

ÖZGÜN ARAŞTIRMA / ORIGINAL ARTICLE



Copyright@Author(s) - Available online at dergipark.org.tr/en/pub/igusbd.
Content of this journal is Licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 (CC BY-NC-ND) International License.

Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Tatmini İlişkisinde Mutluluğun Rolü: Bir Alan Araştırması

The Role of Happiness in the Relationship between Psychological Resilience and Life Satisfaction: A Field Study

Suna KÖSE 

Öz

Amaç: Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde, psikolojik dayanıklılık, mutluluk ve yaşam tatmini arasında ilişki olup olmadığını incelemeyi temel almıştır. İlişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir çalışma olan araştırmanın kavramsal modeli, literatür taraması sonucu değişkenler arasındaki ilişkilere dayalı olarak oluşturulmuştur.

Yöntem: Araştırma verileri, çevrimiçi ortamda öz bildirim dayalı anket tekniği ile toplanmıştır. Anket iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde kişisel bilgi formu, ikinci bölümde yaşam tatmini ölçeği, psikolojik dayanıklılık ölçeği ve mutluluk ölçeği yer almaktadır. Araştırmada kullanılan ölçekler, bilimsel çalışmalarda daha önce uygulanan ve psikometrik açıdan geçerliliği ve güvenilirliği test edilmiş ölçeklerdir. Elde edilen veri seti, Jamovi 1.8.4 istatistik programı ile Andrew F. Hayes'in geliştirdiği Process Macro eklentisi ile analiz edilmiştir.

Bulgular: Araştırmada yapılan analiz sonucunda, üniversite öğrencilerinin yaşam tatmin düzeylerinin, psikolojik dayanıklılık üzerinde doğrudan, mutluluk üzerinden de dolaylı istatistiksel etkisinin olduğu belirlenmiştir.

Sonuç: Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, literatür ışığında tartışılmış olup, ilgili araştırmacılar için önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler

Psikolojik Dayanıklılık, Mutluluk, Yaşam Tatmini, Üniversite Öğrencileri, Process Macro

Abstract

Aim: This research is based on examining whether there is a relationship between psychological resilience, happiness, and life satisfaction in university students. The conceptual model of

Dr. Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme, Doktora Programı Mezunlu, Denizli, Türkiye.
✉ kosesuna26@gmail.com

Geliş/Received: 20.07.2024
Kabul/Accepted: 08.11.2024

Suna KÖSE, "The Role of Happiness in the Relationship between Psychological Resilience and Life Satisfaction: A Field Study", Istanbul Gelisim University Journal of Social Sciences, 12 (2), October 2025, pp. 536-550.

the research, which is a descriptive study based on the relational survey model, was created based on the relationships between the variables as a result of the literature review.

Method: The research data were collected through an online self-report questionnaire technique. The questionnaire consists of two parts. The first part includes a personal information form, and the second includes a life satisfaction scale, psychological resilience scale, and happiness scale. The scales used in the research are those that have been previously applied in scientific studies and whose psychometric validity and reliability have been tested. The data set obtained was analyzed with the Jamovi 1.8.4 statistical program and the Process Macro plug-in developed by Andrew F. Hayes.

Results: As a result of the analysis conducted in the study, it was determined that life satisfaction levels of university students had a direct statistical effect on psychological resilience and an indirect statistical effect on happiness.

Conclusion: The findings obtained within the scope of the research are discussed in the light of the literature and suggestions for related researchers are given.

Keywords

Psychological Resilience, Happiness, Life Satisfaction, University Student, Process Macro

Giriş

Günümüz modern dünyasında bireyler, küreselleşme sürecinin en önemli gelişmelerinden ekonomik, teknolojik, toplumsal alanlarda meydana gelen değişim ve dönüşümlerle karşı karşıyadır. Özellikle toplumsal alanda meydana gelen değişimler bireylere kolaylıklar sağlamakla birlikte çeşitli zorluklar da getirmektedir. Karşılaşılan bu zorluklar, bireylerin psikolojik, fiziksel gelişimlerinde bir takım sorunlara yol açmakta ve zorluklar karşısında birbirinden farklı bir biçimde gerçekleşen tepkiler ortaya çıkmaktadır. Örneğin, kimileri zorluklarla baş edebilirken, kimileri mücadele edememektedir. Bireylerin karşılaştıkları zorluklara verdikleri tepkilerin farklı olması ve buna sebep olan faktörlerin merak edilmesi psikolojik dayanıklılık kavramına olan akademik ilgiyi artırmıştır. Psikolojik dayanıklılık, toplumsal düzen içerisinde özellikle beklenmeyen olumsuz durumlar karşısında bireylerin varlığını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi için direnç gösterebilme becerisine sahip olması açısından önemli bir olgudur. Bu noktada psikolojik dayanıklılık üzerinde belirleyici unsurların varlığı önem kazanmaktadır. Mevcut çalışma kapsamında, pozitif psikolojinin önemli konuları olan psikolojik dayanıklılık ile yaşam tatmin ve mutluluk kavramları arasındaki ilişkilerin ortaya konması amaçlanmaktadır. Bu amaçla, öncelikle söz konusu kavramlara ilişkin teorik bir çerçeve oluşturulmuştur. Daha sonra yürütülen araştırmadan elde edilen veri seti üzerinde uygun istatistiki analizler yapılarak bulgular değerlendirilmiş ve konu ile ilgili araştırmacılara öneriler getirilmiştir.

Kavramsal Çerçeve

Araştırmanın bu kısmında, psikolojik dayanıklılık, yaşam tatmini ve mutluluk kavramları hakkında bilgilere yer verilmiş olup, değişkenler arasındaki ilişkiler araştırma hipotezleri çerçevesinde açıklanmıştır.

Psikolojik Dayanıklılık, Yaşam Tatmini ve Mutluluk Kavramları

1970'li yıllardan itibaren eğitim, psikoloji ve psikiyatri alanlarında incelenen dayanıklılık konusu (Bonanno, Romero & Klein, 2015), son birkaç yılda psikolojik bir yapı olarak ele alınmaya başlanmıştır. Genel olarak söz konusu kavram hem bir kişilik özelliği hem de bir süreç olarak ele alınmıştır (Fletcher & Sarkar, 2013, s. 15-16). Farklı alanlarda, çoklu bağlamları olan çoklu anlamlar içeren (Bonanno vd., 2015, s. 139-140) psikolojik dayanıklılık kavramı, Kobasa (1979) tarafından yapılan çalışmada, kişinin bireysel olarak kazanımları ve tecrübeleri üzerindeki kontrol duygusu, kendine, işine bağlı olma ve etrafındaki değişimlere meydan okuma algısı şeklinde üç faktörden oluşan bir yapı şeklinde açıklanırken (Kobasa, 1979, s. 9-10), Friborg vd. (2005) tarafından, bireysel özellikler, aile desteği ve uyum, iş arkadaşları, sosyal çevre vb. dışsal destek unsurları ile açıklanmaktadır (Friborg vd., 2005,

s. 29-30). İlgili literatürde, psikolojik dayanıklılık üzerinde etkili olan unsurların belirlenmesi amacıyla yapılan meta-analiz araştırmasında, dayanıklılığın üzerindeki en düşük etkinin, kişisel faktörler ile orta seviyedeki etkinin risk faktörleri ile ve son olarak en yüksek etkinin koruyucu faktörler ile ilişkili olduğu görülmüştür (Lee vd., 2013, s. 273-275), Özetle, psikolojik dayanıklılık kavramı, yaşanan stresli ve zorlu olaylar veya durumlar karşısında benlik saygısı, iyimser olma, pozitif düşünme ve öz yeterlik ile bireyi risk faktörlerinden kaygı, depresyon ve diğer psikiyatrik hastalıklara karşı koruyan, zorluklar karşısında başarılı bir biçimde uyum sağlama ve mücadele etme gücü sağlayan aktif dinamik bir süreci tanımlamaktadır (Karairmak, 2006, s. 130-134).

Bilişsel bir yargılama sürecine atıfta bulunan yaşam tatmini kavramı, kişinin yaşam kalitesini seçmiş olduğu kriterler çerçevesinde genel olarak değerlendirmesidir (Shin & Johnspn, 1978, s. 478). Yaşam tatmini özsaygı, olumlu duygulanım gibi çeşitli psikolojik durumların bir sonucu olduğu gibi, aynı zamanda depresyon, kaygı, fiziksel sağlık gibi durumların etkili bir belirleyicisi konumundadır. Kişi bilişsel olarak kendi standartlarının karşılanıp karşılanmadığına ilişkin bir değerlendirme yaparak yaşam tatmin düzeyini belirleyebilmektedir (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985, s. 71). Yüksek yaşam tatmin düzeyi, daha güçlü sosyal ilişkilere, daha sağlıklı olmaya, iş hayatında performansının daha iyi olmasını sağlamaktadır (Diener & Biswas-Diener, 2002; Lyubomirsky vd., 2005). Yaşam tatmini kişiden kişiye farklılık gösterdiği için kapsamının belirlenmesi ve tanımlanması zorlaşmaktadır. Bu bağlamda literatür de söz konusu kavram üzerinde çeşitli yaklaşımlar söz konusudur. Dolayısıyla bu kavramı etkileyen faktörler de farklılık göstermektedir. Flanagan (1978)'a göre, yaşam tatmin düzeyi, ekonomik ve fiziksel olarak iyi durumda olmak, aile ilişkileri, sosyal ilişkiler, bir evlada sahip olmak, fiziksel ve eğlenceli aktiviteler yapmak, entelektüel gelişim, kişisel gelişim planlama faaliyetleri, bir işe sahip olması gibi faktörlerden etkilenmektedir (Flanagan, 1978, s. 139-140). Diğer çalışmalarda ise, yaşam tatmin düzeyi, kişilik özellikleri, benlik saygısı, gelir, yaşam olayları ve hayatın akışındaki değişimler gibi faktörlerden etkilenmektedir (Alfonso, Allison, Rader & Gorman, 1996; Veenhoven & Ehrhardt 1995; Diener & M. Diener, 1995). Sonuç olarak, yaşam tatmini kişiden kişiye farklılık gösterdiği için kapsamının belirlenmesi ve tanımlanması zorlaşmaktadır. Bundan hareketle ilgili literatürde bu kavramı etkileyen faktörler de farklılık göstermektedir.

Mutluluk kavramı, sadece felsefenin ya da psikolojinin değil sosyal bilimlerin ve davranış bilimlerinin de 1970'li yıllardan itibaren önem verdiği üzerinde çalıştığı konulardan biridir (Diener, 1984, s. 542). Literatürde mutluluk, insanların yaşamlarını değerlendirebileceği normatif bir standart kapsamında ele alındığı için farklı tanımlamalar mevcuttur. Örneğin, Diener (1984) mutluluğu, insanların yaşamları hakkında yaptıkları olumlu ve olumsuz değerlendirmelerin tümü olarak tanımlamıştır (Diener, 1984, s. 552-561). Mutluluğun kaynağının ise, demografik ve kişilik özellikler (cinsiyet, yaş, ırk, eğitim, gelir düzeyi, medeni durum, meslek, dini inanışlar vs.), sosyal ilişkiler, yaşam olayları, yapılan fiziksel aktiviteler, biyolojik etkiler gibi faktörler olduğunu belirtmiştir (Diener, 1984, s. 554-560; Diener, 2006, s. 399-400). Mutluluğun öznel bir yapıya sahip olması, öznel değerlendirmenin sadece belli bir periyodu ile değil yaşamın her yönüyle uzun vadeli durumlara odaklanması ve üzüntüden en yüksek seviyedeki mutluluğa kadar bütün alanı kapsaması şeklinde üç özelliği vardır (Diener, Suh & Oishi, 1997, s. 1-3). Bu üç özellik değerlendirildiğinde, kişinin yaşamının geneline yönelik yapmış olduğu pozitif ve negatif öz değerlendirmelerin mutluluk düzeyini belirlediği söylenebilir. Özetlemek gerekirse, mutluluk, kişinin yaşamları hakkında yaptıkları olumlu ve olumsuz çeşitli değerlendirmelerin yanı sıra farklı değer yargıları içinde kullanılan bir terimdir. Özellikle, yaşam tatmini ve iş tatmini, bağlılık gibi yansıtıcı bilişsel değerlendirmeleri içermektedir. Aynı zamanda, mutluluk, mevcut çalışma kapsamında ele alınan yaşam tatmin kavramının evrensel bir ölçütü olarak da kullanılabilmektedir (Diener, 2006, s. 399-401).

Psikolojik Dayanıklılık, Yaşam Tatmini, Mutluluk İlişkisi ve Hipotezlerin Geliştirilmesi

Psikolojik dayanıklılık ve yaşam tatmini ilişkisi; Psikolojik dayanıklılık stresli durumlardan kurtulmayı sağlayarak kişide koruyucu bir mekanizma işlevi gören zihinsel bir süreç olup yaşamın herhangi bir evresinde hemen ortaya çıkmayan zaman içerisinde gözlenen bir durumdur (Jiseon Shin vd., 2012, s. 731-732). Psikolojik dayanıklılıkla yakından ilişkili olan yaşam tatmini, kişilerin yaşamları boyunca iş, aile, sağlık, gelir, mutluluk gibi hayat döngüsü içerisinde yer alan birçok faktör için genel kaliteyi kendilerince pozitif olarak değerlendirmesinin derecesi olarak ifade edilmektedir. Bu değerlendirmenin derecesi, iki

farklı şekilde objektif ve sübjektif olarak düşünülebilir. Objektif yaşam kalitesi, herkes için gelir güvencesi, güvenli koşullar, iyi sağlık hizmetleri, eğitim vb. yaşam koşullarının ne ölçüde iyi gözlemlenebilir kriterlerini karşıladığı ile ilgiliyken, sübjektif yaşam kalitesi, kişinin gelirlerinin ne kadar iyi olduğunu düşündükleri, ne kadar sokakta kendilerini iyi ve güvende hissettikleri, eğitim ve sağlık hizmetlerinden ne kadar memnun kaldıkları vb. yargıları ile ilgilidir ve bu yargı kişiden kişiye değişmektedir (Veenhoven, 1996, s. 1-2). Kişinin tüm yaşam alanlarındaki değerlendirmeler neticesinde tatmin beklentisi söz konusudur. Kişi koşulları göz önüne aldığı anda elde ettiği tatmin düzeyi yüksek olması önemlidir. Çok sayıda çalışma psikolojik dayanıklılığın yüksek düzeyde yaşam tatmini ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Akbar, Akram, Ahmed, Hussain, Lal & Ijaz, 2014; Alibekiroğlu, Akbaş & Kırdök, 2018; Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels & Conway, 2009; Gross & John, 2003; Hu, Zhang & Wang, 2015; Liu, Wang & Lu, 2013; Mak, Ng & Wong, 2011; Prayag, Spector, Orchiston & Chowdhury, 2020; Uz-Baş & Yurdabakan, 2017; Zheng, Huang & Fu, 2020). Bazı çalışmalarda özellikle, yaşam tatmin düzeyleri yüksek bireylerin yaşanan stresli durumlar karşısında daha dayanıklı oldukları vurgulanmıştır (Huebner, Suldo, Smith & McKnight, 2004; Matheny vd., 2002).

Psikolojik dayanıklılık ve mutluluk ilişkisi; Kashdan (2004, s. 1226), tarafından pozitif duygu durumunun yoğun olması, negatif duygu durumunun yokluğu ve genel yaşam tatmin olmak üzere üç faktörün bileşimiyle açıklanan mutluluk kavramı genel olarak bir olaydan bir diğerine geçiş aşamasında yaşanan sübjektif anlık gelişen duygulanımdan daha geniş bir anlamda ve kişinin tüm yaşantısını değerlendirdiği objektif iyilik durumuyla ilişkilidir (Diener, 1984, s. 543-544). Pozitif psikolojinin önemli konularından, mutluluk ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, söz konusu değişkenlerin arasında ilişkinin varlığına işaret etmektedir (Arslan, 2019; Cantez, 2018; Collins, 2009; Coleman & Hagell, 2007; Chon vd., 2009; Masten & Reed, 2002; Nemati & Mehdipour, 2016; Rutter, 2006; Toprak, 2014; Ulukan, 2020). İlgili araştırmalar incelendiğinde, ağırlıklı olarak olumlu duygu durumunu ifade eden mutluluk kavramı, psikolojik dayanıklılığın artması ile olumsuz durumlara daha kolay uyum sağladığını ve daha az etkilendiğini göstermektedir Bundan hareketle, mevcut çalışma kapsamında, mutluluk ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin ortaya konması için, araştırma grubunun özellikle genç yetişkinlerden (üniversite öğrencilerinden) seçilmesinin nedeni, bireylerin o dönemlerde daha stresli durumlarla karşı karşıya kalmasıdır.

Yaşam tatmini ve mutluluk ilişkisi; Tarih boyunca pek çok filozof, mutlu olmanın ve mutluluk arayışının insanın temel amacı olduğunu ileri sürmüştür. Örneğin, Aristoteles, Nikomakhos'a Etik adlı kitabında insan yaşamının temel hedefi olarak bahsettiği mutluluğu başlıca ve nihai iyilik olarak tanımlamıştır. Modern faydacı ahlak görüşünün kurucusu olarak bilinen Jeremy Bentham ise toplumda herkesin amacının mutluluğu yakalamak olduğunu, hükümetinde birincil amacının çok sayıda insan için daha fazla mutluluğu sağlamaya yönelik olduğunu iddia etmiştir (Shin & Johnspn, 1978, s. 475). Mutluluk kavramı, farklı yaklaşımlar ve alt boyutlar ile ölçülen yaşam tatmini kavramı ile ilişkilendirilmekle birlikte çoğu zaman birbiri ile karıştırılmaktadır. Bunun temel nedeni, mutluluk kavramının tutarlı bir şekilde tanımlanmamış olması ve kavramlar arasındaki ilişki düzeyinin oldukça yüksek çıkmasından kaynaklanmaktadır. Kavramlar arasında kuramsal bazı farklılıklar vardır (Veenhoven, 2000). Öznel bir yapıya sahip olan mutluluk, öznel değerlendirmenin sadece belli bir periyodu ile değil yaşamın her yönüyle uzun vadeli durumlara odaklanması ve ızdıraptan en yüksek seviyedeki mutluluğa kadar bütün alanı kapsamasından (Diener, Suh & Oishi, 1997, s. 1-3), dolayı kişinin yaşamın geneline yönelik yapmış olduğu olumlu ve olumsuz çeşitli değerlendirmelerin mutluluk düzeyini belirlediği söylenebilir. Mutluluk, yaşam tatmin kavramının evrensel bir ölçütü olarak da kullanılabilmektedir (Diener, 2006, s. 399-401). Kişi yaşamını hem duygusal hem bilişsel çerçevede değerlendirmektedir. Yaşam tatmini, mutluluğun bilişsel bileşeni olmakla birlikte kişinin yaşamı hakkında sahip olduğu değer yargılarını içermektedir (Andrews & Withey, 1976; Pavot & Diener, 1993). Lane (2000) mutluluğu bir ruh hali, yaşam tatminini ise daha bilişsel bir yargı olarak ele almıştır. Örneğin kişinin daha fazlasını isteme hissi mutluluk kavramının bir parçasıdır (Gundelach & Kreiner, 2004, s. 362). Campbell vd. (1976) araştırmasında, yaşam tatmini yargısal ya da bilişsel bir deneyim iken mutluluk ise bir deneyim ya da duygulanım hissine işaret etmektedir (Campbell vd., 1976, s. 7- 8). Gundelach & Kreiner (2004) sanayisi gelişmiş 9 Avrupa ülkesinde yaptığı araştırmada, mutluluk ve yaşam tatmin düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda, söz konusu kavramların birbiriyle ilişkili ancak farklı kavramlar olduğunu ve bireysel değişkenlerin yanı sıra bağlamsal değişkenlerin de tatminin açıklanmasında önemli olduğunu ileri sürmüşlerdir (Gundelach

& Kreiner, 2004, s. 370-382). Veenhoven (1991) mutluluk ile yaşam tatminini kavramlarını eş anlamlı olarak ele almıştır. Fakat mutluluk ile yaşam tatmini her ne kadar birbiri ile yakın ilişkili gibi değerlendirilse de mutluluk, hayata ilişkin genel bir tutumu yansıttığı, yaşam tatmininin ise yaşamın herhangi bir alanına (aile, sosyal, sağlık, eğitim) dair bilişsel temelli bir değerlendirmeyi kapsamı nedeniyle, mutluluğun daha geniş bir alanda kavramlaştırıldığı söylenebilir. Lucas, Diener & Suh (1996) refah ölçümlerinin ayırt edici geçerliliğini iyimserlik, mutluluk, yaşam tatmini, öz saygı gibi faktörler ile üç farklı veri seti üzerinde ele aldığı çalışmasında, yaşam tatmininin olumlu ve olumsuz duygulanımdan ayırt edilebilir olduğu, mutluluk ile yaşam tatmininin tutarlı bir şekilde ilişkili olduğunu bulgulamışlardır (Lucas vd., 1996, s. 625-627). Başka bir deyişle, kişinin arzularının ve hedeflerinin gerçekleşip gerçekleşmemesi üzerine bilişsel bir değerlendirme söz konusudur (Diener vd., 1985; Frish, 2006). Mutluluk, bilişsel bir değerlendirme yanında duyuşsal unsurlarında dikkate alınması ile ilişkilendirilmektedir (Argyle & Crossland, 1987; Diener & Lucas, 2000; Haybron, 2000; Veenhoven, 1997).

Yukarıda literatürde verilen bilgiler ışığında, psikolojik dayanıklılık, yaşam tatmini ve mutluluk değişkenleri arasında ilişkilerin olabileceği öngörülmektedir. Bu bağlamda mevcut çalışma için hipotezler şu şekilde oluşturulmuştur;

H1: Yaşam tatmininin mutluluk üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkisi vardır.

H2: Yaşam tatmininin psikolojik dayanıklılık üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkisi vardır.

H3: Mutluluğun psikolojik dayanıklılık üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkisi vardır.

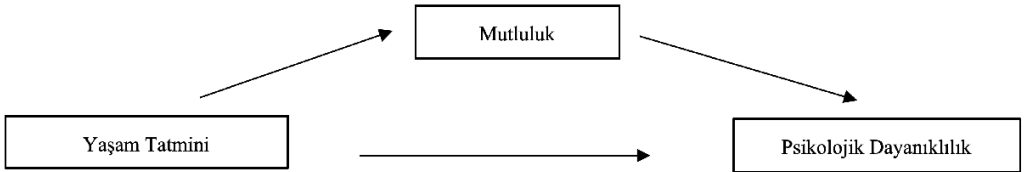
H4: Yaşam tatmininin mutluluk üzerinden psikolojik dayanıklılık üzerinde dolaylı istatistiksel olarak anlamlı etkisi vardır.

Metodoloji

Araştırmanın bu kısmında psikolojik dayanıklılık, yaşam tatmini ve mutluluk kavramları hakkında bilgilere yer verilmiş olup değişkenler arasındaki ilişkiler araştırma hipotezleri çerçevesinde açıklanmıştır.

Araştırmanın Amacı ve Kavramsal Modeli

Araştırma, üniversite öğrencilerinde, psikolojik dayanıklılık, mutluluk ve yaşam tatmin düzeyleri arasında ilişkinin olup olmadığını incelemeyi amaçlamaktadır. Bu doğrultuda araştırmanın kavramsal modeli yapılan literatür taramasına bağlı olarak değişkenler arasındaki ilişkilere dayandırılarak oluşturulmuş olup modelin görseli şekil 1’de verilmiştir. Buna göre, modelde “Yaşam tatmini” bağımsız değişken, “Mutluluk”, aracı değişken, “Psikolojik dayanıklılık” bağımlı değişken olarak belirlenmiştir. Böylece üniversite öğrencilerinin yaşam tatmini psikolojik dayanıklılık üzerinde doğrudan ve mutluluk üzerinden dolaylı etkileri araştırılmıştır.



Şekil 1: Araştırmanın Kavramsal Modeli

Araştırmanın Önemi

Üniversite dönemi, genç yetişkinlerin ruh sağlığı açısından kritik yaşam evreleridir. Özellikle kimlik ve bağımsızlık kazanma çabalarının gelişimsel olarak devam ettiği bu dönemde, yetişkin rollerinin oluşması, eğitimsel ve mesleki kararlar alma, akran ilişkilerinin kurulması ve gelişmesi gibi tüm bu süreçlerin kimlik oluşumu üzerinde önemli etkileri de vardır (Kessler, Foster, Saunders & Stand, 1995; aktaran: Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi, 2005, s.3). Ruh sağlığını koruyan bir nitelik taşıyan ve bu çalışmada da incelenen kavramlardan biri olan psikolojik dayanıklılık, stresli yaşam olayları karşısında, öğrencilerin etkilenmeden yaşamını devam ettirebilme gücünü sağlayan önemli bir özelliktir. Stresli ve zorlu durumlarla karşı karşıya kalan dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyler

stresin olumsuz etkisini bertaraf edebilmektedirler (Callahan, 2000; DeNeve & Cooper, 1998; Kosaka, 1996). Mevcut çalışma kapsamında ele alınan, psikolojik dayanıklılığı artıran faktörlerden mutluluk ve yaşam tatmini stresli yaşam olayları karşısında daha dayanıklı olmayı ve daha az etkilenmeyi sağladığı bulgulanmıştır (Akbar vd., 2014; Alibekiroğlu vd., 2018; Arslan, 2019; Cantez, 2019; Cohn vd., 2009; Coleman & Hagell, 2007; Collins, 2009; Gross & John, 2003; Huebner vd., 2004; Hu vd., 2015; Mak vd., 2011; Liu vd., 2013; Matheny vd., 2002; Masten & Reed, 2002; Nemati & Mehdipour, 2016; Prayag vd., 2020; Rutter, 2006; Ulukan, 2020; Toprak, 2014; Uz-Baş & Yurdabakan, 2017; Zheng vd., 2020). İlgili literatür de ikili olarak değişkenlerin ele alındığı teorik ve deneye dayalı çalışmalar olsa da, mevcut çalışma kapsamındaki gibi, değişkenlerin birlikte ele alındığı aracılık etkisinin incelendiği bir çalışmaya rastlanamamıştır. Elde edilen bulgular ile konunun bu yönüyle literatür de tartışılmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, bir devlet üniversitenin, 2022-2023 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde, meslek yüksek okulunda farklı önlisans programlarında ve farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören 580 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Fakat ana kütlenin genişliğine, öğrencilerin, üniversitenin mevcut öğrenci bilgi sistem üzerinden gönderilen maillerini kontrol etmemeleri, teknik imkânsızlıklar vb. farklı kısıtlardan dolayı söz konusu evren içerisinde gönüllü olarak 79 öğrenci araştırmaya dâhil olmuştur. Böylece araştırmaya katılan 79 gönüllü katılımcı araştırmanın örneklemi oluşturmaktadır.

Araştırmanın Yöntemi ve Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri, çevrimiçi (online) ortamda, öz bildirime dayalı anket yöntemi kullanılarak toplanmıştır. Anket formu, iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, kişisel bilgi formu, ikinci bölümde yaşam tatmin ölçeği (Diener vd., 1985), psikolojik dayanıklılık ölçeği (Smith vd., 2008) ve mutluluk ölçeği (Demirci & Ekşi, 2018) bulunmaktadır. Araştırmada uygulanan ölçekler, bilimsel çalışmalarda kullanılmış psikometrik açıdan geçerliliği ve güvenilirliği test edilmiş olan ölçeklerdir. Araştırmada uygulanan 5'li likert değerlendirmeye (1- Kesinlikle Katılmıyorum, 2- Katılmıyorum, 3- Kararsızım, 4 - Katılıyorum, 5- Kesinlikle Katılıyorum) dayalı ölçeklerdeki ifadeler "Google Forms" aktararak internet tabanlı bir anket hazırlanmıştır. Anket bağlantısı (URL) öğrencilere gönderilmiştir. Anket uygulaması, 24.05.2023 - 10.06.2023 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. 79 gönüllü katılımcıdan elde edilen veri seti üzerinde Jamovi 1.8.4 yazılım programı ve PROCESS Macro eklentisi aracılığıyla istatistikî analizler gerçekleştirilmiştir. Araştırma hipotezlerini test etmeden önce, ilk olarak araştırmada uygulanan ölçeklerin araştırma için uygun olup olmadığının belirlenmesi amacıyla geçerlilik ve güvenilirlik analiz çalışmaları yapılmıştır. Daha sonra katılımcıların kişisel özelliklerini betimleyici (tanımlayıcı) frekans ve yüzde dağılımları hesaplanmıştır. Son olarak araştırmada değişkenlerin birbiri ile olan ilişkileri Pearson korelasyon katsayısı ile analiz edilmiştir.

Etik Kurul İzni

Araştırmanın verilerinin toplanabilmesi için Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimleri İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'nun 12.04.2023 tarihli: E-64075176-050.01.04-2300076079 sayılı kararı ile etik kurul onayı alınmıştır.

Araştırmanın Bulguları ve Yorumları

Bu kısımda, katılımcıların kişisel özelliklerine ilişkin bulgulara, araştırmada uygulanan ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirlik analizlerine ilişkin bulgulara ve araştırmanın hipotezlerini test etmek amacıyla gerçekleştirilen istatistiksel analizlerin bulgularına yer verilmiştir.

Betimleyici İstatistiklere İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan katılımcıların kişisel özelliklerine ilişkin frekans ve yüzdelik dağılımları Tablo 1' de verilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Kişisel Özellikleri

Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	36	45,6
	Erkek	43	54,4
Yaş	18-21	45	57,0
	22-27	29	36,7
	28-33	2	2,5
	34 ve üzeri	3	3,8
Sınıfınız	1	31	39,2
	2	35	44,3
	3	1	1,3
	4	5	6,3
	5	1	1,3
	6	1	1,3
	13. Yarıyıl ve üzeri	5	6,3
İlişki durumunuz?	İlişkim var	27	34,2
	İlişkim yok	44	55,7
	Evli	3	3,8
	Bu soruya cevap vermek istemiyorum	5	6,3
Toplam		79	100,0

Veri Toplama Araçlarının Faktör Yapısı ve Güvenilirlik Analizine İlişkin Bulgular

Araştırmada, anket yöntemi ile elde edilen verilerin, ölçüm geçerliliğinin test etmek için faktör analizi, güvenilirliğinin test etmek için de Cronbach's Alpha güvenilirlik analiz çalışmaları yapılmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik analizleri, Jamovi 1.8.4 istatistik yazılım programı kullanılarak yapılmıştır. İlgili analiz sonuçları, tablo 2'de, tablo 3'te ve tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 2'de temel eksen faktörleme (Principle Axis Factoring) ve direct oblimin döndürme yöntemi kullanılarak yapılan faktör analiz sonuçları incelendiğinde, tüm faktör yüklerinin değerleri 0,4'ün üstünde bir değere sahip olduğu görülmektedir. Tablo 3'te toplam açıklanan varyans tablosu incelendiğinde ise, bu 3 faktörün toplam değişkenliğin (% 69,2) açıkladığı görülmektedir.

Tablo 4'te güvenilirlik analiz sonuçları yer almaktadır. Buna göre, mevcut çalışmada uygulanan ölçekler ile elde edilen verilerin güvenilirlik değerlerinin 0,7 değerine yakın ve yüksek çıkması verilerin kabul edilebilir seviyede güvenilir olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, değişkenlere ilişkin araştırmada uygulanan ölçeklerin, geçerlilik ve güvenilirlik analizleri sonucunda elde edilen bulguların, mevcut araştırmanın amacına uygun olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2: Faktör Analiz Sonuçları

Soru İfadeleri	Faktör Yükleri		
	1	2	3
PD1	0,746		
PD2	0,841		
PD3	0,880		
PD4	0,806		

Tablo 2: Devamı

PD5	0,745		
PD6	0,849		
M1		0,835	
M2		0,549	
M3		0,630	
M4		0,835	
M5		0,671	
M6		0,867	
YT1			0,483
YT2			0,710
YT3			0,636
YT4			0,834
YT5			0,880

Not 1: ‘Temel Eksen Faktörleme’ çıkarım yöntemi, ‘Oblimin’ döndürme yöntemi ile birlikte kullanılmıştır

Not 2: PD= Psikolojik Dayanıklılık M= Mutluluk YT=Yaşam Tatmini

Tablo 3: Toplam Açıklanan Varyans Tablosu

Faktör	Toplam	Varyans (%)	Kümülatif (%)
1	4,54	26,7	26,7
2	4,12	24,2	50,9
3	3,11	18,3	69,2

Tablo 4: Güvenilirlik Analiz Sonuçları

Değişkenler	Soru Sayısı	Alfa Katsayısı
Psikolojik Dayanıklılık	6	0,91
Yaşam Tatmini	5	0,85
Mutluluk	6	0,89

Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Değişkenler arası korelasyonlara ilişkin bulgular Tablo 5’te verilmiştir. Buna göre, “psikolojik dayanıklılık” ile “yaşam tatmin” arasında pozitif yönlü ($r = ,495$; $p < ,001$), “mutluluk” ile “yaşam tatmini” arasında pozitif yönlü ($r = ,694$; $p < ,001$), “psikolojik dayanıklılık” ile “mutluluk” arasında pozitif yönlü ($r = ,514$; $p < ,001$), istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki söz konusudur.

Tablo 5: Korelasyon Analiz Sonuçları

Değişkenler	Ortalama	PD	YT	M
Psikolojik Dayanıklılık (PD)	3,305	(0,904)		
Yaşam Tatmini(YT)	2,632	0.495***	(0,845)	
Mutluluk (M)	3,459	0.514***	0.694***	(0,852)

$N=79$ * $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

Not: Değişkenlerin Standart Sapma değerleri parantez içerisinde verilmiştir.

Hipotez Testlerine İlişkin Bulgular

Araştırmamızın bu kısmında yaşam tatmin düzeyinin psikolojik dayanıklılık üzerine etkisi ve bu etkide mutluluğun aracılık etkisinin olup olmadığı Process Macro eklentisi kullanılarak incelenmiş olup yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara ve değerlendirmelere yer verilmiştir.

Tablo 6'da yaşam tatmini bağımsız değişken, mutluluğun bağımlı değişken olduğu regresyon analiz sonuçları verilmiştir. Buna göre, sonuçları incelediğimizde, yaşam tatmininin mutluluğun pozitif anlamda yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir ($\beta = ,069$ $p < ,001$). Ayrıca yaşam tatmini mutluluktaki varyansın % 48'ini açıkladığı görülmektedir ($R^2 = ,482$).

Tablo 6: Yaşam Tatmini ve Mutluluk Regresyon Analiz Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	S.H	β	t	p	R^2
Kesme	1,615	0,229		7,062	<,001	,482
Yaşam Tatmini	0,701	0,083	0,694	8,467	<,001	

Bağımlı Değişken: Mutluluk

(**B**= Standardize Edilmemiş Regresyon Katsayısı; **S.H**= Standardize Edilmemiş Regresyon Katsayısının Standart Hatası; β = Standardize Edilmiş Regresyon Katsayısı; **t**= t istatistiği; **p**= Anlamlılık Değeri; **R²**= Belirlilik Katsayısı)

Tablo 7'de yaşam tatmini ve mutluluğun bağımsız değişken, psikolojik dayanıklılığın bağımlı değişken olduğu çoklu regresyon analiz sonuçları verilmiştir. Buna göre, hem yaşam tatmini ($\beta = ,266$ $p < ,001$), hem de mutluluk ($\beta = ,330$ $p < ,001$) değişkenlerinin psikolojik dayanıklılığı anlamlı bir biçimde yordadığı tespit edilmiştir ($F_{(2,76)} = 16,394$ $p < ,001$). Ayrıca söz konusu yaşam tatmini ve mutluluk değişkenleri birlikte psikolojik dayanıklılıktaki varyansın yaklaşık % 30'unu açıkladığı görülmektedir ($R^2 = ,301$).

Tablo 7: Yaşam Tatmini, Mutluluk ve Psikolojik Dayanıklılık Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	S.H	β	t	p	R^2	F
Kesme	1,347	0,364		3,703	<,001	,301	16,394
Yaşam Tatmini	0,285	0,143	0,266	1,998	,049		
Mutluluk	0,349	0,141	0,330	2,475	,016		

Bağımlı Değişken: Psikolojik Dayanıklılık

(**B**= Standardize Edilmemiş Regresyon Katsayısı; **S.H**= Standardize Edilmemiş Regresyon Katsayısının Standart Hatası; β = Standardize Edilmiş Regresyon Katsayısı; **t**= t istatistiği; **p**= Anlamlılık Değeri; **R²**= Belirlilik Katsayısı; **F**= F İstatistiği)

Tablo 8'de process macro eklentisi ile Bootstrapping yöntemiyle elde edilen direkt ve dolaylı etkilerin analiz sonuçları yer almaktadır. Buna göre;

Yaşam tatmin değişkeninin mutluluk değişkeni üzerinde pozitif yönlü etkisi olduğu görülmektedir (Direkt etki katsayı değeri: 0,701). Başka bir anlatımla, yaşam tatmin düzeyindeki 1 birimlik değişim mutluluk düzeyinde 0,701 birimlik bir değişime karşılık gelmektedir. Buna göre, araştırma bulguları "Yaşam tatminin mutluluk üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkisi vardır." **H₁** hipotezini destekler niteliktedir.

Mutluluk değişkeninin etkisi sabit tutulduğunda, yaşam tatmin değişkeninin psikolojik dayanıklılık üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir (Direkt etki katsayı değeri: 0,285). Başka bir anlatımla, yaşam tatmin düzeyindeki 1 birimlik değişim psikolojik dayanıklılık düzeyinde 0,285 birimlik bir değişime karşılık gelmektedir. Buna göre, araştırma bulguları "Yaşam tatminin psikolojik dayanıklılık üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkisi vardır." **H₂** hipotezini destekler niteliktedir.

Yaşam tatmin değişkeninin etkisi sabit tutulduğunda, mutluluğun psikolojik dayanıklılık üzerinde pozitif yönlü etkisi olduğu görülmektedir (Direkt etki katsayı değeri: 0,349). Başka bir anlatımla, mutluluk düzeyinde 1 birimlik değişim psikolojik dayanıklılıkta 0,349 birimlik bir değişime karşılık gelmektedir. Buna göre, araştırma bulguları "Mutluluğun psikolojik dayanıklılık üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkisi vardır." **H₃** hipotezini destekler niteliktedir.

Son olarak, değişkenlere ilişkin dolaylı etkinin analiz sonuçları incelendiğinde, yaşam tatminin psikolojik dayanıklılık üzerinde mutluluk üzerinden dolaylı etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (Dolaylı etki katsayı değeri: 0,245). %95 güven aralığında Bootstrapping en yüksek ve en düşük limitin sıfır içermediği görülmüştür [confidence interval (CI) (.002 , .517)]. Bu durumda mutluluk değişkeninin yaşam tatmin değişkeninin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisine aracılık ettiği söylenebilir. Buna göre, araştırma bulguları, “Yaşam tatmininin mutluluk üzerinden psikolojik dayanıklılık üzerinde dolaylı istatistiksel olarak anlamlı etkisi vardır.” H_4 Hipotezini destekler niteliktedir. Sonuç olarak, yaşam tatminin psikolojik dayanıklılık üzerinde direkt etkisi olmakla birlikte mutluluk üzerinden dolaylı etkisinin de olduğunu söyleyebiliriz. Başka bir deyişle, aracı değişken olan mutluluk değişkeni kontrol edilerek yaşam tatmini psikolojik dayanıklılığı yordama gücü incelendiğinde sonucun anlamlı bir değişikliğe yol açtığı görülmektedir. Bu sonuçlar yaşam tatmini ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide mutluluğun aracılık rolüne sahip olduğuna işaret etmektedir.

Tablo 8: PROCESS ile Aracı Değişken Analiz Sonuçları

Direkt Etki¹							
%95 Güven Aralığı							
	Direkt Etki (Standardize Edilmemiş)	S.H	Direkt Etki (Standardize Edilmiş)	t	P	Alt Limit	Üst Limit
YT→ M	0,701	0,083	0,694	8,467	<,001	0,536	0,865
R²= ,482 F= 71, 682 p<,001							
YT→ PD	0,285	0,143	0,266	1,998	,049	0,001	0,569
M→ PD	0,349	0,141	0,330	2,475	,016	0,068	0,631
R²= ,301 F= 16,394 s.d.1= 2 s.d.2= 76 p<,001							
Dolaylı Etki							
%95 Güven Aralığı							
	Dolaylı Etki (Standardize Edilmemiş)	S.H	Dolaylı Etki (Standardize Edilmiş)	z	P	Alt Limit	Üst Limit
YT→M →PD	0,245	0,130	0,229	2,360	,018	0,002	0,517

Not: p değeri SOBEL testinin p değeridir, güven aralık değerleri standardize edilmemiş dolaylı etki katsayısı için bootstrapping yöntemi ile hesaplanmıştır.

YT: Yaşam Tatmini; **M:** Mutluluk; **PD:** Psikolojik Dayanıklılık

Sonuç ve Öneriler

Araştırmada, psikolojik dayanıklılık ve yaşam tatmini arasındaki ilişki ile genel yaşam memnuniyet düzeyi olan mutluluğun bu ilişkideki aracı rolü incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda, yaşam tatmininin mutluluk üzerinden psikolojik dayanıklılığa olan dolaylı etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulgulanmıştır. Elde edilen bulgular araştırma hipotezlerini destekler niteliktedir. Araştırma sonuçları, üniversite öğrencilerin yaşam tatmini ve mutluluk düzeylerinin, bilişsel ve ruhsal sağlıkları üzerindeki pozitif etkisi, psikolojik dayanıklılığı artırıcı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle, öğrencilerin mutluluk düzeylerinin, yaşam tatminin psikolojik dayanıklılık üzerindeki olumlu etkide kolaylaştırıcı bir etki yaratmaktadır. Özellikle söz konusu kolaylaştırıcı etkide, kişinin yaşamları hakkında yaptıkları olumlu ve olumsuz çeşitli değerlendirmelerin yanı sıra farklı değer yargıları içinde kullanılan şemsiye bir terim olan, mutluluk kavramının yaşam tatmini, bağlılık, iş tatmini gibi yansıtıcı bilişsel değerlendirmeleri kapsamı ve özellikle yaşam tatmin kavramının evrensel bir ölçütü olarak da değerlendirilmesinden (Diener, 2006, s. 399-401) dolayı psikolojik dayanıklılığı artırdığı

¹Bu çalışmada hipotezlerdeki etki ifadesi nedensel bir etkiyi değil istatistiksel etkiyi ifade etmektedir.

düşünülebilir. Bu durumda mevcut çalışmada öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları üzerinde yaşam tatmini ve mutluluk değişkenlerinin önemli bir etken olduğunu söyleyebiliriz.

Mevcut araştırmada yaşam tatmini ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin yönü pozitif olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu bulgular, ilgili literatürdeki çok sayıda çalışmadaki psikolojik dayanıklılığın yüksek düzeyde yaşam tatmini ile ilişkili olduğunu destekler niteliktedir (Cohn vd., 2009; Liu vd., 2013; Hu vd., 2015; Prayag vd., 2020; Zheng, vd., 2020). Özellikle bazı çalışmalarda yaşam tatmin düzeyleri yüksek bireylerin yaşanan stresli durumlar karşısında daha dayanıklı oldukları vurgulanmıştır (Matheny vd., 2002; Huebner vd., 2004). Mevcut araştırmanın diğer bir bulgusu olan mutluluk ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin yönü de pozitif olarak hesaplanmıştır. Bu söz konusu değişkenlerin arasında ilişkinin varlığına ilişkin yapılan çalışmalar, ağırlıklı olarak olumlu duygu durumunu ifade eden mutluluk kavramı ile psikolojik dayanıklılığın artması ile olumsuz durumlara daha kolay uyum sağladığını ve daha az etkilenmesine işaret etmektedir (Masten & Reed, 2002; Collins, 2009; Coleman & Hagell, 2007; Chon vd., 2009; Ulukan, 2020). Mutluluk ve yaşam tatminine ilişkin bulgulara göre ise, iki değişken arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Genel olarak söz konusu değişkenler her ne kadar birbiri ile yakın ilişkili gibi değerlendirilse de kuramsal bazı farklılıkların olduğu, mutluluk, hayata ilişkin genel bir tutumu, yaşam tatminin ise yaşamın herhangi bir alanına (aile, sosyal, sağlık, eğitim) ilişkin bilişsel temelli bir değerlendirmeyi kapsamaktadır (Veenhoven, 1991; Veenhoven, 2000). Ayrıca Lucas, Diener & Suh (1996), çalışmada, yaşam tatminin olumlu ve olumsuz duygulanımdan ayırt edilebilir olduğu, mutluluk ile yaşam tatminin tutarlı bir şekilde ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Son olarak mevcut araştırmada yaşam tatmininin mutluluk üzerinden psikolojik dayanıklılığa olan dolaylı etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulgulanmıştır. Ancak ilgili literatür incelendiğinde bu değişkenlerin ilişki düzeylerinde araştırmada ele alındığı gibi aracı rolünü ortaya koyan herhangi bir çalışma ile karşılaşılmamıştır. Bundan dolayı, insanların beklenmeyen olumsuz durumlar karşısında varlığını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi için direnç gösterebilme becerisine sahip olması açısından önemli bir olgu olan psikolojik dayanıklılığın araştırılmasının yanında yaşam tatmini, mutluluk gibi pozitif psikolojinin önemli iki konusuyla ilişkili sonuçlarının ortaya konulmasının, ilgili literatüre katkı sağlayabileceği gibi psikolojik dayanıklılığın belirleyicisi olduğu öngörülen değişkenlerle ilişkisinin incelenmesinin ileride yapılması planlanan çalışmalar için temel teşkil edebileceği düşünülmektedir.

Kişinin yaşamına dair en temel amacı, olumlu düşünme ve duyguların miktarca üstünlüğü olarak açıklanan yaşam tatmini ve mutluluktur. Söz konusu kavramlar, stres düzeyi gibi olumsuz durumlardan daha az etkilenmeyi ve hayata uyum sağlamayı kolaylaştırmaktadır. Çalışma grubunun özellikle üniversite öğrencilerinden seçilmesine istinaden, stresli bir yaşam dönemi olarak değerlendirilen üniversite döneminde, yaşam tatmini, mutluluk ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin ortaya konması, öğrencilerin psikolojik sağlıklarının korunması açısından önem arz etmektedir. Çünkü ülkenin sağlıklı ve genç bir popülasyona sahip olması o ülkenin beşeri ve sosyal sermayelerinin artması anlamına gelmektedir. Bu durumda, psikolojik dayanıklılığın belirleyicisi olduğu düşünülen, mutluluk, yaşam tatmin değişkenlerinin ayrı olarak incelenmesi, ilgili araştırmacıların bu kavramları daha iyi tanımasına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bu bilgiler ışığında, benzer araştırmaların farklı bölgelerdeki kamu ve özel eğitim kurumlarında daha geniş örneklem gruplarıyla yapılarak, sonuçlarının karşılaştırılması önerilebilir.

Kaynakça

AKBAR, M., AKRAM, M., AHMED, M., HUSSAIN, M. S., LAL, V. VE IJAZ, S. (2014). Relationship between resilience and life satisfaction among nomadic, *International Journal of Innovation and Applied Studies*, 6(3), 515-529. Erişim adresi: <https://www.proquest.com/scholarly-journals/relationship-between-resilience-life-satisfaction/docview/1550522215/se-2>.

ALFONSO V. C., ALLISON, D. B., RADER, D. E. ve GORMAN, B. S. (1996). The extended satisfaction with life scale: Development and psychometric properties, *Social Indicators Research*, 38(3), 275-301. Erişim adresi: <https://link.springer.com/article/10.1007/BF00292049>.

ALİBEKİROĞLU, P. B., AKBAŞ, T., ATEŞ, F. B. ve KIRDÖK, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/cusosbil/issue/39773/471215>.

- ANDREWS, F. M. ve WITHEY, S. B. (1976). Social indicators of well-being: America's perception of life quality, New York: Plenum.
- ARGYLE, M. ve CROSSLAND, J. (1987). The dimensions of positive emotions, *The British Journal of Social Psychology*, 26(2), 127-137. doi: <https://doi.org/10.1111/j.2044-8309.1987.tb00773.x>.
- ARSLAN, H. (2019). Psikolojik danışmanların mutluluk, psikolojik sağlık ve bağımlılık durumları arasındaki ilişkiler, *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 1 (1) , 17-35. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/jedihe/issue/41418/516596>.
- BONANNO, G. A., ROMERO, S. A. ve KLEIN, S. I. (2015). The temporal elements of psychological resilience: An integrative framework for the study of individuals, families and communities, *Psychological Inquiry*, 26(2), 139-169. doi: <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.992677>.
- CALLAHAN, C. D. (2000). Stress, coping and personality hardiness in patients with temporomandibular disorders, *Rehabilitation Psychology*, 45 (1), 38-48.
- CANTEZ, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 61-76. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/aitdergi/issue/43705/536156>.
- CAMPBELL, A., CONVERSE, P. E. ve RODGERS, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. New York: Russell Sage Foundation. Erişim adresi: <https://books.google.com.tr>.
- COHN, M. A., FREDRICKSON, B. L., BROWN, S. L., MIKELS, J. A. ve CONWAY, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience, *Emotion*, 9(3), 361-368. doi: <https://doi.org/10.1037/a0015952>.
- COLEMAN, J. ve HAGELL, A. (Eds.). (2007). *Adolescence, risk and resilience: Against the odds* (Vol. 3). John Wiley & Sons. Erişim adresi: <https://books.google.com.tr/>.
- COLLINS, A. B. (2009). *Life experiences and resilience in college students: A relationship influenced by hope and mindfulness*. Doktora Tezi, Texas A&M University. Erişim adresi: <https://www.proquest.com/docview/305117567?pqorigsite=gscholar&fromopenview=true&sourcetype=Dissertations%20&%20Theses>.
- DENEVE, K.M. ve COOPER, H. (1998). The happy personality a metaanalysis of 137 personality traits and subjective well-being, *Psychological Bulletin*, 124, 197-229. doi: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197>
- DEMİRÇİ, İ. ve EKŞİ, H. (2018). Keep calm and be happy: A mixed method study from character strengths to well-being, *Educational Sciences: Theory & Practice*, 18(29), 303-354. doi: <https://doi.org/10.12738/estp.2018.2.0799>.
- DİKMEN, A. A. (1995). İş doymu ve yaşam doymu ilişkisi, *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(03), 115-140. doi: https://doi.org/10.1501/SBFder_0000001851.
- DIENER, E. (1984). Subjective Well-Being, *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. doi: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>.
- DIENER E.D., EMMONS, R.A., LARSEN, R J. ve GRIFFIN, S. (1985). The satisfaction with life scale, *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. doi: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13.
- 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. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>.
- DIENER, E., SUH, E. ve OISHI, S. (1997). Recent findings on subjective well-being, *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/record/1997-43193-002>.
- DIENER, E. ve LUCAS, R. E. (2000). Explaining differences in societal levels of happiness: Relative standards, need fulfillment, culture, and evaluation theory, *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 1(1), 41-78. doi: <https://doi.org/10.1023/A:1010076127199>.
- DIENER, E. ve BISWAS-DIENER, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research, *Social Indicators Research*, 57(2), 119-169. doi: <https://doi.org/10.1023/A:1014411319119>.

DIENER, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being, *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 7(4), 397–404. doi : <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9000-y>.

FRISH, M. B. (2006). *Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons. Erişim adresi: <https://books.google.com.tr>.

FLETCHER, D. ve SARKAR, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory, *European Psychologist*, 18(1), 12-23. doi: <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>.

FLANAGAN, J. C. (1978). A research approach to improving our quality of life, *American Psychologist*, 33(2), 138-147. doi: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.33.2.138>.

GROSS, J. J. ve JOHN, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships and well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.

GUNDELACH, P. ve KREİNER, S. (2004). Happiness and life satisfaction in advanced European countries. *Cross-cultural research*, 38(4), 359-386. doi: <https://doi.org/10.1177/1069397104267483>.

HAYBRON, D. M. (2000). Two philosophical problems in the study of happiness, *Journal of Happiness Studies*, 1, 207-225. doi: <https://doi.org/10.1023/A:1010075527517>.

HUEBNER, E. S., SULDO, S. M., SMITH, L. C., ve MCKNIGHT, C. G. (2004). Life satisfaction in children and youth: Empirical foundation sand implications for school psychologists, *Psychology in the Schools*, 41(1), 81-93. doi: <https://doi.org/10.1002/pits.10140>.

HU, T., ZHANG, D. ve WANG, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health, *Personality and Individual Differences*, 76, 18-27. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.039>.

SHİN, J., TAYLOR, M. S. ve SEO, M. G. (2012). Resources for change: The relationships of organizational inducements and psychological resilience to employees' attitudes and behaviors toward organizational change. *Academy of Management journal*, 55(3), 727-748. doi: <https://doi.org/10.5465/amj.2010.0325>

KARAIIRMAK, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, III(26), 129-139.

KASHDAN, T. B. (2004). The assessment of subjective well-being (issues raised by the oxford happiness questionnaire), *Personality and Individual Differences*, 36(5), 1225-1232. doi: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00213-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00213-7).

KESSLER, R.C., FOSTER, C.L., SAUNDERS, W.B. ve STAND, P.E. (1995). Social consequences of psychiatric disorders: I. Educational attainment, *American Journal of Psychiatry*, 152, 1026-1032.

KOBASA, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness, *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>.

KOSAKA, M. (1996). Relations between hardiness and psychological stress response, *Journal of Performance Studies*, 3, 35-40.

LEE, J. H., NAM, S. K., KIM, A. R., KIM, B., LEE, M. Y. ve LEE, S. M. (2013). Resilience: A meta-analytic approach, *Journal of Counseling & Development*, 91(3), 269-279. doi: <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00095.x>.

LIU, Y., WANG, Z. ve LU, W. (2013). Resilience and affect balance as mediators between trait emotional intelligence and life satisfaction, *Personality and Individual Differences*, 54(7), 850–855. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.12.010>.

LUCAS, R. E., DIENER, E. ve SUH, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures, *Journal of Personality And Social Psychology*, 71(3), 616-628. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.3.616>.

LYUBOMIRSKY, S., KING, L. ve DIENER, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?, *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. doi: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>.

MAK, W. W., NG, I. S. ve WONG, C. C. (2011). Resilience: enhancing well-being through the positive cognitive triad, *Journal of Counseling Psychology*, 58(4), 610-617. <https://doi.org/10.1037/a0025195>.

MATHENY, K. B., CURLETTE, W. L., AYSAN, F., HERRINGTON, A., GFROERER, C. A., THOMPSON, D. ve HAMARAT, E. (2002). Copingresources, perceivedstress, and life satisfaction among Turkish and American University students, *International Journal of Stress Management*, 9(2), 81-97. doi: <https://doi.org/10.1023/A:1014902719664>

MASTEN, A. S. ve REED, M.J. (2002). *Resilience in development*. In C. R. Snyder, ve S. J. Lopez (Eds.). The Handbook of Positive Psychology. Oxfort University Pres. Erişim adresi: <https://books.google.com.tr/>.

NEMATİ, S. ve MEHDIPOUR, F. (2016). The Relationship between life satisfaction and happiness: The mediating role of resiliency, *International Journal of Psychological Studies*, 8(3), 194-201. doi: <https://doi.org/10.5539/ijps.v8n3p194>.

PRAYAG, G., SPECTOR, S., ORCHISTON, C. ve CHOWDHURY, M. (2020). Psychological resilience, organizational resilience and life satisfaction in tourism firms: Insights from the Canterbury earthquakes, *Current Issues in Tourism*, 23(10), 1216-1233. doi: <https://doi.org/10.1080/13683500.2019.1607832>.

PAVOT, W., DIENER, E. D., COLVIN, C. R. ve SANDVIK, E. (1991). Further validation of the satisfaction with life scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures, *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149-161. Erişim adresi: <https://eds.s.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=383ef79d-d07d-4be2-baa0-94981ba42d40%40redis>.

PAVOT, W. ve DIENER, E. (1993). The affective and cognitive context of self reported measures of subjective well-being, *Social Indicators Research*, 28, 1-20. doi: <https://doi.org/10.1007/BF01086714>.

RICKWOOD, D., DEANE, F. P., WILSON, C. J. ve CIARROCHI, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems, *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218-251. doi: <https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>.

RUTTER, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding, *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1-12. doi: <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>.

SHIN, D. C. ve JOHNSON, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life, *Social Indicators Research*, 5(4), 475-492.

SMITH, B. W., DALEN, J., WIGGINS, K., TOOLEY, E., CHRISTOPHER, P. ve JENNIFER BERNARD, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200. doi: <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>.

UZ BAş, A. ve YURDABAKAN, İ. (2017). Psikolojik sağlamlık ve okul ikliminin ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumunu yordama gücü, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(41), 202-214. doi: <https://doi.org/10.21764/efd.32175>

ULUKAN, M. (2020). Öğretmenlerin mutluluk ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Journal Of International Social Research*, 13(73). Erişim adresi: <https://eds.s.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=bd3d173c-61cd-4956-860a-7a48363c111c%40redis>.

VEENHOVEN, R. (1991). Is happiness relative?, *Social Indicators Research*, 24(1), 1-34. doi: <https://doi.org/10.1007/BF00292648>.

VEENHOVEN, R. ve EHRHARDT, J. (1995). The cross-national pattern of happiness: Test of predictions implied in three theories of happiness, *Social Indicators Research*, 34, 33-68. doi: <https://doi.org/10.1007/BF01078967>.

VEENHOVEN, R. (1996). Developments in satisfaction-research, *Social Indicators Research*, 37, 1-46. doi: <https://doi.org/10.1007/BF00300268>.

VEENHOVEN, R. (1997). "Advances in understanding happiness, *Revue Québécoise de Psychologie*, 18(2), 29-74.

TOPRAK, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumunu*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

ZHENG, W., HUANG, Y. ve FU, Y. (2020). Mediating effects of psychological resilience on life satisfaction among older adults: A crosssectional study in China, *Health ve Social Care in the Community*, 28(4), 1323-1332. doi: <https://doi.org/10.1111/hsc.12965>.

Summary

Globalization has led to changes in many areas of life such as economic, political, cultural, social, and technological. Changes, especially in the social sphere, bring some difficulties as well as conveniences for individuals. In this context, the concept of psychological resilience, which is defined as the ability to effectively overcome and adapt to these difficulties even though individuals, who are socio-cultural beings, face certain challenges that directly affect them within the existing order, gains importance. Psychological resilience is a mental process that functions as a protective mechanism in the person by providing recovery from stressful situations, and it is a condition that does not occur immediately at any stage of life but is observed over time. Studies on the subject draw attention to the necessity of determining the determinants of psychological resilience. For example, in a meta-analysis conducted by Lee et al. (2013) to determine the factors affecting psychological resilience, it was found that the lowest effect on resilience was associated with personal factors, the medium level effect was associated with risk factors and finally the highest effect was associated with protective factors. The concept of life satisfaction and happiness, which are closely related to the psychological resilience discussed in the current study, makes it easier to be less affected by negative situations such as stress levels and to adapt to life. Life satisfaction is defined as the degree to which people positively evaluate the overall quality of many factors in the life cycle such as work, family, health, income, etc. throughout their lives. Happiness, on the other hand, generally describes the objective state of well-being in which a person evaluates his/her whole life in a broader sense than the subjective instantaneous effect experienced during the transition from one event to another. When the related literature is examined, it is seen that psychological resilience, life satisfaction, and happiness variables are interrelated (see p. 16). From this point of view, within the scope of the current study, to reveal the relationship between psychological resilience, happiness, and life satisfaction variables, the reason why the research group was selected especially from young adults (university students) is that during the university period, students are faced with stressful situations such as developmental efforts to gain identity and independence, trying to cope with academic responsibilities and rapid changes in developmental and social relationships. In this case, high life satisfaction and happiness levels of university students are very important in terms of their psychological resilience and psychological health. This is because a healthy and young population means an increase in the human and social capital of a country. As a result, the focus of the study is to examine the happiness and life satisfaction variables, which are thought to be determinants of psychological resilience, separately.

In this study, the relationship between psychological resilience and life satisfaction and the mediating role of happiness, which is the general life satisfaction level, in this relationship was tried to be revealed statistically. The research was planned to be conducted among university students studying at a state university in Eskişehir in the spring semester of the 2022-2023 academic year, and to collect the data for the research, the ethics committee approval was obtained from Eskişehir Osmangazi University, Social and Human Sciences Human Research Ethics Committee dated 12/04/2023: E-64075176-050.01.04-2300076079 numbered decision and ethics committee approval was obtained. Data were collected online using a self-report questionnaire technique. The scales used in the research are those that have been previously applied in scientific studies and whose psychometric validity and reliability have been tested. The analysis of the data obtained was carried out through the Jamovi 1.8.4 software program and PROCESS Macro plug-in. As a result of the analysis, it was found that the life satisfaction levels of university students had a direct statistical effect on psychological resilience and an indirect statistical effect on happiness. This can be interpreted as a statistically significant indirect effect of life prediction on psychological resilience through happiness and these findings support the research hypotheses. As a result, the results of the research show that the positive effect of life satisfaction and happiness levels of university students on their cognitive and mental health has a positive effect on psychological resilience. In this case, we can say that life satisfaction and happiness variables are important factors in students' psychological resilience in the current study.