

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİSİ

Senanur ARIKAN

Özet

Üniversite öğrencileri, üniversite yaşamlarına başlamalarıyla birlikte, bu yaşamlarına uyum sağlama aşamasında sosyal, kültürel, ekonomik anlamda bazı değişimler yaşadığı bilinmektedir. Yaşamlarındaki bu değişimler öğrencileri zorlayıcı boyutta olabilmektedir. Bu noktada oluşan değişimlere ayak uydurma, olası sorunlarla baş edebilme gücünün ve yaşamdan aldıkları doyumun ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple bu çalışmada; üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bu kavramların çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modeliyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini İstanbul Kültür Üniversitesi'nde öğrenim gören 150 kadın 100 erkek olmak üzere toplam 250 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada Yaşam Doyumu Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. İki değişken ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığı için t testi, ikiden fazla

değişken ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığı için tek yönlü varyans analizi ve iki ölçüğe verilen puanlar arasındaki ilişkinin yordanması için korelasyon analizi kullanılmıştır. Ölçeklere verilen puanların analizi sonucunda Psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu söylenilebilmektedir. Araştırma süresince; ulusal ve uluslararası literatürde bulunan çeşitli makale, tez, bildirimler incelenmiş, çalışmanın içeriğine uygun bulunan noktalardan yararlanılmıştır. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarını ve yaşam doyumlarını arttırmak adına kullanılacakları öneri ve yöntemlere yer verilmiştir. Araştırma sonuçlarının, benzer araştırmalara katkı sağlayabileceği değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Dayanıklılık, Üniversite Öğrencileri, Yaşam Doyumu

Giriş

Yetişmiş insan gücü bir ülkenin gelişmişlik düzeyinin en önemli ölçütüdür. Bu insan gücünün ortaya çıkması da üniversitelerin büyük rolü vardır (Yılmaz ve Ocakçı, 2010: 15). Her sene binlerce öğrenci üniversiteye başlamaktadır. Üniversite öğrenimini sürdüren öğrencilerin birçok sorunla karşılaştıkları bilinmektedir (Ültanır,1996). Öğrencilerinin bir kısmı, bu süreçte karşılaştığı sorunlara karşı baş etme becerileri geliştirirken, bir kısmı ise yeni ortamların, içinde buldukları gelişimsel görevlerin ve rollerin getirisini karşılayamamaktadır. Bu durumdan dolayı öğrenciler, üniversite yaşamına uyum sağlama sürecinde sorunlar yaşayabilmektedirler (Demirel, Eğlence, Kaçmaz, 2011). Örneğin; öğrenim sistemine uyum sağlama, derslerde başarılı olma, kendi kararlarını alıyor olma, sorumluluk alıp bunun sonucuna katlanma, arkadaş edinme, beslenme ve barınma ihtiyaçlarını karşılayabilme gibi pek çok zorlukla karşılaşarak baş etme durumunda kalırlar. Bu sorunlarla baş edemeyen öğrencilerde başarısızlık, kişiler arası ilişkilerde problem yaşama ve uyum sorunlarına rastlanmaktadır. Ayrıca depresif eğilimler gösterme, kaygı bozukluğu gibi davranış bozuklukları da görülmektedir (Koç,2016).

Dökmen (1989)'e göre kişinin ruh sağlığındaki bozulmalar; kişinin aktif olarak çalışmasını, çevreyle olan ilişkilerini, kısacası tüm yaşamını etkilemektedir. Bu açıdan, ruhsal bozukluklar beden hastalıklarından daha acı verici olabilmektedir. Kişi nedenini bilmediği

üzüntü durumundan, kaygı ve kuruntularından kurtulamadığı noktada karamsar, tedirgin, güvensiz hisseder. Kısacası mutsuz olur. Kişinin bu mutsuzluğu çevresine de yansır ve bulaşır, insanlar arasındaki ilişkilerini bozar (Yörükoğlu, 1996).

Bu sebeple öğrencileri zorlayan bu süreçle ilgili, öğrencilerin psikolojik sağlıkları ve yaşamdan aldıkları doyumunu etkileyen durumlarla ilgili çalışmalar önem kazanmaktadır. Bu yönde yapılan çalışmaların ve araştırmaların öğrencilerin psikolojik, sosyolojik, fiziksel ihtiyaçlarını karşılamaya ve yaşamdan aldıkları doyumunu artırmaya yönelik olması oldukça önemlidir (Doğan, 2006). Zorlu ve güç yaşam olayları ile karşı karşıya gelindiğinde, uyum gösterebilme, hayattaki zorluklarla baş edebilme, çaba ve zaman harcamak için kişinin sahip olduğu gücü geliştirme noktasında psikolojik dayanıklılık önemli bir olgudur (Masten, Best ve Garnezy, 1990; akt: Doğan, Topçu,2018). Psikolojik dayanıklılıkla ilgili yapılan çalışmalar risk karşısındaki durumlara bireyin uyum gösterebilmesi üzerine odaklanmıştır (Kararımak, 2006).

Stresli yaşam olaylarının neden olduğu risk faktörleri ve riskin olumsuz etkilerini hafifleten koruyucu faktörler, psikolojik dayanıklılığı etkileyen kavramlardır (Kararımak, 2006). Garnezy (1993) ve Tümlü (2012) psikolojik dayanıklılığı etkileyen kavramlardan olan risk faktörlerini; bireysel, ailesel ve çevresel olarak üç grupta incelemektedir (Doğan, Topçu, 2018).

Bazı alışmalar genetik özelliklere odaklanarak, bazı bireylerin dayanıklı olarak dünyaya geldiklerini ne sürmektedir. Fakat yapılan araştırmalar psikolojik dayanıklılığın öğrenilebilir olduğunu ortaya çıkarmıştır (Basım ve etin, 2011). Kısaca kişiler bireysel olan koruyucu faktörlere doğuştan sahip olabileceği gibi bu faktörleri sonradan da sonradan da kazanabilir (Kavi ve Karakale, 2018).

Psikolojik dayanıklılık; bireylerin birçok olumsuz durumla baş etme ve başarılı olma yeteneğidir. Kişiler psikolojik olarak sağlam ve dayanıklıysa gelişimini, gelişim dönemi özelliklerine uygun olarak sürdürecek, kendisinden beklenen görev ve sorumlulukları yerine getirecek, sağlıklı ilişkiler kuracak ve okul yaşamında da başarılı bir birey olacaktır (Terzi, 2008). Bu bağlamda ruh sağlığı alanındaki çalışmacıların amacı; bireyin yaşam kalitesini ve mutluluğunu arttırmak, kısacası yaşamdan aldığı doyumunu arttırmaktır (Doğan, Topçu, 2018; akt: Seligman, 1998).

Yaşam doyumunu ise bir bireyin, istekleri ile sahip olduklarının karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ve bu durumu algılama düzeyini ifade eder. Başka bir ifadeyle, bireyin yaşamına dair beklentileri ile bunların karşılanma düzeyinin ortaya çıkardığı durumdur; mutlu hissetme, moral ve benzeri özelliklerle ilişkili, iyi olma halini açıklar (zer ve Karabulut, 2003). Bireylerin yaşam doyumunu pek çok durumdan etkilenebilir. Bunlardan bazıları, günlük yaşamdan alınan haz ve mutluluk, yaşama yüklenen anlam, amaç ve hedeflere ulaşma

konusunda azim, bireysel olumlu bir kimlik oluşumu, fiziksel olarak kendisini sağlıklı hissetme, ekonomik anlamda güvende hissetme ve sağlıklı sosyal ilişkilerdir (Tümlü, Recepoğlu, 2013; akt:Schmitter, 2003).

Üniversite öğrencilerinin çoğunluğu öğrenim süreçlerinde ailelerinden ayrı olarak evde ya da yurttta kalmaktadırlar. Alışkın olunan ev yaşantılarının dışında yaşamaya başlamak, örneğin kapasite sorunun bulunduğu kalabalık yurt odaları, tanımadığı insanlarla yaşamaya başlamak veya daha önce hiç deneyimlemedikleri ev yönetme sorumluluğunu üstlenmek. Öğrencilerin fiziksel, ruhsal ve sosyal yaşamlarını etkileyebilecek olan önemli değişimlerdir (Ersoy, Arpacı, 2010; akt: Durdu, Gümüş, Özgür, 2010).

Bütün bunlar göz önüne alınarak bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile yaşam doyumları ilişkisi ve bu iki kavram çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir.

Yöntem

Hipotezler ve Araştırma Deseni

Bu araştırmanın amacı psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumu ilişkisinin incelenmesi ve bu kavramların bazı değişkenler açısından değerlendirilmesidir. Bu nedenle bu araştırma

ilişkisel tarama modeliyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmayla ilgili hipotezler aşağıda belirtilmiştir.

H1: Psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

H2: Erkeklerin psikolojik dayanıklılıkları kadınlara oranla daha yüksektir.

H3: Gelir düzeyi ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

H4: Anne baba birlikteliği ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

Katılımcılar

Çalışma İstanbul Kültür Üniversitesi 2019-2020 öğretim yılında 250 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların 150'si (%60) kadın 100'ü (%40) erkek öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma grubunda gelir düzeyine göre 2000 ve altı 23 (%9,2) öğrenci, 2001-5000 arası 91 (%36) öğrenci, 5001 ve üstü 135 (%54) öğrenci bulunmaktadır. Öğrencilerden 217'sinin (%86,8) anne babası birlikte 32'sinin (%12,8) anne babası birlikte değildir. Öğrencilerin 80'i (%32) psikolojik destek aldığını 169'u (67,6) destek almadığını belirtmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarının ve yaşam doyumlarının ölçümü için ‘‘Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’’ ve ‘‘Yaşam Doyumu Ölçeği’’ uygulanmıştır. Demografik özelliklere ulaşmak için ise Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcılara cinsiyet, yaş, gelir düzeyi gibi sorular demografik değişkenleri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanarak uygulanmıştır. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği: Işık (2016) tarafından geliştirilen ölçeğin yapı geçerliğinin belirlenmesi için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Analiz sonucunda, ölçeğin 21 madde ve üç alt boyuttan oluştuğu belirlenmiştir. Bu boyutlar; kendini adama, kontrol ve meydan okuma olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin üç faktörlü yapısı doğrulayıcı faktör analizi ile doğrulanmıştır. Ayrıca ölçek maddelerinde % 27’lik alt-üst grupların ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olduğu bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı .76 iken, her bir alt boyut için Cronbach alpha güvenilirlik katsayıları .62 ile .74 arasındadır. Bulgular sonucunda ölçeğin psikolojik dayanıklılık kişilik özelliğini geçerli ve güvenilir şekilde ölçtüğu ortaya çıkmıştır (Işık,2016). Yaşam Doyumu Ölçeği: Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ‘‘Yaşam Doyumu Ölçeği’’, özgün hali İngilizce olup, tek faktörlü bir yapıya sahiptir, toplam 5 maddeden oluşmaktadır. Uyarlama çalışması için öncelikle orijinal ölçeğin Türkçeye çevirisi yapılmış, daha sonra dil, içerik, ölçme ve değerlendirme alanlarındaki

uzmanların görüşlerine sunulmuştur. Uzmanların önerileri doğrultusunda ölçek üzerinde bazı değişiklikler yapıldıktan sonra Türkçe form ile İngilizce formun aynı anlamı taşıyıp taşımadığının uygulamada belirlenmesi amacıyla ölçekler iki hafta ara ile bir grup öğretmene uygulanmıştır. Her iki ölçekten alınan puanlar arasındaki tutarlılığı test etmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmış ve 0,92 olarak bulunmuştur. Buna göre, İngilizce ve Türkçe ölçekler arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı 0,88 ve test- tekrar test güvenilirliği 0,97 olarak bulunmuştur. Yapılan faktör analizi sonuçlarına göre Yaşam Doyumu Ölçeği'nin orijinal ölçekte olduğu gibi, tek faktörlü bir yapı gösterdiğini ve yine özgün ölçekte olduğu gibi 5 maddeden oluştuğunu ortaya koymuştur. Yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizleri sonucunda, ölçeğin yaşam doyumuna ilişkin algıların belirlenmesinde kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir araç olduğuna ulaşılmıştır (Dağlı ve Baysal, 2016).

Verilerin Toplanması

Veriler toplanırken, araştırmacı tarafından öğrencilere araştırmanın amacı, uygulanan ölçekler ve gönüllülük ilkesi hakkında bilgi vermiş ve güvenilirliği sağlayabilmek amacıyla öğrencilerden ölçeklerin üzerine isimlerini yazmamaları istenmiştir. Ölçekler üniversite öğrencilerinden 2019-2020 öğretim yılında toplanmış olup toplam 250 öğrenciye uygulanmıştır. Öğrencilerin ölçekleri yanıtlama süreleri yaklaşık 10 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Araştırmada değişkenlerden elde edilen verilerin birbirleriyle ilişkilerini ve iki ölçek arasındaki ilişkiyi görebilmek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin normallik dağılımını saptamak için Kolmogorow 0,05 yapılmış ve dağılımlarının normallik gösterdiği anlaşılmıştır. ‘Yaşam Doyumu Ölçeği’ puanlarının normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığı çarpıklık (-,382) ve basıklık (,271) değerleri hesaplanarak test edilmiştir ve dağılımın normal olduğu kabul edilmiştir. Bu nedenle iki grup puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığı için T testi, ikiden fazla grup ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığı için ANOVA (one way) kullanılmıştır.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde, ölçeklerin betimsel istatistiklerine, korelasyon değerlerine, t testi değerlerine ve one way Anova bulgularına yer verilmiştir.

Araştırmada kullanılan psikolojik dayanıklılık ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği puanlarının betimsel istatistikleri tablo 1’de gösterilmektedir.

Tablo 1

Kullanılan Ölçeklerin Betimsel İstatistikleri

Ölçekler	Madd e Sayısı	Ortalama	Standart Sapma	Min.	Mak.
Yaşam Doyumu	5	16,68	4,06	5,00	25,00
Psikoloji k Dayanıklılık	21	60,49	8,47	16,00	79,00

Tablo 1’de görüldüğü gibi öğrencilerin Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanların standart sapma puanı 4,06 olarak hesaplanmıştır. Ölçek 5 maddeden oluşmaktadır. Elde edilen aritmetik ortalama puanının madde sayısına oranına ($16,68/5=3,36$) bakıldığında öğrencilerin genel olarak yaşam doyumlarının orta düzeyin üzerinde olduğunu belirtmek mümkündür. Ölçekten alınan en yüksek puan 25,00 en düşük puan 5,00 olarak belirlenmiştir.

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden aldıkları puanların standart sapma puanı 8,47 olarak hesaplanmıştır. Ölçek 32 maddeden oluşmaktadır. Elde edilen aritmetik ortalama puanının madde sayısına oranına ($60,49/21=2,88$) bakıldığında öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarının orta düzeye yakın olduğunu belirtmek mümkündür. Ölçekten alınan en yüksek puan 79,00 en düşük puan 16,00 olarak belirlenmiştir. Alt ölçeklerinden elde edilen analiz sonuçlarına, tabloda yer verilmiştir.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin ve değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerine Tablo 2’de yer verilmiştir

Tablo 2

Araştırmada kullanılan ölçekler ve değişkenler arasındaki ilişkiler

	1	2	3	4
1.Yaşam Doyumu	--			

2.Psikolojik Dayanıklılık	,359*	--		
	*			
3.Gelir Düzeyi	,292*	,095	--	
	*			
4.Anne baba Birlikteliği	-,025	,126*	-	--
			,079	

*p< .01, ** p< .05

Tablo 2’de görüldüğü gibi yaşam doyumu ölçeği puanları ile psikolojik dayanıklılık ($r=,359$, $p<05$) ve gelir düzeyi ($r=,292^{**}$, $p<05$) arasında pozitif yönde korelasyon bulunmuştur. Diğer bir ifade ile öğrencilerin yaşam doyumları ve gelir düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılığı artmaktadır. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılığı ve anne baba birlikteliği arasındaki ilişki ($r=,126^*$, $p<01$) arasında pozitif yönde korelasyon bulunmuştur. Diğer bir ifade ile anne baba birlikteliği psikolojik dayanıklılığı arttırmaktadır.

Örnekleme alınan öğrencilerin, Psikolojik Dayanıklılık ölçeğine göre bazı değişkenlerin T Testi Sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 3

Öğrencilerin Bazı Değişkenlere göre T Testi Sonuçları

		N	$\bar{X}\pm S$	Sd	t	p
Cinsiyet	Kadın	150	60,74+8,22	248	,58	,56
	Erkek	100	60,11+8,885			
Ebeveyn Birlikteliği	Birlikte	217	60,08+8,12	247	-	0,47
	Ayrı	32	63,28+10,36		1,99	

Psikolojik Destek	Evet	80	60,78+9,67	247	,364	,71
	Hayır	169	60,36+7,89			

Tablo 3'te görüldüğü gibi öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılık puanları cinsiyete ve psikolojik destek alma durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir [$t(248)=,58$, $p>.05$] [$t(247)= ,364$ $p>.05$]. Psikolojik dayanıklılık puanları ebeveyn birlikteliği açısından anlamlı farklılıklar göstermektedir [$t(247)=-1,99$, $p<.05$].

Örnekleme alınan öğrencilerin Yaşam Doyumu Ölçeğinden elde edilen puanların bazı değişkenlere göre tek yönlü varyans analizi sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 5

Öğrencilerin Bazı Değişkenlere Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	N	\bar{X} ± S	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalama	F
Gelir Düzeyi	2000 ve altı	3 ±5,11	14,08 arası	Gruplar 1,66	35	2 5,832	17 1,500
	2001- 5000	9 ±3,85	15,85 içi	Gruplar 60,27	37	2 46	15, 28
	5001 ve üstü	35 ±3,75	17,68	Toplam 11,93	41	2 48	
Anne	İlkokul	7 ±3,70	15,85 arası	Gruplar 4,34	24	4 08	61, ,8600

e	Ortaokul	4	16,20	±4,03	Gruplar	38	2	15,
					içi	67,69	45	78
	Lise	2	16,81	±3,85	Toplam	41	2	
						12,03	49	
	Üniversit	9	18,05	±3,78				
	Yüksek lisans		13,37	±6,92				

Baba

İlkokul	9	16,00	±4,50	Gruplar	12	4	30,
				arası	0,245	06	,84 12

Ortaokul	1	17,68	±3,64	Gruplar	39	2	16,
				içi	91,79	45	29
Lise	3	16,21	±3,60	Toplam	41	2	
					12,03	49	
Üniversite	3	17,28	±4,01				
Yüksek lisans	4	15,78	±6,35				

Analiz sonuçlarına göre Yaşam Doyumu Ölçeğinden elde edilen puanları gelir düzeyine ve anne eğitim düzeyine göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [$f(2-246)=11,5, p<,05$ $f(4-245)=3,86, p<,05$]. Diğer bir ifadeyle gelir düzeyi ve anne eğitim düzeyi yüksek olan

öğrencilerin yaşam doyumunun yüksek olduğu görülmektedir. Yaşam doyumundan elde edilen puanlar ile baba eğitim düzeyi arasında anlamlı farklılıklar görülmemektedir [$f(4-245)=1,84$, $p<,05$].

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Araştırmanın amacı psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumunu ilişkisinin bazı değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırma bulguları üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puanları ile yaşam doyumunu puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu göstermiştir. Tümlü ve Receptoğlu (2013) çalışmasında, psikolojik dayanıklılığın bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığını olumlu yönde etkilediğini, ve bununla beraber yaşam doyumunu da pozitif yönde etkilediğini belirtmektedir. Bu bakımdan yaşam doyumunu psikolojik dayanıklılığın sebep olduğu olumlu bir sonuç olarak, değerlendirilebilir. Bununla birlikte algılanan gelir düzeyi durumunun, üniversite öğrencilerini yaşam doyumları ve psikolojik dayanıklılıklarını pozitif yönde etkilediği bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle gelir düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumunu artmaktadır. Bu bulgu, Chow (2005), Moller (1996), Paolini, Yanez ve Kelly (2006) ve Tuzgöl Dost'un (2006) araştırma sonuçları tarafından desteklenmektedir. Ekonomik durum öğrencilerin birincil ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri ve

kişisel gelişim, mesleki gelişim gibi etkinliklere katılabilme noktasında bir gerekliliktir, bu yüzden ekonomik durumun üniversite öğrencilerinin yaşamdan aldıkları doyumunu etkiliyor olması normaldir (Tuzgöl & Dost, 2007).

Araştırmada ebeveyn birlikteliğinin, öğrencilerin psikolojik dayanıklılığını arttırdığı saptanmıştır. Başka bir ifadeyle, anne babası birlikte olan çocukların, anne babası birlikte olmayan çocuklara göre psikolojik dayanıklılığı daha yüksek bulunmuştur. Ebeveynleri birlikte yaşayan ve ebeveynleri boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılıkları üzerine yapılan Özcan (2005)'in çalışmasında da ebeveynleri birlikte yaşayanların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Otlar, Şirin, Yıldırım,2015).

Araştırma bulgularında psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumunu cinsiyet durumuna göre herhangi bir anlamlı farklılaşma göstermemiştir. Bulgular da değişkenlerin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemesi, çalışmanın üniversitede okuyan öğrencilere uygulanması ve bu örnekteki bireylerin cinsiyet fark etmeksizin benzer problemlerle meşgul olduğu ve benzer baş etme stratejileri kullanmalarıyla ilgili olabileceği yönünde açıklanabilir. Örneğin yurt şartlarına alışma, tanımadığı bireylerle bir arada yaşama veya eve ayrılma ve evin sorumluluğunu alma farklı şehir şartlarına alışma, ders ve yükümlülüklerini yerine getirme gibi durumlarla baş ederler. Bailey ve Miller (1998)'in üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu

incelediği çalışmasında da yaşam doyumunun cinsiyete göre değişmediği yönünde bulgular elde edilmiştir (Çivitçi, 2012).

Araştırmanın bulgularına göre psikolojik dayanıklılığın öğrencilerin psikolojik destek alıp almama durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermediği bulunmuştur. Bu durumun ölçekleri uygulayan bireyler tarafından psikolojik destek alıp almama konusundaki sorunun cevabına karşı, çekindiklerinden dolayı samimi olmadıkları düşünülmektedir. Sağlıklı bir psikolojiye sahip olmadan psikolojik olarak dayanıklı olmanın ve yaşamdan doyum almanın mümkün olamayacağı, bu noktada ihtiyaç durumundaki psikolojik desteğin bu iki durumu destekleyebileceği söylenbilir. Yapılan araştırmaların bulgularına göre bireylerin yaşamlarından doyum almaması onları mutsuz yapmaktadır. Yaşam doyumunu, mutluluk olarak da ifade edilebilmektedir. Öznel iyi oluş, insan mutluluğu ile ilgili bir kavramdır ve bilişsel bir öge olarak ifade edilmektedir (ztrel, 2018). Yaşam zorluklarına karşı yılmadan ve iyilik halini koruyarak sağlıklı aile ilişkileri kurabilen, yaşamdan zevk alan ve geleceğe dair hayal kurabilen birey olarak yetişmeleri hem bireyler hem toplum açısından önem taşımaktadır (Gürgan,2014).

Araştırma bulgularına göre yaşam doyumunun artmasında anne eğitim düzeyinin etkili olduğu bulunmuş fakat baba eğitim düzeyine bağlı olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Diğer bir ifadeyle anne eğitim düzeyinin bireylerdeki yaşam doyumunu olumlu yönde

etkilediği, baba eğitim düzeyiyle ilgili anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Bunun sebebinin annelerin çocuklarıyla vakit geçirme sürelerinin babalarinkine nazaran daha fazla olması, toplum ve kültürümüzde çocukları büyütme ve eğitme görevinin daha çok anneye bırakılması babaların ise daha çok para kazanma ve geçim sorumluluğunu yüklenmesi sebebiyle anne eğitim düzeyiyle ilişkili çıktığı açıklanabilir. Ekonomik iyi oluşun ruh sağlığını etkilediği bu ve diğer çalışma bulgularıyla desteklendiği göz önüne alınırsa, babaların dolaylı olarak yaşam doyumunu etkilediği söylenebilir. Diğer çalışmalarda da eğitimi anne ve babaya sahip olmanın psikolojik dayanıklılığı etkileyen koruyucu ailesel faktörlerden biri olduğu belirtilmektedir (Doğan, Topçu, 2018).

Bu sonuçlar doğrultusunda cinsiyete göre psikolojik dayanıklılığın artması (H2) yönündeki hipotez doğrulanamamış, fakat diğer hipotezler (H1, H3, H4) doğrulanmıştır., çalışmanın sonuçları literatürdeki var olan psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumunu çalışmalarını destekler niteliktedir. Araştırma bu yönden güçlü bulunmaktadır.

Araştırmanın sınırlılıklarına bakıldığında çalışma evreninin yalnızca üniversitede okuyan öğrencilerden oluşması sebebiyle farklı yaş gruplarına genelleme yapılmasını engellemektedir. Bu durum yaşamın farklı zorluk ve dayanılması g durumlarına karşı olan dayanıklılığın llmesine imkan vermemektedir. Çalışmanın yalnızca Kültür niversitesi öğrencilerini kapsamaması bulguların diğer niversite öğrencileri için genellenmesi konusunda kısıtlayıcı

olmuştur. Ayrıca araştırma, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu ile sınırlıdır.

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıda bazı önerilere yer verilmiştir. Koruyucu ve risk faktörlerinin kontrol altına alınması ile bireylerin ruhsal rahatsızlardan korunabileceği söylenebilir. Bu doğrultuda yapılabilecek hizmetlerin, bireylerin ruhsal sağlıklarını destekleyerek psikolojik olarak güçlenmesinde etkili olabileceği söylenebilir. Bireysel olarak gelişimleri desteklenebilir, örneğin sosyal becerileri arttıracak etkinliklere katılma, fizyolojik olarak sağlıklı olmak için sağlık hizmetlerinden faydalanma konusunda bilgilendirme çalışmaları yürütülebilir.

Olumlu benlik algısı, olumlu ruh hali ve olumlu kişiler arası ilişkiler kurma gibi benzeri durumlar için psikolojik destek alma gibi yollara başvurulabileceği önerilebilir. Bu hizmetlere ulaşma aşamasının kolaylaştırılması ve bu hizmetlerin arttırılması önerilebilir. Bireylerin ruhsal süreçlerini farkında olabilmeleri ve bu konuya daha ilgili olabilmeleri adına okullarda küçük yaştan itibaren psikodrama, grup çalışmaları ve bireysel rehberlik çalışmalarının daha aktif olarak yürütülmesi önerilebilir.

Araştırma bulgularına göre anne baba birlikteliği psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemektedir. Bu nedenle, aile birliği ve aile içi sağlıklı ilişkilerin

oluşturulması adına yapılan çalışmaların bireylerin ruh sağlıklarını olumlu yönde etkileyebileceği söylenebilir. İyi eğitimi anne babaya sahip olma, sağlıklı anne-baba-ocuk üçlüsü ilişkisinin kurulması, anne baba davranışlarının sağlıklı olması, düzenli bir aile ve ev ortamının oluşması adına aile eğitimi programlarından, aile danışmanlığı merkezlerinden yararlanılabileceği önerilebilir. Okullarda velilere bu yönde bilgilendirici seminerler, grup çalışmaları ve benzeri çalışmalar sunulabilir.

Bunların yanında ailenin sosyo-ekonomik düzeyinin yüksek olmasının psikolojik dayanıklılığı etkilediği diğer çalışmaların bulgularında olduğu gibi bu çalışmayla da desteklenmiştir. Öğrencilerin ekonomik yönden desteklenmesi, sıkıntılarının giderilmesi amacıyla öğrencilere burs verilmesi ve bu yöndeki bütçenin düzenlenmesi, yönündeki çalışmalar desteklenebilir. Aileler için iş ve istihdam konusunda kurum ve kuruluşlar tarafından yardım çalışmaları yürütülebileceği önerilebilir

Çevresel faktörlerin iyileştirilmesi adına okul, mahalle, semt gibi toplu yaşam alanlarındaki sosyal hizmetlerin varlığının arttırılması, halkın sağlığının korunması ve destek verilmesi sağlıklı bireylerin oluşmasına ve sağlıklı toplumun oluşmasına yardımcı olacaktır. Kısacası, evresel faktörlerin koruyuculuğunun arttırılması dolaylı olarak bireylerin ruh sağlığını destekleyici yönde etki edebilir.

Kaynakça

Babacan G. A. Durdu B., & Özgür G. (2010). Evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, (1), 25-32.

Basım, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.

Baysal N., & Dağlı, A. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinden Türkçe'ye uyarlanması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, (15) 59

Çivitçi, A. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Genel Yaşam Doyumu Ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (21) 321-336

Demirel, S.A., Eğlence, R., & Kaçmaz, E. (2011). Üniversite öğrencilerinin ruhsal durumlarının belirlenmesi. *Nevşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18-29

Doğan, B., & Topçu, F. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının yaşam doyumu ile ilişkisi. *Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji Bölümü*

Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (30), 120-129

Dökmen, Ü. (1989). *A.Ü. Eğitim bilimleri fakültesi rehberlik merkezinde sürdürülmekte olan psikolojik drama çalışması*, Yüksek Öğretim de Rehberlik ve Psikolojik Danışma Toplantısı, Ankara.

Ersoy A. F., & Arpacı F. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Konut Koşullarının Ve Konutta Yaşamayı Tercih Etme Nedenlerinin İncelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi- Journal of Psychiatric Nurses*.

Gürgan, U. (2014). Üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve iyilik halinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *E-Journal of New World Sciences Academy*, (9)1, 18-35.

Karademir, T., & Açak M. (2019). Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 803-816.

Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.

Kavi, E., & Karakale, B. (2018). Çalışan psikolojisi açısından psikolojik dayanıklılık. *Uluslar Arası Emek ve Toplum Dergisi* (7) 17

Koç Y. M., Otlar M., Şirin, A., & Yıldırım E. (2015). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. (43),277-297.

Koç, M., & Polat, Ü. (2006). Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı. *Niğde Üniversitesi Eğitim Fakültesi Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* (3),

Özer, M., & Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Türkiye Geriatri Dergisi*, 6(2), 72-74.

Öztörel, İ. (2018). *Psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve affetme düzeylerinin incelenmesi* Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.

Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 29(3), 1-11.

Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (2) 22

Tümlü, G. Ü. (2012). *Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Tümlü, G. Ü., & Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, 3(3), 205-213.

Ültanır, E. (1996). Yeni açılan üniversitelerde psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin açılmasına duyulan gereklilik. *Çağdaş Eğitim Dergisi*, 220 (21), 10-14.

Vara, Ş. (1999). *Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Yılmaz, M., & Ocakçı, A. F. (2010). Bir kız öğrenci yurdunda kalan üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeylerinin belirlenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 3 (1), 15-23.

Yörükoğlu, A. (2016) *Çocuk ruh sağlığı, Çocuğun kişilik gelişimi, yetiştirilmesi ve ruh sağlığı*. Özgür Yayınları, İstanbul. (32)