

Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumuna Göre Otantiklik, Öz Duyarlılık ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi

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

Tolga Soylu¹, Başak Beydoğan Tangör²

¹Sorumlu Yazar, Uzman Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, tsoylu@ankara.edu.tr, (<https://orcid.org/0000-0002-1566-2803>)

²Dr., basaktangor@gmail.com, (<https://orcid.org/0000-0002-9442-583X>)

Geliş Tarihi: 29.05.2024

Kabul Tarihi: 15.03.2025

ÖZ

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin romantik ilişki durumuna göre otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın katılımcı grubunu Konya’da bulunan iki devlet ve bir özel üniversitede lisans eğitimlerine devam etmekte olan 346 kadın 151 erkek olmak üzere toplam 451 katılımcı oluşturmuştur. Katılımcıların yaş ortalaması 21’dir. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, bağımsız örneklem için t-testi, Mann Whitney-U testi, ANOVA, Pearson Kolerasyon Analizi ve regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinde otantiklik ve psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği, öz duyarlılığın ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir. Romantik ilişki durumuna göre göre öz duyarlılık anlamlı bir farklılık göstermezken, otantiklik ve psikolojik iyi oluş anlamlı bir farklılık göstermiştir. Otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluşun romantik ilişki statüsüne göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Romantik ilişkinin süresine göre öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş anlamlı bir farklılık göstermezken, otantiklik anlamlı bir farklılık göstermiştir. Romantik ilişkisi olan ve olmayan üniversite öğrencileri için otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Romantik ilişkisi olan ve olmayan üniversite öğrencilerinde otantiklik ve öz duyarlılığın psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmektedir.

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

ABSTRACT

In this study, it was aimed to examine the levels of authenticity, self-compassion and psychological well-being of university students according to their romantic relationship status. The participant group of the study consisted of 451 participants (346 females and 151 males) who were continuing their undergraduate education in two public and one private university in Konya. The average age of the participants was 21. Descriptive statistics, t-test for independent samples, Mann Whitney-U test, ANOVA, Pearson Correlation Analysis and regression analysis were used to analyze the data. According to the results of the study, it is seen that authenticity and psychological well-being in university students differed significantly according to gender, while self-compassion did not differ significantly according to gender. While levels of self-compassion did not significantly differ according to romantic relationship status, the levels of authenticity and psychological well-being significantly differed according to gender. The levels of authenticity, self-compassion and psychological well-being were found to differ significantly according to romantic

relationship status. While self-compassion and psychological well-being did not show a significant difference according to the duration of the romantic relationship, authenticity showed a significant difference based on the duration of the romantic relationship. There was a positive relationship between authenticity, self-compassion and psychological well-being variables for university students with and without romantic relationships. Authenticity and self-compassion predicted psychological well-being positively and significantly in university students with and without romantic relationships.

Keywords: Romantic relationship, authenticity, self-compassion, psychological well-being, university students.

GİRİŞ

İyi oluş, toplumsal iyileşme, sağlıklı ve uzun bir yaşam gibi çeşitli alanlara katkıda bulunan önemli bir kavram olarak nitelenmektedir (Diener & Ryan, 2009). Pozitif psikoloji akımının temel kavramı olan iyi oluş literatürde psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş olarak iki temel bakış açısı ile ele alınmaktadır. Öznel iyi oluş, bireyin olumlu ve olumsuz duygu derecesi ile yaşam doyumunu değerlendirilmesidir (Diener, 1984). Psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluştan farklı olarak olumlu-olumsuz duygu ve yaşam doyumundan ziyade özerklik, olumlu ilişkiler, kendini kabul, yaşam amacı, bireysel gelişim ve çevresel hakimiyet olmak üzere öznel, sosyal, psikolojik boyutları içeren çok boyutlu dinamik bir yapı olarak ifade edilmektedir (Ryff, 1989; 1989b). Kısaca iyi oluş, bireyin kendini anlama ve potansiyelini ortaya koyma arayışıdır (Ryff, 1989). Diener vd. (2010) geliştirdiği psikolojik iyi oluş ölçeği bu araştırmada kullanılarak bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ölçülmüştür. Bu çalışmada beliren yetişkinlik döneminde bireylerin iyi oluş düzeyleri üzerinde otantiklik ve öz duyarlılığın olası etkileri, bireylerin romantik ilişki durumları temelinde incelenmiştir.

Gelişim psikolojisi bakış açısına göre, insan yaşamında her bir gelişim döneminin kendine has görevleri bulunmaktadır. Bu dönemlerden biri ise toplumsal değişimlerin de etkisiyle son dönemlerde tartışılmaya başlanan ve 18-25 yaş arası boyunca devam ettiği ifade edilen beliren yetişkinlik dönemidir (Arnett, 1994). Bu dönemin ne ergenlik ne de yetişkinlik dönemi olarak ifade edilememesinde bireylerin tam manasıyla ergenlikten kurtulamamasının yanında yetişkin sorumluluğunu üstlenememesi ve bunun sonucunda arada kalmışlık hissinin yoğun olarak yaşanması değerlendirilmektedir (Arnett, 2004; Atak & Çok, 2010). Beliren yetişkinlik döneminin kimlik arayışı, istikrarsızlık, kendine odaklanma, arada hissetme gibi bazı temel özellikleri bulunmaktadır (Arnett, 2000; 2004). Ayrıca, bu çalışmanın konusunu oluşturan romantik ilişkiler de beliren yetişkinlik döneminin önemli bir gelişimsel görevi olarak belirtilmektedir (Kan & Cares, 2006). Collins (2003) romantik ilişkiyi bireylerin karşılıklı olarak ifade ettiği gönüllü bir etkileşim olarak belirtmiştir. Arnett (2004) beliren yetişkinlik dönemindeki gençlerin çeşitli romantik ilişki alternatifleri sayesinde gelecekte evlenecekleri kişiyle ilgili deneyim kazanmalarını sağlayan bir dönem olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde Fincham ve Cui (2011) de beliren yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerin gençlerin iyi oluşları ve davranışsal uyumu açısından önemli olmasının yanı sıra gelecekteki ilişkilerin ve evliliğin de bir yordayıcısı olduğunu ifade etmektedir. Literatürde çeşitli çalışmalar romantik ilişkiler ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Örneğin, Öztürk (2021) romantik ilişkisi olmayan beliren yetişkinlerin olanlara kıyasla iyi oluş seviyelerinin daha düşük olduğunu ifade etmiştir. Kim ve McKenry (2002) yaptıkları çalışmada evli bireylerin, bekar veya boşanmış bireylere göre daha yüksek seviyede psikolojik iyi oluş düzeyine ayrıca tekrar evlenen bireylerin bekar veya ayrılmış bireylere göre anlamlı düzeyde daha az depresif hissettiklerini bulmuşlardır. Gomez-Lopez vd. (2019), benzer şekilde romantik bir ilişkinin olmasının, iyi oluş üzerinde önemli bir etkisi olduğunu, bireylerin mevcut kapasitelerini geliştirebilecekleri, kişisel veya ortak amaçlarını erişebilecekleri bir ilişkinin iyi oluşa olumlu katkısı olduğunu ifade etmişlerdir. Bu bağlamda, dönemin gelişim görevleriyle tutarlı olarak romantik ilişkiye sahip olup olmama durumu beliren yetişkinlerin iyi oluş seviyeleri bakımından belirgin bir rol oynadığı söylenebilir.

Bu çalışmanın diğer bir değişkeni olan otantiklik ise kişinin davranış ve düşünceleri ile arzu ve değerleri arasındaki uyum olarak tanımlanmaktadır (Harter, 2002). Guignon (2008), kendisini diğer insanlardan ayıran duyguları, yetenekleri, arzuları veya ilgi alanlarını keşfederek "gerçek benlik" ile temas eden otantik bireyden bahsetmiştir. Öte yandan, otantik bir bireyin ifade ettiği benlik ile içsel benliği arasındaki uyum olması gerektiğini belirtmiştir. Bu çalışmada kullanılan Barrett-Lennard (1998) modeli temel alınarak Wood vd. (2008), tarafından geliştirilen "Birey Merkezli Otantiklik Modeli"ne otantiklik kendine yabancılaşma, dış etkiyi kabullenme ve otantik yaşam olarak üç temel bileşende incelenmiştir. Kendine yabancılaşma, bireyin kendine yönelik bilinçli farkındalığı ile gerçek benliği arasındaki farktır. Bu farkın yüksek olması sonucunda bireyin kendini tanıması zorlaşır ve kapasitesinin tam olarak farkında olamaz. Bir diğer boyut olan dış etkiyi kabullenme, bireyin yaşamı ve beklentileri üzerindeki diğer insanların etkisini kabul edip buna uygun davranışlar ortaya koymasıdır. Son olarak ise otantik yaşam boyutu, kişinin karşılaştığı farklı durumlarda değer ve inançlara göre yaşamayı, duygu ve düşüncelerine uygun davranışlar sergilemeyi içerir. Bireyin mevcut biyolojik, fiziksel ve zihinsel süreçlerini bir bütün olarak kabullenmesidir. Bu boyutlardan otantik yaşam boyutunun yüksek düzeyde çıkması otantik bireyin, kendine yabancılaşma ve dış etkiyi kabullenme boyutlarının düzeyinin yüksek çıkması ise otantik olmayan bir bireyin göstergesi olarak kabul edilir (Wood vd., 2008). Yüksek düzeyde otantikliğin iyi oluş başta olmak üzere çeşitli olumlu psikolojik sonuçları literatürde farklı çalışmalar tarafından belirlenmiştir (Grijak, 2017; Wenzel & Lucas-Thompson, 2012; White, 2011; Yılmaz, 2020). Nitekim, Duman (2014) üniversite öğrencilerinin otantiklik ve öz duyarlılıklarının, mutluluklarının bir göstergesi olduğunu öz duyarlılık, otantiklik ve mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirlemiştir. White (2011) üniversite öğrencilerinde otantiklik düzeyi yükseldikçe iyi oluş düzeylerinin de yükseldiğini bulmuştur. Benzer şekilde Grijak (2017) üniversite öğrencilerinde otantikliğin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilediğini ifade etmiştir. Başka bir araştırmada ise 18-26 yaş arasında romantik ilişki yaşayan bireylerin otantikliğin alt boyutları olan dış etkileri kabullenme ve kendine yabancılaşma düzeylerindeki artışın romantik ilişki doyumunu azalttığı, otantik yaşam boyutundaki artışın ise romantik ilişki doyumunu artırdığı tespit edilmiştir (Yılmaz, 2020).

Son olarak çalışmanın diğer değişkeni olan öz duyarlılık ise Neff'e (2003a) göre bireyin acı, yetersizlik veya başarısızlık deneyimlerine açık olabilmesi ve bu deneyimleri iyileştirmek ve hafifletmek için onlardan kaçmak yerine yargılayıcı olmayan bir anlayışla hareket edebilme yeteneğidir. Neff (2003b) öz duyarlılığı yüksek olan bireylerin genellikle daha az olumsuz deneyime sahip oldukları ve başkalarıyla daha iyi ve uyumlu ilişkiler kurduklarını belirtmiştir. Öz duyarlılığı yüksek bireylerin kaygı düzeyleri daha düşüktür ve bu da bireyleri aşırı eleştiri, aşırı kabullenme gibi durumların sebep olduğu olumsuz durumlardan uzak tutarak öğrenme sürecini kolaylaştırmaktadır (Neff vd., 2005). Ayrıca çeşitli araştırmalar, öz duyarlılığı yüksek bireylerin düşük olanlara kıyasla kendilerini daha doğru (örneğin, abartmadan) değerlendirdiklerini göstermektedir (Leary vd., 2007). Neff ve Beretvas (2013) sağlıklı romantik ilişki, ilişki doyumunu ve öz duyarlılık seviyesi arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu ifade etmişlerdir. Bireylerin öz duyarlılık düzeyleri yüksek olduğunda romantik ilişkide partnerleri tarafından daha samimi ve sıcak olarak, daha kabul edici, duygusal açıdan daha bağlayıcı ve destekleyici olduğunu ifade etmişlerdir (Neff & Beretvas, 2013). Öte yandan, öz duyarlılık ve iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Neff vd. (2007), öz duyarlılık düzeyi yüksek bireylerin karşılaştıkları olumsuz durumlarda kendilerini daha az kaygılı değerlendirdikleri ve mental sağlıkları üzerinde olumlu etkisi olduğunu belirtmiştir. Öz duyarlılığın romantik ilişkiler üzerinde de etkileri bildirilmiştir. Örneğin, Neff ve Beretvas (2013), çiftlerin öz duyarlılık düzeyleri ile sağlıklı romantik ilişki ve ilişki doyumunu arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Öz duyarlılıkları yüksek bireylerin partnerleri tarafından daha sıcak ve samimi olarak algılandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Öz duyarlılığı yüksek olan bireylerin romantik ilişkilerinde partnerlerine karşı duygusal olarak daha bağlı, kabul edici ve destekleyici oldukları bulunmuştur (Neff & Beretvas, 2013). Jacobson vd. (2018), üniversite

öğrencileriyle yaptıkları çalışmada romantik ilişki kalitesi ve öz duyarlılık arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulmuşlardır.

Aktarılan literatür temelinde bu çalışmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin otantiklik, öz-duyarlılık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyet, romantik ilişki durumu (evet, hayır), romantik ilişki statüsü (flört, nişanlı/sözlü, evli) ve romantik ilişki süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Ayrıca, romantik ilişkisi olan ve olmayan katılımcı gruplarının otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Son olarak, öz-duyarlılık ve otantikliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı gücü romantik ilişkisi olan ve olmayan katılımcı grupları için araştırılmıştır. Araştırmalar, romantik ilişkisi bulunan bireylerin ilişkiye sahip olmalara göre daha yüksek yaşam doyumu (Adamczyk & Segrin, 2015; Demir, 2008), daha az depresyon (Simon & Barrett, 2010) gibi çeşitli psikolojik değişkenler açısından anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkiler kurmak önemli bir gelişim görevi olarak kabul edilmekte ve bu dönemde romantik ilişkilere sahip olmanın, bireylerin kimlik gelişimi, özerklik kazanımı ve psikolojik iyi oluşları üzerinde önemli farklılıklar yaratabileceği bildirilmektedir (Arnett, 2000; Barry vd., 2009). Bu doğrultuda mevcut çalışmanın temel değişkenleri olan otantiklik, iyi oluş ve öz-duyarlılık açısından da romantik ilişki durumunun farklı sonuçlar doğurabileceği düşünülerek gruplar (romantik ilişkisi olan ve olmayan) ayrı analiz edilmiştir.

Bu çerçevede aşağıdaki alt araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerin cinsiyete göre otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri romantik ilişki durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri romantik ilişki statüsüne göre (flört, nişanlı/sözlü, evli) anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki süresine göre otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır ?
5. Romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinde otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
6. Romantik ilişkisi olmayan üniversite öğrencilerinde otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
7. Otantiklik ve öz duyarlılık değişkenleri romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı olarak yordamakta mıdır?
8. Otantiklik ve öz duyarlılık değişkenleri romantik ilişkisi olmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı olarak yordamakta mıdır?

YÖNTEM

Bu çalışmanın amaçlarından biri üniversite öğrencilerinin otantiklik, öz-duyarlılık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyet, romantik ilişki durumu, romantik ilişki statüsü ve romantik ilişki süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Ayrıca, romantik ilişkisi olan ve olmayan katılımcı gruplarının otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkilerinin incelenmesi de amaçlanmıştır. Son olarak, çalışmada öz-duyarlılık ve otantikliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı gücü romantik ilişkisi olan ve

olmayan katılımcı grupları için ayrı ayrı araştırılmıştır. Bu çerçevede çalışmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri; iki veya daha fazla değişken arasında ortak değişkenliğin varlığını ve/veya düzeyini belirlemeyi hedefleyen araştırma modelleridir (Karasar, 2016). Çalışmada otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş değişkenleri bağımlı değişken ve cinsiyet, romantik ilişki durumu, romantik ilişki statüsü ile süresi bağımsız değişken olarak ele alınmıştır. Yordayıcılık ile ilgili olan araştırma amacı kapsamında ise psikolojik iyi oluş bağımlı değişken ve otantiklik ile öz duyarlılık ise bağımsız değişkenler olarak kullanılmıştır.

2.1. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın katılımcı grubunu 2021-2022 Akademik Dönemi'nde Konya ilinde Selçuk Üniversitesi'nden 150, Necmettin Erbakan Üniversitesi'nden 151 ve Karatay Üniversitesi'nden 150 olmak üzere, bu üniversitelerde lisans eğitimini sürdüren araştırmaya gönüllü katılmış toplam 451 katılımcıyı içermektedir. Çalışma grubunun tespitinde seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örneklemeden yararlanılmıştır. Uygun örneklemede araştırmacı örnekleme seçerken kolay ulaşılabilirliğe dikkat eder, böylece zaman ve para gibi kayıpları en aza indirmeyi hedefler (Büyüköztürk vd., 2022). Araştırmaya katılan 451 katılımcının %76,7'sini kadınlar oluşturmaktadır. Katılımcıların %43,2'si 20-21 yaş aralığında yer almakta olup, %33,3'ü Selçuk Üniversitesi, %33,3'ü Karatay Üniversitesi ve %33,5'i Necmettin Erbakan Üniversitesi öğrencisidir. Katılımcıların %66,7'si eğitim fakültesinde öğrenim görmektedir, %33'ü ikinci sınıfta öğrenimlerine devam etmektedir. Ayrıca, katılımcıların %69'u romantik bir ilişki içinde değildir. Romantik ilişkisi bulunan katılımcıların %57,9'u 1-10 aydır ilişki sürdürmekte olup bu grubun %85,7'si flört döneminde.

2.2. Veri Toplama Araçları

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırma katılımcılarının cinsiyet, yaş, üniversite, fakülte ve bölüm, sınıf, romantik ilişki durumu, süresi ve statüsünü tespit etmek için demografik bilgi formundan faydalanılmıştır.

2.2.2. Otantiklik Ölçeği

Wood vd. (2008) geliştirilen 1-7 arasında puanlanabilen otantiklik ölçeğinin, kendine yabancılaşma, otantik yaşam ve kendini kabul olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin orijinal formunda Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları dış etkiyi kabullenme için .78, kendine yabancılaşma boyutu için .78, otantik yaşam için .69 tespit edilmiştir. Ölçeğin tekrar test yöntemiyle tespit edilen güvenilirlik katsayıları ise .85 ve .91 arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçeğin faktör yapısı, ölçeğin birbirinden farklı örneklem gruplarında tutarlı davrandığını göstermektedir. İlhan ve Özdemir (2013) tarafından yürütülen örneklemini üniversite öğrencileri içeren çalışmada ölçeğin Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Ölçekteki her bir alt boyuttan toplanan puanlar kendi içinde değerlendirilebileceği gibi dış etkiyi kabullenme ve kendine yabancılaşma alt boyutları toplanıp otantik yaşam alt boyutundan çıkarıldığında saf otantiklik puanları belirlenebilmektedir. Otantik yaşam düzeyinin yüksek çıkması, kendine yabancılaşma ve dış etkiyi kabullenme alt boyut düzeylerinin düşüklüğü otantiklik düzeyinin yüksekliğini işaret etmektedir. Otantiklik ölçeğinin bu çalışmadaki Cronbach alfa güvenilirlik değeri, .78, ölçeğin alt boyutlarının güvenilirlik değerleri dış etkiyi kabullenme için .80, kendine yabancılaşma için .78 ve otantik yaşam için .73 olarak tespit edilmiştir.

2.2.2. Öz Duyarlılık Ölçeği

Neff (2003b) geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmada Akın vd. (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçek 26 maddeden oluşmakla beraber 1-5 arası puanlanabilmektedir. Öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, öz sevecenlik, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme olarak alt boyutlar yer almaktadır. Öz sevecenliğin zıttı olarak öz yargılama, paylaşımların bilincinde olmanın zıttı olarak izolasyon, bilinçliliğin zıttı olarak aşırı

özdeşleşme yer almaktadır. Ölçeğin orijinal formundaki alt boyutların faktör yükleri öz yargılama için .65-.80, bilinçlilik için .62-.80, öz-sevecenlik için .71-.77, izolasyon için .63-.75, öz yargılama için .65-.80 ve paylaşımların bilincinde olma için .57-.79 aralığında değişmektedir. Ölçeğin uyum geçerliliğine bakıldığında öz duyarlılık ve yaşam doyum arasında .45, sosyal ilişki arasında .41 ve benlik saygısı arasında .59 ilişki hesaplanmıştır. Ölçeğin orijinal formunda iç tutarlılık güvenirlik katsayıları ise alt boyutlar için öz yargılama .77, paylaşımların bilincinde olma .80, öz sevecenlik .78, izolasyon .79, bilinçlilik .75 ve aşırı özdeşleşme için .81 olarak tespit edilmiştir (Neff, 2003b). Bireylerin her bir alt boyuttan aldıkları yüksek puanlar, o boyutun ölçtüğü özelliklere sahip olduklarını göstermektedir. Öz duyarlılık ölçeğinin bu çalışmada Cronbach alfa güvenirlik değeri .93, ölçeğin alt boyutlarının güvenirlik değerleri ise öz yargılama için .84, paylaşımların bilincinde olma için .75, öz sevecenlik için .82, izolasyon için .75, bilinçlilik için .76, aşırı özdeşleşme için .75 olarak tespit edilmiştir.

2.2.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener vd. (2010) geliştirilen ve Telef (2013) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde Türkçe'ye uyarlanan psikolojik iyi oluş ölçeği, katılımcının verdiği cevaplara göre destekleyici ve ödüllendirici bir ilişkiye sahip olma, diğer insanların mutluluğuna katkıda bulunma, diğer insanlar tarafından saygı görme, bir amaca ve anlamlı bir yaşama sahip olma, bir etkinliğe katılma ve ilgi gösterme, iyimserlik ve öz saygıya sahip olma, özellikle birey için önemli olan etkinliklerde kendini yeterli ve yetkin hissetme gibi psikolojik iyi oluşun temel boyutlarını değerlendirmektedir. Alınan yüksek puanlar, katılımcının psikolojik iyi oluş ölçeğinin temel boyutları bakımından genel olarak olumlu bir psikolojik işleyişi olduğunu işaret etmektedir. Orijinal ölçekte yer alan maddelerin faktör yükleri .61 ile .77 arasında İç tutarlılık katsayısı ise .87 olarak hesaplanmıştır. Psikolojik iyi oluş ölçeği 8 maddeden oluşmakta ve 1-kesinlikle katılmıyorum ile 7-kesinlikle katılıyorum aralığında cevaplanmaktadır. Doğrulamalı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA = 0.08, SRMR = 0.04, GFI = 0.96, NFI = 0.94, RFI = 0.92, CFI = 0.95 ve IFI = 0.95 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,80 olarak hesaplanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .54 ile .76 arasında değişmektedir ve test-tekrar test sonuçlarına göre $r=0.86$ hesaplanmıştır. Bu çalışmada psikolojik iyi oluş ölçeğinin Cronbach alfa güvenirlik değeri .80 olarak hesaplanmıştır.

2.3. Verilerin Toplama Süreci

Araştırmanın yürütülebilmesi amacıyla ilgili üniversitelerden uygulama izni ve Gazi Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmıştır. Yüz yüze veri toplamanın mümkün olmadığı durumlarda veriler çevrimiçi ortamda elde edilmiştir. Verilerin yaklaşık %72'si yüz yüze, %28'i ise çevrimiçi olarak toplanmıştır. Verilerin toplanması katılımcılarının gönüllük esasına bağlı olarak gerçekleştirilmiş olup diledikleri zaman çalışmayı sonlandırabilecekleri ifade edilmiştir. Toplanan verilerin gizli tutulacağı belirtilmiş ve katılımcılardan herhangi bir isim ya da kurum adı istenmemiştir. Veriler analiz edilmiş, eksik veya hatalı doldurulan ölçekler değerlendirme dışı bırakılmıştır.

2.4. Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Araştırmaya katılanlara Demografik Bilgi Formu, Otantiklik Ölçeği, Öz Duyarlılık Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği uygulanmış ve uygulama sonucunda toplanan verilerin istatistiksel analizi SPSS 24.0 ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma ölçeklerden alınan puanlar belirlenmiş ve ölçeklerin normal dağılıma uygunluğunu belirlemek için çarpıklık ve basıklık katsayıları kontrol edilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin ise -1,5 ile +1,5 arasında bulunması normal dağılım açısından yeterli olarak değerlendirilmektedir (Tabachnick & Fidell, 2013). Bu sonuca göre puanların normal dağıldığı sonucuna varılmıştır. Puanlar normal dağıldığı için çalışmada parametrik test tekniklerinden yararlanılmıştır. Ölçek puanının demografik özelliklere göre farklılığını analiz etmek için t-testi ve ANOVA testi uygulanmıştır. İki gruplu demografik

değişkenleri analiz etmek için t-testi uygulanırken, k ($k > 2$) gruplu değişkenleri analiz etmek için ANOVA testinden faydalanılmıştır. Testteki farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespitinde ise varyanslar arasında homojenlik olduğu için Tukey HSD testi uygulanmıştır (Field, 2018). Çalışmada korelasyon analizi sonuçları, korelasyon katsayısı 0-0,3 arasında ise zayıf ilişki, 0,3-0,7 arasında ise orta ilişki, 0,7 ile 1,0 arasında ise yüksek ilişki olarak ifade edilmiştir (Büyüköztürk, 2020). Araştırmada son olarak, bağımlı değişkenin bağımsız değişkenler tarafından yordama gücünü inceleyen, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin bunlardan biri bağımlı değişken, diğerleri bağımsız değişken kabul edilerek açıklanmasını sağlayan regresyon analizi kullanılmıştır (Büyüköztürk vd., 2020). Büyüköztürk (2020) göre korelasyon analizi iki değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve düzeyini belirlemek amacıyla kullanılırken regresyon analizi bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisini ortaya koyarak yormada (tahminleme) yapmayı hedeflemektedir.

BULGULAR

Araştırmanın birinci alt sorusu çerçevesinde, üniversite öğrencilerinin otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemeye yönelik t testi sonuçları, Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1

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

		N	$\bar{x}$	Ss	T	P
Otantiklik	Kadın	346	61.37	10.35	3.126*	0.002*
	Erkek	105	57.74	10.64		
Öz Duyarlılık	Kadın	346	82.49	18.28	0.631	0.528
	Erkek	105	81.23	16.83		
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	346	43.17	6.53	2.375*	0.019*
	Erkek	105	41.18	7.80		

* $p < 0,05$

Tablo 1 incelendiğinde otantiklik cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı [$t(451) = 3,126$, $p < .05$] farklılık göstermektedir. Puan ortalamalarına göre kadınların ($\bar{x} = 61,37$) erkeklerle ($\bar{x} = 57,74$) kıyasla daha yüksek düzeyde otantikliğe sahip olduğu görülmektedir. Öz duyarlılık [$t(451) = 0,631$, $p > .05$] toplam puanı cinsiyet bakımından istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Psikolojik iyi oluş ise cinsiyet açısından istatistiksel olarak [$t(451) = 2,375$, $p < .05$] anlamlı bir farklılık göstermektedir. Puan ortalamalarına göre kadınların ($\bar{x} = 43,17$) erkeklerle ($\bar{x} = 41,18$) kıyasla daha yüksek seviyede psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğu anlaşılmaktadır. Analiz sonuçlarına göre anlamlı fark bulunan otantikliğin ve psikolojik iyi oluşun sırayla eta kare değerleri ($\eta^2 = .02$) ve ($\eta^2 = .01$) olarak bulunmuştur. Cohen’in (1988) önerdiği sınıflamaya göre, η^2 için .01 küçük, .06 orta ve .14 büyük etki büyüklüğü olarak kabul edilmektedir. Dolayısıyla çalışmadaki eta kare değerleri küçük etki büyüklüğüne işaret etmektedir.

Araştırmanın ikinci alt sorusu çerçevesinde üniversite öğrencilerinin otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin romantik ilişki durumuna göre bir farklılık olup olmadığını incelemeye yönelik olarak t testi sonuçları Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2

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

	İlişki Durumu	N	Ort.	ss	T	P
Otantiklik	Evet	140	62.30	11.12	2.417*	0.0016*
	Hayır	311	59.73	10.15		
Öz Duyarlılık	Evet	140	83.59	17.64	1.108	0.268
	Hayır	311	81.57	18.07		
Psikolojik İyi Oluş	Evet	140	43.77	6.93	2.211*	0.028*
	Hayır	311	42.23	6.82		

*p<0,05

Tablo 2 incelendiğinde otantiklik bakımından, şu anda romantik bir ilişki içinde olup olmama durumu açısından istatistiksel açıdan anlamlı bir fark göstermiştir [t(451)= 2,417, p<.05]. Puanların ortalamalarına göre, şu anda bir ilişkisi olanların ($\bar{x}$ = 62,30) olmayanlara göre ($\bar{x}$ = 59,73) otantiklik düzeyi anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öz duyarlılık düzeyleri açısından ise [t (451)= 1,108 p>.05] mevcut bir romantik ilişkiye sahip olma bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir. Psikolojik iyi oluş boyutu ise mevcut romantik ilişkiye sahip olma açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir [t (451)= 2,211, p<.05]. Puan ortalamalarına göre şu anda bir ilişkisi olanlar ($\bar{x}$ = 43,77) olmayanlara ($\bar{x}$ = 42,23) kıyasla daha yüksek seviyede psikolojik iyi oluşa sahip olduğu görülmektedir.

Araştırmanın üçüncü alt sorusu çerçevesinde üniversite öğrencilerinin romantik ilişki statüsüne göre (flört, nişanlı/sözlü, evli) otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin anlamlı olarak farklılık olup olmadığını incelemeye yönelik *Mann-Whitney U* testi sonuçları Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3

Otantiklik, Öz Duyarlılık ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Romantik İlişki Statüsüne Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	İlişki Statüsü	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	Mann Whitney U	p
Otantiklik	Flört	120	71.68	8601.50	1178.50	.637
	Söz/Nişan/Evli	20	67.12	1409.50		
Öz Duyarlılık	Flört	120	67.15	8058.00	798.00	.007**
	Söz/Nişan/Evli	20	93.00	1953.00		
Psikolojik İyi Oluş	Flört	120	66.02	7922.50	-662.50	.001**
	Söz/Nişan/Evli	20	99.45	2088.50		

**p<.01

Tablo 3’deki Mann-Whitney U testi sonuçları incelendiğinde otantiklik düzeyleri açısından flört eden bireyler ile söz/nişanlı veya evli bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (U = 1178,50, p > 0,05). Ancak öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinde ilişki statüsüne göre anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Söz/nişanlı veya evli bireylerin öz duyarlılık düzeyleri (U = 798,00, p < 0,01) ve psikolojik iyi oluş düzeyleri (U = 662,50, p < 0,01) flört eden bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmanın dördüncü alt sorusu çerçevesinde üniversite öğrencilerinin romantik ilişki süresi ile otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin ilişki süresine göre farklılık olup olmadığını incelemeye yönelik ANOVA analizi sonuçları, Tablo 4’de ifade edilmiştir.

Tablo 4

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

Değişken	İlişki Süresi	N	$\bar{x}$	Ss	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	t	P	Fark
Otantiklik	1.Grup	81	61.16	11.41	Gruplar arası	806.946	2	403.473	3.374*	0.037*	2-3
	2.Grup	25	60.28	10.92	Gruplar içi	16382.454	137	119.580			
	3.Grup	34	66.50	9.69	Toplam	17189.400	139				
Öz Duyarlılık	1.Grup	81	78.13	18.40	Gruplar arası	1221.216	2	610.608	1.990	0.141	
	2.Grup	25	80.60	19.24	Gruplar içi	42044.577	137	306.895			
	3.Grup	34	88.68	13.58	Toplam	43265.793	139				
Psikolojik İyi Oluş	1.Grup	81	44.09	7.31	Gruplar arası	19.086	2	9.543	0.196	0.822	
	2.Grup	25	43.32	5.71	Gruplar içi	6659.600	137	48.610			
	3.Grup	34	43.35	6.97	Toplam	6678.686	139				

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

Tablo 4 incelendiğinde, romantik ilişki yaşayanların ilişki süreleri açısından özgünlük istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık [$F(2,140)= 3.374$, $p<0.05$] göstermektedir. Tukey Testi analizi farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Farklılığın 2. ve 3. gruplardan kaynaklandığı, bir diğer ifadeyle ortalama puanlara göre 21 aydan uzun süredir ilişkisi olanların 11-20 aydır ilişkisi olanlara kıyasla daha yüksek düzeyde otantikliğe sahip oldukları görülmektedir. Öz duyarlılık [$F(2,140)= 1,990$, $p>0,05$] ve psikolojik iyi oluş [$F(2,140)= 0,196$, $p>0,05$] ilişki süresi açısından istatistiksel olarak bakımından farklılıklar göstermemektedir. Romantik ilişki süresine göre grupların belirlenmesinde, üniversite öğrencilerinin akademik takvime göre yılda ortalama 9 ay eğitim gördüğü göz önünde bulundurulmuştur. Bu doğrultuda, 1-10 ay arası kısa süreli, 11-20 ay arası orta süreli ve 21 ay ve üzeri uzun süreli ilişkiler olarak kategorize edilmiştir.

Araştırmanın beşinci alt sorusu çerçevesinde romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinde otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığına dönük korelasyon analizi sonuçları, Tablo 5’de ifade edilmiştir.

Tablo 5

Romantik İlişkisi Olan Üniversite Öğrencilerinde Araştırma Değişkenler Arasındaki İlişkiler (N=140)

	1	2	3
Otantiklik	1		
Öz Duyarlılık	.541**	1	
Psikolojik İyi Oluş	.354**	.418**	1

**p<0,01

Tablo 5 incelendiğinde, romantik ilişkisi olan katılımcıların otantiklik ile psikolojik iyi oluş ($r=0,354$, $p<0,01$) ve öz duyarlılık ($r=0,541$, $p<0,01$) puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Öz duyarlılık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r=0,418$, $p<0,05$).

Araştırmanın altıncı alt sorusu çerçevesinde çerçevesinde romantik ilişkisi olmayan öğrencilerde üniversite öğrencilerinde otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığına dönük korelasyon analizi sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6

Romantik İlişkisi Olmayan Üniversite Öğrencilerinde Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler (N=311)

	1	2	3
Otantiklik	1		
Öz Duyarlılık	.491**	1	
Psikolojik İyi Oluş	.464**	.578**	1

**p<0,01

Tablo 6 incelendiğinde, romantik ilişkisi olmayan katılımcılar için otantiklik ile öz duyarlılık ($r=0,491$, $p<0,01$) ve psikolojik iyi oluş ($r=0,464$, $p<0,01$) arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca, öz duyarlılık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r=0,578$, $p<0,01$).

Araştırmanın yedinci alt sorusu çerçevesinde otantiklik ve öz duyarlılık değişkenlerinin romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 7'de ifade edilmiştir.

Tablo 7

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

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Standardize Olmayan Katsayılar		Standardize Katsayılar	t	p	R ²
		B	Standart Hata	Beta			
Psikolojik İyi Oluş	Sabit	33.458	3.807		10.840	0.000	
	Otantiklik	0.113	0.057	0.181	1.990	0.049	0.198
	Öz Duyarlılık	0.126	0.036	0.320	3.561	0.001	

Model:

F=16,789

p=0,000

Tablo 7 incelendiğinde, romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin otantiklik ve öz duyarlılığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini tespit etmek amacıyla oluşturulan regresyon modeli istatistiksel açıdan anlamlı çıkmıştır (F=16,879, $p<0.05$). Analiz bulgularına bakıldığında otantikliğin psikolojik iyi oluşu ($\beta=0,181$) ve öz duyarlılığın psikolojik iyi oluşu ($\beta=0,320$) olumlu yönde yordayıcı olduğu anlaşılmaktadır. Öz duyarlılığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi otantiklikten daha yüksektir. Otantiklik ve öz duyarlılık psikolojik iyi oluştaki değişimin %19'unu açıklamaktadır.

Araştırmanın sekizinci alt sorusu çerçevesinde otantiklik ve öz duyarlılık değişkenlerinin romantik ilişki yaşamayan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 8'de ifade edilmiştir.

Tablo 8

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

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Standardize Olmayan Katsayılar		Standardize Katsayılar	t	p	R ²
		B	Standart Hata	Beta			
Psikolojik İyi Oluş	Sabit	28.679	1.696		16.909	0.000	
	Otantiklik	0.159	0.035	0.236	4.579	0.000	0.377
	Öz Duyarlılık	0.174	0.019	0.462	8.948	0.000	

Model:

F=93,149

p=0,000

Tablo 8 incelendiğinde, romantik ilişkisi olmayan üniversite öğrencilerinde otantiklik ve öz duyarlılığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkililiğini belirlemek üzere kurulan regresyon modeli istatistiksel açıdan anlamlı çıkmıştır (F=93,149, $p<0.05$). Analiz sonuçlarına göre otantikliğin psikolojik iyi oluşu ($\beta=0,236$) ve öz-duyarlılığın psikolojik iyi oluşu ($\beta=0,462$) olumlu yönde etkilediği anlaşılmıştır. Öz duyarlılığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi otantikliğe kıyasla daha yüksektir. Otantiklik ve öz duyarlılık psikolojik iyi oluştaki değişimin %37'sini açıklamaktadır.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin otantiklik, öz-duyarlılık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyet, romantik ilişki durumu, romantik ilişki statüsü ve romantik ilişki süresine göre farklılaşma olup olmadığı incelenmiştir. Ayrıca, romantik ilişkisi olan ve olmayan katılımcı gruplarının otantiklik, öz-duyarlılık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiler ile öz-duyarlılık ve otantikliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı gücü ayrı ayrı ele alınmıştır. Çalışmanın bulguları ilgili literatür çerçevesinde tartışılarak sonuçlar ve öneriler sunulmuştur.

Araştırmanın birinci alt sorusu doğrultusunda elde edilen bulgulara göre otantiklik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Bulgu genel literatürle tutarlı görünmektedir. Öksüz ve Karalar (2019) benzer şekilde üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, kadın öğrencilerin otantiklik düzeylerinin erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. İmamoğlu vd. (2011), kadınların ilişkisel benliğe sahip oldukları için erkeklerden daha otantik davranma eğiliminde olduklarını ifade etmişlerdir. İlişkisel benliğe sahip kişiler ilişki odaklıdır, diğer bir deyişle arkadaşlık ve aile gibi farklı ilişkilerdeki uyumu önemli olarak görürler (Kağıtçıbaşı & Cemalcılar, 2014). Çalışmada öz duyarlılık düzeyleri ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Bluth vd. (2016) araştırmanın bulgusundan farklı olarak ergenlerle yapılan bir çalışmada öz duyarlılığın cinsiyete göre farklılaştığını ve kadınların öz duyarlılık düzeylerinin erkeklerden daha düşük olduğunu bulmuşlardır. Öte yandan, bu çalışmanın bulgularına benzer şekilde Neff vd. (2007), İkiz ve Totan (2012), Aşıcı (2013), Neff ve Prommier (2013), Başçı (2021) ve Cihangül (2021) ise öz duyarlılık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit etmişlerdir. Son olarak, psikolojik iyi oluş düzeyi cinsiyet bakımından anlamlı bir farklılık göstermiştir. Bu bulguya göre kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Psikolojik iyi oluş ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların bulguları da birbirinden farklılaşmaktadır. Bu çalışmanın bulgularını destekleyen Ryff (1989), Kuyumcu (2012), Güler (2019) ve Uyar (2019) kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Kadınların psikolojik iyi oluşlarının erkeklere göre daha yüksek olması, değişen sosyal ve ekonomik koşulların da etkisiyle kadınların kendi potansiyellerini daha iyi ortaya koyabilmeleri söylenebilir. İlgili çalışmalardan yola çıkarak literatürde genel olarak kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşunun olduğunu söyleyen çalışmaların yaygın olduğu söylenebilir. Ancak çalışmanın bulgusundan farklı olarak Sagone ve De Caroli (2014) ergenlerle yürüttükleri çalışmalarında erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Benzer şekilde, çalışmanın bulgusundan farklı olarak, üniversite öğrencileriyle çeşitli çalışmalar yürüten Tuzgöl-Dost (2004), Göçet-Tekin (2014), Öztürk (2022) psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre değişmediği sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırmanın ikinci alt sorusu çerçevesinde ulaşılan bulgulara göre romantik bir ilişki içinde olanların olmayanlara göre daha yüksek düzeyde otantikliğe sahip oldukları tespit edilmiştir. Gouveia vd. (2016) otantikliğin romantik ilişkilerde samimiyeti artırdığı dolayısıyla ilişkideki partnerlerine kendilerini dürüstçe ifade etmelerini sağlayacağını belirtmiştir. Bu açıdan, çalışmanın bulgularının literatürle tutarlı olduğu ifade edilebilir. Araştırmanın bulgularına göre, öz duyarlılık romantik bir ilişkiye sahip olma açısından anlamlı bir farklılık yoktur. Bu bulguyu romantik ilişki durumuna göre inceleyen doğrudan bir araştırma bulunmamaktadır. Fakat, Neff ve Beretvas (2013), Jacobson vd. (2018), Kaya vd. (2022) öz duyarlılığı yüksek olan bireylerin romantik ilişki kalitelerinin de yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Psikolojik iyi oluş düzeyi romantik bir ilişkiye sahip olup olmama açısından anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Romantik bir ilişki içinde bulunan bireylerin, bulunmayanlara kıyasla daha üst psikolojik iyi oluş seviyesinde oldukları bulunmuştur. Araştırmanın bu bulgusunu destekler nitelikte Öztürk (2021) de beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkisi olanların olmayanlara göre psikolojik iyi oluş seviyelerinin daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Benzer olarak Gomez-Lopez vd. (2019) romantik bir ilişkiye sahip olmanın psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir pozitif etkisi olduğunu belirtmiştir. Işık (2020) romantik ilişki yaşayan yetişkinlerin yaşamayan yetişkinlere kıyasla

yaşam doyumu seviyesinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Beliren yetişkinlik döneminde kimlik arayışı içindeki bireyler, kalıcı tercihlerini ve farklı olasılıkları keşfederler ve bu keşiflerin arasında kim oldukları, yaşamdan beklentileri, yetenekleri ve sınırlılıkları yer almaktadır (Arnett, 2004). Belirtildiği gibi, romantik ilişki, bireyin kimliğini bulması için beliren yetişkinlik sürecinin temel bir gelişimsel görevidir (Kan & Cares, 2006). Psikolojik iyi oluş düzeyinin romantik ilişkisi bulunan üniversite öğrencilerinde daha yüksek seviyede olması beklendiğinden, elde edilen sonuç literatürle tutarlıdır.

Araştırmanın üçüncü alt sorusu çerçevesinde ulaşılan bulgulara göre otantiklik, ilişki statüsüne göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Nişanlı, sözlü ya da evli olanların flört ilişkisi içinde olanlara kıyasla otantiklik düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Yılmaz (2020) evli grubun flört ve nişanlı gruba kıyasla en yüksek otantiklik düzeyine sahip olduğunu ifade etmiştir. Boyraz ve Kuhl'a (2015) göre otantik bireyler, kişiliklerinin farkındadır, değer ve inançlarına göre yaşamlarını sürdürür ve diğer insanların etkilerini reddetme cesaretleri vardır. Gouveia vd. (2016) otantikliğin romantik ilişkilerde samimiyeti artırdığı ve bu nedenle ilişkide partnerlerine kendilerini dürüstçe ifade etmelerini sağlayacağını belirtmiştir. Bireylerin evlilik hayatı ile daha nitelikli deneyimler kazandıkları ve kendilerini daha otantik bir şekilde ortaya koyabildikleri bunun bir sonucu olarak da otantiklik düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varılabilir. Otantik bireyler kendi iç dünyalarıyla tutarlı davranışlar sergilerler (Harter, 2002). Bu açıdan bakıldığında, flört dönemindeki bireyler birbirlerini tanımaya çalıştıkları için tam anlamıyla otantik davranışlar gösteremeyebilirler. Öte yandan nişanlı, sözlü ve evli bireyler flört dönemine göre daha uzun süredir beraber olduklarında ilişkilerinde kendilerini daha otantik bir şekilde ortaya koyabilmekte yani daha otantik davranışlar gösteriyor olabilirler. Öz duyarlılık bakımından ise romantik ilişki içinde olanların ilişki statüsü açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Medeni durum açısından ise Alp (2012) ve Özyurt-Uysal (2019) bekâr bireylerin evli bireylere kıyasla öz duyarlılıkları arasında anlamlı bir ilişki tespit edememiştir. Diğer taraftan Duman (2014), otantiklik düzeyi yüksek olan bireylerin öz duyarlılık düzeylerinin de yüksek olduğunu, bir başka deyişle bu iki değişkenin birbirini desteklediğini belirtmiştir. Psikolojik iyi oluş düzeyi de romantik ilişki içinde olanların ilişki statüsüne göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Bu bulgudan hareketle sözlü, nişanlı ya da evli olanların flört ilişkisi içinde olanlara kıyasla daha yüksek seviyede psikolojik iyi oluşa sahip olduğu anlaşılmaktadır. Ancak Vural (2016), Oymak (2017) ve Dündar ve Demirli (2018) ve psikolojik iyi oluş seviyesinin medeni durum açısından farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. Diğer taraftan, bu çalışmanın bulgusuna benzer şekilde, evli bireylerin bekar bireylere kıyasla daha yüksek psikolojik iyi oluş sahip olduğu belirtilmiştir (Timur, 2008). Kim ve Mckenry (2002) evli bireylerin bekar ya da boşanmış bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip olduklarını ve yeniden evlenen bireylerin bekar ya da ayrı yaşayan bireylere göre anlamlı düzeyde daha az depresif hissettiklerini belirtmiştir. Bireylerin yaşam doyumunu artıran evliliğin psikolojik iyi oluş üzerinde çeşitli olumlu etkileri vardır (Yeşiltepe & Çelik, 2014). Evli bireylerin duygusal, ekonomik ve sosyal gibi çeşitli alanlarda birbirlerine destek olmaları, yaşam doyumları ve psikolojik iyi oluşları açısından olumlu etkilere sahiptir.

Araştırmanın dördüncü alt sorusu çerçevesinde ulaşılan bulgulara göre otantiklik, romantik ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Otantiklik bakımından 21 aydan uzun süredir ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin otantiklik düzeyleri, 11-20 aydır ilişkisi olanlara göre daha yüksektir. Yılmaz (2020) 18-26 yaş aralığındaki bireylerle yaptığı araştırmaya göre, romantik ilişkinin süresi uzadıkça otantiklik düzeyinin de arttığını belirtmiştir. Bu durumun, ilişki süresi arttıkça bireylerin kendilerini daha iyi tanımalarına, dolayısıyla kendilerini partnerlerine daha iyi ifade etmeleri neden olduğu söylenebilir. Öte yandan, araştırmanın bulguları incelendiğinde, öz duyarlılık ilişki süresi bakımından anlamlı farklılık göstermemektedir. Psikolojik iyi oluş düzeyi ise ilişki süresi açısından anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bu bulguyu destekler şekilde Kılıç (2020) da psikolojik iyi oluş ve ilişki süresi arasında anlamlı bir farklılık bulmamıştır. Yücel (2019) de psikolojik iyi oluş ile evlilik süresi arasında anlamlı bir fark bulmamıştır. Buradan

hareketle, çalışmanın bulguları literatürle uyumludur. İlişki süresinin yüksek olması olumlu yaşam deneyimlerine yol açarak psikolojik iyi oluşu olumlu açılardan etkileyebilir ancak bu süre zarfında yaşanabilecek farklı zorlayıcı olaylar da partnerlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde olumsuz yansımaları olabilir.

Araştırmanın beşinci ve altıncı alt soruları doğrultusunda ulaşılan bulgulara göre otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler hem romantik ilişkisi olan ve olmayan katılımcılar da oldukça benzer olduğu bulunmuştur. Romantik ilişkisi bulunan ve bulunmayan katılımcılarda otantiklik ile öz duyarlılık arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu bulgulara dayanarak, otantik özellikleri sahip olan bir bireyin kendini ve dış dünyayı daha iyi tanıyarak karşılaştığı zorlu yaşam olaylarına daha geniş bir perspektiften bakarak öz duyarlı bir yaklaşım ortaya koyabileceği söylenebilir. Bu bulguya doğrulayacak nitelikte Neff ve Beretvas (2013), Duman (2014), Zhang vd. (2019), Özdemir (2020) gibi çeşitli çalışmalarda otantiklik ve öz duyarlılık düzeylerinin birlikte yükseldiğini ifade etmişlerdir. Kişinin davranış ve düşüncelerinin arzu ve değerleriyle uyumlu olması otantiklik olarak tanımlanmaktadır (Harter, 2002). Otantik bir birey kendini tanıy ve deneyimlerini objektif olarak değerlendirir. Böylece, öz duyarlılığı yüksek otantik bir birey, başarısız olduğu durumlardan kaçınmak ya da uzak durmak yerine, bu deneyimleri iyileştirmek ve hafifletmek için yargılayıcı olmayan bir anlayışla harekete geçebilir (Neff, 2003a). Benzer şekilde, romantik ilişkisi olan ve olmayan bireylerin otantiklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Buradan hareketle bireylerin otantiklik düzeyleri yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeyleri de yükselmektedir. Bu bulguyu destekler nitelikte Ryan vd. (2005), Wood vd. (2008), White (2011), Ménard ve Brunet (2011), Grijak (2017) gibi farklı çalışmalar da otantiklik ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu belirtmişlerdir. Bogner (2010) benzer şekilde otantik olmanın psikolojik iyi oluşun temel bir göstergesi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Nitekim birey kendini olduğu gibi yansıtır, karşılaştığı farklı deneyimlerde potansiyelini daha etkili bir şekilde ortaya çıkaracak ve bu da psikolojik iyi oluşuna pozitif yönde etki edecektir. Buradan hareketle elde edilen bulgu literatürle uyumludur. Ayrıca, romantik ilişkisi olan ve olmayan bireylerin psikolojik iyi oluş ve öz duyarlılık düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Buradan hareketle, bireylerin öz-duyarlılık düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri de yükselmektedir. Araştırmanın bu bulgusuna benzer şekilde Kirkpatrick (2005), Neff ve McGehee (2010), Sarıcaoğlu (2011), Homan (2016), Sun vd. (2016), Neff ve Germer (2017) psikolojik iyi oluş ve öz duyarlılık arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Leary vd. (2007) öz duyarlı kişilerin hayatta karşılaşacakları sorunlarda yetersiz olduklarını düşünseler bile kendilerine karşı nazik olmayı sürdürdüklerini belirtmişlerdir. Kendilerine karşı yargılayıcı bir tutuma sahip olmayan bireylerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

Araştırmanın yedinci ve sekizinci alt soruları doğrultusunda elde edilen bulgulara göre otantiklik ve öz duyarlılık hem romantik ilişkisi olan hem de olmayan bireylerde psikolojik iyi oluşu pozitif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır. Ayrıca öz duyarlılığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi otantiklikten daha yüksek olduğu görülmektedir. Toor ve Ofori (2009) tarafından yetişkinlerle yapılan çalışmaya göre otantiklik psikolojik iyi oluşu etkili bir şekilde yordayabilmektedir. Grijak (2017) da üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada otantikliğin psikolojik iyi oluş açısından olumlu bir etkiye sahip olduğunu belirlemiştir. Duman (2014) üniversite öğrencilerinin otantiklik ve öz duyarlılıklarının mutluluklarının birer yordayıcısı olduğunu ifade etmiştir. Baer vd. (2012) öz-duyarlılığın psikolojik iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğunu belirtmiştir. Gilbert ve Irons (2005) öz duyarlılığın, bireylerin kendileriyle daha sağlıklı bir ilişki kurmalarına yol açmakta ve yaşanan olumsuz durumlara karşı daha duyarlı ve anlayışlı olmasını sağlayarak iyi oluş düzeyini artırmaktadır. Neff ve Vonk (2009) öz duyarlılık düzeyi yüksek olan bireylerin olumsuz olaylar ile daha etkili başa çıkabildiklerini ve bu olaylar karşısında uygun davranışlar ortaya koyma olasılıklarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Bu araştırmanın örneklemini 2021-2022 döneminde Konya'da öğrenimini sürdüren Eğitim Fakültesi ve Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi öğrencileri ile kısıtlıdır. Bu nedenle araştırma sonuçlarının genellenebilirliği için başka iller ve örneklem grupları ile çalışmalar gerçekleştirilebilir. Bu çalışmada sadece otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş değişkenleri incelenmiştir. Bu değişkenlerin gelecek çalışmalarda romantik ilişki kalitesi, romantik ilişki doyumu, ilişkide yabancılaşma ve ilişkide bağlanma gibi farklı değişkenlerle ilişkilerine bakılabilir. Bu çalışmaya sadece üniversite öğrencileri dahil edilmiştir. Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerin önemi göz önünde bulundurulduğunda, üniversite öğrencisi olmayan ancak beliren yetişkinlik dönemindeki diğer bireylerle de araştırmalar yürütülebilir.

Literatürde otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş değişkenlerini beraber ele alan ve bu değişkenlerin beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerin romantik ilişki durumlarına göre etkilerini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre ise romantik ilişkisi yaşayan ve yaşamayan üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık ile otantiklik ve psikolojik iyi oluş arasında ve öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişki belirlenmiştir. Otantiklik ve öz duyarlılığın, romantik ilişkileri olan ve olmayan üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Romantik ilişki durumunda bağımsız şekilde, otantiklik ve öz duyarlılığın beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler açısından psikolojik iyi oluşun önemli birer yordayıcısı olduğu ifade edilebilir. Bu bulgular diğer bazı çalışmalarla da desteklenmektedir. Bu bağlamda, üniversite içindeki psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerindeki üniversite öğrencilerinin veya psikolojik danışma sürecindeki bireylerin otantiklik ve öz duyarlılık düzeylerini artırmaya yönelik çalışmaların iyi oluşu destekleyeceği belirtilebilir. Üniversite öğrencilerinin otantiklik, öz duyarlılıklarının ve psikolojik iyi oluşlarının farkında olarak içinde bulundukları gelişim döneminin görevleri ile tutarlı olarak sağlıklı bir romantik ilişki süreci yaşayabilmeleri için okul psikolojik danışmanları tarafından psikoeğitim, grup rehberliği, bireysel ve grupla psikolojik danışmanlık gibi çeşitli çalışmalar yürütülebilir.

KAYNAKÇA

- Adamczyk, K., & Segrin, C. (2015). Direct and indirect effects of young adults' relationship status on life satisfaction through loneliness and perceived social support. *Psychologica Belgica*, 55(4), 196-211.
- Akın, Ü., Akın, A. & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 01-10.
- Alp, Z. (2012). *Çalışanların ve emeklilerin sosyal istenirlik ve öz-duyarlık açısından karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arnett, J. J. (1994). Are college students adults? Their conceptions of the transition to adulthood. *Journal of Adult Development*, 1, 154-168.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. doi: 10.1037/0003-066X.55.5.469.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University.
- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Atak, H. & Çok, F. (2010). A new period in human life: Emerging adulthood. *Journal of Childhood and Adolescence Mental Health*, 17(1), 39-50.
- Baer, R. A., Lykins, E. L., & Peters, J. R. (2012). Mindfulness and Self-Compassion as Predictors of Psychological Well-Being in Long-Term Meditators and Matched Nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology*, 7, 230-238. doi: 10.1080/17439760.2012.674548.
- Başçı, Z. (2021). *Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile öz duyarlılık arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Barry, C. M., Madsen, S. D., Nelson, L. J., Carroll, J. S., & Badger, S. (2009). Friendship and romantic relationship qualities in emerging adulthood: Differential associations with identity development and achieved adulthood criteria. *Journal of Adult Development*, 16(4), 209-222.
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S. & Gaylord, S. A. (2016). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840–853. doi: 10.1007/s10964-016-0567-2.
- Bognar, G. (2010). Authentic happiness. *Utilitas*, 22(3), 272-284. doi: 10.1017/S0953820810000191.
- Boyraz, G., & Kuhl, M. L. (2015). Self-focused attention, authenticity, and well-being. *Personality and Individual Differences*, 87, 70–75. doi: 10.1016/j.paid.2015.07.029

- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. & Köklü, N. (2020). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik*. Ankara: Pegem.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2022). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cihangül, N. (2021). *Üniversite öğrencilerinde kariyer uyum yeteneklerinin yordayıcıları olarak çocukluk çağı yaşantıları ve öz duyarlılık*. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioural sciences (2nd ed.)*. Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Collins, W. A. (2003). More and Myth: The Developmental Significance of Romantic Relationships During Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1-24. doi: 10.1111/1532-7795.1301001.
- Demir, M. (2008). Sweetheart, you really make me happy: Romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 9(2), 257–277. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9051-8>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406. doi: 10.1177/008124630903900402
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156.
- Duman, S. (2014). *Öğretmen adaylarında özgünlük ve öz-duyarlılığın mutluluk ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Dündar Z., & Demirli C. (2018). Medeni durumları farklı olan çalışanların psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi. *The Journal of Educational Reflections*, 2(2), 1-10.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics (5th ed.)*. Sage Publications.
- Fincham, F. D., & Cui, M. (Eds.). (2011). *Romantic relationships in emerging adulthood*. Cambridge University Press.
- Gilbert, P. & Irons, C. (2005). Compassionate mind training, for shame and self-attacking, using cognitive, behavioral, emotional and imagery interventions. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualizations, research, and use in psychotherapy* (pp. 263-325). London: Brunner-Routledge.
- Gomez-Lopez, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-being and romantic relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 1-31. doi: 10.3390/ijerph16132415.

- Gouveia, T., Schulz, M. S., & Costa, M. E. (2016). Authenticity in relationships: Predicting caregiving and attachment in adult romantic relationships. *Journal of Counseling Psychology*, 63(6), 736-744.
- Göçet-Tekin, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma duygusal zeka ve sosyal iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Grijak, D. (2017). Psychometric evaluation of the Authenticity Scale on the sample of students in Serbia. *Psihologija*, 50(1), 85–99. doi: 10.2298/PSI160504001G
- Guignon, C. B. (2008). *Kimim Ben? Otantik Olmak* (A. Tüzer, Çev.). İstanbul: Lotus Yayınevi.
- Güler, M. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Siber Zorbalık ve Psikolojik İyi Oluşun İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Harter, S. (2002). Authenticity. In: C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 382–394). New York: Oxford.
- Homan, K. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111–119.
- Işık, K. Y. (2020). *Erişkinlerde romantik ilişki durumu ile bağlanma, kişilik özellikleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- İkiz, E. & Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve duygusal zekânın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 51-71.
- İlhan, T. & Özdemir, Y. (2013). Otantiklik ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(40), 142–153.
- İmamoğlu, E., Günaydın, G., & Selçuk, E. (2011). Özgün Benliğin Yordayıcıları Olarak Kendileşme ve İlişkililik: Cinsiyetin ve Kültürel Yönelimlerin Ötesinde. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 27-48.
- Jacobson, E. H. K., Wilson, K. G., Solomon Kurz, A., & Kellum, K. K. (2018). Examining self-compassion in romantic relationships. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 8, 69-73.
- Kağıtçıbaşı, Ç. & Cemalcılar, Z. (2014). *Dünden Bugüne İnsan ve İnsanlar Sosyal Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Evrim Yayınları.
- Kan, M. L., & Cares, A. C. (2006). From “friends with benefits” to “going steady”: New directions in understanding romance and sex in adolescence and emerging adulthood. In A. C. Crouter and A. Booth (eds.), *Romance and Sex in Adolescence and Emerging Adulthood: Risks and Opportunities* (pp. 241–258). Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Kaya F., Uluman O. T. , Sukut O., & Balik C. H. A. (2022). The predictive effect of self-compassion on relationship satisfaction and conflict resolution styles in romantic relationships in nursing students. *Nursing Forum*, 57(4), 608-614.

- Kılıç, B. (2020). *Romantik ilişkilerde psikolojik iyi oluş ve ilişki boyutları üzerine bir inceleme*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kim, H. K., & McKenry, P. C. (2002). *The relationship between marriage and psychological well-being: A Longitudinal analysis*. *Journal of Family Issues*, 23(8), 885–911. doi: 10.1177/019251302237296.
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a Gestalt two-chair intervention*. Doktora Tezi, The University of Texas, Austin.
- Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Duygusal Farkındalık ve Duygularını İfade Etmelerinin Ülke ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi. *Erzincan üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 1-24.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. & Hancock, J. (2007). Selfcompassion And Reactions To Unpleasant Self-Relevant Events: The İmplications Of Treating Oneself Kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904. doi: 10.1037/0022-3514.92.5.887.
- Ménard, J., & Brunet, L. (2011). Authenticity and well-being in the workplace: A mediation model. *Journal of Managerial Psychology*, 26(4), 331–346. doi: 10.1108/02683941111124854
- Neff, K. D. & Prommier, E. (2013). The Relationship between Self-Compassion and Other-Focused Concern among College Undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditators. *Self and Identity*. 1-17.
- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102. doi: 10.1080/15298860390129863.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi: 10.1080/15298860390209035.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78–98. doi: 10.1080/15298868.2011.639548.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. doi: 10.1080/15298860902979307.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50. doi: 10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287. doi: 10.1080/13576500444000317.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154.

- Neff, K., & Germer, C. (2017). *Self-Compassion and Psychological Wellbeing*. In J Doty (Ed.) Oxford Handbook of Compassion Science, Oxford University Press.
- Oymak, Y.C. (2017). *Psikolojik iyi oluş ile iş doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öksüz, Y. & Karalar, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Huzur ve Otantiklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 5(3), 321-336
- Öztürk, F. (2022). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Öztürk, M. (2021). *Beliren yetişkinlerde iyi oluşun romantik ilişki durumu, ilişki kalitesi ve kariyer uyumu açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Özyurt-Uysal, Y.A. (2019). *Öğretmenlerin mükemmeliyetçilik ve öz-duyarlık düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Ryan, R. M., LaGuardia, J. G., & Rawsthorne, L. J. (2005). Self-Complexity and the Authenticity of Self-Aspects: Effects on Well Being and Resilience to Stressful Events. *North American Journal of Psychology*, 7(3), 431–447.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1989b). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4(2), 195-210.
- Sagone, E., & De Caroli, M. (2014). Relationships between Psychological Well-Being and Resilience in Middle and Late Adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 141, 881-88. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.05.1547.
- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz anlayış açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Simon, R. W., & Barrett, A. E. (2010). Nonmarital romantic relationships and mental health in early adulthood: Does the association differ for women and men? *Journal of Health and Social Behavior*, 51(2), 168–182. <https://doi.org/10.1177/0022146510372343>
- Sun, X., Chan, D. W., & Chan, L. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences*, 101, 288–292. doi: 10.1016/j.paid.2016.06.011.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Boston, MA: Pearson.

- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Timur, M. S., (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Toor, S. U. R., & Ofori, G. (2009). Authenticity and its influence on psychological well-being and contingent self-esteem of leaders in Singapore construction sector. *Construction Management and Economics*, 27(3), 299–313. doi: 10.1080/01446190902729721.
- Tuzgöl-Dost. M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Uyar, M. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Vural, M. E. (2016). *Yetişkinlerde alçakgönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Wenzel, A. J. & Lucas-Thompson, R. G. (2012). Authenticity in college-aged males and females, how close others are perceived, and mental health outcomes. *Sex Roles*, 67, 334–350. doi: 10.1007/s11199-012-0182-y
- White, N. (2011). *An examination of dispositional authenticity*. Colorado State University, Colorado.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Malbty, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counselling Psychology*, 55(3), 385-399. doi: 10.1037/0022-0167.55.3.385.
- Yeşiltepe, S. S. & Çelik, M. (2014). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi olma ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(3), 992-1013.
- Yılmaz, B. (2020). *Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayrışması, otantiklik ve depresyon*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Yücel, G. (2019). *Evli çiftlerde evlilik uyumu ve psikolojik iyi oluş ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Zhang, J. W., Chen, S., Tomova Shakur, T. K., Bilgin, B., Chai, W. J., Ramis, T., Shaban-Azad, H., Razavi, P., Nutankumar, T., & Manukyan, A. (2019). A compassionate self is a true self? Self-compassion promotes subjective authenticity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45, 1323–1337.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Well-being, which is the basic concept of the positive psychology movement, is discussed in the literature from two main perspectives: subjective well-being and psychological well-being. Subjective well-being is the evaluation of an individual's own life satisfaction and the degree of positive and negative emotions (Diener, 1984). On the other hand, according to Ryff (1989b), psychological well-being is expressed as a multidimensional dynamic structure that includes subjective, social and psychological dimensions rather than positive-negative emotions and life satisfaction, which are indicators of subjective well-being. Various studies in the literature have examined the relationship between romantic relationships and well-being. For example, Öztürk (2021) showed that emerging adults without romantic relationships had lower levels of well-being than those with romantic relationships.

According to the developmental psychology perspective, each developmental period in human life has its own tasks. One of these periods is emerging adulthood, which has been discussed recently with the effect of social changes and is stated to continue between the ages of 18-25 (Arnett, 1994). In addition, romantic relationships, , are also stated as an important developmental task of emerging adulthood (Kan & Cares, 2006). Collins (2003) defined romantic relationship as a voluntary interaction that individuals express mutually.

Authenticity, another variable of this study, is defined as the harmony between one's behaviors and thoughts, desires and values (Harter, 2002). In a study conducted with individuals between the ages of 18-26 in romantic relationships, it was found that an increase in the levels of self-alienation and acceptance of external influences, which are sub-dimensions of authenticity, decreased romantic relationship satisfaction, while an increase in the authentic life dimension increased romantic relationship satisfaction (Yılmaz, 2020).

Finally, the other variable of the study, self-compassion, according to Neff (2003a), is the ability of an individual to be open to experiences of pain, inadequacy or failure and to act with a non-judgmental understanding instead of avoiding them in order to improve and alleviate these experiences. The effects of self-compassion on romantic relationships have also been reported. For example, Neff and Beretvas (2013) concluded that there is a positive relationship between couples' self-compassion levels and relationship satisfaction and healthy romantic relationship.

Based on the cited literature, the main purpose of this study is to reveal whether the levels of authenticity, self-compassion and psychological well-being in university students differ according to the status of being in a romantic relationship, as well as to examine whether the levels of authenticity, self-compassion and psychological well-being in university students differ according to gender, romantic relationship status, romantic relationship status and romantic relationship duration. In addition, the relationships between the levels of authenticity, self-compassion and psychological well-being in terms those participants with and without romantic relationships were also investigated. Finally, the predictive power of self-compassion and authenticity on psychological well-being was examined for the participant groups with and without romantic relationships.

Method

This study was conducted with the relational survey method. The participant group of this study includes a total of 451 participants, 150 from Selçuk University, 151 from Necmettin Erbakan University and 150 from Karatay University, who voluntarily participated in the research and undergraduate students from those universities in Konya province in the 2021-2022 Academic Term. In determining the research group, convenient sampling was used from non-random sampling methods. Data were collected through Demographic Information Form, Authenticity Scale, Self-Compassion Scale and Psychological Well-Being. statistical analysis of

the collected data was carried out with SPSS 24.0. In the study, kurtosis and skewness coefficients were examined to determine the suitability of the scales for normal distribution. Since the scores were normally distributed, parametric test techniques were used in the study.

Results And Discussion

According to the results of the study, it was found that authenticity and psychological well-being differed significantly according to gender, whereas self-compassion did not differ significantly according to gender. According to romantic relationship status, it was found that self-compassion did not differ significantly according to romantic relationship status, while authenticity and psychological well-being differed significantly. While authenticity did not differ according to romantic relationship status in university students, self-compassion and psychological well-being differed significantly according to romantic relationship status. According to the duration of romantic relationship, it was found that self-compassion and psychological well-being did not differ significantly, while authenticity differed significantly. It was found that there were positive and significant relationships between authenticity and self-compassion, between authenticity and psychological well-being, and between self-compassion and psychological well-being in university students with and without romantic relationships. It was found that authenticity and self-compassion positively predicted psychological well-being in university students with and without romantic relationships. Similar to the findings of the study, (Grijak, 2017; Toor & Ofori, 2009) found that authenticity and (Baer vd. 2012; Gilbert & Irons, 2005) found that self-compassion had a positive effect on psychological well-being.

Based on the results of the study, it can be stated that studies aimed at increasing the authenticity and self-compassion levels of university students or individuals in the counseling process in psychological counseling and guidance centers within the university will support well-being. Various studies such as psychoeducation, group guidance, individual and group psychological counseling can be carried out by school counselors so that university students can experience a healthy romantic relationship process consistent with the tasks of the developmental period they are in by being aware of their authenticity, self-compassion and psychological well-being.