



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE MENTAL İYİ OLUŞ İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK İLİŞKİSİ

Nesrin DUMAN¹, Ceren KÖROĞLU², Pınar GÖKSU³, Ayşegül TALAY⁴

ÖZ

Araştırma; üniversite öğrencilerinin mental iyi oluşları ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi bazı demografik değişkenlere göre incelemeyi temel almıştır. Bu amaçla yaşları 18-24 arası değişen 57 üniversite öğrencisine Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" ve "Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği" uygulanmıştır. Demografik bilgilerin tespiti için ayrıca "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin mental iyi oluşlarının (51.85±9.99 puan ile) ve psikolojik dayanıklılıklarının "iyi" düzeyde olduğu görülmüştür. Mental iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık ölçeğinden elde edilen puanların cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin mental iyi oluşları ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki incelendiğinde; Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin "sosyal kaynaklar" alt başlığının mental iyi oluş ile negatif yönlü, düşük şiddetli ve anlamlı bir korelasyonel ilişki içerisinde olduğu görülmüştür. Diğer alt ölçeklerle mental iyi oluş arasında anlamlı bir korelasyonel ilişki görülmemiştir.

Anahtar Kelimeler

Psikolojik İyi Oluş, Psikolojik Dayanıklılık, Mental İyi Oluş, Üniversite, Öğrenci

MENTAL WELL-BEING AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE RELATIONSHIP IN UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

The research is based on investigating the relationship between mental well-being and psychological resilience of university students according to some demographic variables. For this purpose, 57 university students whose ages ranged from 18 to 24 were administered the "Psychological Resilience Scale" and the "Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale". The "Personal Information Form" was also used to determine demographic information. As a result of the study, it was observed that the students' mental well-being (with a score of 51.85 ± 9.99) and psychological resilience were "good". It was found that the scores obtained from mental well-being and psychological resilience scale did not differ significantly according to gender groups. When the relationship between mental well-being and psychological resilience of the students is examined; the subscale of 'social resources' of the Psychological Resilience Scale was found to have a negative and low significant correlation with mental well-being. No significant correlational relationship was observed between other subscales of psychological resilience and mental well-being.

Key Words

Psychological Well Being, Psychological Resilience, Mental Well Being, University, Student

¹Dr. Öğretim Üyesi, İstanbul Ayyansaray Üniversitesi, e-mail: nesrinduman@ayvansaray.edu.tr, ORCID: 0000-0002-2751-8315

²Öğrenci, Bartın Üniversitesi Psikoloji Bölümü, e-mail: cerenkoroglu123@gmail.com, ORCID: 0000-0002-1824-5271

³Öğrenci, Bartın Üniversitesi Psikoloji Bölümü, e-mail: pinargoeksu@gmx.ch, ORCID: 0000-0001-5687-6544

⁴Öğrenci, Bartın Üniversitesi Psikoloji Bölümü, e-mail: aysegultalay3@gmail.com, ORCID: 0000-0003-4132-678X

Alıntılama: Duman, N., Köroğlu, C., Göksu, P., Talay, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde mental iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık ilişkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(7), 9-17.

Giriş

Geleneksel psikoloji yaklaşımında insanların iyilik halleri yıllar boyunca araştırılmış, incelenmiş ve hiçbir psikopatolojiye sahip olmama durumu insanların iyi olma hali olarak adlandırılmıştır (Sarıcaoğlu ve Baltacı, 2016). Son dönemlerde ise mutluluk; psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, hayat standartları seviyesi, yaşamdan alınan haz ve olumlu duygulanım gibi bazı tanımlar üzerinden değerlendirilmektedir (Tuzgöl Dost, 2006 & 2007).

Mental iyi oluş, ruhsal açıdan sağlıklı bireyi tarif etmektedir (Tekkurşun Demir vd., 2018). Mental iyi oluş, Dünya Sağlık Örgütü açıklamalarında, yeteneklerin farkına varılması, amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürme ve topluma olumlu katkıda bulunma, diğerleriyle pozitif ilişkiler kurma ve desteklendiğini hissetme, içsel huzur, memnuniyet, mutluluk ve neşe yaşama, yaşamın iniş ve çıkışlarıyla başa çıkma, kendinden emin ve sağlam (yılmaz) olma, kendisi ve diğerleri için uygun biçimde sorumluluk alma kapasitesi olarak kavramsallaştırılmaktadır (Demirtaş ve Baydemir, 2019). Mental iyi oluş, pozitif duygu, memnuniyet ve psikolojik etkinlikten oluşan çok boyutlu bir yapıdır (Vainganker vd., 2012). Mental iyi oluş yalnızca doyurucu ve istikrarlı ilişkilerin tesis edilmesi için gerekli olan kaynakları değil, aynı zamanda sağlıkla ve sosyal konularla ilgili önemli sonuçları da içermektedir (Tennant vd., 2007). Huzur, mutluluk, özgüven ve dünyaya bağlılık duyguları mental iyi oluşun bileşenleridir (Demirtaş ve Baydemir, 2019).

Psikolojik dayanıklılık, bireyin güçlüklerle gösterdiği uyum ve bununla baş etme yeteneğidir (Block ve Kremen, 1996). Psikolojik dayanıklılık (resilience) pozitif psikolojinin üzerinde durulması gereken terimlerinden biridir. "Resilience" teriminin Türkçe karşılığı olarak psikolojik dayanıklılık, kendini toparlama gücü, psikolojik sağlamlılık, dayanıklılık ve yılmazlık gibi kavramların kullanıldığı görülmektedir. Psikolojik sağlamlığın açıklaması ile ilgili farklılıklar ve değişiklikler olmakla birlikte genel olarak; bireyin olumsuz durumlarla, önemli değişikliklerle ve tehdit edici olaylarla karşılaştığında bu durumun ve olayların üstesinde gelebilme yetisi ve kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (akt. Altuntaş ve Genç, 2018).

Psikolojik dayanıklılık kavramında iki husus önem kazanmaktadır. Bunlar, önemli olumsuzluk durumuna maruz kalma veya tehdit ve gelişim dönemlerini aksaklığa uğratabilecek büyük olumsuzluklara karşın yine de başarılı bir uyum sürecinin yaşanmasıdır (akt. Karabeyeser, 2013). Yıkıcı bir olay bireyi önceki halinden daha güçlü bir noktaya da getirebilir (Duman, 2019b). Dolayısıyla bireyin hayatındaki problemlerle sağlıklı şekilde baş etmesi hem öznel hem de psikolojik iyi oluşu arttırabilmektedir (Cenkseven ve Akbaş, 2007). Dumont ve Provost (1999) psikolojik açıdan dayanıklı bireylerin benlik saygılarının da yüksek olduğunu saptamışlardır.

İnsanların kendilerini mental olarak iyi hissediyor oluşları, yaşadıkları sorunlarla baş etme becerilerini etkilemektedir. Çalışmalar (Keyes, 2002; Keyes, Dhirgra ve Simoes, 2010) mental iyi oluşu yüksek olan bireylerin, fiziksel ve psikolojik sağlıklarının çok iyi düzeyde olduğuna işaret etmektedir. Araştırma öğrencilerin psikolojik dayanıklılığına etki eden hangi alanların mental iyi oluş ile ilişkide önem arz ettiğinin anlaşılmasını sağlayacaktır. Araştırma sonuçları, mental iyilik haline etki eden faktörlerin ele alındığı gelecek çalışmalar açısından önem taşımaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin mental iyi oluşları ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Öğrencilerin mental iyi oluş düzeyi nedir?
2. Öğrencilerin mental iyi oluş düzeyi cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyi nedir?
4. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyi cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

5.Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyi ile mental iyi oluşları arasında anlamlı bir korelasyonel ilişki var mıdır?

Yöntem

Araştırma ilişkisel tarama modelidir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından geliştirilmiş olup cinsiyet, yaş gibi bazı demografik değişkenlere dair kapalı uçlu sorular içermektedir.

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği: Friborg ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlanması, Basım ve Çetin (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin uygulanabilir yaş skalası geniş olup, üniversite öğrencileri ve yetişkinler üzerinde kullanılabilir. Ölçek 5 boyut içermektedir. Sonradan altı boyuta ulaşılmıştır. Sorularda 5'li Likert tipi bir ölçeklendirme kullanılarak 1-5 arası puanlanmıştır. Ölçekten 33-165 arası puan alınmaktadır. Ölçeğin bütün maddeleri pozitif puanlanır. Ölçekte ters puanlanan madde yoktur. Yüksek puan almak psikolojik dayanıklılık düzeyinin 'iyi' olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0.924 olarak belirlenmiştir.

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği: Tennant ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilmiş, Keldal (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, 14 maddeden oluşmaktadır. 5'li Likert tipinde olup; ölçekten 14-70 arası puan alınabilmektedir. Puanların yükselmesi yüksek psikolojik iyi oluş anlamına gelmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0.89'dur. Bu çalışmada 0.925 olarak belirlenmiştir.

İşlem

Bu araştırma Bartın Üniversitesi'nde yapılmış olup Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Etik Kurulu'nun 2018-092 sayılı onay kararı ile araştırmaya başlanmıştır. Katılımcılar bilgilendirilmiş onam formu doldurmuş ve ölçükleri yanıtlamışlardır.

Verilerin Analizi

Öncelikle verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığına bakılmıştır. Tabachnick ve Fidell (2013) çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1.50 arasında olduğu durumlarda dağılımın normal dağılım olarak gerçekleştiğini vurgulamışlardır. Araştırmada Mental İyi Oluş Ölçeği toplam puanlarının çarpıklık ve basıklık değerleri bu aralık içerisinde yer aldığından veri setinin normal dağılım gösterdiği söylenebilir. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve alt ölçeklerinin basıklık çarpıklık değerleri ise ± 1.50 aralığı içerisinde yer almamaktadır (Tablo 1). Bu nedenle bu veri seti normal dağılım göstermemektedir.

Tablo 1. Basıklık-çarpıklık değerleri

	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Toplam	-2.339	4.490
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği-yapısal stil	-1.196	1.937
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği-gelecek algısı	-1.157	2.295
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği-aile uyumu	-1.693	2.238
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği-kendilik algısı	-1.401	2.107
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği-sosyal yeterlilik	-1.937	3.519
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği-sosyal kaynaklar	-1.779	2.576
Mental İyi Oluş Ölçeği Toplam	-0.765	1.173

Ölçeklerin basıklık ve çarpıklık sonuçlarına göre parametrik veya non-parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir. Yapılan analizlerde Mental İyi Oluş Ölçeğine ait veri setinin normal dağılım gösterdiği ancak Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğine ait veri setinin normal dağılım göstermediği anlaşılarak analizler için ayrı ayrı parametrik ve non-parametrik testler kullanılmasına karar verilmiştir. Ancak cinsiyete göre mental iyi oluş düzeyinin karşılaştırması yapıldığında erkek grubunun $n < 30$ olması nedeniyle parametrik testler yerine non-parametrik testler tercih

edilmiştir. Bu haliyle araştırmada non-parametrik testlerden Mann-Whitney U ve Spearman Korelasyon Analizleri kullanılmıştır. Yorumlamada $p < 0.05$ ve $p < 0.001$ anlamlılık düzeyleri tercih edilmiştir.

Örneklem grubu

Bu araştırma 2018-2019 eğitim öğretim dönemi güz yarıyılında Bartın Üniversitesi'nde yapılmıştır. Basit seçkisiz örnekleme tekniği kullanılmıştır. Araştırmaya toplam 67 üniversite öğrencisi katılmıştır. Toplanan evraklar arasında çalışmayı yarıda bırakan 10 öğrencinin sonuçları değerlendirme dışı bırakılmıştır. Bu haliyle çalışmaya 57 öğrenci dâhil olmuştur. Katılımcıların 46 (%80.7)'si kadın, 11 (%19.3)'i erkektir. Katılımcılar 18 ile 24 yaş arasındadır. Katılımcıların yaş ortalaması 19.42'dir.

Bulgular

Mental iyi oluş düzeyi betimsel analizleri

Öğrencilerin mental iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanlar 21-70 puan aralığında dağılım göstermiş olup ortalama puan 51.85 ± 9.99 'dur (Tablo 2). 14-70 aralığında puan alınabilen ölçekten elde edilen 51.85 ± 9.99 puan ile katılımcı grubun üst sınıra yaklaşan bir puan ortalaması gösterdikleri; bu haliyle öğrencilerin mental iyi oluşlarının "iyi" düzeyde olduğu görülmüştür.

Tablo 2. Mental iyi oluş düzeyi betimsel analiz sonuçları

	N	Minimum	Maksimum	\bar{X}	Ss
Mental İyi Oluş Ölçeği Toplam	57	21	70	51.85	9.99

Cinsiyete göre mental iyi oluş düzeyi ilişkisel analizler

Öğrencilerin mental iyi oluş düzeyinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığının tespiti için non-parametrik testlerden Mann Whitney U analizi yapılmış, sonuçlar Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Cinsiyete göre mental iyi oluş düzeyi Mann Whitney U analiz sonuçları

	Kadın		Erkek		U	p
	n	Mdn	n	Mdn		
Mental İyi Oluş Ölçeği Toplam	46	53.5	11	49	182	0.150

$p = 0.150$; $p > 0.05$ anlamlı farklılaşma yoktur.

Mann Whitney U analiz sonuçlarına göre cinsiyete göre toplam mental iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılaşma bulunmamıştır, $U = 182$, $p = 0.150 > 0.05$

Psikolojik dayanıklılık düzeyi betimsel analizler

Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanlar toplam ve altı alt ölçekte olmak üzere 7 başlıkta incelenmiştir. Öğrenciler psikolojik dayanıklılık ölçeğinden 90.19 ± 28.46 puan almıştır. Alt ölçekler incelendiğinde de katılımcı grubun üst puan sınırına yaklaşan bir puan ortalamasının olduğu görülmüştür. Bu haliyle öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarının "iyi" düzeyde olduğu anlaşılmıştır (Tablo 4).

Tablo 4. Psikolojik dayanıklılık betimsel analiz sonuçları

	N	Min	Maks	\bar{X}	Ss
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Toplam	57	0	117	90.19	28.46
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği-yapısal stil	57	0	20	11.28	4.06
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği-gelecek algısı	57	0	20	10.87	3.88
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği-aile uyumu	57	0	22	16.50	5.78
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği-kendilik algısı	57	0	27	16.96	5.96
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği-sosyal yeterlilik	57	0	26	17.33	5.72
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği-sosyal kaynaklar	57	0	26	17.22	6.18

Cinsiyete göre psikolojik dayanıklılık ilişkisel analizler

Psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla non-parametrik testlerden Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Cinsiyete göre psikolojik dayanıklılık düzeyinde anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir, $U=158.5$, $p=0.056$. Psikolojik dayanıklılık toplam ve alt ölçeklere dair analiz sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Cinsiyete göre psikolojik dayanıklılık düzeyi Mann Whitney U analiz sonuçları

	PDÖ Toplam	PDÖ Alt Ölçekler					
		Yapısal stil	Gelecek algısı	Aile uyumu	Kendilik algısı	Sosyal yeterlilik	Sosyal kaynaklar
Mann-Whitney U	158.5	173	231	223	177.50	189	178.50
p	0.056	0.101	0.649	0.541	0.124	0.189	0.125

PDÖ: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Mental iyi oluş düzeyi ile psikolojik dayanıklılık korelasyonel analizler

Öğrencilerin mental iyi oluşları ile psikolojik dayanıklılıkları arasında bir ilişkinin var olup olmadığını incelemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Grupların normal dağılım göstermemesi nedeniyle Spearman Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Mental iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık düzeyi Spearman Korelasyon Analiz sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8
¹ Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Toplam ^a	-							
² Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği-yapısal stil	0.500**	-						
³ Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği-gelecek algısı	0.575**	0.375**	-					
⁴ Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği-aile uyumu	0.667**	0.296*	0.353**	-				
⁵ Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği-kendilik algısı	0.710**	0.237	0.372**	0.463**	-			
⁶ Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği-sosyal yeterlilik	0.535**	0.290*	0.396**	0.377**	0.328*	-		
⁷ Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği-sosyal kaynaklar	0.605**	0.394**	0.299*	0.311*	0.376**	0.282*	-	
⁸ Mental İyi Oluş Ölçeği Toplam ^b	-0.130	0.035	-0.185	0.237	0.001	0.050	-0.292*	-

** $p<0.001$ * $p<0.05$ ^aN=57, ^bN=57

Buna göre psikolojik dayanıklılığın “sosyal kaynaklar” alt başlığı ile mental iyi oluş arasında anlamlı düzeyde, negatif yönlü ve düşük şiddette korelasyonel ilişki tespit edilmiştir, $r(55)=-0.292$, $p<0.05$. Psikolojik dayanıklılığın diğer alt başlıkları ile mental iyi oluş düzeyi arasında anlamlı düzeyde korelasyonel ilişki bulunmamıştır.

Tartışma ve Sonuç

Araştırma sonuçlarında öğrencilerin mental iyi oluşlarının (51.85 ± 9.99) “iyi” düzeyde olduğu görülmüştür. Gönener, Öztürk ve Yılmaz (2017)'in araştırmasında öğrencilerin mental iyi oluş düzeylerinin ortalama 55.31 ± 9.79 puan ile “iyi” olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde araştırma sonuçlarının literatürü destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerinin mental iyi olma puan ortalamaları cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma göstermemiştir. Gönener, Öztürk ve Yılmaz (2017)'in araştırmasında mental iyi oluşun cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği görülmektedir. Aynı şekilde Diener ve Diener (1995)'in yaptığı araştırmada da mental iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir. Haring ve arkadaşları (1984) araştırmasında erkeklerin kadınlara göre daha yüksek psikolojik iyi olma düzeyinde olduğunu belirtmiştir. Tekkurşun ve arkadaşları (2018) sporcu erkeklerin kadınlara göre daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip olduklarını bulmuşlardır. Wood ve arkadaşları (1989) yaptığı incelemeler sonucunda kadınların psikolojik iyi olma düzeylerinin erkeklere göre

daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Gürkan ve Gür (2019) erkeklerin kadınlardan daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip oldukları sonucuna varmıştır. Çalışma Gönener, Öztürk ve Yılmaz (2017) ile Diener ve Diener (1995)'in çalışmalarını destekler niteliktedir. Bu noktada örneklem grubundaki erkek katılımcı sayısının azlığı, araştırmada bir sınırlılık olarak durmaktadır.

Araştırmada öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları altı alt başlık altında incelenmiştir. Öğrencilerin bu alt başlıkların her birinden üst sınıra yaklaşan bir puan ortalaması gösterdikleri ve bu bağlamda öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarının "iyi" düzeyde olduğu saptanmıştır. Araştırmada öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarının cinsiyete göre anlamlı farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir. Aydın ve Egemberdiyeva (2018) tarafından yapılan araştırmada psikolojik dayanıklılık düzeyi cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Benzer şekilde Özer (2013) araştırmasında, cinsiyete göre psikolojik dayanıklılık düzeyi anlamlı düzeyde farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir. Bektaş ve Özben (2016) evli bireylerin psikolojik dayanıklılıklarında cinsiyete göre anlamlı fark görmemiştir. Çalışma sonuçları literatür bilgisini destekler niteliktedir. Araştırma kapsamında öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ile mental iyi oluş düzeyleri arasında ilişki incelenmiş olup, psikolojik dayanıklılığın "sosyal kaynaklar" alt başlığı ile mental iyi oluş düzeyi arasında negatif yönlü, düşük şiddette anlamlı bir korelasyonel ilişki tespit edilmiştir. Araştırmanın en çarpıcı bulgusu sosyal kaynaklar ile mental iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişkinin çıkmış olmasıdır. Sosyal kaynakların varlığı bireyin sosyal ilişkilerinin gücünü ortaya koymaktadır (Çetin, Yeloğlu ve Basım, 2015). Bireyin çevresiyle olumlu yönde ilişkiler kurduğunda yani sosyal ilişkilerini güçlü kıldığında mental iyi oluş düzeyinde bir artış meydana gelmesi beklenirken, sonuçlar farklı bulgulara işaret etmiştir. Psikolojik dayanıklılığın diğer alt başlıkları ile mental iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir korelasyonel ilişkiye rastlanmamıştır. Frisch (2000) araştırmasında yüksek öznel iyi oluşa sahip olan kişilerin etkin problem sorun çözme becerilerine sahip olduğunu saptamıştır. İnsanların kendilerini mental olarak iyi hissedişlerinin, yaşadıkları sorunları ve bu sorunlarla baş etme becerilerini etkileyeceği tahmin edilebilir. Çalışmalar (Keyes, 2002; Keyes, Dhingra ve Simoes, 2010) mental iyi oluşu yüksek olan bireylerin, fiziksel ve psikolojik sağlıklarının çok iyi düzeyde ve yaşam niteliklerinin güçlü olduğunu ortaya koymuştur. Bu perspektiften bakıldığında mental iyilik halinin psikolojik dayanıklılıkla yakın ilişkide olduğu görülmektedir. Araştırma sonuçları öğrencilerin mental iyi oluşları ile psikolojik dayanıklılık düzeyi arasında anlamlı bir korelasyonel ilişkiye işaret edememiştir. Ancak örneklem grubunun küçüklüğü bu duruma bir sebep olarak gösterilebilir. Çalışmanın ilginç bulgusu ise psikolojik dayanıklılığın sosyal kaynaklar alt boyutu ile mental iyi oluş arasında anlamlı korelasyonel ilişki olmasıdır. Sosyal kaynaklar, kişinin sahip olduğu/erişebileceği sosyal ağları, ailesini ve arkadaş çevresini ifade etmektedir. Araştırma sonuçları sosyal kaynakların kısıtlı oluşunu daha iyi bir mental iyilik hali ile ilişki içerisinde bulmuştur. Çalışma, öğrencilerin sorunlar karşısında daha yalnız olma eğiliminde olduklarını, zor durumlarla kendi kendilerine baş etmeyi tercih ettiklerini, sıkıntılarını arkadaş çevresinden ziyade yakın bir aile üyesi ile paylaşmaya meyil ettiklerini göstermiştir. Bu eğilim onların mental iyi oluşlarını arttırmaktadır. Bu noktada yeni jenerasyon yalnızlaştı mı yoksa başka değişkenlerin mi incelenmesi gerekiyor soruları akıllara gelmektedir. Zira insanların aile ilişkileri, arkadaş ilişkileri, gönül ilişkileri, işbirliği, oyun ve sosyal ilişkiler gibi aktivitelerde yer alabilmesi mentalizasyon kapasitesi ile ilişkilendirilmektedir. Bu aktivitelerde yer alabilmek de psikolojik sağlığın belirleyicisi olarak önemlidir (Duman, 2019a).

Son söz olarak üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve mental iyi oluşları üzerine daha çok araştırmaya ihtiyaç olduğu görülmektedir. Yapılabilecek yeni araştırmalarla bireylerin mental iyi oluşlarını ve psikolojik dayanıklılıklarını artırmanın yollarını saptamanın, mental iyi oluşa etki eden faktörlerin incelenmesinin gençlerin yaşam kalitelerinin artırılmasında faydalı olabileceği düşünülebilir.

Öneriler

1. Aynı ölçeklerin uygulandığı daha geniş örneklem gruplu araştırmaların yapılması,

2. Üniversite öğrencileri ile aynı yaş grubunda üniversite eğitimi almayan gençlerin karşılaştırıldığı araştırmaların yapılması,
3. Mental iyi oluş ve psikolojik dayanıklılığın insan yaşamındaki öneminin anlaşılmasıyla, üniversite öğrencilerine sosyal, duygusal ve zihinsel destek sağlanması,
4. Öğrencilerin bu ölçeklerin yanı sıra sosyal ilişkilerinin özelliklerinin ve kalitesinin incelendiği yeni araştırmaların yapılması,
5. Mental iyi oluşa etki eden faktörlerin incelendiği yeni çalışmalar yapılması.

Kaynakça

- Altuntaş, S. ve Genç, H. (2018). Mutluluğun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık: öğretmen örnekleminin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Advance online publication.
- Aydın, E. ve Egemberdiyeva, A (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Basım, N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Bektaş, M. ve Özben, Ş. (2016). Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. *CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 215-240.
- Block, J., & Kremen, A.M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- Çetin, F., Yeloğlu, H.O. ve Basım, H.N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 81-92.
- Demirtaş, A. S. ve Baydemir, K. (2019). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği kısa formu'nun Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70), 654-666.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. ve Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life-satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663.
- Douce, L. A., ve Keeling, R. P. (2014). *A strategic primer on college student mental health*. A report by NASPA: Student Affairs Administrators in Higher Education, the American Council on Education, and the American Psychological Association. Erişim adresi: nacua.org/documents/CollegeStudentMentalHealth_October2014.pdf.
- Duman, N. (2019a). Mentalizasyon ve mentalizasyonun psikopatoloji, duygudurum düzenleme, saldırganlık ve şiddet ilişkisi üzerine bir derleme. *Pesa International Journal of Social Studies*, 5(2), 200-208.
- Duman, N. (2019b). Travma sonrası büyüme ve gelişim. *Uluslararası Afro-Avrasya Araştırmaları Dergisi*, 4(7), 178-184.
- Dumont, M. ve Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343-363.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H. ve Hjemdal, O. (2005) Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14(1), 29-42.
- Friborg O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J.H. ve Martinussen, M. (2003). A New Rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research* 12(2), 65-76.
- Frisch, M. B. (2000). *Improving mental and physical health care through quality of life therapy and assessment*. In E. Diener, and D.R. Rahtz, (Eds.), *Advances in quality of life. Theory and research*, (pp. 207-241). Dordrecht: Kluwer Academic Press.
- Gönener, A., Öztürk, A. ve Yılmaz, O. (2017). Kocaeli üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1, 44-45.

- Gürkan, U. ve Gür, S. (2019). Genç yetişkinlerde mental iyi oluş düzeyinin depresyonla ilişkisinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 516-536.
- Haring, M.J., Stock, W.A. ve Okun, M.A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*, 37(8), 645-657.
- Karabeyeser, M. (2013). *Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumları ve stresli yaşam olaylarına göre psikolojik iyi oluşu*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Keyes, C.L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Keyes, C.L., Dhingra, S.S., Simoes, E.J. (2010). Change in level of positive mental health as a predictor of future risk of mental illness. *American Journal of Public Health*, 100(12), 2366-2371.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zekâ ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Doktora Tezi, Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Sarı, T. ve Yıldırım, M. (2017). Pozitif bir karakter gücü olarak şükür: mental iyi oluş ve bazı demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 62, 13-32.
- Sarıcaoğlu, H., Baltacı, Ö. (2016). Mental iyi oluş ve öz-anlayış arasındaki ilişkinin incelenmesi. 1763-4. IIIrd International Eurasian Educational Research Congress. *Muğla - Sıtkı Koçman Üniversitesi*.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics (Sixth edition)*. United States: Pearson Education.
- Tekkurşun Demir, G., Namlı, S., Hazar, Z., Türkeli, A., Cicioğlu, İ. (2018). Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 176-191.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J. ve Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 50-63.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143.
- Tuzgöl Dost, M. (2006). Subjective well-being among university students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(31), 188-197.
- Vaingankar, J.A., Subramaniam, M., Chong, S.A., Abdin, E., Edelen, M.O., Picco, L.,Sherbourne, C. (2011). The positive mental health instrument: Development and validation of a Culturally Relevant Scale in a multi-ethnic Asian population. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(92), 1-18.
- Wood, W., Rhodes, N., Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106(2), 249-264.