

# ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZNEL İYİ OLUŞ VE STRES BELİRTİLERİNİN YORDAYICILARININ İNCELENMESİ<sup>1</sup>

## EXAMINING PREDICTORS OF SUBJECTIVE WELL-BEING AND STRESS SYMPTOMS AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Zeynep Ayça TERZİOĞLU<sup>2</sup>

S. Gülfem ÇAKIR<sup>3</sup>

Başvuru Tarihi: 23.12.2019 Yayına Kabul Tarihi: 10.07.2020 DOI: 10.21764/maeuefd.662923

*Araştırma Makalesi*

**Özet:** Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin farkındalık, öz-duyarlık, duyguları yönetme becerileri ve sosyal ilgi düzeylerinin öznel iyi oluş ve stres belirtileri düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını incelemektir. Araştırmanın çalışma grubu Akdeniz bölgesinde, büyükşehirde yer alan bir üniversitenin farklı fakültelerinde öğrenimine devam eden 519'u kadın ve 315'i erkek olmak üzere toplam 834 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın verilerinin toplanmasında, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-duyarlık Ölçeği, Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği, Stres Belirtileri Ölçeği, Toplumsal İlgil Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi sonucunda farkındalığın beş alt boyutu arasında yer alan tanımlama, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimlere tepkisizliğin öznel iyi oluşu anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre stres belirtilerini farkındalığın alt boyutları arasında gözlemleme, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizlik boyutlarının anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Öz-duyarlığın alt boyutları arasında öznel iyi oluşu öz-sevecenlik, öz-yargılama ve izolasyon bulunurken stres belirtilerini öz-duyarlığın izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutlarının yordadığı bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre ayrıca, duyguları yönetme becerilerinin öznel iyi oluşun ve stres belirtilerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Son olarak, sosyal ilginin öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı ancak stres belirtilerini yordamadığı görülmüştür.

**Abstract:** The aim of the current study was to investigate the role of mindfulness, self-compassion, emotion management skills and social interest levels in subjective well-being and stress symptoms. The universe of this study is the students who are attending different faculties at a university in a big city in the Mediterranean region in Turkey. Research sample consists of 834 students, of which were 519 female and 315 male. In the study, Five Facet Mindfulness Questionnaire, Self-Compassion Scale, Emotion Management Scale, Satisfaction with Life Scale, Positive and Negative Affect Schedule, Stress Self-Assessment Checklist, Social Interest Index and Personal Information Form was used. Hierarchical regression results showed that describing, acting with awareness and nonreactivity dimensions of mindfulness significantly predicted subjective well-being. The results also showed that observing, acting with awareness, nonjudging of inner experiences and nonreactivity significantly predicted symptoms stress. It also appeared that self-kindness, self-judgement, and isolation dimensions of self-compassion were significant predictors of subjective well-being whereas only isolation and over-identification dimensions of self-compassion were significant predictors of stress symptoms. According to the results, emotion management skills significantly predicted both subjective well-being and stress symptoms. Finally, it appeared that social interest significantly predicted subjective well-being, but did not predict stress symptoms.

**Anahtar Sözcükler:** *Öznel iyi oluş, stres belirtileri, farkındalık, öz-duyarlık, duyguları yönetme becerileri, sosyal ilgi*

**Keywords:** *Subjective well-being, stress symptoms, mindfulness, self-compassion, emotion management skills, social interest*

<sup>1</sup> Bu makale birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünde gerçekleştirdiği yüksek lisans tez çalışmasından üretilmiştir.

Ayrıca, bu çalışma 21. Uluslararası Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuş ve bildiri özetleri kitapçığında basılmıştır.

<sup>2</sup> Uzm. Psk. Dan., Zeynep Ayça TERZİOĞLU, Antalya Bilim Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi, Antalya, [aycaterzioglu@gmail.com](mailto:aycaterzioglu@gmail.com), ORCID NO: 0000-0002-8849-9904

<sup>3</sup> Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR, Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, Antalya, [glfmcakir@gmail.com](mailto:glfmcakir@gmail.com), ORCID NO: 0000-0003-0625-3802

## Giriş

Üniversite yılları değişimlerin ve gençlerin yaşamlarının değişik alanlarında arayışlarının devam ettiği yıllardır. Bireylerin ergenliği geride bırakıp, yetişkin hayatına hazırlandığı bu yıllar çeşitli sıkıntıları ve sorunları da beraberinde getirmektedir. Diğer yaşam dönemlerinde olduğu gibi bu dönemde de bireyler olumsuz durumlarla ya da olumsuz algılanan olumlu durumlarla karşılaştıklarında duygusal bir mücadele yaşarlar. Hatta hayatları göreceli olarak daha kolay olan bireyler bile istedikleri bir şeyi elde edemeyince, önceden sahip oldukları bir şeyi kaybedince ve istemedikleri bir durumla karşılaşınca sıkıntı çekebilirler. Bu nedenle bireyler doğumdan ölüme kadar bıkmıp usanmadan kendilerini daha iyi hissetmek için uğraş verirler (Siegel, Germer & Olendzki, 2009).

Olumlu psikolojik işlevsellik olarak adlandırılan bu durum çalışmalarda farklı kavramlar kullanılarak araştırılmıştır. Psikolojik işlevsellik sağlığın içerisinde psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksekliği ve psikolojik sıkıntı düzeyinin düşüklüğü olmak üzere iki farklı kavramsal bakış olarak ortaya çıkmaktadır. Psikolojik iyi oluş hem iyi yaşamak hem de iyi olmaktır. Genel iyi oluş akıl, beden ve ruhun dengeli beslenmesi olarak tanımlanır (Vella-Brodrick & Allen, 1995). İyi oluş, yalnızca hastalık veya rahatsızlığın olmamasını değil aynı zamanda pozitif duygular, pozitif sosyal etkileşimler ve pozitif işleyiş gibi olumlu özellikleri de temsil eder (Schueller, 2009). Öznel iyi oluş ise bireylerin hayatlarını olumlu veya olumsuz olarak bilişsel ve duyuşsal açıdan değerlendirmelerini içerir (Diener, 2000).

Alanyazında olumlu psikolojik işlevselliği destekleyen ve psikolojik sıkıntıyı azaltan çok çeşitli etkenler rapor edilmiştir. Son yıllardaki çalışmalarda öne çıkan kavramlardan bir tanesi de farkındalık (mindfulness) kavramı olmuştur. Kabat-Zinn (1994) farkındalığı “şu anda ve yargılamadan, kasıtlı olarak dikkati belirli bir yöne verme olarak tanımlamaktadır” (s. 4). Mindfulness kavramının Türkçe karşılığı ile ilgili olarak alanyazında henüz fikir birliğine varılmadığı ve kavramın bilinçli farkındalık, farkındalık, bilgece farkındalık gibi kavramlarla Türkçede kullanıldığı görülmektedir. Uzun’un (2019) belirttiği ve önerdiği gibi İngilizcede mindfulness, içinde bulunulan zamanda bilinçli ve farkında kalabilme anlamında kullanıldığı için bu makalede mindfulness için farkındalık kavramı kullanılacaktır. Farkındalık, uzun yıllardır hayatın zorluklarını ve acısını azaltmanın bir yolu olarak kullanılmaktadır. Özellikle de insanların kendi kendilerine yarattığı zorlukları azaltmada etkili olduğu bilinmektedir (Germer, 2005). Birçok felsefi, ruhsal ve psikolojik yaklaşım iyi oluşun sağlanması ve bu yaklaşımların geliştirilmesi için bilinç yapısının önemine vurgu yaparlar (Wilber, 2000). Alanyazının incelendiğinde farkındalığın

psikolojik iyi oluş (Brown & Ryan, 2003) ve yaşam doyumu (Yıkılmaz & Demir-Güdül, 2015) ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Psikolojik sağlık üzerine yapılan çalışmalarda öne çıkan kavramlardan bir diğeri ise öz-duyarlık kavramıdır. Öz-duyarlık, Budist felsefeye dayalı psikoloji yaklaşımından türetilmiş bir diğer yapıdır. Günümüzde bireyin kendine yönelik sağlıklı bir tutum içerisinde olmasının farklı tanımları arasında öz-duyarlık alternatif bir tanım olarak öne çıkmaktadır (Neff, 2003a). Öz-duyarlık, kendi acı çekmesine açık ve farkında olmayı, kendine anlayış ve kibarlık sunmayı, kendi iyiliğini istemeyi, kişinin yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı yargılayıcı olmayan bir tavır takınmayı ve kişinin kendi deneyimini genel insan deneyiminin ışığında çerçevelemeyi içerir (Neff, 2003b). Alanyazının incelendiğinde öz-duyarlığın depresyon, anksiyete, stres (Öveç, 2007), psikolojik sağlamlık (Şahin, 2014) ve yaşam doyumu (Tel & Sarı, 2016) ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgular ışığında, öz-duyarlığın aslında duygusal anlamda iyi olmanın ve sevginin temelini oluşturduğu söylenebilir. Ayrıca öz-duyarlık bireyin kendisine olan anlayışını geliştirmesinin yanında bireyin hem fiziksel hem de zihinsel anlamda iyi oluşunu da geliştirmeyi destekleyebilir. Bu çalışmaların sonuçları, öz-duyarlık düzeyinin yüksek olmasının bireyin stres belirtilerini azaltabileceği ve bireyin psikolojik iyi oluşuna da olumlu yönde katkı sağlayabileceğini de düşündürmektedir.

Olumlu psikolojik işlevselliği destekleyen ve psikolojik sıkıntıyı azaltan bir diğer değişken ise duyguları yönetme becerileridir. Duyguları yönetme becerileri yüksek olan bir kişi, hayatındaki sınırları belirleme ve kendini kabullenme, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve çevresel kontrol gibi unsurlara sahip olmaktadır. Ayrıca bireyin duyguları yönetme becerilerinin yüksek olması hisleriyle daha etkili başa çıkmasını da sağlayabilir (Abdullah, Hamed, Kechil & Hamid, 2013). Duygularını ifade eden bireylerin de psikolojik iyi oluşlarının yüksek olduğuna dair bulgu rapor edilmiştir (Çakır, 2015). Benzer şekilde, öznel iyi oluş ve pozitif duygular arasında da anlamlı pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yılmaz & Arslan, 2013). Duyguları ifade etme konusunda kararsızlık ile psikolojik iyi oluş arasında ise negatif yönde bir ilişki bulunmuştur (King & Emmons, 1990).

Psikolojik sağlık üzerine yapılan çalışmalarda uzun yıllardır çalışılan ve güncelliğini koruyan bir diğer kavram ise Alfred Adler'in sosyal ilgi kavramıdır. Sosyal ilginin stresle başa çıkmadaki önemi görülerek (Crandall, 1980) son yıllarda yapılan araştırmalar da sosyal ilginin yüksek olmasının bireyin psikolojik dayanıklılığını olumlu yönde etkilediği (Kayacı & Özbay, 2016) ve depresyonu azalttığı (Saunders & Roy, 1999), iyi oluşu ise pozitif yönde etkilediği (Crandall & Kytönen, 1980) bulunmuştur.

Önceki araştırma bulguları göz önüne alındığında farkandalık, öz-duyarlık, sosyal ilgi ve duyguları yönetme becerilerinin bireyin iyilik halini etkileyerek olumlu işlevselliğe de katkı sağladığı sonucuna varılabilir. Benzer şekilde, farkandalık, öz-duyarlık, duyguları yönetme becerileri ve sosyal ilginin öznel iyi oluş ve stres belirtileri ile ilişkili olabileceği düşünülebilir. Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin farkandalık, öz-duyarlık, duyguları yönetme becerileri ve sosyal ilgi düzeylerinin, öznel iyi oluş düzeyleri ve stres belirtilerindeki yordayıcı rolünün incelenmesidir.

## Yöntem

### Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın deseninde yordayıcı ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır.

### Araştırma Grubu

Araştırmanın verileri, 2015-2016 Öğretim Yılı Güz Döneminde Akdeniz bölgesinde bir büyükşehirde yer alan üniversitenin çeşitli fakültelerinde (Eğitim Fakültesi, Edebiyat Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu) öğrenim gören öğrencilerden toplanmıştır. Çalışma grubundaki öğrenci sayısını hesaplamak için Cochran'ın formülü esas alınarak öğrencilerin %10'una ulaşılmıştır (Aypay ve diğerleri, 2009). Buna göre,  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde örneklem büyüklüğü hesaplanmıştır. Eğitim Fakültesi, Edebiyat Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'ndan kolay ulaşılabilen sınıflar seçilmiştir. Eğitim Fakültesi, Edebiyat Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu için ayrı ayrı örneklem hesaplaması yapılmıştır. Bunun sonucunda Eğitim Fakültesi'nden (% 43.4) 362, Edebiyat Fakültesi'nden (% 39.9) 333, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'ndan (%16.7) 139 öğrenciye ulaşılmıştır. Eğitim Fakültesi'nde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, İlköğretim Matematik Öğretmenliği, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, Okul Öncesi Öğretmenliği ve İngilizce Öğretmenliği bölümlerine ulaşılmıştır. Edebiyat Fakültesi'nde Felsefe, Tarih, Sosyoloji ve Psikoloji bölümlerine ulaşılmıştır. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda ise Spor Yöneticiliği, Rekreasyon ve Antrenörlük bölümlerine ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 253'ünü (% 30.3) 1. sınıf, 256'sını (% 30.7) 2. sınıf, 205'ini (% 24.6) 3. sınıf ve 120'sini (% 14.4) 4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmada toplam 924 öğrenciye ulaşılmış ancak ilk aşamada 55 ölçek formu öğrencilerin eksik doldurduğu için ve 35 ölçek formu ise öğrencinin ölçeklere verdiği yanıtlardaki tutarsızlık nedeniyle veri setinden çıkarılmıştır. Sonuç olarak, araştırmanın çalışma grubunu 519'u (% 62.2) kız, 315'i (% 37.8) erkek olmak üzere toplam 834 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları 17-27 yaş aralığında olup, yaşlarının ortalaması 20.43'tür.

## Veri Toplama Araçları

**Öznel iyi oluş.** Alanyazın incelendiğinde öznel iyi oluş belli bir eşitlik kullanılarak ölçülmektedir. Bu eşitlik şu şekildedir: Öznel İyi Oluş = (Yaşam Doyumu + Olumlu Duygu) – Olumsuz Duygu. Bu eşitliğe uygun bir değerlendirme yapabilmek amacıyla Yaşam Doyumu ile Pozitif ve Negatif Duygu Durum (PANAS) ölçekleri birlikte kullanılmaktadır. Bu şekilde bir eşitlik uygulanması sonucunda toplam öznel iyi oluş puanına ulaşılmaktadır (Sheldon & Bettencourt, 2002).

**Yaşam doyumunu ölçeği.** Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlaması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçek kişilerin yaşam doyum seviyelerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte, yaşam doyumuna ilişkin beş madde yer almaktadır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik çalışmasında elde edilen kararlılık katsayısı .85'tir. Yetim (1993) tarafından yapılan ölçeğin güvenilirlik çalışmalarında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .86'dır. Test-tekrar test yöntemi ile belirlenen güvenilirlik katsayısı ise .73'tür. Mevcut çalışma için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .82'dir.

**Pozitif ve negatif duygu durum ölçeği.** Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilen Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlaması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerin 10'u pozitif, 10'u ise negatif duyguları kapsamaktadır. Ölçeğin puanlanmasında pozitif duygu durum maddeleri ve negatif duygu durum maddelerinin puanları toplanarak iki ayrı puan elde edilmektedir. Ölçeğe uygulanan faktör analizi sonucunda Negatif Duygu (ND) ve Pozitif Duygu (PD) faktörlerinin varyansın %44'ünü açıkladığı rapor edilmiştir. Ölçeğin test-tekrar test yöntemi ile uygulamadan üç hafta sonra ölçek tekrar uygulanarak ND ve PD için kararlılık katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Ölçeğin ölçüt dayanaklı zamandaş geçerliği ise Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği ile ilişkilerine bakılarak çalışılmıştır. Bunun sonucunda envanterler için Pozitif Duygu korelasyonu -.48 ve -.22 olarak bulunmuştur. Negatif Duygu Korelasyonu ise bu envanterlerle sırasıyla .51 ve .47 bulunmuştur. Pozitif duygu ve negatif duygu durum alt ölçekleri için mevcut çalışmada elde edilen iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .86 ve .83'tür.

**Stres belirtileri ölçeği.** DasGupta (1992) tarafından stres durumlarındaki belirtileri saptamak amacıyla geliştirilen Stres Belirtileri Ölçeğinin Türk kültürüne uyarlama çalışması Hovardaoğlu (1997) tarafından yapılmıştır. Stres Belirtileri Ölçeği, toplam 38 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt faktörleri Bilişsel-Duyuşsal, Fizyolojik Belirtiler ve Ağrı faktörleridir. Stres belirtileri listesinde aşırı yeme, kabızlık ve sabahları erken uyanma belirtileri de yer almaktadır; ancak bu belirtiler açıklayıcı faktör analizi sonuçlarına göre üç faktörün dışında

bırakılmıştır. Yapılan bir başka analizler sonucunda bu belirtilerin ayrı bir faktör oluşturmadığı sonucuna da ulaşılmıştır. Ölçeğin iki yarım test güvenilirliği bütün faktörler için .62 ile .73 arasında değiştiği bildirilmiştir. Mevcut çalışmada elde edilen iç tutarlılık katsayısı .91'dir.

**Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeği.** Baer ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilen Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Türk kültürüne uyarlama çalışması Kınay (2013) tarafından yapılmıştır. Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği gözlemlene, tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizlik olmak üzere altı boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 39 maddeden oluşan beşli Likert tipi bir ölçme aracıdır. Uygulanan faktör analizi sonuçlarına göre ölçek beş boyutlu bir yapı göstermiştir. Test-tekrar test uygulamalarının sonuçlarına göre korelasyonun .23 ile .71 arasında değiştiği sonucu elde edilmiştir. Korelasyon analizi, ayırt edici geçerlik ve benzer ölçek geçerliği ile belirlenerek analizlerin anlamlı ilişkiler gösterdiği görülmüştür. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .67 ile .85 arasında değiştiği görülmüştür. Mevcut çalışmada ölçeğin alt boyutları için hesaplanan Cronbach Alpha katsayıları; gözlemlene alt boyutu için .74, tanımlama alt boyutu için .82, farkındalıkla davranma alt boyutu için .84, içsel deneyimleri yargılamama alt boyutu için .74, içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutu için .63'tür.

**Öz-duyarlık ölçeği.** Neff (2003) tarafından geliştirilen Öz-duyarlık ölçeğinin Türk kültürüne uyarlama çalışması ile geçerlik ve güvenilirlik analizleri Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapılmıştır. Öz-duyarlık ölçeği kişinin kendisi ile ilgili bilgi vermesini sağlayan bir ölçme aracıdır. 26 maddeden oluşan Öz-duyarlık ölçeği altı alt boyuttan oluşmaktadır: öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşmedir. Ölçeğin dilsel eşdeğerliğinden elde edilen bulgular sonucunda ölçeğin Türkçe ve orijinal form puanları arasındaki korelasyonların öz-sevecenlik alt ölçeği için .94, öz-yargılama için .94, paylaşımların bilincinde olma için .87, izolasyon için .89, bilinçlilik için .92 ve aşırı özdeşleşme için .94 olduğu bulunmuştur. Akın ve diğerleri yapı geçerliği çalışmalarında doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bunun sonucunda ölçeğin özgün formla aynı yapıda olduğu bulunmuştur ( $\chi^2= 779.01$ ,  $n= 633$ ,  $sd= 264$ ,  $p= 0.00$ ,  $RMSEA= .056$ ,  $NFI= .95$ ,  $CFI= .97$ ,  $IFI= .97$ ,  $RFI= .94$ ,  $GFI= .91$  ve  $SRMR= .059$ ). Ölçeğin iç tutarlık katsayıları özsevecenlik alt ölçeği için .77, öz-yargılama için .72, paylaşımların bilincinde olma için .72, izolasyon için .80, bilinçlilik için .74 ve aşırı özdeşleşme alt ölçeği için .74 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada ölçeğin alt boyutları için hesaplanan Cronbach Alpha katsayıları; öz-sevecenlik alt boyutu için .73, öz-yargılama alt boyutu için .77, paylaşımların bilincinde olma alt boyutu için .70, izolasyon alt boyutu için .73, bilinçlilik alt boyutu için .73, aşırı özdeşleşme alt boyutu için .76'dır.

**Duyguları yönetme becerileri ölçeği.** Çeçen (2002) tarafından geliştirilen Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeğinin amacı genç yetişkin öğrencilerin duygularını yönetme becerilerine yönelik algılarını ölçmektir. Ölçek 8'i olumlu 20'si olumsuz ifade olmak üzere toplam 28 maddeden oluşmakta olup beşli likert tipinde bireyin kendisini değerlendirdiği bir ölçektir. Faktör analizi çalışması sonucunda ölçeğin beş faktörlü bir yapıdan oluştuğu sonucuna varılmıştır: duyguları sözel olarak ifade edebilme, duyguları olduğu gibi gösterebilme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme, başa çıkma ve öfkeyi yönetme. Ölçeğin toplamı için güvenirlik çalışmalarında elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .83'tür. Alt ölçeklerin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları ise sırasıyla .62 ile .79 arasında değişmektedir. Mevcut çalışmada ise ölçeğin toplam puanı için iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır.

**Toplumsal ilgi ölçeği.** Greever, Tseng ve Friedland'in (1973) geliştirdiği Toplumsal İlgi Ölçeğinin Türk kültürüne uyarılama çalışması Soyer (2001) tarafından yapılmıştır. Toplumsal İlgi Ölçeği 52 maddeden oluşan beşli likert tipi bir ölçme aracıdır. Kapsam geçerliği ve faktör analizi yolu ile ölçeğin geçerliği hesaplanmıştır. Faktör analizi sonucunda ölçeğin tek boyutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmalarında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .88'dir. Ölçek aynı gruba iki hafta ara ile tekrar uygulanmış ve kararlılık katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışma için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .94'tür.

### **Verilerin Analizi**

Araştırmada öğrencilerin farkındalık düzeylerinin, öz-duyarlık, duyguları yönetme becerilerinin ve sosyal ilgi düzeylerinin öznel iyi oluş düzeylerini ve stres belirtilerini yordayıp yordamadığı iki ayrı hiyerarşik regresyon analizi ile incelenmiştir. Regresyon analizinin sayıltılarını test etmek her iki model için de için normallik, çarpıklık ve basıklık katsayıları, sabit varyans, otokorelasyon ve çoklu bağlantı katsayıları incelenmiş ve sayıltıların karşılandığı görülmüştür.

### **Bulgular**

#### **Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Toplam Puanlarını Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular**

Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş puanları ile yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkileri saptamak amacıyla hiyerarşik regresyon analizi öncesinde korelasyon analizi yapılmıştır. Değişkenlerin ortalamaları, standart sapmaları ile ilgili istatistiksel işlemler ve değişkenler arasında hesaplanan korelasyon katsayıları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1

*Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Puanları ile Yordayıcı Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma İle Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar*

Değişkenler	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.ÖİO	28.88	14.68													
2.Gözlemleme	32.04	5.63	.22*												
3.Tanımlama	28.70	5.62	.37*	.39*											
4.FD	28.19	6.33	.35*	.07*	.42*										
5.İDY	20.94	5.26	-.07*	-.43*	-.16*	.10*									
6.İDT	18.10	3.78	.35*	.34*	.33*	.10*	-.29*								
7.Öz-sevecenlik	14.10	3.90	.40*	.27*	.29*	.20*	-.12*	.42*							
8.PBO	11.26	3.31	.29*	.25*	.26*	.12*	-.19*	.33*	.62*						
9.Bilinçlilik	12.10	3.26	.39*	.27*	.32*	.23*	-.17*	.44*	.72*	.61*					
10.Öz-yargılama	12.35	4.24	-.39*	.03	-.23*	-.41*	-.25*	-.11*	-.31*	-.18*	-.25*				
11.İzolasyon	10.85	3.71	-.41*	.10*	-.23*	-.39*	-.25*	-.15*	-.25*	-.13*	-.23*	.65*			
12.AÖ	10.61	3.72	-.38*	.04	-.25*	-.41*	-.18*	-.21*	-.27*	-.14*	-.31*	.62*	.68*		
13.DYB	77.45	13.24	.40*	.02	.41*	.48*	.16*	.21*	.35*	.19*	.33*	-.51*	-.49*	-.51*	
14.Sosyal ilgi	207.88	25.96	.40*	.40*	.35*	.24*	-.27*	.27*	.36*	.33*	.42*	-.18*	-.14*	-.10*	.21*

ÖİO: Öznel iyi oluş, FD: Farkındalıkla davranma, İDY: İçsel deneyimleri yargılamama, İDT: İçsel deneyimlere tepkisizlik, PBO: Paylaşımların bilincinde olma, AÖ: Aşırı özdeşleşme, DYB: Duyguları yönetme becerileri, \* $p < .05$

Tablo 1’de görüldüğü gibi öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin, farkındalığın alt boyutları olan gözlemleme ( $r = .22$ ,  $p = .000$ ), tanımlama ( $r = .37$ ,  $p = .000$ ), farkındalıkla davranma ( $r = .35$ ,  $p = .000$ ) ve içsel deneyimlere tepkisizlik ( $r = .35$ ,  $p = .000$ ) ile pozitif, içsel deneyimleri yargılamama ( $r = -.07$ ,  $p = .048$ ) ile negatif yönde bir ilişki içinde olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra, öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin öz-duyarlılığın alt boyutları olan öz-sevecenlik ( $r = .40$ ,  $p = .000$ ), paylaşımların bilincinde olma ( $r = .29$ ,  $p = .000$ ) ve bilinçlilik ( $r = .39$ ,  $p = .000$ ) ile pozitif, öz-yargılama ( $r = -.39$ ,  $p = .000$ ), izolasyon ( $r = -.41$ ,  $p = .000$ ) ve aşırı özdeşleşme ( $r = -.38$ ,  $p = .000$ ) ile negatif yönde bir ilişki içinde olduğu saptanmıştır. Sonuçlara göre ayrıca öznel iyi oluşun, duyguları yönetme becerileri ( $r = .40$ ,  $p = .000$ ) ve sosyal ilgi ( $r = .40$ ,  $p = .000$ ) ile pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Farkındalığın alt boyutları olan gözlemleme, tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama, içsel deneyimlere tepkisizlik ilk modelde; öz-duyarlılığın alt boyutları olan öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme ikinci modelde; duyguları yönetme becerileri üçüncü modelde ve sosyal ilgi dördüncü modelde analize girilmiştir (Tablo 2). Bu sıralama önceki araştırma bulguları temel alınarak oluşturulmuştur.



Tablo 2

*Öğrencilerin Öznel İyi Oluşunu Yordayan Değişkenler*

	$\beta$	$T$	Kısmi $R^2$	$R$	$R^2$	$R^2$ Değ.	$F$
Model 1				.497	.247	.247	54.344*
Gözlemeleme	.071	1.946	.004				
Tanımlama	.152	4.092*	.020				
Farkındalıkla davranma	.255	7.530*	.064				
İçsel deneyimleri yargılamama	.037	1.076	.001				
İçsel deneyimlere tepkisizlik	.256	7.650*	.066				
Model 2				.598	.357	.110	23.497*
Öz-sevecenlik	.097	2.186*	.006				
Paylaşımların bilincinde olma	.024	.634	.000				
Bilinçlilik	.081	1.842	.004				
Öz-yargılama	-.109	-2.685*	-.009				
İzolasyon	-.197	-4.646*	-.026				
Aşırı özdeşleşme	-.041	-.989	-.001				
Model 3				.601	.361	.003	4.275*
Duyguları yönetme becerileri	.078	2.067*	.005				
Model 4				.621	.386	.026	34.108*
Sosyal ilgi	.194	5.840*	.040				

Model 1 için:  $R^2$ düzeltilmiş = .243; Model 2 için:  $R^2$  düzeltilmiş = .349; Model 3 için:  $R^2$  düzeltilmiş = .351; Model 4 için:  $R^2$  düzeltilmiş = .376, \* $p < .05$

Tablo 2’de sunulan analiz sonuçlarına göre, birinci modelde girilen farkındalığın beş alt boyutunun (gözlemeleme, tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizlik) öznel iyi oluş puanlarını anlamlı olarak yordadığı [ $F(5, 828) = 54.344$ ,  $p < .001$ ,  $R^2_{adj} = .243$ ] ve farkındalığın beş alt boyutunun, öznel iyi oluştaki toplam varyansın %24.7’sini açıkladığı görülmüştür. Bu değişkenlerden her birinin bireysel olarak yordayıcı olup olunmadığı incelendiğinde, içsel deneyimleri yargılamama ve gözlemeleme dışında tanımlama, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimlere tepkisizliğin öznel iyi oluşu anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

İkinci modelde yer alan öz-duyarlılığın altı alt boyutu (öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme) öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamıştır [ $F(6, 822) = 23.497$ ,  $p < .001$ ,  $R^2$ düzeltilmiş = .349] ve birinci modelde girilen değişkenlerin açıkladığı varyansa ek olarak varyansın %11’ini açıkladığı görülmüştür. Bu değişkenler arasında sadece öz-sevecenlik, öz-yargılama ve izolasyonun öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur.

Üçüncü modelde yer alan duyguları yönetme becerileri öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olmuştur [ $F(1, 821) = 4.275$ ,  $p < .05$ ,  $R^2$ düzeltilmiş = .351] ve farkındalığın ve öz-duyarlılığın açıkladığı varyansa ek olarak varyansın %0.3’ünü açıklamıştır ( $\beta = .08$ ,  $p < .05$ ). Dördüncü modelde girilen sosyal ilgi de öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordamıştır [ $F(1, 820) = 34.108$ ,  $p < .001$ ,

$R^2$ düzeltilmiş = .376] ve diğer üç modelde girilen değişkenlerin açıkladığı varyansa ek olarak açıklanan varyansa %2.6 katkısı olmuştur ( $\beta = .19, p < .01$ ). Dört modelde yer alan değişkenlerin, öznel iyi oluş puanlarında açıkladığı varyansın ise %38.6 olduğu görülmüştür.

### Üniversite Öğrencilerinin Stres Belirtileri Toplam Puanlarını Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin stres belirtileri puanları ile yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkileri saptamak amacıyla hiyerarşik regresyon analizi öncesinde korelasyon analizi yapılmıştır. Değişkenlerin ortalamaları, standart sapmaları ile ilgili istatistiksel işlemler ve değişkenler arasında hesaplanan korelasyon katsayıları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3

#### Öğrencilerin Stres Belirtileri Puanları ile Yordayıcı Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma İle Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

Değişkenler	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.Stres Belirtileri	59.34	13.55													
2.Gözlemleme	32.04	5.63	.05												
3.Tanımlama	28.70	5.62	-.13*	.39*											
4.FD	28.19	6.33	-.32*	.07*	.42*										
5.İDY	20.94	5.26	-.12*	-.43*	-.16*	.10*									
6.İDT	18.10	3.78	-.18*	.34*	.33*	.10*	-.29*								
7.Öz-sevecenlik	14.10	3.90	-.21*	.27*	.29*	.20*	-.12*	.42*							
8.PBO	11.26	3.31	-.12*	.25*	.26*	.12*	-.19*	.33*	.62*						
9.Bilinçlilik	12.10	3.26	-.21*	.27*	.32*	.23*	-.17*	.44*	.72*	.61*					
10.Öz-yargılama	12.35	4.24	.35*	.03	-.23*	-.41*	-.25*	-.11*	-.31*	-.18*	-.25*				
11.İzolasyon	10.85	3.71	.38*	.10*	-.23*	-.39*	-.25*	-.15*	-.25*	-.13*	-.23*	.65*			
12.AÖ	10.61	3.72	-.40*	.04	-.25*	-.41*	-.18*	-.21*	-.27*	-.14*	-.31*	.62*	.68*		
13.DYB	77.45	13.24	-.40*	.02	.41*	.48*	.16*	.21*	.35*	.19*	.33*	-.51*	-.49*	-.51*	
14.Sosyal ilgi	207.88	25.96	-.12*	.40*	.35*	.24*	-.27*	.27*	.36*	.33*	.42*	-.18*	-.14*	-.10*	.21*

FD: Farkındalıkla davranma, İDY: İçsel deneyimleri yargılamama, İDT: İçsel deneyimlere tepkisizlik, PBO: Paylaşımların bilincinde olma, AÖ: Aşırı özdeşleşme, DYB: Duyguları yönetme becerileri, \* $p < .05$

Tablo 3'te görüldüğü gibi öğrencilerin stres belirtilerinin, beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeğinin alt boyutları olan tanımlama ( $r = -.13, p = .00$ ), farkındalıkla davranma ( $r = -.32, p = .00$ ), içsel deneyimleri yargılamama ( $r = -.12, p = .001$ ) ve içsel deneyimlere tepkisizlik ( $r = -.18, p = .00$ ) ile negatif yönde bir ilişki içinde olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra, öğrencilerin stres belirtilerinin öz-duyarlık ölçeğinin alt boyutu olan öz-sevecenlik ( $r = -.21, p = .00$ ), paylaşımların bilincinde olma ( $r = -.12, p = .001$ ), bilinçlilik ( $r = -.21, p = .00$ ) ve aşırı özdeşleşme ( $r = -.40, p = .00$ ) ile negatif, öz-yargılama ( $r = .35, p = .00$ ) ve izolasyon ( $r = .38, p = .00$ ) ile pozitif yönde bir ilişki içinde olduğu saptanmıştır. Sonuçlara göre ayrıca stres belirtilerinin, duyguları yönetme becerileri ( $r = -.40, p = .00$ ) ve sosyal ilgi ( $r = -.12, p = .001$ ) ile negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin stres belirtileri puanını yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Farkındalığın alt boyutları olan gözleme, tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama, içsel deneyimlere tepkisizlik ilk modelde; öz-duyarlılığın alt boyutları olan öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme ikinci modelde; duyguları yönetme becerileri üçüncü modelde ve sosyal ilgi dördüncü modelde analize girilmiştir (Tablo 4). Bu sıralama önceki araştırma bulguları temel alınarak oluşturulmuştur.

Tablo 4

*Öğrencilerin Stres Belirtilerini Yordayan Değişkenler*

	$\beta$	$T$	$KısmiR^2$	$R$	$R^2$	$R^2$ Değ.	$F$
Model 1				.388	.150	.150	29.309*
Gözleme	.087	2.261*	.006				
Tanımlama	.010	.263	.000				
Farkındalıkla davranma	-.301	-8.374*	-.078				
İçsel deneyimleri yargılamama	-.111	-3.024*	-.011				
İçsel deneyimlere tepkisizlik	-.212	-5.961*	-.041				
Model 2				.477	.228	.077	13.693*
Öz-sevecenlik	-.061	-1.248	-.002				
Paylaşımların bilincinde olma	.000	-.008	.000				
Bilinçlilik	-.014	-.284	-.000				
Öz-yargılama	.057	1.281	.002				
İzolasyon	.111	2.390*	.007				
Aşırı özdeşleşme	.180	3.921*	.018				
Model 3				.499	.249	.021	23.339*
Duyguları yönetme becerileri	-.198	-4.831*	-.028				
Model 4				.500	.250	.001	1.262
Sosyal ilgi	-.041	-1.123	-.002				

Model 1 için:  $R^2$  düzeltilmiş = .145; Model 2 için:  $R^2$  düzeltilmiş = .217; Model 3 için:  $R^2$  düzeltilmiş = .238; Model 4 için:  $R^2$  düzeltilmiş = .238, \* $p < .05$

Tablo 4'te sunulan analiz sonuçlarına göre, birinci modelde girilen farkındalığın beş alt boyutunun (Gözleme, tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizlik) stres belirtilerini anlamlı olarak yordadığı [ $F(5, 828) = 29.309, p < .001, R^2$  düzeltilmiş = .145] ve farkındalığın beş alt boyutunun, stres belirtilerindeki toplam varyansın %15'ini açıkladığı görülmüştür. Bu değişkenlerden her birinin bireysel olarak yordayıcı olup olmadığı incelendiğinde, tanımlama dışında gözleme, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizliğin stres belirtilerini yordadığı bulunmuştur.

İkinci modelde yer alan öz-duyarlılığın altı alt boyutu (öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme) stres belirtilerini anlamlı düzeyde yordamıştır [ $F(6, 822) = 13.693, p < .001, R^2$  düzeltilmiş = .217] ve birinci modelde girilen değişkenlerin açıkladığı varyansa ek olarak varyansın %7.7'sini açıkladığı görülmüştür. Bu değişkenler arasında sadece izolasyon ve aşırı özdeşleşmenin stres belirtilerini anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur.

Üçüncü modelde yer alan duyguları yönetme becerileri stres belirtilerinin anlamlı bir yordayıcısı olmuştur [ $F(1, 821) = 23.339, p < .001, R^2_{\text{düzeltilmiş}} = .238$ ] ve farkındalık ile öz-duyarlılığın açıkladığı varyansa ek olarak varyansın %2.1'ini açıklamıştır ( $\beta = -.20, p < .01$ ). Dördüncü modelde girilen sosyal ilgi ise stres belirtilerini anlamlı bir şekilde yordamamıştır [ $F(1, 820) = 1.262, p > .05, R^2_{\text{düzeltilmiş}} = .238$ ]. Dört modelde yer alan değişkenlerin, stres belirtileri puanlarında açıkladığı varyansın ise %25 olduğu görülmüştür.

### **Sonuç, Tartışma ve Öneriler**

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin farkındalık düzeyleri, öz-duyarlık düzeyleri, duyguları yönetme becerileri ve sosyal ilgi düzeylerinin öznel iyi oluş düzeylerini ve stres belirtilerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı incelenmiştir.

Mevcut araştırmanın sonuçlarına göre farkındalığın beş alt boyutu arasında yer alan tanımlama, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimlere tepkisizliğin öznel iyi oluşu anlamlı olarak yordadığı, stres belirtilerini ise farkındalığın alt boyutları arasından gözleme, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizlik boyutlarının anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Ortaya konulan bu bulgu başka araştırma bulguları ile tutarlılık göstermektedir. Alanyazın incelendiğinde Yıkılmaz ve Demir-Güdül (2015), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada yaşamda anlamın varlığı ve bilinçli farkındalığın, öznel iyi oluşun bir boyutu olan yaşam doyumunun yordayıcıları olduğunu ortaya koymuşlardır. Farkındalık ve öz-duyarlık boyutlarının meditasyon ve mutluluk arasındaki ilişkide aracı rolünün incelendiği başka bir çalışma sonucunda ise farkındalığın tüm alt boyutlarının mutluluğu pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur (Campos ve diğerleri, 2015). Benzer şekilde, bireyin kendi bilişlerini, duygularını ve bedensel algılarını yargılamaktan kaçınma yeteneğinin, depresyon, endişe ve stres düzeylerini de düşürdüğü bulunmuştur. Ayrıca, bireyin farkındalıkla davranmasının, daha düşük depresyon seviyeleri ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Cash & Whittingham, 2010). Mevcut araştırmanın bulgularına göre de, içsel ve dışsal deneyimleri fark etme ya da bunlara katılma eğilimi; gözlemlenen deneyimleri kelimelerle etiketleme; o anda gerçekleşen faaliyetlere katılma ve devam eden faaliyetlere dikkatini verme; duygu ve düşüncelere karşı değerlendirme yapmayan bir duruş sergileme ve duyguların ve düşüncelerin gelip gitmesine izin verme arttıkça öznel iyi oluşun da yükseldiği söylenebilir.

Mevcut çalışmada, öz-duyarlılığın alt boyutları arasında öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak öz-sevecenlik, öz-yargılama ve izolasyon yer alırken, stres belirtilerini öz-duyarlılığın izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutlarının yordadığı bulunmuştur. Bu bulgu öz-duyarlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri gösteren çalışmalara katkı sağlar niteliktedir. Örneğin, üniversite öğrencilerinin

kendini affetme, öz-duyarlılık, öznel yaşam enerjisi ve mutluluğa yönelimlerinin öznel iyi oluşu yordamadaki rolünün test edildiği çalışma sonucunda öznel yaşam enerjisinin öznel iyi oluşun en güçlü yordayıcısı olmasının yanında öz-duyarlılığın da öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Dolunay-Cuğ, 2015). Bu bulgular hep birlikte ele alındığında, bireyin acı karşısında kendine karşı anlayışlı davranmasının, başarısızlıklarında veya acılarında kendisini bunu yaşayan tek kişi olarak görmemesinin stres belirtilerini azalttığı sonucuna varılabilir. Kendine öz-sevecenlik gösteren kişiler hatalı ve başarısız olmanın ya da hayatın zorluklarıyla karşı karşıya kalmanın kaçınılmaz bir şey olduğunu kabul etmekte böylece hayatta hedefledikleri ideallere ulaşma konusunda başarısızlığa uğradıkları zaman kendilerine kızmak yerine kendilerine karşı daha saygılı olma yönünde bir eğilim göstermektedirler. İnsanların her zaman istediklerini tam olarak elde edemeyeceklerini kabullenmeleri önemlidir. Bu gerçeklik inkâr edildiğinde ya da bu gerçeğe karşı koyulduğunda, çekilen acı; stres, öfke veya öz eleştiri biçiminde artar. Bu gerçeklik anlayışla ve kibarlıkla kabul edildiğinde ise daha büyük bir duygusal sükûnet yaşanır (Neff & Lamb, 2009). Benzer şekilde, bireyler bu olumsuz deneyimlerin tüm insanların ortak yaşadığı bir durum olduğunun farkına vardıklarında, aşırı özdeşleşme boyutundan uzaklaşırlar (Neff, Hsieh & Dejitterat, 2005).

Mevcut araştırmanın sonuçlarına göre, duyguları yönetme becerileri öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısıdır. Bu sonuca göre, bireylerin duyguları yönetme becerileri geliştikçe, öznel iyi oluşlarının arttığı söylenebilir. Literatürde öznel iyi oluş ile farklı değişkenler arasındaki ilişkinin bulgularının arttığı çalışmalar yer almaktadır. Ancak duyguları yönetme becerileri değişkeni ile birlikte ele alınan bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle, mevcut araştırma öznel iyi oluş ile duygu düzenleme, duyguları işleme, duygusal zekâ ve duyguları ifade etme değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar doğrultusunda tartışılmıştır. Üniversite öğrencilerinin, öznel iyi oluş düzeylerinde duygusal düzenleme, mizah, sosyal özyeterlik ve stresle başa çıkma davranışlarının yordayıcı rolünün incelendiği çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin mizah tarzları, duygusal düzenleme becerileri, sosyal öz yeterlik düzeyi ve başa çıkma tutumları tarafından yordandığı görülmüştür (Özbay, Palancı, Kandemir & Çakır, 2012). Schutte ve Malouff'un (2011) duygusal zekanın farkındalık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı değişken rolünü inceledikleri çalışmaları sonucunda farkındalık seviyesi yükseldikçe, duygusal zeka, pozitif duygu ve yaşam doyumu seviyelerinin de arttığı ve negatif duygu düzeyinin düştüğü bulunmuştur. Çakır (2015) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada da öğrencilerin duyguları ifade etme düzeyleri yükseldikçe, psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yükseldiği bulunmuştur.

Mevcut çalışmada ayrıca, duyguları yönetme becerilerinin stres belirtilerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Duyguları yönetme becerileri ile stres belirtileri arasındaki korelasyon sonuçlarına bakıldığında ise negatif yönde ilişkili oldukları görülmüştür. Bu bulgular, bireylerin duyguları yönetme becerileri geliştikçe yaşadıkları stres belirtilerinin azalacağı biçiminde yorumlanabilir. Çakır (2015) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada öğrencilerin duyguları ifade etme ve duyguları işleme düzeyleri yükseldikçe, psikolojik sıkıntı düzeylerinin de düştüğü bulunmuştur.

Son olarak, mevcut araştırmanın bulguları sosyal ilgi ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu; sosyal ilginin öznel iyi oluşu yordadığını ancak stres belirtilerini yordamadığını göstermiştir. Mevcut bulguyu destekler nitelikte, Gilman (2001) ergenlerde yaşam doyumu, sosyal ilgi ve dış faaliyetlere katılımın incelendiği çalışması sonucunda sosyal ilgi yükseldikçe ergenlerin genel doyum düzeyinin de yükseldiğini bulmuştur. Crandall ve Kytonen (1980) sosyal ilgi ve iyi oluş arasındaki ilişkide cinsiyet, yaş ve stresin düzenleyici değişken olduğu çalışma sonucunda sosyal ilgi ile iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu bulmuştur. Bir başka çalışmada yüksek düzeyde sosyal katılımcılığın psikolojik dayanıklılık ile olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Lees, 2009). Mevcut araştırmanın bulguları, sosyal ilginin psikolojik iyi oluşu destekleyici yapısına ek katkı sağlar niteliktedir. Diğer yandan, sosyal ilginin stres belirtilerini anlamlı bir şekilde yordamaması, sosyal ilginin olumlu psikolojik işlevselliği desteklediği ancak olumsuz psikolojik işlevsellik ile ilişkili olmadığı biçimde yorumlanabilir.

Bu sonuçlar önceki araştırma sonuçları ile birlikte ele alındığında, farkındalığın genel olarak olumlu psikolojik işlevselliğe katkı yapan bir değişken olduğu söylenebilir. Ayrıca, bu araştırma bulgularına dayalı olarak farkındalığın öznel iyi oluşa olumlu bir etkisinin olduğu sonucuna da ulaşılabilir. Bu bulgulara dayanarak üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik (PDR) merkezlerinde yürütülen uygulamalara yönelik önerilerde bulunulabilir. PDR hizmetleri kapsamında, öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini artırmak ve stres belirtilerini azaltmaya yönelik hazırlanan grupla psikolojik danışma ya da psiko-eğitim programlarına farkındalık, öz-duyarlık ve duyguları yönetme becerilerine dayalı grup etkinliklerinin dahil edilmesi önerilebilir. Ayrıca, üniversitelerde farklı birimlerce öğrencilerin sosyal ilgi düzeylerinin arttırılmasına yönelik etkinliklerin düzenlenmesi önerilebilir.

Araştırmanın sonuçlarına dayalı olarak, gelecekte yapılacak çalışmaların farklı üniversitelerdeki farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencileri dâhil ederek ulaşılan sonuçlarla karşılaştırma yapılması önerilebilir. Özellikle farklı araştırma grupları olarak ergenler, yetişkinler, sporcular ve bağımlıların

öznel iyi oluş düzeyleri ve stres belirtileri incelenerek bu çalışmanın bulguları ile karşılaştırma yapılabilir. Buna ek olarak öznel iyi oluş ve stres belirtileri ile ilişkili olabileceği düşünülen farklı değişkenlerin dahil edildiği araştırmalar yapılabilir. Son olarak, farkandalık, öz-duyarlık ve duyguları yönetme becerilerine dayalı geliştirilmiş bir grup çalışmasının öznel iyi oluş düzeylerini artırma ve stres belirtileri azaltma üzerindeki etkililiği incelenebilir.

### Kaynakça

- Abdullah, C. H., Hamed, S., Kechil, R. ve Hamid, H. A. (2013). Emotional management skill at work place: A study at government department in seberang perai tengah. *International Journal of Social Science and Humanity*, 3(4), 365 – 368. doi: 10.7763/IJSSH.2013.V3.263
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 1 – 10.
- Aypay, A., Cemaloğlu, N., Sarpkaya, R., Ellez, M. Şahin, B., Tomul, E., Baştürk, R., Ellez, A. M., Şahin, B., Yolcu, H., Karakaya, İ. ve Turgut, Y. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822 – 848. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Campos, D., Cebolla, A., Quero, S., Bretón-López, J., Botella, C., Soler, J., García-Campayo, J., Demarzo, M. ve Baños, R. M. (2015). Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation–happiness relationship. *Personality and Individual Differences*, 1-6. doi: 10.1016/j.paid.2015.08.040
- Cash, M. ve Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology?. *Mindfulness*, 1(3), 177-182. doi: 10.1007/s12671-010-0023-4
- Crandall, J. E. (1980). Adler’s concept of social interest: Theory measurement and implication for adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 481 – 495.
- Crandall, J. E. ve Kytonen, J. A. (1980). Sex, age, and stress as moderators for the relation between social interest and well-being. *Journal of Individual Psychology*, 36(2), 169.
- Çakır, S. G. (2015). *Psikolojik iyi oluş ve psikolojik sıkıntının yordayıcıları olarak bilinçli farkındalık, affetme ve duygusal başa çıkma*. 13. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Mersin.
- Çeçen, A. R. (2002). *Duyguları yönetmen becerileri eğitimi programının öğretmen adaylarının duyguları yönetme becerileri üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.34

- Dolunay-Cuğ, F. (2015). *Self-forgiveness, self-compassion, subjective vitality, and orientation to happiness as predictors of subjective well-being*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu durum ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması (Positive and negative affect schedule: A study of validity and reliability). *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19 – 28.
- Germer, C. K. (2005). Mindfulness: What is it? What does it matter?. C. K. Germer, R. D. Siegel ve P. R. Fulton, (Ed.), *Mindfulness and psychotherapy* (s. 3 – 27). New York: The Guilford Press.
- Gilman, R. (2001). The relationship between life satisfaction, social interest, and frequency of extracurricular activities among adolescent students. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(6), 749 – 767.
- Hovardaoğlu, S. (1997). Stres belirtileri ile durumsal ve sürekli kaygının yordanması. *Kriz Dergisi*, 5(2), 127 – 134.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kayacı, Ü. ve Özbay, Y. (2016). Üniversite öğrencilerinin travmatik yaşantı, psikolojik doğum sıraları ve sosyal ilgilerinin psikolojik dayanıklılıklarını yordaması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 128 – 142.
- Kınay, F. (2013). *Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- King, L. A. ve Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 864-877.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Lees, N. F. (2009). *The ability to bounce back: The relationship between resilience, coping and positive outcomes* (Unpublished Master's Thesis). Massey University, New Zealand.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–102. doi: 10.1080/15298860309032
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. doi: 10.1080/15298860309027
- Neff, K. D., Hsieh, Y. ve Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287. doi:10.1080/13576500444000317



- Neff, K. D. ve Lamb, L. M. (2009). Self-compassion. *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*, 561-573.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.
- Saunders, S. A. ve Roy, C. (1999). The relationship between depression, satisfaction with life, and social interest. *South Pacific Journal of Psychology*, 11(1), 9 – 15.
- Schueller, S. M. (2009). Promoting wellness: Integrating community and positive psychology. *Journal of Community Psychology*, 37(7), 922-937. doi: 10.1002/jcop.20334
- Schutte, S. S. ve Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50, 1116–1119. doi:10.1016/j.paid.2011.01.037
- Sheldon, K. M. ve Bettencourt, B. A. (2002). Psychological need-satisfaction and subjective well-being within social groups. *British Journal of Social Psychology*, 41, 25–38.
- Siegel, R. D., Germer, C. K. ve Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from?. F. Didonna (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (s. 17-35). New York: Springer.
- Soyer, M. (2001). *Üniversite öğrencilerinin toplumsal ilgi düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şahin, D. (2014). *Öğretmenlerin öz-duyarlıklarının psikolojik sağlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Tel, F. D. ve Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 292-304.
- Uzun, B. (2019, basımda). Fark-et, anda-kal!: Fark’anda olmadığımızın farkında mıyız?
- Wilber, K. (2000). *Integral psychology: Consciousness, spirit, psychology, therapy*. Boston: Shambhala.
- Vella-Brodrick, D. A. ve Allen, F. C. L. (1995). Development and psychometric validation of the mental, physical and spiritual well-being scale. *Psychological Reports*, 77(2), 659–674.
- Yıkılmaz, M. ve Demir-Güdül, M. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297 – 315.
- Yılmaz, H. ve Arslan, C. (2013). Subjective well-being, positive and negative affect in Turkish

University Students. *The Online Journal of Counseling and Education*, 2(2), 1 – 8.

## Extended Summary

### Purpose

Counseling and guidance services in universities not only carry out interventions for decreasing the students' psychological stress level, they also do activities regarding the ways and methods on how to support students' psychological health. More studies, concentrating on studying the variables which affect psychological problems and psychological health, are needed to increase the effectiveness of the services provided and intervention processes. The aim of the current study was to investigate the role of mindfulness, self-compassion, emotion management skills and social interest levels in subjective well-being and stress symptoms among university students. A correlational survey method was used in the study. In this research, independent variables are mindfulness, self-compassion, emotion management skills and social interest. Dependent variables are subjective well-being and stress symptoms. The universe of this study is the students who are attending different faculties at a university in a big city in the Mediterranean region in Turkey. The sample of the study includes students from selected from Faculty of Education, Faculty of Literature, and School of Physical Education. In composing study sample, several classes were chosen from faculties or schools and the data collection instruments were administered in these classes in fall semester of 2015-2016 Academic year. Research sample consists of 834 students, of which were 519 (62.2%) female and 315 (%37.8) male. Age range of students is 17-27, with the mean of 20.43. In the study, Five Facet Mindfulness Questionnaire, Self-Compassion Scale, Emotion Management Scale, Satisfaction with Life Scale, Positive and Negative Affect Schedule, Stress Self-Assessment Checklist, Social Interest Index and Personal Information Form was used. In data analysis, firstly, the correlation analysis was used to determine the relationship among the university students' subjective well-being, stress symptoms and the predictor variables. Two different hierarchical regression analyses were used to test whether students' mindfulness, self-compassion, emotional management skills and the level of their social interest predict their subjective well-being levels and their stress symptoms.

## Results

The findings revealed positive correlations of students' subjective well-being with observing, describing, acting with awareness, and nonreactivity to inner experiences dimensions of mindfulness. The findings also revealed a negative correlation between students' subjective well-being and their nonjudging of inner experiences. In addition to these, results also suggested that there were positive correlations between students' subjective well-being and self-kindness, common humanity and consciousness dimensions of self-compassion. On the other hand, there were negative correlations between students' subjective well-being and self-judgement, isolation and over-identification dimensions of self-compassion. Findings also revealed positive correlations of subjective well-being with emotional management skills and social interest. There were negative correlations between students' stress symptoms and describing, acting with awareness, a nonjudgmental for inner experiences and nonreactivity to inner experiences dimensions of the five facet mindfulness questionnaire. There were negative correlations between students' stress symptoms and self-kindness, common humanity, mindfulness and over-identification dimensions of self-compassion scale, whereas there were positive correlations of students' stress symptoms with self-judgment and isolation dimensions. In addition, it is found that stress symptoms had negative correlations with emotional management skills and social interest.

As the result of hierarchical regression analysis, describing, acting with awareness and nonreactivity to inner experiences dimensions of mindfulness in the first model significantly predicted subjective well-being. On the other hand, self-kindness, self-judgement and isolation dimensions of self-compassion in the second model significantly predicted subjective well-being. Emotional management skills in the third model and social interest in the fourth model were also significant predictors of subjective well-being.

According to the results of hierarchical regression analysis, observing, acting with awareness, nonjudging of inner experiences and nonreactivity to inner experiences dimensions of mindfulness in the first model significantly predicted stress symptoms. On the other hand, only isolation and over-identification dimensions of self-compassion in the second model significantly predicted stress symptoms. While emotional management skills in the third model were a significant predictor of stress symptoms, social interest in the fourth model was not a significant predictor of stress symptoms.

## Discussion

Counseling and guidance services in universities have a preventive role in supporting the developmental aspects of students. Considering these, it can be said that psychological counseling and guidance services are closely related to subjective well-being, psychological well-being and psychological distress. One of the most important tasks of psychological counselors is to help the client to increase their mindfulness and well-being. In this study, the relationships of mindfulness, self-compassion, emotion management skills and social interest levels with subjective well-being levels and stress symptoms were evidenced. Based on the findings of this study, group counseling programs can be prepared to improve subjective well-being levels for students. It is thought that the preparation of mindfulness-based counseling program will increase the subjective well-being levels of the students. Studies can be conducted with different variables that can affect subjective well-being and stress symptoms of students. In this study, the relationship between subjective well-being and stress symptoms and independent mindfulness, self-compassion, emotion management skills and social interest were examined. It is recommended to investigate the relationship between different independent variables that may be related to subjective well-being and stress symptoms.

## Conclusion

According to these results, it can be concluded that as the students' mindfulness, self-compassion, emotional management skills and social interest levels increase, their positive psychological functioning may also increase. The research is limited to the students of the university in which data collected. Considering this limitation, it may be suggested to conduct researches on students from different faculties and universities and to make comparisons between the results.

*ETİK BEYAN: " Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Stres Belirtilerinin Yordayıcılarının İncelenmesi" başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış, karşılaşılabilecek tüm etik ihlallerde "Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Yayın Kurulunun" hiçbir sorumluluğunun olmadığı, tüm sorumluluğun Sorumlu Yazara ait olduğu ve bu çalışmanın herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiş olduğunu taahhüt ederim."*