yakın zamanda yaşadıkları kötü anları düşünmek, utanç hissettikleri bir anın videosunu izlemek gibi bazı görevler vermişlerdir. Bu görevleri yerine getirirken ne hissettiklerini ifade

etmelerine yarayacak 20 farklı kavramı puanlamalarını istemişlerdir. Bu araştırmaya göre öz duyarlığa sahip öğrencilerin mutluluk gibi pozitif duygulara daha çok sahip çıktığı saptanmıştır.

Canseven ve Akbaş (2007)'nin öznel iyi oluş kavramının yordayıcılarını belirlemek için üniversite öğrencileriyle yaptıkları 500 kişilik çalışmanın sonuçlarına göre nevrozizm öznel iyi oluşun yordayıcılarından.

Gündoğar ve arkadaşları (2007)'nin üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile ilgili yaptıkları bir araştırmanın bulgularına göre yaşam doyumu puanı yüksek öğrencilerin anksiyete düzeyleri yüksektir. Buradan hareketle öznel iyi oluşun alt boyutlarından olan yaşam doyumunun anksiyete ile ilişkisinin olduğunu söylemek mümkündür.

Deneve ve Cooper (1998)'nin 197 bağımsız örnekleme yaptıkları meta analiz çalışmalarında öznel iyi oluş ile kişilik yapılarının ilişkisi incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre anksiyetenin yordayıcısı olan nevrozik kişilik özelliği ile öznel iyi oluşun yaşam doyumu ve olumsuz duygulanım alt boyutları ilişkili çıkmıştır.

Magnus ve arkadaşları (1993)'nin 83 öğrenci ile yaptıkları dört yıllık boylamsal çalışmalarına göre nevrozizm kişileri daha olumsuz yaşam olaylarına iterken dışadönüklüğün olumlu yaşantılara ittiği saptanmıştır. Anksiyetenin yordayıcısı olan nevrozik kişiliğin öznel iyi oluş üzerinde etkiye sahiptir.

BÖLÜM III

Yöntem

Araştırmanın yöntem bölümünde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş, anksiyete ve öz duyarlılık ilişkisinin incelenmesi nicel araştırma methotlarından ilişkisel tarama yöntemi olan korelasyonel tür ile ele alınmıştır. İlişkisel araştırma, iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir şekilde bu değişkenlere müdahale edilmeksizin incelendiği araştırmadır (Karadeniz ve Karadağ, 2014). Korelasyon türü ilişki çalışmalarında değişkenlerin değişimlerinin birlikte olup olmadığı saptanmaya çalışılmaktadır (Ateş ve Mazı, 2017).

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evreni 2022- 2023 yılı bahar döneminde üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Bu araştırmada evreni bilinmeyen örneklemden, kolayda örnekleme yöntemiyle 384 kişiye ulaşılması belirlenmiş, 78 katılımcının eksik ya da hatalı anket doldurması nedeniyle çalışma analizlerine 203' ü kadın, 103' ü erkek 306 kişi dahil edilmiştir. Kolayda örnekleme yöntemiyle araştırmacı en yakın ve en ulaşılabilir gruba ulaşmayı hedeflemektedir (Kılıç, 2013). Araştırma örnekleminde yer alacak yeterli kişi sayısının belirlenmesi için evreni bilinmeyen örneklem formülü kullanılmış olup, formüle ilişkin detaylar ve gerekli örneklem sayısı aşağıda gösterilmiştir.

$$n = \frac{z_{\alpha}^2 p * q}{d^2} \quad n = \frac{(1.96)^2 * 0.50 * 0.50}{(0.05)^2} = 384$$

Tablo 1.

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	203	66,34
Erkek	103	33,66
Yaş grubu		
18-21 yaş	102	33,33
22-25 yaş	151	49,35
26 ve üstü	53	17,32
Yaşanılan yer		
TC	266	86,93
KKTC	40	13,07

Tablo 1.'de araştırma kapsamındaki katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımları verilmiş olup, katılımcıların %66,34' ünün kadın ve %33,66' sının erkek olduğu, %33,33' ünün 18-21 yaş, %49,35' inin 22-25 yaş ve %17,32' sinin 26 yaş ve üstünde, %86,93' ünün TC' de ve %13,07' sinin KKTC' de yaşadığı tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmadan veri elde edebilmek için ilk olarak katılımcılara sosyodemografik bilgi formu ardından sırasıyla Öznel İyi Oluş Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Öz Duyarlık Ölçeği verilmiştir.

Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan sosyodemografik formda 306 katılımcının cinsiyet, yaş, yaşadıkları şehir, hangi üniversitede eğitim gördükleri gibi dört temel soru ile kişisel bilgilerine ulaşılmıştır.

Öznel İyi Oluş Ölçeği

Meliha Tuzgöl-Dost tarafından (2005), bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla yapılmıştır. Öznel İyi Oluş Ölçeği, 46 maddeden oluşan beşli likert

(Tamamen uygunsa 5, hiç uygun değilse 1) şeklindedir. Ölçek maddelerinin 26'si olumlu 20' si olumsuz ifade şeklindedir. Olumsuz ifadelerin puanlaması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 46, en yüksek puan 230' dur. Maddelerin içerikleri incelenmiş ve sırasıyla faktörlere yaşamını kendi geçmişi ve başkalarının hayatı ile kıyaslama, olumlu ve olumsuz duygular, amaçlar, kendine güven, iyimserlik, ilgi duyulan etkinlikler, arkadaşlık ilişkileri, geleceğe bakış, aile ilişkileri, başkalarının yaşamına imrenme, yaşamın zorluklarıyla baş etme ve karamsarlık isimleri verilmiştir ve çalışmanın tek faktörlü bir yapısı bulunmaktadır. Öznel iyi oluş ölçeğinin güvenilirliği için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ve test-tekrar test yöntemi kullanılmıştır. Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .93 olarak bulunmuştur. (Tuzgöl-Dost, 2005). Ek- 4' te ölçeğe yer verilmelidir.

Beck Anksiyete Ölçeği

Beck ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen Beck Anksiyete Ölçeği' nin, Türkçe uyarlaması Ulusoy (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir. Envanterin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısı .93, test tekrar test güvenilirliği ise .57 olarak gözlenmiştir. Ölçeğin özgün formunun iç tutarlılık katsayısı .92' dir. Beck Anksiyete Envanteri, 21 sorudan 31 oluşan 0-3 arası puanlanan likert tipi bir ölçektir. Ölçekten minimum 0, maksimum ise 63 puan alınmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar anksiyete yakınmalarındaki artış sonucunu vermektedir. Ek- 5' te ölçeğe yer verilmektedir.

Öz Duyarlık Ölçeği

Yetişkinlerde öz duyarlığı ölçen ölçeğin, orijinal adı "Self-Compassion Scale" olup Kristin Neff (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, toplam 26 maddeden oluşmakta olup maddeleri 1 (hiçbir zaman), 5 (her zaman) arasında puanlanan 5'li Likert tipi bir ölçektir. Öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme olmak üzere 6 alt boyut bulunmaktadır (Neff, 2003). Ölçek Ümran Akın, Ahmet Akın ve Ramazan Abacı (2007) tarafından Türkçe' ye uyarlanmıştır. Bu araştırmada güvenilirlik katsayısı Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır. Ek- 6' da ölçeğe yer verilmektedir.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmadaki verilerin istatistiksel analizleri Sosyal Bilimler için İstatistiksel Paket Programı (SPSS) 26.0 kullanılmıştır.

Katılımcıların Öznel İyi Oluş Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Öz duyarlık Ölçeği yanıtları için güvenilirlik testi olarak Cronbach Alfa testi uygulanmış olup, alfa katsayıları Öznel İyi Oluş Ölçeği için 0,872, Beck Anksiyete Ölçeği için 0,944 ve Öz duyarlık Ölçeği için 0,780 bulunmuştur.

Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri frekans analiziyle saptanmış ve Öznel İyi Oluş Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Öz Duyarlık Ölçeğine ilişkin tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Tablo 2.

Katılımcıların Öznel İyi Oluş Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Öz duyarlık Ölçeği Puanlarının Normallik Testleri

	Kolmogorov-Smirnov			Çarpıklık	Basıklık
	İstatistik	sd	p		
Öznel İyi Oluş Ölçeği	0,060	306	0,009*	-0,141	-0,314
Beck Anksiyete Ölçeği	0,132	306	0,000*	0,659	-0,388
Öz sevecenlik	0,082	306	0,000*	0,179	-0,665
Öz yargılama	0,146	306	0,000*	0,738	0,041
Paylaşımların bilincinde olma	0,087	306	0,000*	0,157	-0,681
İzolasyon	0,157	306	0,000*	0,826	0,067
Bilinçlilik	0,088	306	0,000*	0,125	-0,641
Aşırı özdeşleşme	0,162	306	0,000*	0,631	-0,394

* $p < 0,05$

Tablo 2.'de katılımcıların Öznel İyi Oluş Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Öz duyarlık Ölçeği puanlarının normallik testleri için Kolmogorov-Smirnov testi sonuçları ve çarpıklık/basıklık değerleri incelenmiştir.

Tablo 2.'deki Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre Öznel İyi Oluş Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Öz duyarlık Ölçeği puanlarının normal dağılıma uymadığı ancak çarpıklık/basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ arasında olmasından dolayı normal dağılıma uyumlu olduğu belirlenmiş ve parametrik testler uygulanmıştır.

Katılımcıların cinsiyetine ve yaşadıkları yere göre Öznel İyi Oluş Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Öz duyarlık Ölçeği puanlarının Karşılaştırılmaları için bağımsız örneklem t testi, yaş grubuna göre Öznel İyi Oluş Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Öz duyarlık Ölçeği puanlarının Karşılaştırılmaları için ANOVA uygulanmıştır. Katılımcıların Öznel İyi Oluş Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Öz duyarlık Ölçeği puanlarının arasındaki korelasyonlar için Pearson testi uygulanmıştır. Katılımcıların Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Öz duyarlık Ölçeği Puanlarının Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu için çok değişkenli regresyon analizi uygulanmıştır.

Çalışma Planı

Çalışmaya başlanabilmesi için 22.02.2023 tarihinde Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu' na başvuru formu iletilmiş ve 02.03.2023 tarihinde çalışmanın etik olarak uygun olduğu dönüşü mail yolu ile sağlanmıştır. Araştırmaya 18 yaş üstü üniversitelerde öğrenim gören 306 kişi dahil edilmiştir. Katılımcılara Bilgilendirme ve Aydınlatılmış Onam Formunda araştırmanın içeriği ve gönüllülük esasına bağlı olduğu bilgisi verilmiştir. Katılımcılara veri toplama aracı olarak Öznel İyi Oluş, Beck Anksiyete, Öz Duyarlık ölçekleri Google Formlar kullanılarak WhatsApp, Instagram, Email, LinkedIn, Twitter, Telegram, Facebook vb. gibi uygulamalar yoluyla 01.03.2023 ile 01.05.2023 tarihleri arasında iletilmiştir.

BÖLÜM IV
Bulgular ve Yorumlar

Tablo 3.

Katılımcıların Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanları

	n	\bar{x}	s	Min	Max
Öznel İyi Oluş Ölçeği	306	165,10	29,89	80	230

Tablo 2.'te araştırmadaki katılımcıların Özel İyi Oluş Ölçeği puanları için tanımlayıcı istatistikler verilmiş olup, katılımcıların ölçekten aldığı puan ortalamasının $165,10 \pm 29,89$ olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.

Katılımcıların Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmaları

	Cinsiyet	n	\bar{x}	s	t	p
Öznel İyi Oluş Ölçeği	Kadın	203	166,67	29,95	1,284	0,200
	Erkek	103	162,03	29,67		

* $p < 0,05$

Tablo 4.'te katılımcıların Öznel İyi Oluş Ölçeği puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmaları için t testi bulguları verilmiştir.

Tablo 4. incelendiğinde, katılımcıların cinsiyete göre Öznel İyi Oluş Ölçeği puanlarının arasında istatistik açısından önemli bir fark yoktur ($p > 0,05$). Kadınların ve erkeklerin Öznel İyi Oluş Ölçeği puanları birbirine yakındır.

Tablo 5.

Katılımcıların Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılmaları

	Yaş	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p
Öznel İyi Oluş Ölçeği	18-21 yaş	102	164,79	30,90	80	228	0,138	0,871
	22-25 yaş	151	165,89	30,97	80	230		
	26 ve üstü	53	163,45	24,74	110	213		

Tablo 5.'te katılımcıların Öznel İyi Oluş Ölçeği puanlarının yaşa göre karşılaştırılmaları için ANOVA bulguları verilmiş olup, 18-21 yaş, 22-25 yaş ve 26 yaş üstündeki katılımcıların Öznel İyi Oluş Ölçeği puanlarının arasında istatistik açısından önemli fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 6.

Katılımcıların Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yaşanılan Yere Göre Karşılaştırılmaları

	Yaşanılan yer	n	\bar{x}	s	t	p
Öznel İyi Oluş Ölçeği	TC	266	164,69	30,20	-0,628	0,530
	KKTC	40	167,88	27,91		

Tablo 6.'da araştırma kapsamındaki katılımcıların Öznel İyi Oluş Ölçeği puanlarının yaşanılan yere göre karşılaştırılmaları için bağımsız örneklem t testi bulguları verilmiş olup, yaşanılan yere göre katılımcıların Öznel İyi Oluş Ölçeği puanları arasında fark olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 7.

Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği Puanları

	n	\bar{x}	s	Min	Max
Beck Anksiyete Ölçeği	306	17,60	14,24	0	63

Tablo 7.'de araştırma kapsamındaki katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği puanlarına ait tanımlayıcı istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 7. incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin Beck Anksiyete Ölçeğinden ortalama $17,60 \pm 14,24$ puan aldıkları görülmüştür.

Tablo 8.

Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmaları

	Cinsiyet	n	\bar{x}	s	t	p
Beck Anksiyete Ölçeği	Kadın	203	19,42	14,39	3,181	0,002*
	Erkek	103	14,02	13,30		

* $p < 0,05$

Tablo 8.'de araştırmadaki katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmalarına ait bağımsız örneklem t testi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 8.'e göre araştırmaya dahil olan katılımcıların cinsiyete göre Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının arasında istatistiki açıdan anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Kadınların Beck Anksiyete Ölçeği puanları erkeklerden daha fazladır.

Tablo 9.

Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının Yaşı Göre Karşılaştırılmaları

	Yaş	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p
Beck Anksiyete Ölçeği	18-21 yaş	102	18,00	14,81	0	55	0,505	0,604
	22-25 yaş	151	17,96	13,69	0	50		
	26 ve üstü	53	15,81	14,79	0	63		

Tablo 9.'da katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının yaşa göre karşılaştırılmalarına ait ANOVA bulgularına yer verilmiştir

Tablo 9.'a göre katılımcıların yaşa göre Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının arasındaki farkların istatistik açısından önemli seviyede olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). 18-21 yaş, 22-25 yaş ve 26 yaş ve üstü katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının benzer olduğu görülmüştür.

Tablo 10.

Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının Yaşanılan Yere Göre Karşılaştırılmaları

	Yaşanılan yer	n	\bar{x}	s	t	p
Beck Anksiyete Ölçeği	TC	266	18,25	14,03	2,060	0,040*
	KKTC	40	13,30	15,08		

* $p < 0,05$

Tablo 10.'da araştırmadaki katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının yaşanılan yere göre karşılaştırılmaları için uygulanan bağımsız örneklem t testi

testi bulguları verilmiş olup, TC’de yaşayanların Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Tablo 11.

Katılımcıların Öz duyarlık Ölçeği Puanları

	n	\bar{x}	s	Min	Max
Öz sevecenlik	306	14,56	4,85	5	25
Öz yargılama	306	11,67	4,77	5	25
Paylaşımların bilincinde olma	306	11,53	3,93	4	20
İzolasyon	306	9,86	3,91	4	20
Bilinçlilik	306	11,60	4,03	4	20
Aşırı özdeşleşme	306	10,30	4,14	4	20

Tablo 11.’de araştırmaya dahil edilen bireylerin Öz Duyarlık Ölçeği puanları gösterilmiştir.

Tablo 11. incelendiğinde, katılımcıların Öz Duyarlık Ölçeğindeki öz sevecenlikten $14,56\pm 4,85$ puan, öz yargılamadan $11,67\pm 4,77$ puan, paylaşımların bilincinde olmadan $11,53\pm 3,93$ puan, izolasyondan $9,86\pm 3,91$ puan, bilinçlilikten $11,60\pm 4,03$ puan ev aşırı özdeşlemeden $10,30\pm 4,14$ puan aldıkları belirlenmiştir.

Tablo 12.

Katılımcıların Öz Duyarlık Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmaları

	Cinsiyet	n	\bar{x}	s	t	p
Öz sevecenlik	Kadın	203	14,59	4,85	0,163	0,870
	Erkek	103	14,50	4,87		
Öz yargılama	Kadın	203	11,86	4,99	0,980	0,328
	Erkek	103	11,29	4,31		
Paylaşımların bilincinde olma	Kadın	203	11,65	3,91	0,724	0,469
	Erkek	103	11,30	3,98		
İzolasyon	Kadın	203	10,20	4,16	2,114	0,035*
	Erkek	103	9,20	3,27		
Bilinçlilik	Kadın	203	11,62	4,02	0,108	0,914
	Erkek	103	11,56	4,06		

Aşırı özdeşleşme	Kadın	203	10,80	4,30	2,970	0,003*
	Erkek	103	9,33	3,63		

* $p < 0,05$

Tablo 12.'de katılımcıların Öz Duyarlık Ölçeği puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmaları için uygulanan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 12.'ye göre katılımcıların Öz Duyarlık Ölçeğindeki izolasyondan ve aşırı özdeşlemeden almış olduğu puanların arasında istatistik açısından önemli farklar vardır ($p < 0,05$). Kadınların Öz Duyarlık Ölçeğindeki izolasyondan ve aşırı özdeşlemeden almış olduğu puanlar erkeklerden fazladır. Katılımcıların Öz Duyarlık Ölçeğindeki öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilikten aldığı puanlar arasında istatistik açısından önemli farklar yoktur ($p > 0,05$).

Tablo 13.

Katılımcıların Öz Duyarlık Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılmaları

	Yaş	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p
Öz sevecenlik	18-21 yaş	102	14,46	5,24	5	25	0,039	0,962
	22-25 yaş	151	14,58	4,76	5	25		
	26 ve üstü	53	14,68	4,37	5	25		
Öz yargılama	18-21 yaş	102	11,84	5,17	5	25	0,153	0,858
	22-25 yaş	151	11,52	4,53	5	24		
	26 ve üstü	53	11,75	4,73	5	25		
Paylaşımların bilincinde olma	18-21 yaş	102	11,53	4,00	4	19	0,014	0,987
	22-25 yaş	151	11,56	4,03	4	20		
	26 ve üstü	53	11,45	3,52	4	20		
İzolasyon	18-21 yaş	102	10,43	4,51	4	20	1,692	0,186
	22-25 yaş	151	9,64	3,63	4	20		
	26 ve üstü	53	9,42	3,31	4	20		
Bilinçlilik	18-21 yaş	102	11,52	4,19	4	20	0,037	0,964
	22-25 yaş	151	11,62	3,99	4	20		
	26 ve üstü	53	11,70	3,88	4	20		
Aşırı özdeşleşme	18-21 yaş	102	10,84	4,68	4	20	1,308	0,272
	22-25 yaş	151	10,05	3,98	4	20		

26 ve üstü 53 9,98 3,38 5 20

Tablo 13.'de araştırmadaki katılımcıların Öz Duyarlık Ölçeği puanlarının yaşa göre karşılaştırılmalarına ait ANOVA sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 13.'e incelendiğinde, katılımcıların yařa göre Öz Duyarlık Ölçeđindeki, öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşmeden aldığı puanlar arasında istatistik aćısından önemli farklar yoktur ($p>0,05$).

Tablo 14.

Katılımcıların Öz Duyarlık Ölçeği Puanlarının Yaşanılan Yere Göre Karşılaştırılmaları

	Yaşanılan yer	n	\bar{x}	s	t	p
Öz sevecenlik	TC	266	14,50	4,92	-0,582	0,561
	KKTC	40	14,98	4,41		
Öz yargılama	TC	266	11,71	4,91	0,379	0,705
	KKTC	40	11,40	3,77		
Paylaşımların bilincinde olma	TC	266	11,53	3,97	-0,036	0,972
	KKTC	40	11,55	3,71		
İzolasyon	TC	266	9,91	3,91	0,586	0,558
	KKTC	40	9,53	3,90		
Bilinçlilik	TC	266	11,59	4,05	-0,129	0,897
	KKTC	40	11,68	3,90		
Aşırı özdeşleşme	TC	266	10,44	4,19	1,485	0,139
	KKTC	40	9,40	3,66		

Tablo 14.'te araştırma kapsamındaki katılımcıların Öz Duyarlık Ölçeđi puanlarının yaşanılan yere göre karşılaştırılmaları için bağımsız örneklem t testi sonuçları verilmiş olup, TC'de ve KKTC'de yaşayan katılımcıların Öz Duyarlık Ölçeđindeki, öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşmeden aldığı puanlar arasında istatistik aćısından önemli farklar olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 15.

Katılımcıların Öznel İyi Oluş Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Öz Duyarlık Ölçeği Puanlarının Arasındaki Korelasyonlar

		Öznel İyi Oluş Ölçeği	Beck Anksiyete Ölçeği	Öz sevecenlik	Öz yargılama	Paylaşımların bilincinde olma	İzolasyon	Bilinçlilik	Aşırı özdeşleşme
Öznel İyi Oluş Ölçeği	r	1							
	p								
	N	306							
Beck Anksiyete Ölçeği	r	-0,320	1						
	p	0,000*							
	N	306	306						
Öz sevecenlik	r	0,636	-0,292	1					
	p	0,000*	0,000*						
	N	306	306	306					
Öz yargılama	r	-0,533	0,356	-0,388	1				
	p	0,000*	0,000*	0,000*					
	N	306	306	306	306				
Paylaşımların bilincinde olma	r	0,614	-0,287	0,803	-0,305	1			
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*				
	N	306	306	306	306	306			
İzolasyon	r	-0,496	0,430	-0,364	0,735	-0,278	1		
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*			
	N	306	306	306	306	306	306		
Bilinçlilik	r	0,584	-0,319	0,826	-0,286	0,731	-0,287	1	
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*		
	N	306	306	306	306	306	306	306	
Aşırı özdeşleşme	r	-0,441	0,426	-0,293	0,739	-0,211	0,714	-0,280	1
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	
	N	306	306	306	306	306	306	306	306

* $p < 0,05$

Tablo 15.'te araştırmada yer alan katılımcıların Öznel İyi Oluş Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Öz Duyarlık Ölçeği puanlarının arasındaki korelasyonlara dair Pearson testi sonuçları verilmiştir.

Katılımcıların Öznel İyi Oluş Ölçeği puanları ile Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının arasında istatistik açısından önemli ve negatif korelasyon olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Katılımcıların Öznel İyi Oluş Ölçeği puanları ile Öz Duyarlık Ölçeğindeki öz sevecenlikten, paylaşımların bilincinde olmadan ve bilinçlilikten aldığı puanların arasında istatistik açısından önemli ve pozitif korelasyon vardır ($p<0,05$). Katılımcıların Öznel İyi Oluş Ölçeği puanları ile Öz Duyarlık Ölçeğindeki öz yargılamadan, izolasyondan ve aşırı özdeşleşmeden aldığı puanların arasında istatistik açısından önemli ve negatif korelasyon olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Araştırmaya katılan bireylerin Beck Anksiyete Ölçeği puanları ile Öz Duyarlık Ölçeğindeki öz sevecenlikten, paylaşımların bilincinde olmadan ve bilinçlilikten aldığı puanların arasında istatistik açısından önemli ve negatif korelasyonlar belirlenmiştir ($p<0,05$). Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği puanları ile Öz Duyarlık Ölçeğindeki öz yargılamadan, izolasyondan ve aşırı özdeşleşmeden aldığı puanların arasında istatistik açısından önemli ve pozitif korelasyon vardır ($p<0,05$).

Tablo 16.

Katılımcıların Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Öz Duyarlık Ölçeği Puanlarının Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu

	Std. Olm.		Std.			F	R ²
	β	S.H.	β	t	p	p	DüzR ²
(Sabit)	10,47	6,40		1,636	0,103		
Öznel İyi Oluş Ölçeği	0,00	0,04	0,00	0,049	0,961		
Öz sevecenlik	0,34	0,32	0,11	1,060	0,290		
Öz yargılama	-0,17	0,26	-0,06	-0,641	0,522	14,649	0,256
Paylaşımların bilincinde olma	-0,50	0,32	-0,14	-1,567	0,118	0,000*	0,239
İzolasyon	0,91	0,29	0,25	3,081	0,002*		
Bilinçlilik	-0,68	0,33	-0,19	-2,058	0,041*		
Aşırı özdeşleşme	0,83	0,28	0,24	2,958	0,003*		

* $p<0,05$

Tablo 16.'da katılımcıların Özneİ İyi Oluş Ölçeği ve Öz Duyarlık Ölçeği puanlarının Beck Anksiyete Ölçeği puanlarını yordama durumuna dair çok değişkenli doğrusal regresyon analizi bulguları gösterilmiştir.

Tablo 16.'ya göre katılımcıların Özneİ İyi Oluş Ölçeği puanlarının Beck Anksiyete Ölçeği puanlarını yordamadığı belirlenmiştir ($\beta=0,00;p>0,05$).

Katılımcıların Öz Duyarlık Ölçeğindeki İzolasyondan ($\beta=0,25;p<0,05$) ve Aşırı özdeşleşmeden ($\beta=0,24;p<0,05$) aldığı puanların Beck Anksiyete Ölçeği puanlarını istatistik açıısından önemli ve pozitif, Bilinçlilikten aldığı puanların arasında ise negatif yordadığı görülmüştür.

BÖLÜM V

Tartışma

Bu bölümde çalışmanın araştırma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş, anksiyete ve öz duyarlık ilişkisinin incelenmesi sonucunda elde edilen bulguların tartışması yapılmıştır.

Araştırma sonuçları ele alındığında üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Psikoloji alan yazın incelemelerine göre öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyet açısından değişkenlik gösterdiği sonuçları ele alan pek çok çalışmaya rastlamak mümkündür. Kadınların öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek çıktığı (Erbaş, 2012; Coninck ve ark., 2019), erkeklerin öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek çıktığı (Tümkaya, 2011; Saföz-Güven, 2008; Ben-Zur, 2003) ve öznel iyi oluş düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farkın bulunmadığı (Saygın ve Arslan, 2009; Katja ve ark., 2002) araştırmalar mevcuttur. Tuzgöl-Dost (2005)' un üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşu ele alan araştırmasında, kadın ve erkek öğrenciler arasında cinsiyet üzerinden anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır. Öznel iyi oluş ve cinsiyet değişkenine dair yapılan araştırmaların birbirinden farklı sonuçlar verdiği görülmektedir. Bu farklılığın kültürel etmenlerin zaman içerisinde değişim göstermesi, kadınların iş ve eğitim hayatına katılımlarının artması, eşit hak ve özgür yaşam taleplerinin karşılık bulmaya başlaması gibi sebepler neticesinde öznel iyi oluş değişkeninin, kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark göstermemesine sebebiyet verdiği düşünülmektedir. Yüksek öğrenim kurumlarının sağladığı imkanların erkek ve kadın öğrenciler için eşit olmaya başlaması, üniversite öğrencilerinin sosyal yaşamlarının kadın ve erkek ayrımına gidilmeden çeşitlendirilebiliyor olması da bu sebeplere örnek olarak gösterilebilir.

Alan yazın taramalarında öznel iyi oluş ve yaş değişkenine dair çalışma bulguları, tıpkı cinsiyet gibi değişkenlik göstermektedir. Bu araştırmanın bulgularındaysa öznel iyi oluş ve yaş faktörü arasında anlamlı bir farklılaşma görülmediği saptanmıştır. Yaş değişkeni gibi sosyodemografik özelliklerin yapılan pek çok çalışmayla öznel iyi oluşa etkisinin %10' luk bir dilimde olduğu sonucu elde edilmiştir (Lyubomirsky, 2007). Şahin (2011)' in üniversite öğrencileriyle yaptığı bir araştırmaya göre öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri yaş değişkeniyle anlamlı bir

farklılaşma göstermemektedir. Blanchflower ve Oswald (2008)' in farklı ülke ve etnik kökenlerden yetişkinlerle yaptığı çalışmasına göreyse öznel iyi oluşun en düşük seviyeye orta yaşlarda ulaştığı, ileri yetişkinlik dönemindeyse artışa geçtiği saptanmıştır. Diener ve Suh (1998)' in araştırma bulgularında öznel iyi oluşun alt boyutlarından olan yaşam doyumunun artış yahut azalışı yaşa göre değişkenlik göstermemektedir. Yine Diener ve arkadaşları (1999)' nın, 40 farklı ülke üzerinde yaptığı uluslararası araştırmalarının sonuçlarına göre öznel iyi oluş alt boyutlarından olumlu duygulanım, yaşa bağlı olarak düşüş gösterirken bir diğer alt boyut olan yaşam doyumunda ise yaşa bağlı çok büyük farkların olmadığı saptanmıştır. Hansen ve Slagsvold (2012)' un Norveç' te yürüttüğü araştırmasında genç yetişkinlik dönemine kadar öznel iyi oluşun artıp, orta yaşla birlikte yaşlılığa kadar değişkenlik göstermediği saptanmıştır. Bu araştırmanın bulgularına göre öznel iyi oluş ile yaşın anlamlı bir fark göstermemesinin seçilen yaş aralığının darlığından kaynaklandığı düşünülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinde yere göre farklılaşma saptanmamıştır. Mevcut bulguya paralel sonuçların elde edildiği pek çok çalışmadan bahsetmek mümkündür (Diener ve ark., 2018; Anger, 2010; Eid ve Larsen, 2008). Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinde KKTC ile TC arasında farklılaşma görülmemesinin sebeplerine iki ülke arasında ki iklimsel ve kültürel benzerliğin rol oynadığı düşünülüyor.

Araştırmaya dahil olan katılımcıların cinsiyete göre anksiyete düzeyleri arasında istatistiki açıdan anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Kadınların anksiyete düzeyleri erkeklerden daha fazladır. Alan yazın taramalarında da benzer sonuçların elde edildiği çalışmalar mevcuttur. Algur (2019)' un araştırmasında kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde anksiyeteye sahip olduğu sonucu elde edilmiştir. Çakmak ve Hevedanlı (2005)' nin çalışmaları da benzer bulguları destekler nitelikte, kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek kaygı düzeyine sahip olmasıyla sonuçlanmıştır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde anksiyete bozukluklarında cinsiyete göre anlamlı farklılaşmaların bulunduğu, kadın cinsiyetinin anksiyete üzerinde bir risk faktörü olduğu saptanmıştır (Hubbard ve ark., 2021). Bal (2010) tarafından yapılan çalışma sonuçlarının mevcut çalışma bulgularıyla paralellik gösterdiği, kadınların erkeklere kıyasla anksiyete düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Yine anksiyete düzeylerinin cinsiyete değişkenine göre kadınlarda daha yüksek çıktığı pek çok çalışmadan söz etmek mümkündür (Resende

ve ark., 2020; Demirsu, 2018). Canberra (2007), genel olarak anksiyetenin kadınlarda yaşamlarının her döneminde, erkeklerde ise erişkin yaşlarda daha sık gözlemlendiğini, 50 yaşından sonra da azaldığını bildirilmiştir. Uçaroğlu (2013)' nun araştırmasında üniversiteli öğrencilerin anksiyete düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiği; kadınların erkek öğrencilerden daha yüksek anksiyete puanlarına sahip olduğu saptanmıştır. Anksiyetenin cinsiyete bağlı farklılıklar göstermesinin sebepleri, bireylerin toplumsal yetiştirilme tarzları, kültürel olarak kadınların anksiyete dışavurum şanslarının erkekler kadar olmayışı kabul edilebilir.

Katılımcıların yaşa göre anksiyete düzeyleri arasındaki farkların istatistik açısından önemli seviyede olmadığı belirlenmiştir. Alan yazın taramalarında genel olarak anksiyete düzeyleri, yaş değişkenine göre farklılaşmamaktadır (Çatak, 2019; Kankurtay, 2020). Bu araştırma sonuçlarına paralel olarak Dokuzlu (2016)' nun araştırma bulguları da üniversite öğrencilerinde anksiyete düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılık göstermediği yönündedir. Anksiyetenin yaşa göre farklılaşmamasının sebebi olarak katılımcı yaş aralığının çok geniş olmamasından bahsedilebilir. Yakın yaş gruplarında, benzer yaşam kaygılarına sahip olmaları gerekçesiyle, anlamlı farklılaşmalar olmadığı düşünülmektedir.

Araştırmadaki katılımcıların anksiyete düzeylerinin yaşanılan yere göre kıyaslama bulgularında TC'de yaşayan öğrencilerin anksiyete düzeyleri, KKTC' de yaşayan öğrencilere kıyasla daha yüksektir. Çakıcı Eş ve arkadaşları (2020)' nin çalışmalarında KKTC' ye üniversite düzeyinde öğrenim görmeye gelen öğrencilerin ilk yıllarında yaşadıkları anksiyetenin zaman içerisinde azaldığı ve üniversite son sınıf öğrencilerinin anksiyete puanlarının daha az çıktığı saptanmıştır. Ergün ve arkadaşları (2020)' nin yaptığı bir diğer çalışmaya göreyse Türkiye doğumlu olmak Kıbrıs doğumlu olmaya kıyasla anksiyetenin risk faktörlerindedir. Üniversite öğrenciliği çoğu birey için yeni deneyimlere, multikültürel sosyal ortamlara kapı aralaması yönünden birçok stresörü içinde barındırır ve kaygı yaratabilen bir durumdur. Üniversiteye başlamak pek çok genç yetişkin için bireyselleşme, kendi yaşamı için sorumluluk alma, aileden ve alışık olunan çevre ve bağlamdan ayrılma yoluna gidilen yeni bir başlangıçtır. Bu sebeple üniversitenin okunduğu bağlamın öğrencilerin anksiyete düzeylerinde artış ya da azalış gibi etkilerde bulunması beklendiktir. KKTC' de yaşayan öğrencilerin TC' de yaşayan öğrencilere kıyasla anksiyete seviyelerinin daha düşük çıkma sebeplerine ada şartlarının öğrencilerin

stres ve kaygılarından uzaklaşmalarını sağlayacak etkinlik ve aktivitelere sahiplik yapıyor olması örnek gösterilebilir. Benzer şekilde TC' li öğrencilerin yüksek anksiyete düzeyine sahip olmalarının sebeplerinin öğrencilerin yaşam standartlarının daha düşük olması olarak gösterilebilir.

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların izolasyon ve aşırı özdeşleme düzeylerinde cinsiyete göre istatistiki açılarından önemli farklar vardır. Kadınların izolasyon ve aşırı özdeşleme düzeyleri erkeklerden fazladır. Katılımcıların öz duyarlılığın alt boyutlarından olan öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilikten aldığı puanlar arasında istatistiki açılarından önemli farklar yoktur.

Öz duyarlılığın alt boyutlarından olan izolasyon, öz sevecenliğin karşıt parametresidir. İzolasyon kişilerin yaşadıkları acı verici olaylar karşısında kendilerini yalnız hissedip uzaklaşmalarıdır. İzole bireyler bu olaylara kendilerine karşı sevecenlikle değil yargılamayla yaklaşırlar. İzolasyona olarak *'kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm'* verilebilir. Öz duyarlılığın bir diğer negatif alt boyutu olan aşırı özdeşleşmeye *'kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum'* örnek verilebilir (Akın ve ark., 2007). Kişinin yaşadığı olumsuzlukları sadece kendi başına geliyormuş gibi algılaması izolasyonla bu olumsuz durumlarla çok fazla meşgul olup onlara yoğunlaşması ise aşırı özdeşleşme ile açıklanır (Cihangül, 2021).

Önel (2021)' in çalışma bulgularına göre kadınların öz duyarlılık puanları erkeklere kıyasla anlamlı derecede farklılaşma göstermektedir. Tel ve Sarı (2016)' nın üniversite öğrencilerinde yaptığı bir çalışmaya göre kadın öğrencilerin, erkek öğrencilere göre aşırı özdeşleşme düzeyleri anlamlı derecede farklılaşmaktadır. Kaya (2018)' nın üniversite öğrencilerinde yaptığı bir araştırmasındaysa benzer bulgulara rastlanmıştır. Aynı şekilde Şahin (2018)' in çalışmasında da kadınlar lehine anlamlı bir farklılaşma görülmüştür.

Kadınların kültürel öğelere bağlı olarak kendilerinden ziyade çevrelerine karşı daha duyarlı, merhametli ve ilgili oldukları bilinmektedir. Erkeklerin kadınlara kıyasla toplumsal cinsiyet rollerinin doğurduğu yetiştirilme tarzlarına paralel olarak daha bağımsız davranışlar sergilemeleri yönünde teşvik edilmeleri, üniversite öğrencileriyle yapılan bu çalışma bulgularının cinsiyet değişkeni üzerinden izolasyon

ve aşırı özdeşleşme negatif alt boyutlarının kadınlar lehine yordayıcı etkiye sahip olmasının sebeplerinden bazıları olarak gösterilebilir.

Bulgular incelendiğinde, katılımcıların yaşa göre öz duyarlık düzeylerinin, öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme boyutlarında istatistiki açıdan önemli farklar yoktur. Çalışmanın bulguları doğrultusunda alan yazın taramalarında, benzer sonuçların elde edildiği araştırmalara rastlamak mümkündür (Hiçdurmaz ve Aydın, 2017). Şenyuva ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan çalışma sonuçlarında da öz duyarlığın yaşa göre farklılaşmadığı bulgulara rastlanmıştır. Yaş ve öz duyarlık düzeylerinin anlamlı farklılaşma göstermediği bir diğer çalışmaya örnek olarak Neff ve arkadaşları (2007)'nin araştırma bulguları verilebilir. Öz duyarlık ile yaş değişkeni karşılaştırılırken farklı sonuçlar elde ediliyor olsa da bu çalışmanın sonuçlarında anlamlı bir farklılık görülmemesinin sebebi olarak ele alınan aralığın dar olması, çoğu üniversite öğrencisi katılımcının yakın yaşlarda olması ve alan yazın taramalarında da görüldüğü üzere yaş ile öz duyarlık ilişkisinin kuvvetli olmaması gösterilebilir. Araştırma sonuçlarına göre TC'de ve KKTC'de yaşayan katılımcıların öz duyarlık düzeylerine bağlı, öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme düzeyleri arasında istatistiki açıdan önemli farklar olmadığı görülmüştür. Öz duyarlığın yaşanılan yere göre farklılaşmadığı pek çok çalışmada da saptanmıştır (Neff ve ark., 2020; Neff, 2011). Öz duyarlık düzeylerinde KKTC ile TC arasında farklılaşma görülmemesine, benzer kültüre sahip olmalarının öz duyarlığın alt bileşenleri üzerinde ki etkinin de aynı olması sebep gösterilebilir.

Katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri ile anksiyete düzeyleri arasında istatistik açısından önemli ve negatif korelasyon olduğu sonucuna varılmıştır. Bushi (2016)'nin üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasının sonuçlarına göre öznel iyi oluş ve anksiyete düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular Öztürk (2013)'ün üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Gündoğar ve arkadaşları (2007)'nin öznel iyi oluş ve bazı psikolojik değişkenleri ölçtüğü araştırmasına göreyse öznel iyi oluşun anksiyete ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi vardır.

Anksiyete doğası gereği her bireyde ortaya çıkabilen bir durumdur. Anksiyete şiddetini tetikleyen faktörler kişiden kişiye değişebilmektedir. Bu faktörler kişilik

özelliklerine, kişilerin tehlikeyi algılayış şekillerine göre değişkenlik gösterebilmektedir (Çakıcı Eş ve ark., 2020). Anksiyetenin bireylerin hayatında ki yansımaları kişinin durumu ele alış şekli ile ilişkilidir. Öznel iyi oluş yaşam doyumu, olumsuz ve olumlu duygulanım olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır (Şahin, 2019). Öznel iyi oluş kişilerin öznel mutlulukları ile ilgili bildirdikleri yargı anlamına gelir. Kişilerin deneyimlerine verdikleri duygusal reaksiyonlardır (Diener, 1984) ve anksiyete ile ilişkilidir. Öznel iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin beş faktörlü kişilik özellikleri ile ilişkisini ele alan bir çalışmada dışadönüklüğün olumlu duygulanımı, nevrozluğun olumsuz duygulanımı yordadığı saptanmıştır (Doğan, 2013). Bu araştırma sonuçları anksiyete ile öznel iyi oluşun alt boyutlarının ilişkisini açıklar niteliktedir. Anksiyetenin yarattığı sonuçlar öznel iyi oluşun olumsuz duygulanım boyutunu etkilemektedir. Bu sebeple kişilerin anksiyete düzeylerinde ki düşüşün olumsuz duygulanımın artmasına ve öznel iyi oluşun azalmasına sebebiyet verdiği düşünülmektedir. Anksiyetenin etkilediği bir diğer değişken ise öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olan yaşam doyumudur. Anksiyeteli bireylerin yaşam doyumlarında düşüşün görüldüğü pek çok araştırma mevcuttur (Tuncer, 2017). Yaşam doyumunun düşüşü öznel iyi oluş düzeyinde de düşüş yaratacağı için anksiyetenin artışı ile öznel iyi oluşun azalışı gerçekleşir. Bu bakış açısı araştırmanın ele aldığı iki kavram arasında ki negatif ilişkiyi açıklar niteliktedir.

Katılımcıların öznel iyi oluş ile öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik düzeyleri arasında istatistiki açıdan önemli ve pozitif korelasyon; öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeyleri arasında istatistiki açıdan önemli ve negatif korelasyon olduğu belirlenmiştir. Bu araştırma bulgularına göre öznel iyi oluş ve öz duyarlılığın alt boyutlarına göre farklı yönde ilişkilerden bahsetmek mümkündür.

Dolunay Cuğ (2022)' un öz duyarlık ve öznel iyi oluş ilişkisini çalıştığı bir araştırmasında mevcut çalışma bulgularına paralel bir şekilde öz duyarlılığın pozitif alt boyutları ile pozitif korelasyon saptanmıştır. Wei ve arkadaşları (2011) tarafından üniversite öğrencileri ve yetişkinlerde bağlanma, öz duyarlık, empati ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin çalışıldığı araştırma, yetişkinler ve öğrencileri ele alan iki farklı örnekleme yürütülmüştür. Araştırma bulgularına göre öz duyarlık ve öznel iyi oluş arasında ilişki saptanmıştır. Tel ve Sarı (2016)' nın üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve öz duyarlık ilişkisini araştırdığı bir çalışmada öz duyarlılığın üç

pozitif alt boyutunun da yaşam doyumu ile pozitif yönde farklılaştığını saptamıştır. Yılmam (2019)' ın bilinçli farkındalık ve öz duyarlılığın öznel iyi oluş üzerindeki etkilerini incelediği yüksek lisans araştırma analiz sonucuna göre öz duyarlılığın, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik faktörleri öznel iyi oluşu artırırken; öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme faktörleri ise azaltmaktadır. Neff (2003)' e göre öz duyarlılığı yüksek bireyler daha düşük bireylere kıyasla daha olumlu bilişlere sahip olacağı için başarısızlık ve sıkıntıları abartmayıp kendini suçlamaya yönelik tutumlar içine girmemektedir. Bu literatür tarama sonuçlarından hareketle öznel iyi oluş ile öz duyarlık arasında bir ilişkinin olabileceğinden bahsetmek mümkündür. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının yüksek olduğu durumlarda öz duyarlık düzeylerinin de yüksek olması sebeplerine bu iki kavramında çoğunlukla kişilerin kendilerine dair verdikleri olumlu yargılarla ilişkili olması örneği verilebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin anksiyete ile öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik düzeyleri arasında istatistiki açıdan önemli ve negatif korelasyon saptanmıştır. Katılımcıların anksiyete ile öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeyleri istatistiki açıdan önemli ve pozitif bir korelasyona sahiptir. İlgili literatürde, bu çalışmanın bulguları ile örtüşür nitelikte araştırmaların yer aldığı görülmektedir (Önel, 2021; Bluth ve Eisenlohr- Moul, 2017; Galla, 2016; Hall ve ark., 2013; Hoge ve ark., 2013; Neff ve Elizabeth, 2013; Neff ve Germer, 2013; Pauley ve McPherson, 2010). Yine Neff (2003) tarafından yapılan bir araştırmanın bulguları benzer sonuçlara işaret etmektedir.

Öz duyarlık kavramı, kişilerin yaşamın zorlayıcı yönlerine karşı kendilerine şefkat göstermeleri olarak da tanımlanabilir. Bireyler yaşamın her zaman mükemmel olmayacağına, olumlu yönleri kadar olumsuz yönlerinin de olduğuna dair bilinçliliğe sahiptirler. Bu yönüyle öz duyarlık, örseleyici olayların getirisi olan acıyı kabul ve ilerleyici bir özelliğe dönüştürme üzerinde etkileri olan bir faktördür (Conway, 2007; Neff, 2003). Alan yazın taramalarında öz duyarlılığı yüksek bireylerin egoyu tehdit edici unsurlara karşı daha fazla tolerasyon gösterme eğiliminde oldukları bulunmuştur (Allen ve Leary, 2010). Bu bireylerin anksiyete düzeylerinin diğer bireylere kıyasla daha düşük olduğu bilinmektedir (Deniz ve ark., 2008). Öz duyarlık sıkıntı veren stresörlere karşı koruyucu bir etkiye sahiptir (Akın ve ark., 2007). Bu durumda birey, anksiyete yaratma ihtimali bulunan yaşantılara karşı daha soğukkanlı,

kendine ilgi ve şefkat gösteren bir tutum içerisindedir. İlgili anlatımda öz duyarlılık ile anksiyete ilişkisinin negatif yönde anlamlı bir fark göstermesi beklendiktir.

Araştırma bulgularına göre katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin anksiyete düzeylerini yordamadığı saptanmıştır. Katılımcıların öz duyarlılığın alt boyutlarından olan izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeylerinin anksiyete düzeylerini istatistiki açıdan önemli ve pozitif, bilinçlilik düzeylerini ise negatif yordadığı görülmüştür.

Öz duyarlılık, kişinin kendine karşı yargılayıcı olmayan bir tutumla, olumsuz yaşantılarını içselleştirmeden, duyduğu sıkıntıyı insalığın ortak deneyiminin bir parçası kabul ederek yaklaşmasını sağlar. Bu kavramın alt boyutlarından olan izolasyon, paylaşımların farkında olmanın negatif parametresidir (Erkoç, 2017). Yaşadığı deneyimleri yalnızca kendi başına geliyormuş gibi kabul eden birey, paylaşım ve yakınlık hissinden uzak kalır. Kendini izole eder ve kendine karşı anlayışla yaklaşmaz bu sebeple yaşadığı deneyimle arasına sağlıklı bir mesafe koymak yerine aşırı özdeşimde bulunur (Ayhan, 2020). Bilinçlilik bireyin sıkıntı veren duygu ve düşünceleriyle bütünleşmeden farkındalıkla yaklaşmasıdır. Aşırı özdeşleşme, bilinçliliğin negatif alt boyutudur. Bireyin bu duygu ve düşüncelere kapılıp sürüklenmesi olarak tanımlanabilir (Özcan, 2021).

Neff (2003)' in araştırmalarına göre öz duyarlılığı yüksek bireylerin düşük bireylere kıyasla psikolojik iyilikleri daha fazladır, bu bireylerin kendilerine karşı gösterdikleri duyarlılığın anksiyeteye karşı koruma sağlayabileceğini vurgular. Anksiyete, içsel yahut çevresel tehlikelere karşı bireyi biyopsikososyal yönden koruyan bir uyarı sistemidir. Öz duyarlılığın tehdit sistemlerinin aktivasyonunu azaltıcı, benlik yatıştırıcı sistemin aktivasyonunu artırıcı etkisi bulunmaktadır (Gilbert, 2009). Alanyazın taramalarında elde edilen sonuçlarla paralel olarak öz duyarlılığın aşırı özdeşleşme ve izolasyon boyutlarının anksiyeteyi yordaması beklendiktir.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma sonuçlarına göre:

- Öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyet, yaş ve yaşanılan yere göre anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir.
- Anksiyete düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma vardır. Kadınların anksiyete düzeyleri erkeklerden fazladır.
- Yaş değişkeni, anksiyete düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma yaratmamaktadır.
- TC’ de yaşayan üniversite öğrencilerinin KKTC’ de yaşayanlara kıyasla anksiyete düzeyleri daha yüksektir.
- Kadınların öz duyarlık alt boyutlarından olan izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeyleri erkeklerden fazladır.
- Öz duyarlık yaşa ve yaşanılan yere göre anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir.
- Öznel iyi oluş ile anksiyete arasında anlamlı ve negatif korelasyon vardır.
- Öznel iyi oluş ile öz duyarlığın öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutları arasında pozitif; öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme alt boyutları arasında negatif bir korelasyon vardır.
- Anksiyete ile öz duyarlığın öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutları arasında negatif; öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme alt boyutları arasında pozitif bir korelasyon vardır.
- Öz duyarlığın alt boyutlarından olan izolasyon ve aşırı özdeşleşme anksiyeteyi pozitif yönde kuvvetle; bilinçlilik ise negatif yönde yordamaktadır.
- Öznel iyi oluşun anksiyeteyi yordamadığı saptanmıştır.

Öneriler:

Araştırmacılara öneriler:

- Bu araştırma kapsamında 306 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırmanın örneklem sayısı daha geniş tutularak, üniversite öğrencileriyle sınırlandırılmadan tekrar edilmesi önerilmektedir.
- Yapılan araştırma kesitsel nitelikte bir çalışmadır. Benzer nitelikte bir çalışmanın boylamsal olarak tekrarlanabileceği düşünülmekte ve önerilmektedir.
- Araştırma için yapılan alan yazın taramalarında öznel iyi oluş ve anksiyete kavramlarını birebir çalışan az sayıda çalışma bulunmuştur. İlgili araştırmaları inceleyen çalışmalar yapılması önerilmektedir.
- Öznel iyi oluş, anksiyete ve öz duyarlılık kavramlarının TC ve KKTC karşılaştırmalı daha çok araştırmanın yapılması önerilmektedir.

Klinisyenlere öneriler:

- Bireylerin anksiyete düzeyleri ile öznel iyi oluşları arasında ki negatif ilişkinin psikoterapi uygulamalarında dikkate alınması önerilir.
- İzolasyon ve aşırı özdeşleşmenin anksiyeteyi pozitif yönde; bilinçliliğin ise negatif yönde yordadığı saptanmıştır. Anksiyete düzeyi yüksek bireylerle çalışan psikoterapistlerin, öz duyarlılığı ve öznel iyi oluşu artırıcı uygulamalarla çalışmalarının anksiyeteye karşı koruyucu etki yaratacağı sebebiyle önerilmektedir.

Kaynakça

- Ağırtaş, A. & Güler, . (2020). Sosyal medya kullanan niversite ğrencilerinin internet bağımlılığı ve sosyal anksiyete durumlarının değerlendirilmesi. *ağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 17(1), 76-89.
- Akın, ., Akın, A. & Abacı, R. (2007). z duyarlık leği: Geçerlik ve güvenirlik alışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 33, 01-10.
- Algur, V. (2019). *niversite ğrencilerinin anksiyete ve depresyon düzeyleri ile fiziksel saldırganlık, öfke, düşmanlık ve sözel saldırganlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Algur, V. (2019). *niversite ğrencilerinin anksiyete ve depresyon düzeyleri ile fiziksel saldırganlık, öfke, düşmanlık ve sözel saldırganlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Allen, A. B. & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4:107-118.
- Almond, R. (2007). *Psikodinamik terapiler*. In W. T. Roth (Ed.), *Anksiyete terapisi* (B. Büyükdere, ev., s.189-214). İstanbul: Prestij Yayınları
- Altıparmak, D. (2019). *ğretmenlerin yaşam amacı ve anlamı düzeyleri ve iyi oluşları arasındaki ilişkide öz-duyarlık değişkeninin aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). *Ruhsal bozuklukların tanusal ve sayımsal elkitabı* (DSM-5). E. Köroğlu. (ev.). (5. Baskı). Ankara: HYB yayıncılık.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (APA). (2013). *Ruhsal bozuklukların tanusal ve sayımsal elkitabı* (5. baskı, E. Köroğlu, ev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Angner, E. (2010). Subjective well-being. *The Journal of Socio-Economics*, 39(3), 361-368.
- Aristotle (2000). *Nicomachean Ethics*. Translated and edited by Roger Crips. Cambridge: Cambridge University Press.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. & Nolen-Hoeksema, S. (2002). *Psikolojiye giriş* (Y. Alogan, ev.). Ankara: Arkadaş Yayınları.

- Australian Bureau of Statistics (2007). National Survey of Mental Health and Wellbeing: Summary of Results. Canberra, Australian Bureau of Statistics.
- Aydın, E. U. (2022). *Pozitif bireysel faktörlerin covid-19 anksiyetesi ile olan ilişkisinin obsesif kompulsif bozukluk ve yaygın anksiyete bozukluğu belirtileri kapsamında incelenmesi: Belirsizliğe tahammülsüzlük ve covid-19 anksiyetesinin aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ayhan, A. S. (2020). *Üniversite öğrencilerinde öz anlayış ve bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcılığın incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Bal, U., Çakmak, S. & Uğuz, Ş. (2013). Anksiyete bozukluklarında cinsiyete göre semptom farklılıkları. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 22(4):441-459.
- Bandelow, B. & Michaelis, S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3):327-335.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders*. New York: Guilford Press.
- Başcı, Z. & Hamamcı, Z. (2022). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile öz duyarlık arasındaki ilişki. *Humanistic Perspective*, 4(2): 204-226.
- Bayraktaroğlu, H. C. & Özcan, Z. (2020). Nikomakhos' a etik bağlamında Aristotles' in erdem etiği. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 29(1), 277-296.
- Bayramoğlu, A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology* (Doktora Tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Beck, A. T. (2008). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* (V. Öztürk ve A. Türkcan, Çev., 2. baskı). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A. T., & Haigh, E. A. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual review of clinical psychology*, 10, 1-24.
- Beck, A.T., Epstein, N., Brown, G. & Steer, R.A. (1988) An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *J Consult Clin Psychol*, 56: 893-897.
- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2):67-79.

- Blanchflower, D.G. & Oswald, A.J (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle?. *Social Science & Medicine*, 66(2008):1733-1749.
- Bluth, K. & Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, selfcompassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, 57.
- Bolelli, M. (2020). Psikolojik sermayenin öznel iyi oluş üzerindeki etkileri: Türkiye'den bir araştırma. *International Journal of Management and Administration*, 4(8):245-259.
- Bourne, E. J. (2010). *The anxiety and phobia workbook* (5th ed.). Oakland: Harbinger Publications, Inc.
- Brick, J. & Erickson, CK. (1998). *Drugs, the brain, and behavior. The pharmacology of abuse and dependence*. New York, The Haworth Medical Press.
- Bulduk S. & Ardiç, E. (2015). Hemşirelik öğrencilerinde öz-duyarlılığın incelenmesi. *G.O.P. Taksim E.A.H. JAREN*, 1(2):60-65.
- Bulut Uslu, N. (2018). Farabî ve Aristoteles'te mutluluk ahlâkı. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2):469-480.
- Bushi, B. (2016). *Üniversite öğrencilerinde yeme tutumu, anksiyete ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Cantez, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4 (2):61-76.
- Carlson, N. R. (2014). *Davranışın Nörolojik Temelleri (Fizyolojik Psikoloji)*, Muzaffer Şahin (Çev. Ed), Ankara: Nobel.
- Carr, A. (2012). *Clinical psychology: An introduction*. East Sussex: Routledge.
- Cemali, M. (2017). *Müzik bölümü lisans öğrencilerinde performans anksiyetesına neden olan faktörlerin belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Cenkseven, F. & Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27): 43-62.

- Cihangül, N. (2021). *Üniversite öğrencilerinde kariyer uyum yeteneklerinin yordayıcıları olarak çocukluk çağı yaşantıları ve öz duyarlılık* (Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Clark, D. A. & Beck, A. T. (1990). *Cognitive therapy and therapy of anxiety and depression*. New York: Plenum Press.
- Clark, D. A. & Beck, A. T. (2012). *The anxiety & worry workbook: The cognitive behavioral solution*. New York: The Guilford Press.
- Coninck, D.D., Mathijjs, K. & Luyten, P. (2019). Subjective well-being among first-year university students: A two-wave prospective study in Flanders, Belgium. *Student Success*, 10(1):33.
- Conway, D. G. (2007). *The role of internal resources in academic achievement: Exploring the meaning of self-compassion in the adaptive functioning of lowincome college students*. (Doktora Tezi). University of Pittsburgh, Pittsburg.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Mentis Yayıncılık: Ankara.
- Cüceloğlu, D. (2019). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakıcı Eş, A., Öneri Uzun, G. & Güldal Kan, Ş. (2020). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve kaygı süreçlerinin incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 2(2): 68-74.
- Çakmak, Ö., & Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve fen-edebiyat fakülteleri biyoloji bölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14):115-127.
- Çatak, Ş. (2019). *Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve probiyotik süt ürünleri tüketim sıklıklarının anksiyete bozukluğuna etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Çetin, F., Turgut, H. & Sözen, H. C. (2015). Öznel iyi oluşun yordanmasında sabit kişilik örüntüsü: psikolojik sermayenin aracılık rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(76), 68-75.
- Çiçek, İ. & Aslan, A. E. (2020). Kişilik ve beş faktör kişilik özellikleri: kuramsal bir çerçeve. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 10 (1):137-147.

- De Coninck, D., Matthijs, K., & Luyten, P. (2019). Subjective well-being among first-year university students: A two-wave prospective study in Flanders, Belgium. *Student Success, 10*(1): 33-45.
- De Resende, C. M. B. M., da Silva Rocha, L. G. D., de Paiva, R. P., da Silva Cavalcanti, C., de Almeida, E. O., Roncalli, A. G., & Barbosa, G. A. S. (2020). Relationship between anxiety, quality of life, and sociodemographic characteristics and temporomandibular disorder. *Oral surgery, oral medicine, oral pathology and oral radiology, 129*(2):125-132.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies, 9*(1):1-11.
- Demir, O. O., Sağaltıcı, E. & Yıldırım, A. (2015). Özgül fobinin göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işleme (EMDR) yöntemi ile tedavisi: bir olgu sunumu. *Klinik Psikiyatri Dergisi, 18*: 124-129.
- Demirsu, Ö. (2018). *Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumları ile sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkide anksiyete duyarlılığının ve psikolojik dayanıklılığın aracı rolleri* (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Deneve, K. M. & Cooper, H. (1998). The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin, 124*:197-229.
- Deniz, M. E. & Sümer, S. (2010). "Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi." *Eğitim ve Bilim, 35*(158): 115-127.
- Deniz, M. E., Kesici Ş. & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality, 36*(9): 1151-1160.
- Diener, E. & Suh M. E. (1998). *Subjective well-being and age: an international analysis. Annual review of gerontology and geriatrics*. K.W. Schaie ve M.P Lawton (eds.), Focus on Emotion and Adult Development, New York: Springer Publishing Company.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin, 95*(3): 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.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. *The science of well-being*, 11-58.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4):391-406.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253-260.
- 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.
- Doğan, T. & Eryılmaz, A. (2013). İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33:107-117.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1):56-64.
- Dokuzlu, E. (2016). *18-25 yaş arası üniversite öğrencilerinde anne-baba tutumunun kişinin kaygı düzeyleri ve bağlanma tipi ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dolunay Cuğ, F. (2022). Öz duyarlık, iyimserlik ve öznel iyi oluş arasında öznel zindeliğin aracı rolü. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 5(1):19-32.
- Duran, S. (2014). *Zihinsel engelli bireylerin ebeveynlerine verilen psikoeğitimin öznel iyi oluş ve öz duyarlığa etkisinin değerlendirilmesi* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü.
- Eid, M., & Larsen, R. J. (Eds.). (2008). *The science of subjective well-being*. Guilford Press.
- Er, M. (2020). *Genç yetişkinlerde yalnızlığın sosyal anksiyete, sosyal beceri ve öz-duyarlık açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.
- Erbaş, M. M. (2012). *Öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik düzeylerinin red duyarlılığı ve öznel iyi oluş düzeylerine göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

- Ergün, D., Babayiğit, A. & Çakıcı, M. (2020). KKTC’de erişkin bireylerde anksiyete belirtilerinin yaygınlığı, risk etkenleri ve kültürlenme tutumları ile ilişkisinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(6):617-624.
- Erkoç, R. (2017). *Öz-eleştirisinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin aracı değişkenleri olarak farkındalık ve öz-duyarlılık* (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Erol, S. (2020). *Hekimlerdeki anksiyete ve depresyon yatkınlığının üniversite ve devlet hastanesine göre ölçümü ve yorumu* (Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ersezgin, R. & Sevi Tok, E. S. (2019). Algılanan iş stresi, psikolojik dayanıklılık, başa çıkma stilleri ve öz-duyarlılığın tükenmişlik düzeyini yordayıcı etkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(36):1-36.
- Eysenck, M. W. (1992). *Anxiety: The cognitive perspective*. UK: Lawrence Erlbaum Associates Ltd.
- Galla, B. M. (2016). Within-person changes in mindfulness and self-compassion predict enhanced emotional well-being in healthy, but stressed adolescents. *Journal of Adolescence*, 49: 204-217.
- Gallo, L. C. & Matthews, K. A. (2003). Understanding the association between socioeconomic status and physical health: Do negative emotions play a role?. *Psychological Bulletin*, 129(1):10-51.
- Geçtan, E. (2014). *Psikanaliz ve sonrası*. (16. Basım). İstanbul: Metis Yayınları.
- Gencer, N., (Çeviren) (2018). Öznel iyi oluş: genel bir bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3):2621-2638.
- Germer, C. K. & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal Of Clinical Psychology*, 69(8): 856-867.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion*. New York: Guilford Press.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15:199-208.

- Gök, E. (2019). *Öznel iyi oluşun yordanmasında psikolojik ihtiyaçların karşılanması, aile aidiyeti ve ebeveyn algısı rolünün incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Grenville- Cleave, B. (2012). *Introducing positive psychology: A practical guide*. (Kindle edition). Australia: Icon.
- Güler, K., Usluca, M., & Yılmaz, M. (2021). Panik bozukluğun bilişsel davranışçı tedavisinin incelenmesi. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 4(12):1211-1222.
- Gümüş, C. (2017). *Ebeveynleri boşanmış 21 yaş ve üzeri yetişkin bireylerin kişilerarası ilişkilerindeki bağlanma modelleri ve ayrılma anksiyetelerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gümüştekin, Ö. & Kaya, F. (2022). Hemşirelik öğrencilerinde duygusal zekâ ile öz duyarlılık arasındaki ilişki. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(3):195-205.
- Gündoğar, D., Sallan-Gül, S., Uskun, E., Demirci, S. & Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10(1):14-27.
- Gündoğdu, Y. B. (2016). Psikanalitik kişilik kuramlarına göre gelişim ve değişimin imkânı. *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 11(17).
- Güzel, S. (2018). Gelir eşitsizliği, refah ve mutluluk. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(3):389-394.
- Hall, C. W., Row, K. A., Wuensch, K. L. & Godley, K. R. (2013). The role of selfcompassion in physical and psychological well-being. *The Journal of Psychology*, 147(4):311-323.
- Hansen, T. & Slagsvold, B. (2012). The age and subjective well-being paradox revisited: A multidimensional perspective. *Norsk Epidemiologi*, 22 (2),187- 195.
- Hayes, S. C. (2002), "Acceptance, mindfulness, and science". *Clinical Psychology*, 9(1):101-106.

- Hayes, S. C. (2002). Buddhism and acceptance and commitment therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(1):58-66.
- Hefferon, K. & Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology: Theory, Research and Applications*. England: Mc Graw Hill.
- Hiçdurmaz, D. & Aydın, A. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin öz-duyarlık ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkiler ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(2):86-94.
- Hoge, E.A., Hölzel, B.K., Marques, L., Metcalf, C.A., Brach, N., Lazar, S.W. & Simon, N.M. (2013). Mindfulness and self-compassion in generalized anxiety disorder: examining predictors of disability. *Evid Based Complement AlternatMed*, 1-7.
- Horasan, H. (2017). *Akıl sağlığı çalışanlarının iş doyumunu, öznel iyi oluş düzeyleri ile mesleki anksiyete durumlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hubbard, G., Den Daas, C., Johnston, M. & Dixon, D. (2021). Sociodemographic and psychological risk factors for anxiety and depression: Findings from the covid-19 health and adherence research in scotland on mental health (charis-mh) cross-sectional survey. *International Journal of Behavioral Medicine*, 28:788–800.
- Hui Yap, M. B. & Jorm, A. F. (2015). Parental factors associated with childhood anxiety, depression, and internalizing problems: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. 175:424-440.
- Işık, E. (2018). *Yetişkin kadınlarda öz-duyarlık ile beden algısı ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Işık, M. (2022). *Evli kadınlarda özgül fobi, depresyon ve anksiyete düzeyleri ile cinsel işlevleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Kadioğlu Ateş, H., & Mazı, M. G. (2017). Kitap özeti: bilimsel araştırma yöntemleri (şener büyüköztürk, ebru kılıç çakmak, özcan erkan akgün, şirin karadeniz, funda demirel). *Avrasya Eğitim ve Literatür Dergisi*, 7:56- 94.

- Kafes, A. Y. (2021). Depresyon ve anksiyete bozuklukları üzerine bir bakış. *Humanistic Perspective*, 3(1): 186-194.
- Kalyon, A. (2018). *Anksiyete duyarlılığının ve sosyal anksiyeteye eşlik eden anksiyete duyarlılığının azaltılmasında bilişsel-davranışçı müdahale programının etkisi* (Doktora Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Kankurtay, S. (2020). *Üniversite öğrencilerinde fonksiyonel olmayan tutumların yaygın anksiyete eğilimleri üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Karadağ, E. & Karadeniz, İ. (2014). Kırsal bölgelerdeki ortaokul öğrencilerinin matematik anksiyete ve tutumları: korelasyonel bir araştırma. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education*, 5(3):259- 273.
- Karamustafalıoğlu, O., & Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45(2):65-74.
- Kasalak, G. (2020). "Will I be a teacher after I graduate?" employment anxiety, self-compassion, and life satisfaction among pre-service teachers” *Journal of Teacher Education and Educators*, 9(3): 309-327.
- Kasapoğlu, F. & Kış, A. (2016). Öznel iyi oluşun cinsiyet açısından incelenmesi: bir meta-analiz çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2(3):770-782.
- Katja, R., Paiva, A.K., Marja-Terttu, T. & Pekka, L. (2002). Relationships among adolescent subjective well-being, health behavior and school satisfaction. *Journal of School Health*, 72(6):243-249.
- Kaya, F. Ş. (2018). Üniversite gençliğinin öz-duyarlılık, değer yönelimleri ve dindarlık eğilimleri (Devlet ve vakıf üniversiteleri karşılaştırması). *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 21(2): 144-179.
- Kaya, M. M. (2021). Ayrılma anksiyetesi bozukluğu üzerine bir inceleme. *Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, 4(2):209-220.
- Kermen, U. (2013). *Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Kılıç, A. C., Karakuş, A., & Alptekin, E. (2022). Prediction of university students' subjective well-being with sleep and physical activity data using classification algorithms. *Procedia Computer Science*, 207:2648-2657.
- Kılıç, S. (2013). Örnekleme yöntemleri. *Journal of Mood Disorders*, 3(1):44-6.
- Kiremitçi Canıöz, E. & Coşkun, H. (2017). Üniversite öğrencilerinin mevsimsellik ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide depresyon ve anksiyetenin aracı rolü. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2):419-439.
- Korkmaz, B. (2018). Öz-duyarlık: Psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve psikoterapide kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 10(1):40-58.
- Köroğlu, E. (2011). *Anksiyetelerimiz korkularımız* (3. baskı). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Köse Karaca, B. & Ateş, N. (2019). Yaygın anksiyete bozukluğu ve öfke kontrol probleminde şema terapiyi kullanmak: bir vaka üzerinden anlatım. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(2):169-182.
- Kring, A. M. & Johnson, S. L. (2015) *Anormal Psikoloji*, Muzaffer Şahin (Çev. Ed.). Ankara: Nobel.
- Kurtoğlu, M. (2019). *Bilişsel davranışçı grup terapisi'nin (BDGT) sosyal anksiyete bozukluğu (SAB) olan üniversite öğrencilerinde anksiyete, ruminasyon ve öz-şefkat düzeyleri üzerindeki etkisi* (Doktora Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Leahy, R. L. (2010). *Bilişsel terapi yöntemleri*. (Çev.) Türkçapar, H. & Köroğlu, E. (2. Baskı). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. & Hancock, J. (2007). Self compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5):887.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The How of Happiness: A scientific approach to getting the life you want*. The Penguin Press, NY.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2):111-131.

- Magnus, K., Diener, E., Fujita, F. & Pavot, W. (1993). Extraversion and neuroticism as predictors of objective life events: a longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65:1046-1053.
- Maslow, A. H. (1968), "*Toward a psychology of being*", New York: Van Nostrand.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row.
- Morrison, J. (2019). *DSM-5'i Kolaylaştıran "Klinisyenler İçin Tanı Rehberi"*. Ankara: Nobel.
- Murdock, N. L. (2014). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Olgu sunumu ve yaklaşımıyla* (F. Akkoyun, Çev. Ed., 2. basım). Ankara: Nobel Yayınları.
- Neff, K. D. & Elizabeth, P. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2):160-176.
- Neff, K. D. & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1):28-44.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2):85-102.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1):1-12.
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. *Compassion and wisdom in psychotherapy*, 1:79-92.
- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1):264-274.
- Neff, K. D., & Knox, M. C. (2020). Self-compassion. In *Encyclopedia of personality and individual differences* (pp. 4663-4670). Cham: Springer International Publishing.
- 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. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2005), "*Accepting the human condition: Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning*", Manuscript submitted for publication, 1-43.

- Ogden, T. (1990), “*On potential space*”, In Tactics and techniques in psychoanalytic therapy. III: The implications of Winnicott's contributions, 90-112.
- Önel, S. N. (2021). *COVID-19 sürecinde öz duyarlık ve psikolojik sağlamlık ile depresyon, anksiyete, stres arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özakkaş, T. (2014). *Anksiyete bozuklukları ve tedavisi*. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Özakkaş, T. (2017). *Bütüncül psikoterapi* (9.baskı). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Özcan, E. & Sapancı, A. (2023). Öz-duyarlık ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide ruminatif düşünce biçiminin aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 1(1).
- Özcan, E. (2021). *Öz-duyarlık ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide ruminatif düşünce biçiminin aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Özdemir, E. & Yalçın, H. (2021). Anne-Baba tutumlarının ergenlerdeki depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine etkisi. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (7):229-248.
- Öztürk, A. (2013). *Uludağ üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Öztürk, M. O. & Uluşahin, A. (2011). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Özyeşil, Z. (2011). *Öz-anlayış ve bilinçli farkındalık*. Ankara: Maya Akademi.
- Pauley, G. & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and selfcompassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2):129-143.

- Perls, F., Hefferline, R. E., & Goodman, P. (1951), "*Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*", New York: Dell Publishing Co., Inc.
- Polatçı, S. & Tınaz, Z. D. (2021). Kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(36):2890-2917.
- Rank, O. (1993). *The trauma of birth*. New York: Dover.
- Reisoğlu, S. & Yazıcı, H. (2017). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekânın rolü. *Journal of History Culture and Art Research*, 6(4):888-912.
- Remes, O., Brayne, C. & Lafortune, L. (2014). The prevalence of anxiety disorders across the life course: a systematic review of reviews. *The Lancet*, 384(Special Issue), 66-66.
- Riskind, J. H. (2007). *Genellenmiş anksiyete bozukluğu*. T. Özakkaş (Ed.), Bilişsel terapi ve uygulamaları içinde (s. 141-167) (H. Hacak, M. Macit & F. Özpilavcı, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Rogers, C. R. (1961), "*On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*", Boston: Houghton Mifflin Company.
- Saföz-Güven, İ. G. (2008). *Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Safran, J. D. (1998), "*Widening the scope of cognitive therapy: The therapeutic relationship, emotion, and the process of change*", Northvale, NJ: Jason Aronson, Inc.
- Sarı, T. & Çakır, G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(25):222-229.
- Saygın, Y. & Arslan, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28:207-222.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology. Positive prevention and positive therapy. *Handbook Of Positive Psychology*, 2:3-12.

- Sharf, R. (2014). *Psikoterapi ve Psikolojik danışma kuramları: kavramlar ve örnek olaylar* (N. V. Acar, Çev. Ed., 5. basım). Ankara: Nobel.
- Somers, J. M., Goldner, E. M., Waraich, P. & Hsu, L. (2006). Prevalence and incidence studies of anxiety disorders: A systematic review of the literature. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 51(2):100-113.
- Spielberger, C. D. (1972). *Currents trends in theory and research on anxiety*. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research*. New York Academic Press.
- Sungur, M. Z. (1996). *Anksiyete bozukluklarının tedavisinde davranış tedavileri*. Anksiyete Monografaları Serisi, 10: 431-440.
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8):151-176.
- Şahin, G.N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Şahin, M. (1985). *Başarı düzeyi farklı üç grup lise öğrencisinin anksiyete düzeyi yönünden karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şahin, M. (2019). Korku, anksiyete ve anksiyete (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 6 (10):117-135.
- Şeker, Ö. (2019). *Fibromiyalji hastalarında depresyon, anksiyete, anksiyete duyarlılığını, korku kaçınma inanışları ve yaşam kalitesi ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şenyuva, E., Kaya, H., Işık, B. & Bodur, G. (2014). Relationship between self-compassion and emotional intelligence in nursing students. *International journal of nursing practice*, 20(6):588-596.
- Tamcan, G. (2019). *Beş faktör kişilik özelliklerinin genel psikolojik belirtisellik ile ilişkisinde öz-duyarlılık ve algılanan sosyal desteğin rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Tel, F. D. & Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1):292-304.
- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinde belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Turan, M (2019). *Predicting subjective wellbeing of graduate students by mindfulness, intolerance to uncertainty, rumination and anxiety sensitivity* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Turan, M. (2019). *The mediator role of self-compassion on the relationship between perfectionism and subjective well-being in young adults*. The Graduate School Of Social Sciences Of Middle East Technical University.
- Tuzgöl Dost, M. (2005). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri* (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tümkaya, S. (2011). Humor styles and socio-demographic variables as predictors of subjective well-being of turkish university students. *Education and Science*, 36(160):158-170.
- Türkçapar, H. (2011). *Bilişsel terapi*. Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Uçaroğlu, Z. I. (2013). *Üniversite öğrencilerinde travmatik yaşantıların, anksiyete ve umutsuzluk düzeyi üzerindeki etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Haliç Üniversitesi.
- Ulu, G. (2022). *Genç yetişkinlerde ebeveyn tutumları, anksiyete ve öz-şefkat ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Ulusoy, M, (1993). *Beck anksiyete envanteri: geçerlik ve güvenilirlik çalışması* (Yüksek Lisans Tezi). Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi. İstanbul.
- Uzbay, T. (2004). Anksiyete ve depresyonun nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4(3).

- Ürün, Ö. D. & Şafak Öztürk, C. (2020). Yetişkin bireylerde sosyal görünüş anksiyetesi ile sosyal anksiyete, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4 (1):37-45.
- Wallace, A. B. (1999). "Compassion", *In Boundless heart: The four Immeasurables*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications.
- Watson, J. B. (2017). *Behaviorism*. London and New York: Routledge. (Orijinal yayın tarihi, 1930).
- Wei, M., Liao, K. Y. H., 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.
- Wells, A. (1997). *Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide*. West Sussex: John Wiley & Sons Ltd.
- Wolff, S. (2009). *Problem çocuklar* (A. Oral & S. Kara, Çev., 7. baskı). İstanbul: Say Yayınları.
- Yalom, I. D. (2007). *Anksiyete terapisi* (B. Büyükdere, Çev.). İstanbul: Prestij Yayınları (Orijinal yayın tarihi, 1997).
- Yaşar Yılmaz, K. & Çetinkaya, R. (2019). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri: Psikolojik ve demografik değişkenlerin rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1):165-177.
- Yavcık, G. (2022). *İtfaiye çalışanlarında depresyon- anksiyete- stres, öznel iyi oluş ile mutluluğu artırma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Yılmam B., (2019). *Bilinçli farkındalık ve öz-duyarlılığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ying, Y. W. (2009). Contribution of self-compassion to competence and mental health in social work students. *Journal of Social Work Education*, 45:309-323.

Ekler

Ek 1.

Katılımcı Bilgilendirme Formu:

Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Bu çalışmada size demografik bilgi formu ve ölçekler verilecektir. Ölçeklerde ve bilgi formunda isim- soyisim bilgisi gerekmemektedir ve verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Tamamen gönüllük esasına bağlı olacaktır. Okuyacağınız maddelerin içeriklerinin, sizi tetiklediğini/ rahatsızlık verdiğini düşündüğünüz anda çalışmadan çekilme hakkına sahipsiniz. Rahatsızlık duyduğunuz durumlarda size en yakın servis/kurum/kuruluşlara başvurunuz. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Eğer çalışmayla ilgili bir şikayetiniz, görüşünüz veya sorunuz varsa bunu çalışmanın araştırmacısı Psk. Sevgi ALTUN'a iletebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Sevgi ALTUN

Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü

Lefkoşa

Mail: svgialtun@gmail.com

Ek 2.

Aydınlatılmış Onam Formu

Bu çalışmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunmaktasınız. Bu çalışma da yer almayı kabul etmeden önce çalışmanın ne amaç ile yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme sonrası özgürce vermeniz gerekmektedir. Size özel hazırlanmış bu bilgilendirmeyi lütfen dikkatlice okuyunuz ve sonrasında sorularınızı cevaplandırınız.

Katılma Koşulları Nelerdir?

Üniversite öğrencisi ve reşit bireyler olmak.

Araştırmaya Dair Araştırmacı ve Katılımcı Hakkında Bilgiler

Bu çalışma, Dr. Ayşe BURAN danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Sevgi ALTUN tarafından Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Anksiyete Düzeylerinin Öz duyarlık İle İlişkisinin incelenmesi hedeflenerek yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Alınan bilgiler gizli tutulacaktır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz ve size en uygun gelen cevapları verecek şekilde tamamlamanızdır. Bu araştırmadan elde edilecek bilgiler, size sunulan formlar ile değerlendirilecek, verilen anket formlarında ad ve soyad istenmeyecektir. Çalışmaya katılım sağlamak zorunlu değildir ve katılmayı reddetme hakkınız bulunmaktadır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Katılım sırasında herhangi bir sebepten dolayı kendinizi rahatsız hissederseniz açıklama yapmaksızın çekilme hakkına sahipsiniz. Eğer katılmayı kabul ederseniz cevaplar ve ölçekler gizlilikle korunacaktır. Araştırmadan çekilmeniz durumunda yanıtlarınız yok edilecektir. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler toplu olarak değerlendirilecek ve sadece tez kapsamındaki bilimsel çalışmada kullanılacaktır. Bu çalışma Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Sevgi Altun tarafından araştırılmaktadır. Bu çalışma ile ilgili olarak bilgi alma veya meydana gelebilecek herhangi bir olumsuz durumda ulaşılabilecek kişidir. İletişim bilgileri aşağıda yer almaktadır. İlginiz ve katılımınız için şimdiden teşekkür ederim.

Araştırmacı: Sevgi ALTUN

svgialtun@gmail.com

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum. Evet() Hayır()

Ek 3.**Sosyodemografik bilgi formu****1.Cinsiyetiniz**

a) Kadın

b) Erkek

c)Diğer

2.Yaşınızı yazınız.....**3.Yaşadığınız şehir.....****4.Hangi üniversitede eğitim görmektesiniz....**

Ek 4.**Öznel İyi Oluş Ölçeği**

Bu envantere kişiliğinizin ve yaşamınızın çeşitli yönlerine ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri tek tek okuyarak, ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. İfade size “tamamen uygunsuz” cevap kağıdındaki (5); “çoğunlukla uygunsuz” (4); “orta derecede uygunsuz” (3); “biraz uygunsuz” (2); “hiç uygun değilse” (1) numaralı boşluğun altına (X) işareti koyunuz. Lütfen tüm ifadelere boş bırakmadan cevap veriniz.

1. Geleceğe yönelik planlar yapmaktan hoşlanırım.
2. Yaşamımda zevk alarak yaptığım etkinlik sayısı azdır.
3. Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.

Ek 5.**Beck Anksiyete Ölçeği**

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin BUGÜN DAHİL SON BİR (1) HAFTADIR sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandakine uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

	Hiç	Hafif düzeyde Beni pek etkilemedi	Orta düzeyde Hoş değildi ama katlanabildim	Ciddi düzeyde Dayanmakta çok zorlandım
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karın-calanma				
2. Sıcak/ ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				

Ek 6.**Öz Duyarlık Ölçeği**

Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendiriniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle boş bırakmayınız.

1	2	3	4	5
Hiçbir zaman	Nadiren	Sık sık	Genellikle	Her zaman

1. Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2. Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3. Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5

Ek 7.

Ölçek Kullanım İzinleri

1. Öznel İyi Oluş

Meliha TUZGÖL DOST 20 Şub
alıcı: ben ^

Kimden Meliha TUZGÖL DOST mtuzgoldost@gmail.com

Alıcı: Sevgi Altun svgialtun@gmail.com

Tarih: 20 Şub 2023 22:47

Standart şifreleme (TLS)
Daha fazla bilgi

Sevgi merhaba, "Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve kaygı düzeylerinin öz nefkat ile ilişkisinin incelenmesi" adlı çalışmada öznel iyi oluş ölçeğini kullanabilirsin.

Başarılar dilerim.

MTD

Sevgi Altun <svgialtun@gmail.com>, 20 Şub 2023 Pzt, 23:45 tarihinde şunu yazdı:

...

Öznel İyi Oluş Ölçeği.doc
Doküman

2. Beck Anksiyete Ölçeği

Hüsnü Erkmen 07:10
alıcı: ben ^

Kimden Hüsnü Erkmen husnu.erkmen@uskudar.edu.tr

Alıcı: Sevgi Altun svgialtun@gmail.com

Tarih: 21 Şub 2023 07:10

Standart şifreleme (TLS)
Daha fazla bilgi

Ölçeği kullanabilirsiniz. Başarılar diliyorum

DÜNÜN, BUGÜNÜN, YARININ ÜNİVERSİTESİ ÜSKÜDAR!

Prof. Dr. Hüsnü Erkmen
Tıbbi Direktör (Psikiyatri Uzmanı) / Psikolojik Hastane
husnu.erkmen@uskudar.edu.tr

Tel: 0216 400 22 22 | Faks: 0216 474 12 54 | Web: www.uskudar.edu.tr
Fakültesi: Sağlık Bilimleri Fakültesi, Psikolojik Hastane / İstanbul / Türkiye

Lütfen bu e-postayı yazmadan önce deşayı ölisiniz.

From: Sevgi Altun <svgialtun@gmail.com>
Sent: Monday, February 20, 2023 5:00 PM
To: Hüsnü Erkmen <husnu.erkmen@uskudar.edu.tr>
Subject: Ölçek İzni

...

3. Öz Duyarlık

(konu yok) Gelen kutusu

Ahmet Akin 07:36
alıcı: ben ^

Kimden Ahmet Akin aakin@sakarya.edu.tr

Alıcı: svgialtun@gmail.com

Tarih: 22 Şub 2023 07:36

Standart şifreleme (TLS)
Daha fazla bilgi

Kullanabilirsiniz iyi çalışmalar Sevgi

Prof Dr Ahmet Akin
İstanbul Medeniyet Üniversitesi Psikolojik
Danışmanlık Anabilim Dalı

2. öz-duyarlık ölçeği araştırma...
Doküman

Ek 8.

İntihal Raporu

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZNEL İYİ OLUŞ, ANKSİYETE VE
ÖZ DUYARLIK İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

ORIGINALITY REPORT

13%	13%	3%	%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	acikbilim.yok.gov.tr Internet Source	5%
2	dergipark.org.tr Internet Source	2%
3	docs.neu.edu.tr Internet Source	1%
4	acikerisim.gelisim.edu.tr Internet Source	1%
5	acikerisim.maltepe.edu.tr Internet Source	1%
6	dspace.akdeniz.edu.tr:8080 Internet Source	<1%
7	hdl.handle.net Internet Source	<1%
8	dspace.ankara.edu.tr Internet Source	<1%
9	www.researchgate.net Internet Source	<1%

Ek 9.**Etik Komite Onay Raporu**

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

02.03.2023

Sayın Sevgi Altun

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2023/1537 proje numaralı ve "Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş, Anksiyete ve Özduyarlılık İlişkinin İncelenmesi" başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Prof. Dr. Aşkın KİRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Koordinatörü

ÖZ GEÇMİŞ

Sevgi Altun, 1997' de Batman' da doğdu. 2016 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji bölümünü tam bursla kazandı. Lisans eğitimi süresince KTPD (Kıbrıs Türk Psikologlar Derneği), TPÖÇG (Türk Psikoloji Öğrencileri Çalışma Grubu) ve EFPSA (The European Federation of Psychology Students' Associations) gibi dernek ve öğrenci organizasyonlarında gönüllülük işlerinde ve uluslararası projelerde bulundu. 2021 yılında lisans eğitimini yüksek onur derecesiyle tamamladı ve aynı yıl Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programına başladı. 2022 yılında Deneysel Öğrenme Eğitmenliği programını başarıyla tamamlayarak psikolog ünvanına ek olarak eğitmenlik ünvanını aldı. Mesleğini daha da gelişerek sürdürmek gayesiyle psikoterapi eğitimlerine devam etmektedir.

Psk. Sevgi Altun

İletişim: svgialtun@gmail.com