

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

THE EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SUBJECTIVE WELL-BEING, ANXIETY AND SELF-COMPASSION IN UNIVERSITY STUDENTS

**Sevgi ALTUN**

Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Programı,  
[svgialtun@gmail.com](mailto:svgialtun@gmail.com)  
Lefkoşa / KKTC  
ORCID: 0009-0006-1726-8152

**Dr. Öğr. Üyesi Ayşe BURAN**

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, [ayse.buran@neu.edu.tr](mailto:ayse.buran@neu.edu.tr)  
Lefkoşa / KKTC  
ORCID: 0000-0002- 9697-710

### ÖZET

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş, anksiyete, öz duyarlık ilişkilerinin incelenmesi ve bu kavramların cinsiyet, yaş, yaşanılan yer değişkenleri açısından değerlendirilmesidir. Araştırmanın çalışma grubunu çeşitli üniversitelerde öğrenim gören 203' ü kadın, 103' ü erkek olmak üzere toplam 306 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın verilerinin toplanması amacıyla Öznel İyi Oluş Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, Öz Duyarlık Ölçeği ve Sosyodemografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilere SPSS programı aracılığıyla t testi, ANOVA, korelasyon ve regresyon analizleri uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların 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. Araştırma bulgularına göre katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri sosyodemografik bilgilere göre farklılaşma göstermemekte, anksiyete düzeyleri ise cinsiyete ve yaşanılan yere göre farklılaşmaktadır. Çalışmaya dahil edilen kadın katılımcıların anksiyete, izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeylerinin erkek katılımcılarınkinden daha fazla olduğu saptanmıştır. Bulgular araştırma kapsamında tartışılmış ve öneride bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Öznel İyi Oluş, Anksiyete, Öz Duyarlık

### ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationships 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 consists of a total of 306 people, 203 female and 103 male, studying at various universities. Subjective Well-Being Scale, Beck Anxiety Scale, Self-Sensitivity Scale and Sociodemographic Information Form were used to collect the data. T-test, ANOVA, correlation and regression analyses were applied to the data through SPSS program. According to the results of the analysis, it was concluded that there was a negative correlation between subjective well-being and anxiety levels of the participants. A positive correlation was found between subjective well-being and the sub-dimensions of self-compassion, awareness of sharing and consciousness; a negative correlation was found between the sub-dimensions of self-judgment, isolation and over-identification. According to the findings of the study, the subjective well-being levels of the participants did not differ according to sociodemographic information, while anxiety levels differed according to gender and place of residence. It was found that anxiety, isolation and over-identification levels of female participants were higher than those of male participants. The findings were discussed within the scope of the study and recommendations were made.

**Keywords:** Subjective Well-Being, Anxiety, Self-Compassion

## 1.GİRİŞ

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. Patolojiden ziyade bireylerin iyilik hallerini artırmayı hedefleyen pozitif psikolojiye göre öznel iyi oluş kavramı, iyi oluşun kendilik değerlendirmesine vurgu yapan türüdür (Topuz, 2013). Mutluluktan farklı olarak bu kavram, 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).

Cüceloğlu (2019), 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). 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 yöneltilmiş 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).

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 de 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 olabileceğinin bilincindedirler (Altıparmak, 2019). Bu bireyler hatasız değil sadece hatalarına karşı gereken anlayışa sahiptirler. 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).

## 2.YÖNTEM

### Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu; 2022-2023 yılı bahar dönemi üniversitelerde öğrenim gören ve online anketlere gönüllü katılım gösteren 306 (203’ ü kadın, 103’ ü erkek) öğrenci oluşturmaktadır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak “Sosyodemografik Bilgi Formu”, “Öznel İyi Oluş Ölçeği”, “Beck Anksiyete Ölçeği” ve “Öz Duyarlık Ölçeği” kullanılmıştır.

### **Sosyodemografik Bilgi Formu**

Araştırmada kullanılan formda cinsiyet, yaş, yaşanılan şehir gibi kişisel bilgiler sorulmuştur.

### **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 uygunsu 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 güvenirlik katsayısı ve test-tekrar test yöntemi kullanılmıştır. Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .93 olarak bulunmuştur. (Tuzgöl-Dost, 2005). Mevcut araştırmada Öznel İyi Oluş Ölçeği yanıtları için güvenirlik testi olarak Cronbach Alfa testi uygulanmış olup, alfa katsayısı 0,872 bulunmuştur.

### **Beck Anksiyete Ölçeği**

Beck ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen Beck Anksiyete Ölçeği' nin, Türkçe uyarlaması Ulusoy (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir. Envanterin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısı .93, test tekrar test güvenirliği 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. Mevcut araştırmada Beck Anksiyete Ölçeği yanıtları için güvenirlik testi olarak Cronbach Alfa testi uygulanmış olup, alfa katsayısı için 0,944 bulunmuştur.

### **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 güvenirlik katsayısı Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların Öz Duyarlık Ölçeği yanıtları için güvenirlik testi olarak Cronbach Alfa testi uygulanmış olup, alfa katsayısı 0,780 bulunmuştur.

### **Verilerin Analizi**

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

### 3.BULGULAR

**Tablo 1.** Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	203	66,34
Erkek	103	33,66
<b>Yaş grubu</b>		
18-21 yaş	102	33,33
22-25 yaş	151	49,35
26 ve üstü	53	17,32
<b>Yaşanılan yer</b>		
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.

**Tablo 2.** Katılımcıların Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmaları

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	s	T	p
Öznel İyi	Kadın	203	166,67	29,95	1,284	0,200
	Erkek	103	162,03	29,67		
Beck Anksiyete	Kadın	203	19,42	14,39	3,181	0,002*
	Erkek	103	14,02	13,3		
Öz sevecenlik	Kadın	203	14,59	4,85	0,163	0,870
	Erkek	103	14,5	4,87		
Öz yargılama	Kadın	203	11,86	4,99	0,98	0,328
	Erkek	103	11,29	4,31		
Paylaşımların farkında olma	Kadın	203	11,65	3,91	0,724	0,469
	Erkek	103	11,3	3,98		
İzolasyon	Kadın	203	10,2	4,16	2,114	0,035*
	Erkek	103	9,2	3,27		
Bilinçlilik	Kadın	203	11,62	4,02	0,108	0,914
	Erkek	103	11,56	4,06		
Aşırı özdeşleşme	Kadın	203	10,8	4,3	2,97	0,003*
	Erkek	103	9,33	3,63		

\* $p < 0,05$

Tablo 2.'de katılımcıların ölçek puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmaları için t testi bulguları verilmiştir. Tablo 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. Araştırmaya dahil olan katılımcıların cinsiyete göre Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının arasında istatistik açıdan anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Kadınların Beck Anksiyete Ölçeği puanları erkeklerden daha fazladır. 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 3.** Katılımcıların Ölçek 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		
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		
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		

\* $p<0,05$

Tablo 3.'te katılımcıların ölçek 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 ( $p>0,05$ ). 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.

Katılımcıların yaşa göre Öz Duyarlık Ölçeğindeki, öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşmeden aldığı puanlar arasında istatistik açısından önemli farklar yoktur ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.** Katılımcıların Ölçek 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		
Beck Anksiyete Ölçeği	TC	266	18,25	14,03	2,060	0,040*
	KKTC	40	13,30	15,08		
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		

\* $p<0,05$

Tablo 4.'da araştırma kapsamındaki katılımcıların ölçek 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 ( $p>0,05$ ). Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının yaşanılan yere göre karşılaştırılmaları için uygulanan bağımsız örneklem t testi bulguları verilmiş olup, TC'de yaşayanların Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). TC'de ve KKTC'de yaşayan katılımcıların Öz Duyarlık Ölçeğindeki, öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşmeden aldığı puanlar arasında istatistik açısından önemli farklar olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ).

**Tablo 5.** 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 5.'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 6.** Katılımcıların Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Öz Duyarlık Ölçeği Puanlarının Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu

	Std. Olm.		Std.	t	p	F	R <sup>2</sup>
	$\beta$	S.H.	$\beta$			p	DüzR <sup>2</sup>
(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 6.'da katılımcıların Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Öz Duyarlık Ölçeği puanlarının Beck Anksiyete Ölçeği puanlarını yordama durumuna dair çok değişkenli doğrusal regresyon analizi bulguları gösterilmiştir. Tablo 6.'ya göre katılımcıların Öznel 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 açısından önemli ve pozitif, Bilinçlilikten aldığı puanların arasında ise negatif yordadığı görülmüştür.

### 3.TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu tartışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş, anksiyete ve öz duyarlık ilişkisini incelemektir. 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 (Tümkiye, 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 çalışmasında, 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 yaşamlarını 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 bulgularına göre 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 dilime sahip 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; Eid ve Larsen, 2008). Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinde KKTC ile TC arasında farklılaşma görülmemesinin sebeplerine iki ülke arasında ki iklimsel ve kültürel benzerlik örnek verilebilmektedir. Araştırmaya dahil olan katılımcıların cinsiyete göre anksiyete düzeyleri arasında istatistiksel olarak 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). Yine anksiyete düzeylerinin cinsiyete değişkenine göre kadınlarda daha yüksek çıktığı pek çok çalışmadan söz etmek mümkündür (Resende ve ark., 2020; Demirsu, 2018). 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 barındıran 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 üniversite okunan bağlamın öğrencilerin anksiyete düzeylerine etki etmesi 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 açıdan önemli farklar vardır. Kadınların izolasyon ve aşırı özdeşleme düzeyleri erkeklerden fazladır. Katılımcıların öz duyarlığın alt boyutlarından olan öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilikten aldığı puanlar arasında istatistiki açıdan önemli farklar yoktur. Önel (2021)' in çalışma bulgularına göre kadınların öz duyarlık puanları erkeklere kıyasla anlamlı derecede farklılaşma göstermektedir. Tel ve Sarı (2016)' nın üniversite öğrencilerinde yaptığı bir çalışmaya göre kadın öğrencilerin, erkek öğrencilere göre aşırı özdeşleme düzeyleri anlamlı derecede farklılaşmaktadır. Kaya (2018)' nın üniversite öğrencilerinde yaptığı bir araştırmasındaysa benzer bulgulara rastlanmıştır. Aynı şekilde Şahin (2019)' 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 özdeşleme 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 özdeşleme 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)' nın 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 özdeşleme 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 açıdan önemli ve negatif korelasyon olduğu sonucuna varılmıştır. Bushi (2016)' nın üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışma 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)' nın 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, nevrotiliğin 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. Anksiyeteye sahip 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 arasındaki 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 duyarlığın 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 doyumunu ve öz duyarlık ilişkisini araştırdığı bir çalışmada öz duyarlığın üç pozitif alt boyutunun da yaşam doyumunu ile pozitif yönde farklılaştığını saptamıştır. Yılmam (2019)' ın bilinçli farkındalık ve öz duyarlığın öznel iyi oluş üzerindeki etkilerini incelediği yüksek lisans araştırma analiz sonucuna göre öz duyarlığın, 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 duyarlığı 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 duyarlığı 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 içerisinde. İlgili anlatımda öz duyarlık ile anksiyete ilişkisinin negatif yönde anlamlı bir fark göstermesi beklendiktir.

Araştırma bulgularına göre katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin anksiyete düzeylerini yordamadığı saptanmıştır. Katılımcıların öz duyarlığın alt boyutlarından olan izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeylerinin anksiyete düzeylerini istatistiki açıdan önemli ve pozitif, bilinçlilik düzeylerini ise negatif yordadığı görülmüştür. Öz duyarlık, kişinin kendine karşı yargılayıcı olmayan bir tutumla, olumsuz yaşantılarını içselleştirmeden, duyduğu sıkıntıyı insanlığın 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 duyarlığı yüksek bireylerin düşük bireylere kıyasla psikolojik iyilikleri daha fazladır, bu bireylerin kendilerine karşı gösterdikleri duyarlığın anksiyeteye karşı koruma sağlayabileceğini vurgular. Anksiyete, içsel yahut çevresel tehlikelere karşı bireyi biyopsikososyal yönden koruyan bir uyarı sistemidir. Öz duyarlığın tehdit sistemlerinin aktivasyonunu azaltıcı, benlik yatıştırıcı sistemin aktivasyonunu artırıcı etkisi bulunmaktadır (Gilbert, 2009). Alanyazın taramalarında elde edilen sonuçlarla paralel olarak öz duyarlığın aşırı özdeşleşme ve izolasyon boyutlarının anksiyeteyi yordaması beklendiktir. Araştırma sonuçları ışığında 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.
- Öznel iyi oluş, anksiyete ve öz duyarlık kavramlarının TC ve KKTC karşılaştırmalı daha çok araştırmanın yapılması önerilmektedir.
- 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

- Akın, Ü., Akın, A. & Abacı, R. (2007). Öz duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 33, 01-10.
- Algur, V. (2019). *Üniversite öğrencilerinin 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.
- Altıparmak, D. (2019). *Öğretmenlerin 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.

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.

Başçı, Z., & Hamamcı, Z. (2022). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile öz duyarlılık arasındaki ilişki. *Humanistic Perspective*, 4(2), 204-226.

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.

Bourne, E. J. (2010). *The anxiety and phobia workbook* (5th ed.). Oakland: Harbinger Publications, Inc.

Bushi, B. (2016). *Üniversite öğrencilerinde yeme tutumu, anksiyete ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Carlson, N. R. (2014). *Davranışın Nörolojik Temelleri (Fizyolojik Psikoloji)*, Muzaffer Şahin (Çev. Ed), Ankara: Nobel.

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, Pittsburgh.

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.

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.

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.

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., & 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.

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.

Eid, M., & Larsen, R. J. (Eds.). (2008). *The science of subjective well-being*. Guilford Press.

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.

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.

Gencer, N., (Çeviren) (2018). Öznel iyi oluş: genel bir bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3):2621-2638.

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.

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.

Hall, C. W., Row, K. A., Wuensch, K. L. & Godley, K. R. (2013). The role of self-compassion 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.

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.

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.

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.

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.

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-duyarlık, değer yönelimleri ve dindarlık eğilimleri (Devlet ve vakıf üniversiteleri karşılaştırması). *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 21(2): 144-179.

Korkmaz, B. (2018). Öz-duyarlık: Psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve psikoterapide kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 10(1):40-58.

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.

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., & 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.

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.

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.

Özdemir, Ö. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): diagnosis and management. *Erciyes Medical Journal/Erciyes Tıp Dergisi*, 42(3).

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.

Özyeşil, Z. (2011). *Öz-anlayış ve bilinçli farkındalık*. Ankara: Maya Akademi.



Pauley, G. & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2):129-143.

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.

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.

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.

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. (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.

Tel, F. D. & Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlılık 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.

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.

Uçaroğlu, Z. I. (2013). *Üniversite öğrencilerinde travmatik yaşantıların, anksiyete ve umutsuzluk düzeyi üzerindeki etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Haliç Üniversitesi.

Ulusoy, M. (1993). *Beck anksiyete envanteri: geçerlik ve güvenilirlik çalışması* (Yüksek Lisans Tezi). Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi. İstanbul.

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.

Yalom, I. D. (2007). *Anksiyete terapisi* (B. Büyükdere, Çev.). İstanbul: Prestij Yayınları (Orijinal yayın tarihi, 1997).