



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE CİNSİYET, PSİKOLOJİK KIRILGANLIK VE ÖZ ŞEFKATİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN GENDER, PSYCHOLOGICAL VULNERABILITY, AND SELF-COMPASSION WITH FLOURISHING IN UNIVERSITY STUDENTS

Zeynep KÖKSAL¹ - Nursel TOPKAYA² - Ertuğrul ŞAHİN³

Öz

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde psikolojik kırılabilirlik, öz şefkat ve cinsiyetin psikolojik iyi oluş ile ilişkisini incelemektir. Araştırmanın katılımcılarını Ondokuz Mayıs Üniversitesine bağlı farklı fakültelerde öğrenim görmekte olan ve uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 430 ($Ort. = 22.02$, $SS = 2.20$) üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Katılımcılar veri toplama aracı olarak Öz Şefkat Ölçeği, Psikolojik Kırılabilirlik Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formundan oluşan bir anketi cevaplamıştır. Veri analizi sürecinde betimsel istatistikler, Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi, çoklu doğrusal regresyon analizi ve göreceli önem analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda öz şefkat düzeyleri yüksek ve psikolojik kırılabilirlik düzeyleri düşük olan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca göreceli önem analizi sonuçları üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun en önemli yordayıcısının öz şefkat olduğunu göstermiştir. Üniversite öğrencilerine yönelik psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik koruyucu ve önleyici psiko eğitim programlarında psikolojik kırılabilirlik düzeylerini azaltmaya ve öz şefkat düzeylerini artırmaya yönelik etkinliklere yer verilebilir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencileri, Cinsiyet, Öz Şefkat, Psikolojik Kırılabilirlik, Psikolojik İyi Oluş

Abstract

The purpose of this study is to investigate gender, psychological vulnerability, and self-compassion as predictors of flourishing among undergraduate students. The participants were selected using convenience sampling method and composed of 430 ($M = 22.02$, $SD = 2.20$) undergraduate students studying at the different faculties of Ondokuz Mayıs University. Participants answered the questionnaires of Self-Compassion Scale, Psychological Vulnerability Scale, Flourishing Scale, and Personal Information Form. Data were analyzed using descriptive statistics, Pearson product-moment correlation coefficient analysis, linear multiple regression analysis, and relative importance analysis. The findings of this study revealed that undergraduate students with higher levels of self-compassion and lower levels of psychological vulnerability tend to have higher levels of flourishing. In addition, the results of the relative importance analyses indicated that the most important predictor of flourishing among undergraduate students was self-compassion. In protective and preventive psychoeducation programs aimed at increasing flourishing of university students, activities to reduce psychological fragility levels and increase self-compassion levels can be included.

Keywords: Undergraduate Students, Gender, Self-Compassion, Psychological Vulnerability, Flourishing

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, zeynep9koksak@gmail.com, Orcid: 0000-0002-8583-4973

² Prof. Dr., Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, nursel.topkaya@comu.edu.tr, Orcid: 0000-0002-8469-9140

³ Doç. Dr., Amasya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, ertugrulsahin@amasya.edu.tr, Orcid: 0000-0003-3341-8887
Bu çalışma, 3. Eğitim Araştırmaları Kongresinde (14-15 Ekim 2022, İstanbul, Türkiye) özet bildiri olarak sunulmuştur.

Makale Türü: Araştırma Makalesi – Geliş Tarihi: 24.12.2022 – Kabul Tarihi: 27.06.2023

DOI:10.17755/esosder.1223885

Atf için: *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2023;22(87): 1309-1324

Etik Kurul Kararı: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'nun 25.03.2022 tarih ve 2022-175 sayılı kararı ile uygun görülmüştür.

1. GİRİŞ

İnsan erdemlerini ve güçlü yanlarını vurgulayan pozitif psikoloji alanının gelişimiyle birlikte psikolojik iyi oluş bir kavram olarak çok sayıda farklı araştırmacı tarafından yeniden ele alınmaya başlanmıştır (Diener ve diğerleri, 2010; Diener, Lucas ve Oishi, 2018; Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ], 2001). Psikolojik iyi oluş bireylerin yaşamlarındaki hedeflerine ulaşabilmeleri için tutkulu bir yaşam sürme, otantik yaşam, yaşamda anlam, insanlarla olumlu ilişkiler sürdürme, neşe ve mutluluk gibi bilişsel, duygusal ve sosyal öğelerle ilişkilendirilmiş ve birçok araştırmacı tarafından çok boyutlu psikolojik bir yapı olarak ele alınmıştır (Diener ve diğerleri, 2018; Schotanus-Dijkstra ve diğerleri, 2016; VanderWeele, 2017). Günümüzde psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamın normal stresleriyle baş edebildiği, kendi yeteneklerini kullanabildiği, içinde bulunduğu topluma katkıda bulunabildiği, üretken ve verimli çalışabildiği bir iyilik hâli olarak tanımlanmaktadır (DSÖ, 2001). Bu nedenle psikolojik iyi oluş bireyin kendine dair olumlu bakış açısına sahip olmasını, kendisini gerçekçi bir bakış açısıyla değerlendirmesini ve hayatını özerk bir birey olarak sürdürebilmesini gerektirmektedir.

Psikolojik iyi oluşun tanımlarının temelinde bireyin neden ve nasıl mutlu olduğunu açıklamak yer almaktadır (Pancheva, Ryff ve Lucchini, 2021; Ryff, Boylan ve Kirsch, 2021). Bu açıklamalar psikolojik iyi oluşu, hedonik iyi oluş ve eudaimonik iyi oluş çerçevesinde değerlendirmektedir. Bu yaklaşımların yansımaları olarak da yapılan araştırmalarda iyi oluşa dair hazcılık ve işlevsellik olmak üzere iki temel bakış açısının bulunduğu görülmektedir. İşlevsellik iyi oluşu insanın var olan potansiyelini açığa çıkarması olarak tanımlarken, hazcılık iyi oluşu mutlu olmak ve yaşamdan zevk alabilmek olarak tanımlanmaktadır (Deci ve Ryan, 2008). Günümüzde ise psikolojik iyi oluş (flourishing) hedonik yaklaşım ve eudaimonik yaklaşımın bir bileşimi olarak ele alınmakta ve yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip bireylerin duygusal, psikolojik ve sosyal iyi oluşunun yüksek olduğu belirtilmektedir (Diener ve diğerleri, 2010; Keyes, 2009). Teorik beklentilerle tutarlı olarak gerçekleştirilen araştırmalar yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşa (flourishing) sahip bireylerin fiziksel sağlıklarının daha iyi olduğunu, yaşam doyumları ve psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğunu, geleceğe yönelik olumlu beklentilere sahip, daha fazla olumlu duygu yaşayan, mutlu, iyimser bireyler olduklarını ve depresyon, kaygı, stres gibi psikolojik sıkıntı belirtilerini daha az yaşadıklarını göstermektedir (Diener ve diğerleri, 2010; Giuntoli, Ceccarini, Sica ve Caudek, 2017; Kyriazos ve diğerleri, 2018; Tong ve Wang, 2017). Bu nedenle farklı örneklerde psikolojik iyi oluşun artırılması hem bireylerin hem de toplum ruh sağlığının korunmasına yardımcı olabilir.

Gerçekleştirilen araştırmalar üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamları boyunca bir dizi akademik, duygusal ve ekonomik stres kaynağıyla karşı karşıya kaldığını göstermektedir (Beiter ve diğerleri, 2015; Köksal ve Topkaya, 2021). Ayrıca bu dönemde üniversite öğrencileri yaşamlarında kendilerini keşfetme, karşı cinsten biriyle yakın ilişkiler kurma, kariyer tercihleri yapma ve bağımsızlık kazanma gibi bir dizi gelişim görevini yerine getirmek zorundadır (Arnett, Žukauskienė ve Sugimura, 2014; Berk, 2017). Üniversite öğrencileri bu gelişim görevleriyle ve stres kaynaklarıyla başarılı bir şekilde başa çıkamadıklarında psikolojik iyi oluşları olumsuz yönde etkilenebilmekte ve depresyon, kaygı, yeme bozuklukları, madde kötüye kullanım bozukluğu gibi ruhsal rahatsızlıklar yaşayabilmektedir (Auerbach ve diğerleri, 2018; Oswald ve diğerleri, 2020). Bu bağlamda üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşla ilişkili değişkenlerin neler olduğunun belirlenmesi düşük psikolojik iyi oluş riski altındaki üniversite öğrencilerinin belirlenmesine ve bu bireylere yönelik psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik programların geliştirilmesine yardımcı olabilir. Böylece düşük psikolojik iyi oluşun üniversite öğrencilerinde meydana getirebileceği olumsuz etkiler azaltılabilir.

Psikolojik kırılabilirlik, ilişki kurmaya açık ve meyilli olan bunun neticesinde de toplumsal bir varlık olarak tanımlanan insanın psikolojik iyi oluşunu etkileyebilecek önemli değişkenlerden biridir. Sinclair ve Wallston'a göre (1999) psikolojik kırılabilirlik kişinin öz-değer duygusu için başarıya veya dış kaynakların onayına bağımlılığını yansıtan bilişsel inançlardır. Bu bilişsel inançlar bireyleri ruhsal rahatsızlıklara karşı korumasız hâle getirebilmekte ve psikolojik iyi oluşlarını negatif yönde etkileyebilmektedir. Gerçekleştirilen araştırmalar psikolojik kırılabilirliği yüksek olan bireylerin daha düşük yaşam doyumuna ve psikolojik sağlamlığa, daha az psikolojik başa çıkma kaynaklarına sahip olduğunu, olumsuz duyguları daha sık yaşayıp olumlu duyguları daha az yaşadıklarını göstermektedir (Bayrı ve Sapancı, 2022; Satıcı, 2016; Sinclair ve Wallston, 1999; Yoo, You ve Lee, 2022). Bu nedenle üniversite öğrencilerinde psikolojik kırılabilirliğin psikolojik iyi oluşun negatif bir yordayıcısı olabileceği değerlendirilmektedir.

Psikolojik iyi oluş, bireyin kendisinden memnun olması ve kendisine yönelik olumlu bir bakış açısına sahip olmasıyla yakından ilişkilidir (Diener ve diğerleri, 2010). Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun ilişkili olabileceği bir diğer değişken öz şefkat olabilir. Neff'e göre (2003a, 2003b) öz şefkat, eksiklikler, yetersizlikler veya başarısızlıklarla karşı karşıya kalındığında kişinin kendisine yönelik nezaket, ilgi, sıcaklık ve anlayışını (azarlama veya eleştiri yerine) muhafaza edebilmesidir. Öz şefkatin üç temel ögesi bulunmaktadır. Bunlar sırasıyla (a) Bireyin kendisine karşı sert ve eleştirel tavır sergilemesi yerine nezaketli ve anlayışlı tutumlara sahip olması, (b) Bireyin yaşadığı deneyimleri insan olmanın bir parçası olarak kabul etmesi, (c) Kişinin acı veren durumları ve beraberinde getirdiği duygu ve düşünceleri onlarla özdeşleşmeden içinde yer verebilmesidir (Neff, 2011). Araştırmalar tutarlı bir şekilde yüksek düzeyde öz şefkat duygusunun bireylerin öznel iyi oluşunu ve ruh sağlığını koruyucu rolü üzerinde durmaktadır. Gerçekleştirilen meta-analiz ve sistematik gözden geçirme çalışmaları yüksek düzeyde öz şefkate sahip bireylerin bilişsel ve psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek, olumlu duyguları daha sık yaşayan, öz yeterliği yüksek, daha etkili başa çıkma becerilerini kullanan, daha az psikolojik rahatsızlık belirtileri gösteren ve fiziksel sağlıkları daha iyi ve daha uyumlu duygu düzenleme becerileri kullanan bireyler olduğunu göstermektedir (Ewert, Vater ve Schröder-Abé, 2021; Inwood ve Ferrari, 2018; Liao, Stead ve Liao, 2021; MacBeth ve Gumley, 2012; Marsh, Chan ve MacBeth, 2018; Phillips ve Hine, 2021; Zessin, Dickhäuser ve Garbade, 2015). Bu nedenle yüksek öz şefkat duygusu üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarıyla pozitif yönde ilişkili olabilir.

Psikolojik iyi oluş araştırmalarında psikolojik kırılabilirlik ve öz şefkat gibi değişkenlerin yanı sıra cinsiyet gibi demografik değişkenler de araştırmacıların ilgi duyduğu konulardan biri olmuştur. Ancak psikolojik iyi oluş ve cinsiyet konusundaki araştırma sonuçları tutarlılık göstermemektedir. Bazı araştırmalar kadın üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu gösterirken (İmroğlu, Demir ve Murat, 2021) bazı araştırmalar ise cinsiyetin psikolojik iyi oluş ile ilişkili bir faktör olmadığını göstermektedir (Çeri ve Çiçek, 2021; Kaya, Çenesiz ve Aynas, 2019; Kermen, Tosun ve Doğan, 2016). Ayrıca gerçekleştirilen önceki araştırmalar cinsiyetin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleriyle ilişkisini öz şefkat ve psikolojik kırılabilirlik düzeyleri gibi psikolojik nitelikleriyle birlikte incelememiştir. Bu nedenle bireylerin psikolojik kırılabilirlik ve öz şefkat gibi nitelikleriyle birlikte değerlendirildiğinde cinsiyetin psikolojik iyi oluşla ilişkisi bilinmemektedir.

Gerçekleştirilen araştırmalar öğrencilerin üniversite yaşamı boyunca psikolojik iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyebilecek üniversite hayatına geçiş uyum sağlama (Volstad ve diğerleri, 2020), ilişki sorunları (Köksal ve Topkaya, 2021), akademik görev ve

sorumlulukları yerine getirme (Beiter ve diğeri, 2015), finansal güçlükler (Richardson, Elliott, Roberts ve Jansen, 2017), kariyer ve gelecek planlarını hazırlama (Lairio ve Penttinen, 2006), üniversite kaynaklarının kullanımı ve bu kaynaklara erişim (Beiter ve diğeri, 2015; Topkaya, Şahin ve Meydan, 2017) gibi farklı zorluklar ve stres kaynaklarıyla karşı karşıya kaldığını göstermektedir. Ayrıca, bu dönemde üniversite öğrencileri kimlik gelişimine devam etme, özerklik ve bağımsızlık kazanma, karşı cinsten biriyle uzun süreli bir birliktelik kurma ve bu birlikteliği sürdürme gibi gelişim görevlerini yerine getirmek zorundadır (Arnett ve diğeri, 2014; Berk, 2017). Diğer taraftan araştırmalar üniversite öğrencilerinin depresyon, kaygı bozuklukları, yeme bozuklukları ve madde kötüye kullanımı gibi ruh sağlığı problemlerini yaygın olarak yaşadıklarını göstermektedir (Pedrelli, Nyer, Yeung, Zulauf ve Wilens, 2015).

Bu nedenle, bu dönemde bireylerin psikolojik iyi oluşlarıyla ilişkili olabilecek faktörlerin belirlenmesi, öğrencilerin iyi oluşlarının artırılması, akademik başarılarının yükseltilmesi, kişisel gelişimlerinin desteklenmesi, ruh sağlıklarının korunması ve yetişkinliğe geçiş süreçlerinin kolaylaştırılması için gereklidir. Ancak, ulusal ve uluslararası psikoloji literatürü incelendiğinde araştırma kapsamında incelenen cinsiyet, öz şefkat ve psikolojik kırılganlık değişkenlerinin psikolojik iyi oluşla (flourishing) ilişkisini inceleyen sınırlı sayıda araştırma bulunduğu ve bu araştırma sonuçları incelendiğinde bireylerin psikolojik iyi oluşlarıyla ilişkili faktörlerin neler olabileceği konusunda bazı tutarsızlıklar olduğu görülmektedir. Bu nedenle, bu örnekte yukarıda sözü edilen cinsiyet, öz şefkat ve psikolojik kırılganlık değişkenlerinden hangilerinin psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğunun belirlenmesi ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlara düşük psikolojik iyi oluş riski altındaki bireyleri belirlemelerinde ve bu bireylere yönelik psikolojik iyi oluşu artırmaya dönük programlar geliştirmelerinde yardımcı olabilir. Politika yapıcılara ise öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını artırmak için hangi alanlara odaklanmaları gerektiğini tespit etmelerinde, veriye dayalı kararlar almalarında ve üniversite öğrencilerinin ruh sağlıklarını korumalarına yönelik kapsayıcı politika ve programlar geliştirmelerinde önemli katkılar sağlayabilir. Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde, öz şefkat, cinsiyet ve psikolojik kırılganlığın psikolojik iyi oluş ile ilişkisini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki araştırma hipotezleri test edilmiştir.

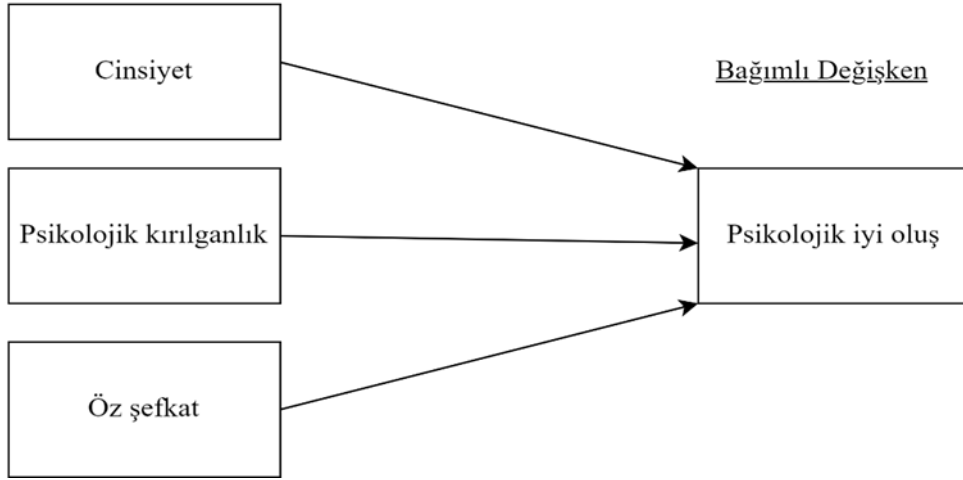
1. Üniversite öğrencilerinde cinsiyet psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısıdır.
2. Üniversite öğrencilerinde psikolojik kırılganlık psikolojik iyi oluşun negatif anlamlı bir yordayıcısıdır.
3. Üniversite öğrencilerinde öz şefkat psikolojik iyi oluşun pozitif anlamlı bir yordayıcısıdır.

2. YÖNTEM

Araştırma Deseni

Bu çalışma üniversite öğrencilerinde cinsiyetin, psikolojik kırılganlığın ve öz şefkatin psikolojik iyi oluşla ilişkisinin incelendiği korelasyonel (ilişkisel tarama) modelde bir araştırmadır (Goodwin ve Goodwin, 2017). Bu araştırma deseninde araştırmacılar ilgi duydukları değişkenler arasındaki geçici ilişkileri korelasyon ya da regresyon gibi istatistiksel analiz yöntemleri kullanarak araştırmanın gerçekleştirildiği zaman dilimi içerisinde herhangi bir müdahalede bulunmadan incelemeyi amaçlar (Goodwin ve Goodwin, 2017). Araştırmanın bağımlı değişkenini psikolojik iyi oluş oluştururken yordayıcı değişkenlerini cinsiyet, psikolojik kırılganlık ve öz şefkat oluşturmaktadır (Şekil 1).

Bağımsız Değişkenler



Şekil 1. Araştırma Deseni.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Ondokuz Mayıs Üniversitesine bağlı farklı fakültelerde eğitimlerine devam etmekte olan 430 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Öğrenciler uygun örnekleme yöntemi kullanılarak seçilmiştir. Bu örnekleme yöntemi araştırmacıların zaman, maliyet, hedeflenen evrenin üyelerine kolay ulaşabilme gibi araştırma sürecini kolaylaştıracak faktörleri dikkate alarak araştırma örneklemini belirlediği olasılığa dayalı olmayan örnekleme türlerinden biridir (Goodwin ve Goodwin, 2017). Öğrencilerin 171'i (%39.8) erkek ve 259'u (%60.2) kadındır. Çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin yaş aralığı 18 ila 38 arasında değişmekte olup yaş ortalamaları 22.02'dir ($SS = 2.20$). Ayrıca çalışma grubunu oluşturan bireyler çoğunlukla eğitim fakültesi öğrencisi ($n = 216$; %51.2) olup dördüncü sınıfa devam etmektedir ($n = 193$; %44.9) ve daha önce bir ruh sağlığı uzmanından psikolojik yardım almamıştır ($n = 306$; %71.2).

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Üniversite öğrencilerinin kişisel ve sosyodemografik özelliklerini belirleyebilmek amacıyla Kişisel Bilgi Formundan yararlanılmıştır. Bu form araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur. Formda katılımcılardan cinsiyetleri, yaşı, sınıf düzeyi, fakülteleri ve daha önce psikolojik yardım alıp almadıklarına ilişkin bilgiler vermeleri istenmektedir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla Diener ve diğerleri (2010) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin Türk kültüründe dil geçerliği, yapı geçerliği, eş değer ölçekler geçerliği, alpha iç tutarlılık ve test-tekrar test güvenilirliği Telef (2013) tarafından incelenmiştir. Telef (2013) tarafından gerçekleştirilen yapı geçerliği çalışması sonucunda ölçeğin orijinal ölçekte olduğu gibi Türk üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme tek faktörlü yapıya sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin eş değer ölçekler geçerliği çalışması ölçeğin farklı bir psikolojik iyi oluş ölçeği alt boyutları ve toplam puanlarıyla beklenen yönde pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğunu göstermiştir (Telef, 2013). PİÖÖ sekiz maddeden oluşan yedili öz bildirim tarzı Likert tipi bir ölçektir. Katılımcılar her bir ölçek ifadesinin kendilerini ne derece

yansıttığını değerlendirirken kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) arasında değişen seçeneklerden birini işaretlemektedir. PİÖÖ'den alınabilecek olası puanlar 8 ila 56 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar yüksek iyi oluşa işaret etmektedir. Ölçeğin Telef (2013) tarafından bildirilen alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .80'dir. Ölçeğin bu araştırmada hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .86 olup maddeler arasında yüksek düzeyde iç tutarlılığa işaret etmektedir (George ve Mallery, 2022). Ölçekten örnek bir madde "Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum." şeklindedir.

Psikolojik Kırılganlık Ölçeği

Bu çalışmada öğrencilerin psikolojik kırılganlık düzeylerini ölçmek amacıyla Sinclair ve Wallston (1999) tarafından geliştirilen Psikolojik Kırılganlık Ölçeği (PKÖ) kullanılmıştır. PKÖ'nün Türkçe diline uyarlama, yapı geçerliği ve güvenilirliği çalışmaları Akın ve Eker (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen yapı geçerliği çalışması sonucunda Akın ve Eker (2011) tarafından Türk kültüründe ölçeğin orijinal faktör yapısına benzer şekilde tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu ve madde faktör yük değerlerinin .46 ila .69 arasında değiştiği bildirilmiştir. PKÖ altı maddeden oluşan öz bildirim tarzı beşli Likert tipi bir ölçektir. Katılımcılar her bir ölçek ifadesini değerlendirirken bana hiç uygun değil (1) ila bana tamamen uygun (5) seçeneklerinden birini işaret etmektedir. PKÖ'den alınabilecek en düşük puan 6 iken en yüksek puan 30'dur. Katılımcıların ölçekten aldıkları yüksek puanlar yüksek psikolojik kırılganlığa işaret etmektedir. PKÖ'nün Akın ve Eker (2011) tarafından bildirilen alfa iç tutarlılık güvenilirliği .75'tir. Ölçeğin bu çalışmada hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .73 olup kabul edilebilir düzeyde güvenilirliğe işaret etmektedir (George ve Mallery, 2022). Ölçekten örnek bir madde "Eğer hedeflerime ulaşamazsam, kendimi başarısız bir insan olarak görürüm." şeklindedir.

Öz Şefkat Ölçeği

Üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeylerini belirleyebilmek amacıyla Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz Şefkat Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin, Türkçeye uyarlama, yapı geçerliği, eş değer ve aykırı ölçekler geçerliği ve güvenilirliği çalışmaları Deniz ve diğerleri (2008) tarafından gerçekleştirilmiştir. Orijinal ölçek 26 maddeden ve altı alt boyuttan oluşmasına rağmen ölçeğin Türkçe uyarlaması 24 maddeden oluşan tek boyutlu bir gizil yapıya sahiptir. Katılımcılar her bir ölçek ifadesini hemen hiçbir zaman (1) ila hemen hemen her zaman (5) arasında değişen beşli Likert tipi bir ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Ölçekte tersten puanlanması gereken 11 madde bulunmaktadır. Bu maddelerin yeniden puanlanmasını takiben ölçekte toplam puanlar alınmaktadır. Ölçekten alınabilecek olası puanlar 24 ila 120 arasında değişmektedir. Katılımcıların ölçekten aldığı yüksek puanlar öz şefkat düzeylerinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklemede Deniz ve diğerleri (2008) tarafından bildirilen Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .89'dur. Ölçeğin, bu çalışmada hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .93 olup maddeler arasında çok yüksek düzeyde iç tutarlılığa işaret etmektedir (George ve Mallery, 2022). Ölçekten örnek bir madde "İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim." şeklindedir.

Prosedür

Bu araştırmaya başlanmadan önce Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulundan, 25.03.2022 tarihli ve 2022/175 sayılı belge ile gerekli etik izinler alınmıştır. Araştırma Instagram, Facebook, Twitter gibi farklı sosyal medya hesaplarından ve bu üniversitenin farklı fakültelerinde görev yapmakta olan öğretim elemanları tarafından Ondokuz Mayıs Üniversitesinde öğrenim görmekte olan potansiyel katılımcılara yaklaşık iki aylık bir süreyle duyurulmuştur. Araştırmaya katılmaya istekli olan öğrencilerden Google

formlarda yer alan veri toplama araçlarını cevaplamaları istenmiştir. Google formlar sosyal bilimler araştırmalarında sıklıkla kullanılan ve araştırmacıların anketlerini tasarlamalarına ve internet ortamında uygulamalarına olanak veren ücretsiz bulut temelli yüksek güvenilirlikli bir veri toplama yazılımıdır. Katılımcılar, veri toplama aracını cevaplamaya başlamadan önce araştırmanın amacı, gönüllü katılım, geri çekilme hakkı, araştırmanın olası riskleri ve faydaları hakkında bilgilendirilmiştir. Katılımcılar bilgilendirilmiş onam formunu onaylamalarını takiben veri toplama aracını cevaplamış ve tüm katılımcılar araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi sosyal bilimler ve psikoloji araştırmalarında sıklıkla kullanılan istatistik programlarından biri olan SPSS 23 veri analizi programı ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizi gerçekleştirilmeden önce başlangıç analizleri gerçekleştirilmiştir (George ve Mallery, 2022; Pallant, 2020; Tabachnick ve Fidell, 2012). Başlangıç analizlerinde verilerin doğruluğu, kayıp ve aykırı değerler ve Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ve çoklu doğrusal standart regresyon analizinin varsayımları incelenmiştir. Verilerin doğruluğunu incelemek amacıyla her bir değişkenin minimum ve maksimum değerleri, yüzde ve frekans dağılımları incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda tüm değişkenlerin beklenen değer aralıklarında olduğu görülmüştür. Veri setindeki çok sınırlı sayıdaki kayıp değere madde medyan değeri atanmıştır (Parent, 2013). Veriler ilk olarak 432 katılımcıdan toplanmasına rağmen, iki tek değişkenli aykırı değer tespit edilerek veri setinden çıkarılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2012). Bu nedenle, analizlerde 430 katılımcının verisi kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri fakülteleri, yaşı, cinsiyeti, sınıf düzeyi ve daha önce psikolojik yardım alma durumu hakkında bilgi vermek amacıyla frekans, yüzde, minimum ve maksimum değerleri ve ortalama ve standart sapma değerlerini içeren betimsel istatistiklerden yararlanılmıştır. Üniversite öğrencilerinde cinsiyet, psikolojik iyi oluş, psikolojik kırılabilirlik ve öz şefkat arasındaki doğrusal ilişkinin gücünü ve yönünü belirleyebilmek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi gerçekleştirilmiştir. Öz şefkat, cinsiyet ve psikolojik kırılabilirliğin üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşu yordama düzeyi ve bu değişkenlerden hangilerinin psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olduğunu belirleyebilmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Çoklu doğrusal regresyon analizinde her bir yordayıcı değişkenin regresyon denkleminde göreceli önemini belirleyebilmek amacıyla Pratt'ın standardize edilmiş göreceli önem analizi değeri (d_p ; Wu ve diğerleri, 2014), standardize edilmiş regresyon katsayısı (β) ve yarı-kısmi korelasyon (sr) değeri kullanılmıştır. Pratt'ın d_p değeri her bir bağımsız değişkenin açıklanan varyans oranına yaptığı katkı hakkında bilgi vermektedir. Örneğin, Pratt'ın d_p değeri .48 ise bu ilgili bağımsız değişkenin açıklanan varyans oranındaki değişimin %48'ini açıkladığını göstermektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısı ise diğer değişkenler sabit tutulduğunda bağımsız değişkeninde bir standart sapmalı bir değişim meydana geldiğinde bağımlı değişkende meydana gelecek standart sapma değişim miktarı hakkında bilgi vermektedir. Bu değer 0 ile 1 arasında değişen bir değer alabildiğinden ayrıca her bir değişkenin regresyon denkleminde göreceli katkısı hakkında bilgi vermektedir (Nathans ve diğerleri, 2012). Son olarak, yarı-kısmi korelasyon değeri ise her bir bağımsız değişkenin regresyon denkleminde yaptığı eşsiz katkı miktarı hakkında bilgi vermektedir. Bu değerlerin karesi diğer değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde ilgili değişken regresyon denkleminde dahil edildiğinde açıklanan varyans oranındaki beklenen değişimi göstermektedir (George ve Mallery, 2022; Tabachnick ve Fidell, 2012).

Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ve çoklu doğrusal regresyon analizinin varsayımları incelenmiş ve karşılandığı görülmüştür (George ve Mallery, 2022; Tabachnick ve Fidell, 2012). Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ve çoklu doğrusal regresyon analizinde ulaşılan korelasyon değerlerinin (r) ve açıklanan varyans oranının (R^2) yorumlanmasında Cohen (1992) etki büyüklüğü sınıflandırması kullanılmıştır. Bu sınıflandırmaya göre mutlak korelasyon değerinin .00-.29 aralığında olması düşük, .30-.49 aralığında olması orta, .50 ve üzerinde olması yüksek düzeyde bir etki büyüklüğünü ifade etmektedir. Açıklanan varyans oranında ise .12 ve altı değerler düşük, .13-.25 arasındaki değerler orta, .26 ve üzeri değerler yüksek düzeyde etki büyüklüğünü ifade etmektedir. Araştırma verilerine Open Science Framework bilimsel veri paylaşım sitesinden erişilebilir (osf.io/hygu9). İstatistiksel anlamlılık düzeyi (Tip I hata payı) çift yönlü $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

Tablo 1’de psikolojik iyi oluş, cinsiyet, psikolojik kırılganlık ve öz şefkat değişkenlerine ilişkin ortalama ve standart sapma değerlerini içeren betimsel istatistikler ve psikolojik iyi oluş, psikolojik kırılganlık, cinsiyet ve öz şefkat değişkenleri arasındaki doğrusal ilişkinin gücünü ve yönünü belirleyebilmek amacıyla gerçekleştirilen Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi sonuçları görülmektedir.

Tablo 1. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri.

	1	2	3	4
1. Psikolojik iyi oluş				
2. Cinsiyet	-.02	-		
3. Psikolojik kırılganlık	-.43***	.11*	-	
4. Öz şefkat	.57***	-.13**	-.65***	-
Ortalama	40.34	.60	18.25	73.58
Standart sapma	8.55	.49	4.93	16.38

Not. Cinsiyet değişkeni 0 = Erkek 1 = Kadın olarak kodlanmıştır. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Tablo 1’de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş puanları psikolojik kırılganlık ($r = -.43$) puanlarıyla orta düzeyde negatif yönde ilişkiliyken, öz şefkat puanlarıyla ($r = .57$) yüksek düzeyde pozitif yönde ilişkilidir. Diğer taraftan psikolojik iyi oluş puanları cinsiyet değişkeni ile ilişkili değildir ($r = -.02$).

Üniversite öğrencilerinde cinsiyet, psikolojik kırılganlık ve öz şefkat değişkenlerinin psikolojik iyi oluş puanlarını yordama düzeyi ve psikolojik iyi oluş puanlarının anlamlı yordayıcılarını tespit etmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi değişim istatistikleri Tablo 2’de, göreceli önem analizi ve regresyon analizi sonuçları Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 2. Psikolojik İyi Oluş Puanları Değişim İstatistikleri Tablosu.

Model	R	R^2	Düz R^2	SH $Tah.$	Değişim İstatistikleri				
					ΔR^2	ΔF	sd_1	sd_2	p
Psikolojik iyi oluş	.57	.33	.32	7.03	.33	69.44	3	426	.001***

Not. *** $p < .001$.

Tablo 3. Psikolojik İyi Oluş Puanları Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ve Göreceli Önem Analizi Sonuçları.

	<i>B</i>	<i>Sh</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>sr</i>	<i>d_p</i>
Sabit	23.64	3.40		6.96	.001***		
Cinsiyet	.97	.70	.06	1.39	.165	.06	-.00
Psikolojik kırılgnalık	-.18	.09	-.10	-1.98	.049*	-.08	.13
Öz şefkat	.26	.03	.51	9.61	.001***	.38	.87

Not. Cinsiyet değişkeni 0 = Erkek 1 = Kadın olarak kodlanmıştır. *sr* = Yarı kısmi korelasyon değeri, *d_p* = Pratt'ın standardize edilmiş göreceli önem analizi değeri. **p* < .05, ****p* < .001.

Tablo 2'de görüldüğü gibi psikolojik iyi oluş puanları için oluşturulan regresyon modeli anlamlıdır ($F(3, 426) = 69.44, p < .001, \Delta R^2 = .33$). Bu bulgular oluşturulan regresyon modelinin her bir katılımcının psikolojik iyi oluş puanını örneklem psikolojik iyi oluş ortalama puanı ile yordamaya çalışan sadece sabit modelden anlamlı bir şekilde daha iyi yordadığını göstermektedir. Psikolojik iyi oluş puanlarına ilişkin regresyon modeli yüksek düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olup üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanlarındaki değişimin yaklaşık olarak %33'ünü açıklamaktadır.

Tablo 3'te görüldüğü gibi bu örnekleme psikolojik kırılgnalık puanları ($\beta = -.10, t(426) = -1.98, p < .05$) psikolojik iyi oluş puanlarının negatif anlamlı bir yordayıcısı iken öz şefkat puanları ($\beta = .51, t(426) = 9.61, p < .001$) bu örnekleme psikolojik iyi oluşun pozitif anlamlı bir yordayıcısıdır. Ancak cinsiyet psikolojik iyi oluş puanlarının anlamlı bir yordayıcısı değildir ($\beta = .06, t(426) = 1.39, p > .05$). Gerçekleştirilen göreceli önem analizi sonuçları ise tutarlı olarak bu örnekleme psikolojik iyi oluşun en önemli yordayıcısının öz şefkat olduğunu ve öz şefkatin açıklanan varyans oranındaki değişimin %87'sini tek başına açıkladığını göstermiştir. Sonuç olarak çoklu regresyon analizi sonuçları bu örnekleme düşük düzeyde psikolojik kırılgnlığa ve yüksek düzeyde öz şefkate sahip üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca, bu örnekleme psikolojik iyi oluşun en önemli yordayıcısı öz şefkattir.

4. SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde cinsiyetin, psikolojik kırılgnlığın ve öz şefkatin psikolojik iyi oluşla ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda cinsiyetin psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. Bu bulgular ergenler, genç yetişkinler ve yetişkin bireyler gibi farklı örneklemlerde cinsiyetin psikolojik iyi oluşla ilişkili olmadığını gösteren araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir (Çeri ve Çiçek, 2021; Kaya ve diğerleri, 2019; Kermen ve diğerleri, 2016). Örneğin, Kermen ve diğerleri (2016) ergenlerden oluşan bir örnekleme cinsiyetin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleriyle ilişkili olmadığını bulmuştur. Kaya ve diğerleri (2019) ise üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluştaki sosyodemografik farklılıkları inceledikleri çalışmalarında cinsiyete göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşunda anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuştur. Benzer şekilde Çeri ve Çiçek (2021) yetişkin bireylerle gerçekleştirdiği bir çalışmada kadın ya da erkek cinsiyetine sahip olmanın psikolojik iyi oluşla ilişkili olmadığını bulmuştur. Psikolojik iyi oluşun demografik, kişilik özellikleri ve psikolojik değişkenlerle ilişkisini inceleyen araştırma sonuçları bireylerin psikolojik iyi oluşundaki değişimleri açıklamada sahip oldukları kişilik özellikleri ve psikolojik niteliklerin cinsiyet, eğitim düzeyi, yaş, bir işe sahip olma, tek başına yaşama gibi sosyodemografik faktörlere kıyasla daha büyük ve anlamlı bir etkisi olduğuna işaret etmektedir (Schotanus-Dijkstra ve diğerleri, 2016; VanderWeele, 2017). Bu nedenle, bireylerin psikolojik kırılgnlık ve öz şefkat gibi psikolojik nitelikleriyle birlikte değerlendirildiğinde cinsiyet demografik değişkeni öznel iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olmayabilir.

Bu araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinde psikolojik kırılmanın psikolojik iyi oluş ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgular psikolojik kırılmanın yüksek olan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Araştırmanın bu bulguları daha önce gerçekleştirilen ve psikolojik kırılmanın psikolojik iyi oluş göstergeleriyle negatif yönde ilişkili olduğunu gösteren farklı araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Örneğin, üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışmada Yoo ve diğerleri (2022) psikolojik kırılmanın yaşam doyumunun negatif anlamı bir yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Satıcı (2016) psikolojik kırılmanın yüksek olan lisans öğrencilerinin psikolojik sağlık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olma eğiliminde olduğunu bulmuştur. Bu çalışmaya benzer başka bir çalışmada da Bayrı ve Sapancı (2022) psikolojik kırılmanın üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş düzeylerinin negatif anlamı bir yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Bilişsel davranışçı yaklaşımlar deneyim ve yaşantı sonucu bireylerin kendilerine, başkalarına veya dünyaya yönelik olarak oluşturdukları akılcı olmayan inançların bireyleri psikolojik sıkıntılara karşı korumasız hâle getiren bilişsel yapılar olduğunu belirtmektedir (Beck, 2020; DiGiuseppe, Doyle, Dryden ve Backx, 2014; Türkçapar, 2018). Ayrıca bu yaklaşımlar yüksek düzeyde akılcı olmayan inançlara sahip bireylerin zaman içerisinde öznel iyi oluşunda bir azalma meydana gelebileceğini ve farklı psikolojik rahatsızlıklar yaşayabileceklerini ileri sürmektedir. Sinclair ve Wallston'a göre (1999) psikolojik kırılma bireylerin kendine verdiği değer duygusu için başarıya veya dışsal onay kaynaklarına bağımlılığını yansıtan bilişsel yapılar. Bu bilişsel yapılar bireylerin kendileri ve başkalarıyla ilgili mükemmeliyetçilik, olumsuz atıflar ve dışsal onay kaynaklarına bağımlılık konularındaki akılcı olmayan inançlarını yansıttığından (Beck, 2020; Sinclair ve Wallston, 1999), yüksek düzeyde psikolojik kırılmaya sahip olmak bireylerin psikolojik iyi oluşlarında bir azalma meydana getirebilir.

Bu çalışmada öz şefkatin psikolojik iyi oluşun pozitif anlamı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Araştırmanın bu sonucu daha önce genç yetişkinlik ve orta yetişkinlik dönemindeki bireylerle gerçekleştirilen araştırma sonuçlarıyla tutarlıdır (Chan ve diğerleri, 2022; McKay ve Walker, 2021). Örneğin, Chan ve diğerleri (2022) öz şefkat düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam duygusu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek bireyler olduğunu bulmuştur. Başka bir çalışmada ise McKay ve Walker (2021) öz şefkatin yetişkin bireylerde olumlu duygulanım, bilinçli farkındalık, olumlu duyguları sıklıkla yaşama ve mutluluk ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu bağlamda yüksek düzeyde öz şefkat duygusu bilişsel ve duygusal yeniden çerçeveleme yoluyla bireylerin kişisel hatalar ve yetersizlikler ya da yaşamındaki zorluklardan kaynaklanan sıkıntılarının olumsuz etkilerini azaltarak olumsuz duygular yaşama sıklığını azaltabilir ya da olumlu ve olumsuz deneyimler arasındaki dengeyi olumlu durumlar lehine değiştirerek bireyin olumlu duygular yaşama sıklığını artırabilir (Inwood ve Ferrari, 2018). Böylece bireylerin psikolojik iyi oluşlarını korumalarına ve geliştirmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca gerçekleştirilen göreceli önem analizleri sonuçları oluşturulan çoklu regresyon modelinde psikolojik iyi oluşun en önemli yordayıcısının öz şefkat olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda ruh sağlığı uzmanları psikolojik iyi oluşu düşük olan üniversite öğrencisi danışanlarında çalışmada incelenen değişkenler dikkate alındığında ilk olarak danışanlarının öz şefkat düzeylerini artırabilecek uygulamalara yer vermesi faydalı olabilir. Ancak göreceli önem analizi değerleri örnekleme ve modelde yer alan değişkenlere bağlı değerlerdir (Nathans ve diğerleri, 2012; Tabachnick ve Fidell, 2012). Bu nedenle, bu araştırma bulgusunun ilerideki çalışmalarda farklı örneklemlerde yeniden test edilmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu araştırmanın bulguları yorumlanırken araştırmacıların dikkate alması gereken bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak bu araştırma Ondokuz Mayıs Üniversitesi'ne bağlı farklı

fakültelerde öğrenim gören ve internet erişimi olan öğrencilerle yürütülmüştür. Ayrıca, araştırmaya katılan üniversite öğrencileri çoğunlukla dördüncü sınıf öğrencisidir. İnternet araştırmaları sosyal bilimlerin ve psikolojinin farklı alanlarında sıklıkla kullanılan bir veri toplama yöntemi olmasına rağmen bu veri toplama yönteminin önemli bir sınırlılığı örneklemin evreni temsil ediciliğinin düşük olmasıdır (Lefever ve diğerleri, 2007; Wright, 2005). Bu nedenle, Ondokuz Mayıs Üniversitesinde okuyan ve internet erişimi olan öğrenciler ve son sınıf öğrencilerinin bir bütün olarak yaşantıları üniversite eğitimlerini büyükşehirlerde ya da daha kırsal kesimlerde almakta olan üniversite öğrencilerinden, kendi üniversite popülasyonundan veya diğer sınıf düzeylerine devam eden öğrencilerden belirgin farklılıklar gösterebileceğinden araştırmanın ilgili üniversite demografik yapısını temsil ediciliği ve sonuç olarak dış geçerliği düşüktür. Bu nedenle ilerleyen araştırmalarda Türkiye'nin farklı bölgelerinde okuyan üniversite öğrencileriyle veya ilgili üniversitede sınıf dağılımı öğrencilerin sınıf düzeylerine göre dağılımını yansıtacak temsil ediciliği yüksek örneklerle kâğıt ve kalem veri toplama tekniği kullanılarak araştırma bulgularının dış geçerliği test edilebilir.

Bu araştırmanın ikinci sınırlılığı korelasyonel bir araştırma deseni kullanılmış olmasıdır. Bu nedenle bulgulara ilişkin neden-sonuç ilişkisi bağlamında çıkarımlarda bulunulamaz (Goodwin ve Goodwin, 2017). Son olarak bu araştırmada katılımcıların psikolojik kırılabilirlik, öz şefkat ve psikolojik iyi oluşunun ölçülmesinde öz-bildirim tarzı ölçekler kullanılmıştır. Bu nedenle araştırma sonuçları kendi kendini değerlendirmeye dayalı ölçeklerin kullanılmasından kaynaklanan sosyal-beğenirlik, katılımcıların ölçek maddelerini cevaplarken sahip oldukları duygu durumunun verdikleri cevapları etkileyebilmesi, hatırlama yanlışlığı, cevaplama yanlışlığı gibi hataları içermektedir (Lilienfeld ve Fowler, 2006; Paulhus ve Vazire, 2007; Podsakoff ve diğerleri, 2003). Araştırma sürecinde öz-bildirim tarzı ölçeklerin kullanımından kaynaklanan bazı sınırlılıklar katılımcıların veri toplama araçlarını gizli bir şekilde cevaplamaları sağlanarak önlenmeye çalışılmasına rağmen (Podsakoff ve diğerleri, 2003), ilerleyen araştırmalarda bu çalışma farklı bilgi kaynaklarından (Örn., yakın arkadaş, anne, baba) elde edilen verilerle tekrarlanarak öz-bildirim tarzı veriler ile farklı bilgi kaynaklarından elde edilen verilerin benzerlikleri ve farklılıkları incelenebilir.

Araştırmanın yukarıda belirtilen sınırlılıklarına rağmen bu araştırma sonuçlarının düşük psikolojik iyi oluşa sahip bireylerin belirlenmesi, bu bireylere yönelik etkili müdahale programlarının geliştirilmesi ve bu bireylere yönelik etkili müdahaleler gerçekleştirmesinde ruh sağlığı uzmanlarına yardımcı olabilecek önemli yaygın etkileri bulunmaktadır. İlk olarak bu araştırmada üniversite öğrencilerinde düşük psikolojik iyi oluşun yüksek psikolojik kırılabilirlik ve düşük öz şefkat düzeyleriyle ilişkili olduğu belirlendiğinden üniversite öğrencilerine hizmet vermekte olan ruh sağlığı uzmanları her iki cinsiyette düşük öz şefkat ve yüksek psikolojik kırılabilirlik düzeylerine sahip üniversite öğrencilerini belirlemeye yönelik tarama çalışmaları gerçekleştirebilir. Gerçekleştirilen meta-analiz çalışmaları psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik müdahale çalışmalarının bireylerin psikolojik iyi oluşlarında etki büyüklüğü düşük ila orta düzeyde değişen olumlu etkileri olduğunu göstermesine rağmen (Hendriks ve diğerleri, 2018, 2020; Koydemir ve diğerleri, 2021; Lomas ve diğerleri, 2019), araştırmacılar bu çalışmaların etkililiğini artırabilecek aktivitelerin neler olduğunun belirlenmesine yönelik farklı çalışmalara ihtiyaç olduğunu belirtmektedir (Diener ve diğerleri, 2018). Bu araştırma sonuçları üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını artırmaya yönelik psikoeğitim programlarında veya grupla psikolojik danışma müdahalelerinde bireylerin psikolojik kırılabilirliklerini azaltmaya ve öz şefkat düzeylerini artırmaya yönelik aktivitelere yer verilebileceğini göstermektedir. Ayrıca psikolojik iyi oluşu düşük olan danışanlarla gerçekleştirdikleri çalışmalarında ruh sağlığı uzmanları bu danışanlarının psikolojik kırılabilirliklerini artıran kendilerine yönelik zararlı düşüncelerini azaltmalarına

yönelik olarak çifte standart, kanıtın ne gibi bilişsel davranışçı teknikler kullanabilir, danışanın kendisiyle ilgili sıklıkla kullandığı bilişsel çarpıtmalarını belirleyerek bu bilişsel çarpıtmaları çürütebilir. Ayrıca danışanlarının psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmaya yönelik olarak ise danışanlarının ihtiyaçlarına bağlı olarak nefes egzersizleri, kendine bir mektup yazma, başarılarını fark etme, hoşlandığı aktiviteler gerçekleştirme gibi öz şefkat temelli etkinliklere yer verebilir.

Sonuç olarak bu araştırmada üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşla ilişkili faktörler incelenmiştir. Araştırma sonuçları Türk üniversite öğrencilerinde düşük psikolojik kırılganlığın ve yüksek öz şefkatin yüksek psikolojik iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Araştırma sonuçları psikolojik iyi oluşun Türk üniversite öğrencilerine özgü yordayıcılarının neler olduğunun belirlenmesine katkıda bulunabilir. Ayrıca, bu öğrencilerin psikolojik iyi oluşunu artırmaya yönelik kapsamlı ve etkili müdahale programlarının geliştirilmesine yardımcı olabilir.

KAYNAKÇA

- Akın, A. ve Eker, H. (2011). Turkish version of the Psychological Vulnerability Scale: A study of validity and reliability. 32th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), sunulmuş bildiri, Münster, Germany.
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R. ve Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576. doi:10.1016/S2215-0366(14)00080-7
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., ... Hasking, P. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623-638. doi:10.1037/abn0000362
- Bayrı, H. ve Sapancı, A. (2022). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordanmasında öz-düzenleme ve psikolojik kırılganlığın rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(84), 1446-1464. doi:10.17755/esosder.1067433
- Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3. bs.). New York: The Guilford Press.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M. ve Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96. doi:10.1016/j.jad.2014.10.054
- Berk, L. E. (2017). *Exploring lifespan development* (4. bs.). Hoboken: Pearson Education.
- Chan, K. K. S., Lee, J. C.-K., Yu, E. K. W., Chan, A. W. Y., Leung, A. N. M., Cheung, R. Y. M., ... Tse, C. Y. (2022). The impact of compassion from others and self-compassion on psychological distress, flourishing, and meaning in life among university students. *Mindfulness*, 13(6), 1490-1498. doi:10.1007/s12671-022-01891-x
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159. doi:10.1037/14805-018
- Çeri, V. ve Çiçek, İ. (2021). Psychological well-being, depression and stress during COVID-19 pandemic in Turkey: A comparative study of healthcare professionals and non-healthcare professionals. *Psychology, Health & Medicine*, 26(1), 85-97. doi:10.1080/13548506.2020.1859566

- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11. doi:10.1007/s10902-006-9018-1
- Deniz, M. E., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151-1160. doi:10.2224/sbp.2008.36.9.1151
- Diener, E., Lucas, R. E. ve Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 15. doi:10.1525/collabra.115
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156. doi:10.1007/s11205-009-9493-y
- DiGiuseppe, R. A., Doyle, K. A., Dryden, W. ve Backx, W. (2014). *A practitioner's guide to rational emotive behavior therapy* (3. bs.). New York: Oxford University Press.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2001). *The World Health Report 2001: Mental health: new understanding, new hope*. Genova: Yazar.
- Ewert, C., Vater, A. ve Schröder-Abé, M. (2021). Self-compassion and coping: A meta-analysis. *Mindfulness*, 12(5), 1063-1077. doi:10.1007/s12671-020-01563-8
- George, D. ve Mallery, P. (2022). *IBM SPSS Statistics 27 step by step: A simple guide and reference* (17. bs.). New York: Routledge.
- Giuntoli, L., Ceccarini, F., Sica, C. ve Caudek, C. (2017). Validation of the Italian Versions of the Flourishing Scale and of the Scale of Positive and Negative Experience. *Sage Open*, 7(1), 1-12. doi:10.1177/2158244016682293
- Goodwin, K. A. ve Goodwin, C. J. (2017). *Research in psychology: Methods and design* (8. bs.). New York: Wiley.
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., de Jong, J. ve Bohlmeijer, E. (2020). The efficacy of multi-component positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Happiness Studies*, 21(1), 357-390. doi:10.1007/s10902-019-00082-1
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., Graafsma, T. G. T., Bohlmeijer, E. ve de Jong, J. (2018). The efficacy of positive psychological interventions from non-western countries: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Wellbeing*, 8(1), 71-98. doi:10.5502/ijw.v8i1.711
- Inwood, E. ve Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(2), 215-235. doi:10.1111/aphw.12127
- İmroğlu, A., Demir, R. ve Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057. doi:10.17755/esosder.859555
- Kaya, Z., Çenesiz, G. Z. ve Aynas, S. (2019). Yabancı uyruklu öğrencilerin sosyal destek algıları ile psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70), 518-537. doi:10.17755/esosder.416882

- Kermen, U., Tosun, N. İ. ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Keyes, C. L. M. (2009). Toward a science of mental health. S. J. Lopez ve C. R. Snyder (Ed.), *The Oxford Handbook of positive psychology* içinde (2. bs., ss. 89-96). New York: Oxford University Press.
- Koydemir, S., Sökmez, A. B. ve Schütz, A. (2021). A meta-analysis of the effectiveness of randomized controlled positive psychological interventions on subjective and psychological well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 16(3), 1145-1185. doi: 10.1007/s11482-019-09788-z
- Köksal, B. ve Topkaya, N. (2021). Üniversite öğrencilerinin yaşadığı sorunlar ve sorun alanlarının depresyon, anksiyete ve stresle ilişkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(2), 926-949. doi:10.37217/tebd.933931
- Kyriazos, T. A., Stalikas, A., Prassa, K., Yotsidi, V., Galanakis, M. ve Pezirkianidis, C. (2018). Validation of the Flourishing Scale (FS), Greek version and evaluation of two well-being models. *Psychology*, 9(7), 1789-1813. doi:10.4236/psych.2018.97105
- Lairio, M. ve Penttinen, L. (2006). Students' career concerns: Challenges facing guidance providers in higher education. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 6(3), 143-157. doi:10.1007/s10775-006-9107-z
- Lefever, S., Dal, M. ve Matthíasdóttir, Á. (2007). Online data collection in academic research: Advantages and limitations. *British Journal of Educational Technology*, 38(4), 574-582. doi:10.1111/j.1467-8535.2006.00638.x
- Liao, K. Y.-H., Stead, G. B. ve Liao, C.-Y. (2021). A meta-analysis of the relation between self-compassion and self-efficacy. *Mindfulness*, 12(8), 1878-1891. doi:10.1007/s12671-021-01626-4
- Lilienfeld, S. O. ve Fowler, K. A. (2006). The self-report assessment of psychopathy: Problems, pitfalls, and promises. C. J. Patrick (Ed.), *Handbook of psychopathy* içinde (ss. 107-132). New York: The Guilford Press.
- Lomas, T., Medina, J. C., Ivtzan, I., Rupperecht, S. ve Eiroa-Orosa, F. J. (2019). A systematic review and meta-analysis of the impact of mindfulness-based interventions on the well-being of healthcare professionals. *Mindfulness*, 10(7), 1193-1216. doi:10.1007/s12671-018-1062-5
- MacBeth, A. ve Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003
- Marsh, I. C., Chan, S. W. ve MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents—A meta-analysis. *Mindfulness*, 9(4), 1011-1027. doi:10.1007/s12671-017-0850-7
- McKay, T. ve Walker, B. R. (2021). Mindfulness, self-compassion and wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 168, 110412. doi:10.1016/j.paid.2020.110412
- Nathans, L. L., Oswald, F. L. ve Nimon, K. (2012). Interpreting multiple linear regression: A guidebook of variable importance. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, 17(9), Article 9. doi:10.7275/5fex-b874

- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- Oswalt, S. B., Lederer, A. M., Chestnut-Steich, K., Day, C., Halbritter, A. ve Ortiz, D. (2020). Trends in college students' mental health diagnoses and utilization of services, 2009–2015. *Journal of American College Health*, 68(1), 41-51. doi:10.1080/07448481.2018.1515748
- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (7. bs.). New York: A&U Academic.
- Pancheva, M. G., Ryff, C. D. ve Lucchini, M. (2021). An integrated look at well-being: Topological clustering of combinations and correlates of hedonia and eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 22(5), 2275-2297. doi:10.1007/s10902-020-00325-6
- Parent, M. C. (2013). Handling item-level missing data: Simpler is just as good. *The Counseling Psychologist*, 41(4), 568-600. doi:10.1177/0011000012445176
- Paulhus, D. L. ve Vazire, S. (2007). The self-report method. R. W. Robins, R. C. Fraley ve R. F. Krueger (Ed.), *Handbook of research methods in personality psychology* içinde (ss. 224-239). New York: The Guilford Press.
- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C. ve Wilens, T. (2015). College students: Mental health problems and treatment considerations. *Academic Psychiatry*, 39, 503-511. doi:10.1007/s40596-014-0205-9
- Phillips, W. J. ve Hine, D. W. (2021). Self-compassion, physical health, and health behaviour: A meta-analysis. *Health Psychology Review*, 15(1), 113-139. doi:10.1080/17437199.2019.1705872
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J.-Y. ve Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879-903. doi:10.1037/0021-9010.88.5.879
- Richardson, T., Elliott, P., Roberts, R. ve Jansen, M. (2017). A longitudinal study of financial difficulties and mental health in a national sample of British undergraduate students. *Community Mental Health Journal*, 53(3), 344-352. doi:10.1007/s10597-016-0052-0
- Ryff, C. D., Boylan, J. M. ve Kirsch, J. A. (2021). Eudaimonic and hedonic well-being: An integrative perspective with linkages to sociodemographic factors and health. M. T. Lee, L. D. Kubzansky ve T. J. VanderWeele (Ed.), *Measuring well-being: Interdisciplinary perspectives from the social sciences and the humanities* içinde (ss. 92-135). New York: Oxford University Press.
- Satici, S. A. (2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 102, 68-73. doi:10.1016/j.paid.2016.06.057
- Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H. C., Westerhof, G. J., de Graaf, R., ten Have, M., ... Bohlmeijer, E. T. (2016). What factors are associated with

- flourishing? Results from a large representative national sample. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1351-1370. doi:10.1007/s10902-015-9647-3
- Sinclair, V. G. ve Wallston, K. A. (1999). The development and validation of the Psychological Vulnerability Scale. *Cognitive Therapy and Research*, 23(2), 119-129. doi:10.1023/A:1018770926615
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2012). *Using multivariate statistics* (6. bs.). Boston: Pearson.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Tong, K. K. ve Wang, Y. Y. (2017). Validation of the flourishing scale and scale of positive and negative experience in a Chinese community sample. *PLoS One*, 12(8), e0181616. doi:10.1371/journal.pone.0181616
- Topkaya, N., Şahin, E. ve Meydan, B. (2017). The development, validity, and reliability of the Barriers to Seeking Psychological Help Scale for College Students. *International Journal of Higher Education*, 6(1), 48-62. doi:10.5430/ijhe.v6n1p48
- Türkçapar, M. H. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi: Temel ilkeler ve uygulama* (13. bs.). İstanbul: Epsilon.
- VanderWeele, T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(31), 8148-8156. doi:10.1073/pnas.1702996114
- Volstad, C., Hughes, J., Jakubec, S. L., Flessati, S., Jackson, L. ve Martin-Misener, R. (2020). “You have to be okay with okay”: Experiences of flourishing among university students transitioning directly from high school. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 15(1), 1834259.
- Wright, K. B. (2005). Researching internet-based populations: Advantages and disadvantages of online survey research, online questionnaire authoring software packages, and web survey services. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 10(3), JCMC1034. doi:10.1111/j.1083-6101.2005.tb00259.x
- Wu, A. D., Zumbo, B. D. ve Marshall, S. K. (2014). A method to aid in the interpretation of EFA results: An application of Pratt’s measures. *International Journal of Behavioral Development*, 38(1), 98-110. doi:10.1177/0165025413506143
- Yoo, J., You, S. ve Lee, J. (2022). Relationship between neuroticism, spiritual well-being, and subjective well-being in Korean university students. *Religions*, 13(6), 505. doi:10.3390/rel13060505
- Zessin, U., Dickhäuser, O. ve Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.12051