

Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunun Yordayıcıları Olarak Psikolojik Sağlamlık ve Benlik Saygısı

Psychological Resilience and Self-Esteem as Predictors of Life Satisfaction in University Students

Ercan ARAS¹

Aras, E. (2025). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunun Yordayıcıları Olarak Psikolojik Sağlamlık ve Benlik Saygısı. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 9(20), 177-185, DOI: 10.57135/jier. 1647888

Öz

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı düzeylerinin yaşam doyumunu ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın yöntemi olarak ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Çalışma grubu 285 kız ve 105 erkekten oluşmaktadır. Katılımcılardan 3'ü cinsiyetini belirtmemiştir. Araştırmaya toplamda 393 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaşları 18 ile 55 arasında değişmektedir. Veriler çevirim içi yolla ve basit rastgele örnekleme yöntemi ile toplanmıştır. Veriler Kişisel Bilgi Formu, Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Veriler Pearson Korelasyon Katsayısı ve Çoklu Regresyon Analizi ile analiz edilmiştir. Bu çalışmada yaşam doyumunu ile psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu ile benlik saygısı arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmada cinsiyete göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Elde edilen bulgulara göre psikolojik sağlamlık ve benlik saygısının yaşam doyumunu %28 oranında açıklamaktadır. Araştırma sonuçları psikolojik sağlamlık ve benlik saygısının yaşam doyumunun pozitif yordayıcıları olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Yaşam doyumunu, psikolojik sağlamlık, benlik saygısı, üniversite öğrencileri

Abstract

This study, the relationship between psychological resilience and self-esteem levels of university students and life satisfaction was examined. Relational screening method was used as the method of the study. The study group consisted of 285 girls and 105 boys. Three of the participants did not specify their gender. A total of 393 people participated in the study. The ages of the participants ranged from 18 to 55. The data were collected online and by simple random sampling method. Data were collected using Personal Information Form, Self-Esteem Scale, Satisfaction with Life Scale and Psychological Resilience Scale. The data were analysed with Pearson Correlation Coefficient and Multiple Regression Analysis. This study, a positive and significant relationship was found between life satisfaction and psychological resilience and between life satisfaction and self-esteem. In this study, it was revealed that psychological resilience levels differed according to gender. The findings indicate that psychological resilience and self-esteem together explain approximately 28% of life satisfaction. The results of the research show that psychological resilience and self-esteem are positive predictors of life satisfaction.

Keywords: Life satisfaction, psychological resilience, self-esteem, university students

¹Dr.Öğr.Üyesi, Iğdır Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Iğdır-Türkiye, ercanaras0104@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-1361-3212>

GİRİŞ

Yaşamın ilk yıllarından itibaren birey mutlu olmak ister. Bu durum mutlu olmayı ve yaşamdan keyif almayı birey için önemli bir ihtiyaç haline getirmiştir. Yaşam doyumu olarak ifade edilen bu durum bireyin yaşamının sadece bir yönü ile değil, yaşamın bütün yönleriyle doyum sağlamayı ifade eder. Chen vd., (2017) yaşam doyumunu bireyin yaşamdan aldığı genel doyumun bilişsel olarak değerlendirilmesi şeklinde tanımlamaktadır. Yaşam doyumu kavramı alanyazına Neugarten, Havighurst ve Tobin (1961) tarafından kazandırılmıştır. Yaşam doyumu bireyin yaşamdan duyduğu memnuniyet şeklinde ifade edilir (Bradley & Corwyn, 2004). Başka bir ifadeyle yaşam doyumu, bireyin kazanımları ile yaşama dair beklentilerinin birbiri ile uyumlu olması olarak tanımlanır. Bireyin elde ettikleri ile yaşamdan beklentilerinin uyuşması halinde yaşamdan çok fazla doyum sağladığı söylenebilir. Yaşam doyumunun bireyin hem ruhsal sağlığına hem de sosyal ilişkilerine olumlu etkisi vardır. Başka bir tanımda ise yaşam doyumu bireyin beklentilerinin karşılanması sonucunda aldığı memnuniyettir (Myers & Diener, 1995). Yaşam doyumu yaşamın birçok yönünü kapsayan bir durumdur. Genel olarak yaşamın tümüne ilişkin doyum kapsar. Neugarten vd., (1961) yaşam doyumunu mutluluk ve moral durumları gibi bireyin iyilik halinde olması olarak açıklamaktadır. Alan yazındaki tanımlar incelendiğinde yaşam doyumu kavramının bireyin yaşamdan aldığı mutluluk veya memnuniyet olarak değerlendirilebilir.

Alan yazın incelendiğinde yaşam doyumunun birçok değişkenle ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu değişkenlerden bir tanesi psikolojik sağlamlıktır. Nitekim Ülker-Tümlü ve Recepoğlu (2013) psikolojik sağlamlığın artması sonucunda yaşam doyumunun arttığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde Uz-Baş ve Yurdabakan (2017) psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu arttırdığını ifade etmektedir. Psikolojik sağlamlık insan yaşamında önemli bir yere sahiptir. Masten'e (2001) göre psikolojik sağlamlık, bireyin yaşamında bir tehlike ile karşılaşması durumunda uyum göstermesi olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam doyumunun yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Youngblom et al., 2014). Buna göre bireyin karşılaştığı sorunlar ile başa çıkması yaşamından aldığı memnuniyeti artırdığı söylenebilir. Alanyazındaki araştırmalar psikolojik sağlamlık düzeyi ile yaşam doyumu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Martinez-Marti & Ruch, 2017; Şahin-Baltacı ve Karataş, 2015; Kaya & Odacı, 2024). Psikolojik sağlamlık bireyin yaşadığı sorunlarla baş etmesine yardım eder. Doğan (2015) psikolojik sağlamlığı bireyin zorluklarla baş edebilme çabası olarak ifade etmektedir. Psikolojik sağlamlık bireyin ruhsal sorunlardan, olumsuz yaşantılardan, duygusal problemlerden ya da kaygı verici durumlardan kurtulması, kendini toparlaması ve sorunları ile başa çıkmasıdır (Doğan, 2015). Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireyin olumsuz durumlarla baş edebilme yeterliğine sahip olduğu söylenebilir. Ülker-Tümlü ve Recepoğlu (2013) bireyin psikolojik sağlamlığı yüksek olduğunda daha az duygusal ve psikopatolojik sorun yaşadığını, kendisi ve çevresiyle uyumlu bir yapıda olduğunu belirtmektedir. Buna göre psikolojik sağlamlık arttıkça bireyin yaşamından duyduğu memnuniyetin arttığı söylenebilir.

Yaşam doyumu ile ilişkili diğer bir değişken benlik saygısıdır. Benlik saygısı bireyin kendisine ilişkin sahip olduğu olumlu veya olumsuz algı olarak tanımlanabilir. Bireyin kendini değerlendirme biçimi yaşam doyumunu artırmaktadır. Yapılan çalışmalar bu durumu desteklemektedir. Nitekim Yıldız ve Baytemir (2016) yaşam doyumu ile benlik saygısı düzeyinin ilişkili olduğunu, benlik saygısı olumlu olduğunda yaşam doyumunun arttığını ortaya koymuştur. Çivitci (2007) benlik saygısının birçok kültürde yaşam doyumunu etkileyen önemli bir kavram olduğunu belirtmektedir. Benlik saygısı bireyin benliğini korumada, toplumsal ilişkilerini belirlemede rol oynamaktadır. Benlik saygısı yüksek olan bireyler kendini seven, çevresinde güvenilir bir kişi olduğunu düşünen ve yeteneklerinin farkında olan bireylerdir. Bu açıdan Waldron vd., (2018) benlik saygısı yüksek olanların daha az ruhsal sorun yaşadığını belirtmektedir. Bu durum benlik saygısının koruyucu bir işlevi olduğunu göstermektedir. Ye vd., (2012) benlik saygısının bireylerin ruh sağlığını koruduğunu ve öznel

iyi oluşu pozitif yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Başka bir araştırmada ise benlik saygısının azalması bireyin ruh sağlığını olumsuz etkilediği, davranış problemlerine yol açtığı belirtilmiştir (Marshal et al., 2013). Bu sonuçlar benlik saygısı ile yaşam doyumunun anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Üniversite yaşamı bireyde birçok değişikliğin ortaya çıktığı bir dönemdir. Birey bu dönemde sosyal, psikolojik ve fiziksel değişimler yaşamaktadır. Üniversite öğrencileri yaşadığı bu değişimlere ilişkin uyum sağlamaya çalışmakta ve aynı zamanda üniversite öğrenimine devam etmektedir (Aras ve Alver, 2017). Bu açıdan üniversite öğrencilerinin ruh sağlığına yönelik yapılan çalışmalar önem arz etmektedir (Santrock, 2014). Üniversite öğrencileri bu dönemde önemli sorunlar yaşamaktadır. Aileden ayrılma, farklı bir sosyal çevrede bulunma, akademik çalışmalar, barınma gibi sorunlarla karşı karşıya gelmektedir. Bu durum öğrencilerin yaşam doyumunda bir değişime yol açabilir. Üniversite yaşamının zorlukları ve bu dönemde yaşanan sorunlar dikkate alındığında üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi önemli görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında üniversite öğrencilerinin akademik başarıları, sosyal ilişkileri, üniversiteden beklentileri, fiziksel olarak kendilerini yeterli bulma gibi durumlar yaşam doyumunu artırmada etkilidir (Tanhan, 2019). Yaşam doyumu yüksek olan bireylerin öz-yeterliklerinin arttığı ve başarılarının yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Aydiner, 2011; Çivitci, 2012). Bu durum öğrencilerin yaşam doyumlarını arttırmada etkili olmaktadır. Bu kapsamda yaşam doyumu ile ilişkili olabilecek değişkenlerin belirlenmesi, yaşam doyumunu daha kapsamlı bir şekilde ele almaya ve üniversite öğrencilerinin yaşamını iyileştirici ve önleyici çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Alan yazında yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı değişkenlerini birlikte araştıran çalışmaların sınırlı olması göze çarpmaktadır. Bu açıdan mevcut çalışma ile alanyazında yapılan çalışmalara katkı sağlaması ve alan yazına alternatif bir çalışma olması beklenmektedir. Bu çalışma yaşam doyumunun psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı ile birlikte incelendiği çalışmalara ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda üniversite yaşamının zorlukları dikkate alındığında, araştırma sonuçlarının öğrencilerin yaşam doyumlarını artırmada kullanılabileceği öngörülmektedir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı ile ilişkisi incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi hem önleyici hem de koruyucu ruh sağlığı hizmetlerine katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir. Bu kapsamda çalışmanın amacı psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı değişkenlerinin yaşam doyumunu yordayıp yordamadığını ortaya koymaktır.

YÖNTEM

Bu araştırmada psikolojik sağlamlık, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli en az iki ya da ikiden fazla değişkenin birbiri ile ilişkisini ortaya koyan araştırma modelidir (Karasar, 2016). Veriler basit rastgele örnekleme yöntemi ile elde edilmiştir. Basit rastgele yönteminde evren genel bir liste şeklinde belirlenir ve evrende bulunan her bir kişinin örnekleme dâhil olma şansı birbirine eşittir. Bu çalışmada araştırmanın etik onayı alındıktan sonra veriler toplanmıştır. Bu araştırmanın verileri çevrimiçi ortamda Google Form aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan katılımcılardan onam formu alınmıştır. Öğrencilere verilerin gizli kalacağı ve sadece mevcut araştırma kapsamında kullanılacağı konusunda garanti verilmiştir.

Katılımcılar

Araştırmanın evrenini 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Iğdır Üniversitesi'nde eğitimine devam eden yaklaşık 10.000 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu ise 285 kız ve 105 erkekten oluşmaktadır. Katılımcılardan 3'ü cinsiyetini belirtmemiştir. Araştırmaya toplamda 393 kişi katılmıştır. Katılımcıların % 72.5' i kadın, % 26.5'i erkektir. Katılımcıların yaşları 18 ile 55 arasında değişmektedir. Katılımcıların % 25.5'ini 1.sınıf (100 kişi), % 22.9'unu

2.sınıf (90 kişi), % 23.7'sini 3.sınıf (93 kişi) ve % 28'sini 4.sınıf (110 kişi) öğrencileri oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel bilgi formu: Katılımcıların cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi vb.demografik özellikleri ile ilgili bilgi toplamak için araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

Yaşam doyumu ölçeği: Ölçek Diener vd., (1985) tarafından geliştirilmiş ve Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Ölçek beş maddeden oluşan 5'li Likert tipindedir. Cronbach Alpha katsayısı .88; test-tekrar test güvenirlik katsayısı .97 olarak hesaplanmıştır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Bu araştırmada ise Cronbach Alpha katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği: Psikolojik Sağlamlık Ölçeği 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 2, 4. ve 6. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçek Smith vd., (2008) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe'ye Doğan (2015) tarafından çevrilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada Cronbach Alpha katsayısı .72 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan yüksek puan psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Benlik saygısı ölçeği: Benlik Saygısı Ölçeği 16 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Tafarodi ve Swan (2001) tarafından geliştirilen ölçek, Doğan (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılmıştır. Ölçek kendini sevmek ve özyeterlik alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçekte 1, 6, 7, 8, 10, 13, 15, 16 maddeleri olumsuz ifadeler içerdiği için ters puanlanır. En düşük 16, en yüksek 80 puan alınan ölçekte puan arttıkça benlik saygısını yükseldiğine işaret etmektedir. Ölçeğin tamamı ve altboyutları için Cronbach Alpha katsayısı sırasıyla .88, .86 ve .79 olarak tespit edilmiştir. Bu araştırmada ise Cronbach Alpha katsayısı ölçeğin tamamı için .85, kendini sevmek altboyutu için .82 ve özyeterlik altboyutu için .67 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Bu araştırmada öncelikle verilerin çoklu doğrusal regresyon analizine uygunluğu incelenmiştir. Bu kapsamda veri setinin normalliği ile doğrusallığı hesaplanmıştır. Skewness ve kurtosis katsayı değerleri incelenmiş ve -1.5 ve +1.5 aralığında olduğu bulunmuştur. Bu değerlerin normal aralıkta olduğu söylenebilir (Tabachnick & Fidell, 2019). Ayrıca örneklem büyüklüğünün regresyon analizi için yeterli büyüklükte olduğu söylenebilir. Regresyon analizinin yapılabilmesi için değişkenler arasında yüksek düzeyde ilişki bulunmaması gerekir. Çoklu bağıntının olması, regresyon modelini olumsuz etkilemektedir (Montgomery, Peck & Vining, 2013). Değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları incelendiğinde .80 üzerinde korelasyon olmaması, VIF değerinin 10'da büyük olmaması ($VIF \leq 10$) ve tolerans değerinin .10 üzerinde olması çoklu bağıntı (multicollinearity) probleminin olmadığını gösterir (Çokluk vd, 2012). Bunun dışında oto korelasyon (hata terimleri arasında ilişki) değerleri incelenmiş ve Durbin-Watson değerinin 1 ile 3 arasında olduğu ortaya çıkmıştır (Field, 2018). Verilerin dağılımı mahalanobis uzaklık değerleri hesaplanarak incelenmiş ve normallik ile doğrusallık değerlerine aykırı bir değer bulunmamıştır. Bu sonuçlara göre veri setinin çoklu doğrusal regresyon analizi yapabilmek için yeterli olduğu görülmektedir. Araştırma verileri çoklu doğrusal regresyon yöntemi ile analiz edilmiştir (Büyüköztürk, 2011).

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde bulgulara yer verilmiştir. Tablo 1’de değişkenlere ilişkin puan ortalamaları, standart sapmaları, çarpıklık ve basıklık değerleri ile ilgili bilgiler verilmiştir.

Tablo 1. Değişkenlere ilişkin puan ortalamaları, standart sapmaları, çarpıklık ve basıklık değerleri

Değişkenler	X	sd	Skewness	Kurtosis
Psikolojik Sağlamlık	19.05	4.94	.95	.167
Yaşam Doyumu	13.48	4.84	.160	-.548
Benlik Saygısı	56.29	10.31	-.018	-.195

Tablo 1. incelendiğinde katılımcıların psikolojik sağlamlık puan ortalamaları 19.05, standart sapması 4.94; yaşam doyumu puan ortalamaları 13.48, standart sapması 4.84; benlik saygısı puan ortalamaları 56.29, standart sapması 10.31 olarak hesaplanmıştır. Verilere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal aralıkta olduğu görülmektedir. Bu araştırmada normal dağılıma ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri -1.5 ile +1.5 aralığı ölçüt alınmıştır (Tabachnick & Fidell, 2019). Bu sonuçlar verilerin çoklu regresyon analizine uygun olduğu şeklinde yorumlanabilir. Tablo 2’de yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık ve benlik saygısına ilişkin korelasyon katsayıları verilmiştir.

Tablo 2. Yaşam Doyumu, Psikolojik Sağlamlık ve Benlik Saygısına ilişkin korelasyon katsayıları

	1	2	3
Psikolojik Sağlamlık	1	.455**	.365**
Benlik Saygısı		1	.504**
Yaşam Doyumu			1

**p< .001

Tablo 2. incelendiğinde psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve benlik saygısının birbiri ile anlamlı ve pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Benlik saygısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki anlamlı ve pozitif olduğu gözlenmiştir. Çalışmanın bu bölümünde verilere ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları yer almaktadır. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. Yaşam Doyumunun Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	Beta	t	p
Sabit	.807	1.186			
Psikolojik sağlamlık	.160	.048	.163	3.332	.000**
Benlik saygısı	.195	.0123	.415	8.505	

$R=.53$, $R^2=.28$, $F_{(2,390)}=74.873$, **p< .001 Bağımlı Değişken: Yaşam Doyumu

Tablo 3. incelendiğinde psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı değişkenlerinin yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu söylenebilir (p<.001). Bu sonuçlara göre psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı değişkenlerinin yaşam doyumunun %28’ini açıkladığı görülmektedir. Başka bir deyişle psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı yaşam doyumunun pozitif yordayıcıları olduğu saptanmıştır.

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışmada psikolojik sağlamlık ile benlik saygısının yaşam doyumu ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçları psikolojik sağlamlık ile benlik saygısının yaşam doyumunu etkileyen iki önemli değişken olduğunu ortaya koymuştur. Sonuçlar yaşam doyumunu ilk sırada psikolojik sağlamlık, daha sonra benlik saygısı değişkeninin yordadığını göstermektedir. Bu çalışmada yaşam doyumunun psikolojik sağlamlık ile pozitif bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Buna göre üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık arttıkça yaşam doyumu artmaktadır. Alan yazında bu sonucu destekleyen çalışmalara rastlanmaktadır (Abolghasemi & Varaniyab, 2010; Yang et al., 2016; Reyes et al., 2019). Nitekim Altuntaş ve Genç (2020) psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olanların yaşamdan duyduğu memnuniyetin arttığını belirtmiştir. Benzer şekilde Labrague'e (2021) göre psikolojik sağlamlık olumsuz yaşam koşullarında bireyin yaşam doyumunu artırıcı bir etkiye sahiptir. Bununla birlikte psikolojik sağlamlığın bireyin dayanıklılığını arttırdığı ifade edilmektedir (Duman vd., 2024). Üniversite dönemi öğrencilerin kendini geliştirebildiği, karşılaştığı güçlüklerle başa çıkmaya çalıştığı bir dönemdir. Bu dönemde öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yeterli düzeyde olması beklenir. Bu açıdan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının yüksek olması çok önemlidir. Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireylerin aynı zamanda stresle baş edebilen, duygularını kontrol eden ve öz saygısı yüksek olan birey olmaları beklenmektedir. Bu açıdan yaşam doyumlarının da yüksek olması beklenen bir durumdur. Bu sonuçlara göre psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu yordayan önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Alan yazında psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu yordadığını ortaya koyan başka çalışmalar da bulunmaktadır (Durak, 2021). Alibekiroğlu vd., (2018) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu yordadığını ifade eder. Bu sonuçların mevcut araştırma bulguları ile benzerlik gösterdiği görülmektedir. Bu çalışmada erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Alanyazında bu sonucu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Eser vd., 2023). Psikolojik sağlamlık düzeyinin erkeklerde fazla olması toplumda erkeklerin güçlü olması gerektiği düşüncesinden kaynaklandığı söylenebilir. Bunun yanı sıra alanyazında farklı sonuçlar ortaya koyan çalışmalar da vardır. Bu araştırma sonuçları psikolojik sağlamlık düzeyinin cinsiyete göre değişmediğini göstermektedir. Örneğin; Işık ve Çelik (2020) yaptığı çalışmada cinsiyete göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin farklılık göstermediğini belirtmiştir. Bu bulguyu destekleyen başka çalışmalar da yapılmıştır (Bolat, 2013; Aydın ve Egemberdiyeva, 2018). Alanyazında farklı sonuçlar ortaya koyan çalışmaların olduğu görülmektedir. Buna göre, cinsiyet faktörü farklı araştırma gruplarıyla ve farklı kültürlerde yer alan örneklem üzerinde tekrar incelenebilir.

Bu çalışmada benlik saygısının yaşam doyumu ile pozitif ilişkisi bulunmuştur. Benlik saygısı yükseldikçe bireylerin yaşam doyumlarında artış meydana gelmektedir (Dilmaç ve Ekşi, 2008). Benlik saygısı yüksek olan bireyler kendisiyle ilgili olumlu değerlendirmeleri yaptığı dikkate alındığında, kendine ilişkin olumlu düşüncelere sahip olmaları yaşamdan duyduğu memnuniyeti artırdığı söylenebilir. Alan yazında incelendiğinde benlik saygısı ile yaşam doyumunun ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmadaki sonuçlar da alanyazındaki çalışma sonuçları ile örtüşmektedir. Nitekim Çeçen (2008) ile Diener vd., (2009) benlik saygısının yaşam doyumu ile ilişkisini ortaya koymuştur. Bu çalışmalarda benlik saygısı ile psikolojik sağlamlık arasında bir ilişki olduğu görülmektedir. Alan yazındaki çalışmalar incelendiğinde mevcut bulgunun desteklendiği görülmektedir. Yörük-Topuz ve Cihangir-Çankaya (2022) benlik saygısı arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinin arttığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde benlik saygısı psikolojik sağlamlığı yordayan önemli bir değişken olarak belirtilmiştir (Balgiu, 2017). Mevcut araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinde benlik saygısının yüksek olması psikolojik sağlamlık düzeylerini pozitif yönde etkilemektedir. Buna göre benlik saygısının yüksek olması bireyin karşılaştığı güçlüklerle baş edebilmesini sağlayabilir. Öğrencilerin kişisel gelişimlerinin desteklenmesi benlik saygısını yükseltebilir. Bu durumun öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerini artırabileceği

düşünülmektedir. Yapılan bir araştırmada benlik saygısı yüksek olan bireylerin olumsuz bir durum karşısında diğer bireylere göre daha dayanıklı olduğu, zorlu durumlarla daha kolay baş edebildiği görülmektedir (Smith & Dust, 2006). Bu araştırma bulgularının alanyazına önemli katkılar sağlayacağı söylenebilir. Ancak araştırmanın bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Bu araştırmanın sadece bir devlet ünivertesinde yapılması bir sınırlılık olarak kabul edilebilir. Araştırma daha büyük örneklem grupları üzerinde tekrarlanabilir. Ölçme araçlarının öz-bildirime dayalı olması çalışmanın bir diğer sınırlılığı olarak kabul edilebilir. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile yaşam doyumlarının yüksek olması dikkat çekicidir.

Bu çalışmada psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu yordadığı ortaya çıkmıştır. Erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kızlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte benlik saygısı ile yaşam doyumunu arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Benzer şekilde benlik saygısının psikolojik sağlamlığı yordadığı ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlar ışığında üniversitelerde öğrencilerin yaşam doyumunu artıracak çalışmalar yapılabilir. Benzer şekilde öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile benlik saygılarını artıracak çalışmaların yapılması önerilebilir. Benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olması yaşam doyumunu artırabilir. Bu kapsamda kişisel ve sosyal rehberlik çalışmaları yaygınlaştırılabilir. Araştırma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının artmasında psikolojik sağlamlığın etkili olduğu söylenebilir. Böylece öğrencilerin üniversite yaşamında karşılaşacakları zorlukların üstesinden gelmeleri yaşamdan memnuniyet duymalarını sağlayabilir. Bununla birlikte benlik saygısının yüksek olması yaşam doyumunu artırmada etkilidir. Buna göre kendine ilişkin olumlu değerlendirmelerde bulunan bireylerin yaşam doyumlarının yüksek olduğu ifade edilebilir.

KAYNAKÇA

- Abolghasemi, A., & Varaniyab, S. T. (2010). Resilience and perceived stress: Predictors of life satisfaction in the students of success and failure. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 748-752.
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Bulut Ateş, F., & Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.
- Altuntaş, S., & Genç, H. (2020). Mutluluğun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık: Öğretmen örneklemine incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(4), 936-948.
- Aras, E., & Alver, B. (2017). Researching about the relationship between university students' of personal and social adjustment levels in terms of various variables. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(30), 1313-1341.
- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Balgiu, B. A. (2017). Self-esteem, personality and resilience: Study of a students emerging adults group. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, 7(1), 93-99.
- Bolat, Z. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). *Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi*. <http://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Bradley, R. H., & Corwyn, R. F. (2004). Life satisfaction among European American, African American, Chinese American, Mexican American and Dominican American adolescents. *International Journal of Behavioral Development*, 28(5), 385-400.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (15. baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Chen, W., Zhang, D., Pan, Y., Hu, T., Liu, G., & Luo, S. (2017). Perceived social support and self-esteem as mediators of the relationship between parental attachment and life satisfaction among Chinese adolescents. *Personality and Individual Differences*, 108, 98-102.
- Çeçen, A. R. (2008). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1), 19-30.
- Çivitçi, A. (2007). Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Eurasian Journal of Educational Research*, 26, 51-60.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (2. baskı). Pegem Akademi.

- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (2009). Factors predicting the subjective well-being of nations. In E. Diener (Ed.), *Culture and well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 43–70). Springer.
- Dilmaç, B., & Halil, E. (2008). Meslek yüksek okullarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 279–289.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93–102.
- Duman, D., Dal, N., Aksakallı, A. T., & Demir Kaya, M. (2024). Üniversite öğrencilerinde iklim değişikliği anksiyetesi: Umut ve psikolojik sağlamlığın yordayıcı rolü. *Journal of Psychometric Research*, 2(2), 31–39. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13865397>
- Durak, İ. (2021). Psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide özyeterliğin aracı etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(78), 1175–1190. <https://doi.org/10.17755/esosder.816639>
- Eser, B. Ö., Muezzin, E. E., & Karaaziz, M. (2023). Yetişkinlerde psikolojik sağlık ve yaşam doyumunun mutluluğu yordamasının incelenmesi. *EKEV Akademi Dergisi*, 95, 41–54.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Geyik-Koç, G. (2020). Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). *Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi*. <http://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Işık, Y., & Çelik, E. (2020). Ergenlerde psikolojik sağlamlığın sosyal dışlanma, sosyal kaygı, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(27), 174–209. <https://doi.org/10.26466/opus.642037>
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi* (31. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kaya, F., & Odacı, H. (2024). Subjective well-being: Self-forgiveness, coping self-efficacy, mindfulness, and the role of resilience. *British Journal of Guidance & Counselling*, 52(4), 628–644. <https://doi.org/10.1080/03069885.2024.2350400>
- Labrague, L. J. (2021). Resilience as a mediator in the relationship between stress associated with the COVID-19 pandemic, life satisfaction, and psychological well-being in student nurses: A cross-sectional study. *Nurse Education in Practice*, 56, Article 103182.
- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., & Heaven, P. C. L. (2013). Is self-esteem a cause or consequence of social support? A 4-year longitudinal study. *Child Development*, 84(4), 1270–1282.
- Martinez-Marti, M. L., & Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110–119.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
- Montgomery, D. C., Peck, E. A., & Vining, G. G. (2013). *Doğrusal regresyon analizine giriş* (M. Aydın Erar, Çev., 5. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10–19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134–143. <https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>
- Reyes, M. F., Satorres, E., & Meléndez, J. C. (2020). Resilience and socioeconomic status as predictors of life satisfaction and psychological well-being in Colombian older adults. *Journal of Applied Gerontology*, 39(3), 269–276. <https://doi.org/10.1177/0733464819867554>
- Santrock, J. W. (2014). *Ergenlik* (D. M. Siyez, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Smith, M. C., & Dust, M. C. (2006). An exploration of the influence of dispositional traits and appraisal on coping strategies in African American college students. *Journal of Personality*, 74(1), 145–174.
- Şahin-Baltacı, H., & Karataş, Z. (2015). Perceived social support, depression and life satisfaction as the predictor of the resilience of secondary school students: The case of Burdur. *Eurasian Journal of Educational Research*, 60, 111–130.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (7th ed.). Pearson.
- Uz-Baş, A., & Yurdabakan, İ. (2017). Psikolojik sağlık ve okul ikliminin ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumunu yordama gücü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41, 202–214.
- Ülker-Tümlü, G., & Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205–213.

- Waldron, J. C., Scarpa, A., & Kim-Spoon, J. (2018). Religiosity and interpersonal problems explain individual differences in self-esteem among young adults with child maltreatment experiences. *Child Abuse & Neglect*, 80, 277–284.
- Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91–95. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.086>
- Ye, S., Yu, L., & Li, K.-K. (2012). A cross-lagged model of self-esteem and life satisfaction: Gender differences among Chinese university students. *Personality and Individual Differences*, 52, 546–551.
- Youngblom, R., Houlihan, D., & Nolan, J. (2014). An assessment of resiliency and life satisfaction in high school-aged students in Belize. *International Journal of Psychological Studies*, 6(4), 115–122.
- Yörük-Topuz, İ., & Cihangir-Çankaya, Z. (2022). Özel yetenekli öğrencilerin psikolojik sağlamlığının yordayıcıları: Benlik saygısı, akran ilişkileri ve ebeveyn tutumları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 23(2), 271–294.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı

Bu çalışmanın planlanması, yürütülmesi ve yazılı hale getirilmesinde sadece tek bir araştırmacı yer almıştır.

Çatışma Beyanı

Araştırmacının araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur.

Etik Kurul Beyanı

Bu araştırma, Iğdır Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun 06/03/2024 tarihli ve 2024/9 sayılı etik kurul kararı ile alınan izinle yürütülmüştür.

Psychological Resilience and Self-Esteem as Predictors of Life Satisfaction in University Students

Ercan ARAS¹

Cited:

Aras, E. (2025). Psychological Resilience and Self-Esteem as Predictors of Life Satisfaction in University Students, *Journal of Interdisciplinary Educational Research*, 9(20), 177-185, DOI: 10.57135/jier. 1647888

Abstract

This study, the relationship between psychological resilience and self-esteem levels of university students and life satisfaction was examined. Relational screening method was used as the method of the study. The study group consisted of 285 girls and 105 boys. Three of the participants did not specify their gender. A total of 393 people participated in the study. The ages of the participants ranged from 18 to 55. The data were collected online and by simple random sampling method. Data were collected using Personal Information Form, Self-Esteem Scale, Satisfaction with Life Scale and Psychological Resilience Scale. The data were analysed with Pearson Correlation Coefficient and Multiple Regression Analysis. This study, a positive and significant relationship was found between life satisfaction and psychological resilience and between life satisfaction and self-esteem. In this study, it was revealed that psychological resilience levels differed according to gender. The findings indicate that psychological resilience and self-esteem together explain approximately 28% of life satisfaction. The results of the research show that psychological resilience and self-esteem are positive predictors of life satisfaction.

Keywords: Life satisfaction, psychological resilience, self-esteem, university students

INTRODUCTION

From the first years of life, the individual wants to be happy. This situation has made being happy and enjoying life an important need for the individual. This situation, which is expressed as life satisfaction, refers to being satisfied with all aspects of life, not just one aspect of an individual's life. Chen et al., (2017) define life satisfaction as a cognitive evaluation of the general satisfaction that an individual receives from life. The concept of life satisfaction was introduced to the literature by Neugarten, Havighurst and Tobin (1961). Life satisfaction is expressed as an individual's satisfaction with life (Bradley & Corwyn, 2004). In other words, life satisfaction is defined as the compatibility of an individual's achievements and expectations about life. It can be said that if the individual's achievements and his/her expectations from life are compatible, it can be said that he/she is very satisfied with life. Life satisfaction has a positive effect on both the mental health and social relations of the individual. In another definition, life satisfaction is the satisfaction that an individual receives as a result of meeting his/her expectations (Myers & Diener, 1995). Life satisfaction is a situation that covers many aspects of life. In general, it covers satisfaction with the whole of life. Neugarten et al. (1961) explains life satisfaction as the state of well-being of the individual such as happiness and morale. When the definitions in the literature are examined, the concept of life satisfaction can be considered as the happiness or satisfaction that an individual receives from life.

When the literature is examined, it is stated that life satisfaction is related to many variables. One of these variables is psychological resilience. As a matter of fact, Ülker-Tümlü and Receptoğlu (2013) revealed that life satisfaction increased as a result of increased psychological resilience. Similarly, Uz-Baş and Yurdabakan (2017) stated that psychological resilience increases life satisfaction. Psychological resilience has an important place in human life. According to Masten

¹Asst. Prof. Dr., Iğdır University, Vocational School of Health Services, Iğdır-Türkiye, ercanaras0104@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-1361-3212>

(2001), psychological resilience is defined as an individual's adaptation in case of a danger in life. It has been found that individuals with high levels of psychological resilience have high life satisfaction (Youngblom et al., 2014). Accordingly, it can be said that coping with the problems faced by the individual increases the satisfaction with life. Studies in the literature show that there is a significant and positive relationship between psychological resilience level and life satisfaction (Martinez-Marti & Ruch, 2017; Şahin-Baltacı & Karataş, 2015; Kaya & Odacı, 2024). Psychological resilience helps the individual to cope with the problems experienced. Doğan (2015) expresses psychological resilience as an individual's effort to cope with difficulties. Psychological resilience is the individual's recovery from mental problems, negative experiences, emotional problems or anxiety-inducing situations, self-recovery and coping with problems (Doğan, 2015). It can be said that an individual with a high level of psychological resilience has the ability to cope with negative situations. Ülker-Tümlü and Reçepoğlu (2013) state that when an individual has high psychological resilience, he/she has fewer emotional and psychopathological problems and is in harmony with himself/herself and his/her environment. Accordingly, it can be said that as psychological resilience increases, the individual's satisfaction with his/her life increases. Another variable related to life satisfaction is self-esteem. Self-esteem can be defined as the positive or negative perception that an individual has about himself/herself. Self-evaluation of the individual increases life satisfaction. Studies support this situation. As a matter of fact, Yıldız and Baytemir (2016) revealed that life satisfaction and self-esteem level are related and life satisfaction increases when self-esteem is positive. Çivitci (2007) states that self-esteem is an important concept that affects life satisfaction in many cultures. Self-esteem plays a role in protecting the individual's self and determining social relations. Individuals with high self-esteem are individuals who love themselves, think that they are a reliable person around them and are aware of their abilities. In this respect, Waldron et al. (2018) state that those with high self-esteem have fewer mental problems. This shows that self-esteem has a protective function. Ye et al. (2012) revealed that self-esteem protects individuals' mental health and positively affects subjective well-being. In another study, it was stated that decreased self-esteem negatively affects the mental health of the individual and leads to behavioural problems (Marshal et al., 2013). These results show that self-esteem and life satisfaction have a significant relationship.

University life is a period in which many changes occur in the individual. The individual experiences social, psychological and physical changes in this period. University students try to adapt to these changes and at the same time continue their university education (Aras & Alver, 2017). In this respect, studies on the mental health of university students are important (Sanrock, 2014). University students experience significant problems in this period. They face problems such as separation from family, being in a different social environment, academic studies, and accommodation. This situation may lead to a change in students' life satisfaction. Considering the difficulties of university life and the problems experienced during this period, it is important to examine the life satisfaction and psychological resilience levels of university students. From this point of view, university students' academic achievements, social relationships, expectations from the university, and finding themselves physically sufficient are effective in increasing life satisfaction (Tanhan, 2019). It has been revealed that individuals with high life satisfaction have increased self-efficacy and high achievement (Aydiner, 2011; Çivitci, 2012). This situation is effective in increasing students' life satisfaction. In this context, determining the variables that may be related to life satisfaction will help to address life satisfaction more comprehensively and to improve and prevent the life of university students.

It is noteworthy that the studies investigating life satisfaction, psychological resilience and self-esteem variables together are limited in the literature. In this respect, the present study is expected to contribute to the studies in the literature and to be an alternative study to the literature. This study shows that there is a need for studies in which life satisfaction is examined together with psychological resilience and self-esteem. At the same time, considering the difficulties of university life, it is predicted that the results of the study can be used to increase the life satisfaction of students. In this study, the relationship between life satisfaction and psychological resilience and self-esteem in university students was examined. It is considered that

examining life satisfaction, psychological resilience and self-esteem levels of university students will contribute to both preventive and protective mental health services. In this context, the aim of the study is to reveal whether psychological resilience and self-esteem variables predict life satisfaction.

METHOD

In this study, relational screening method was used to determine whether there is a relationship between psychological resilience, self-esteem and life satisfaction. Relational survey model is a research model that reveals the relationship between at least two or more than two variables (Karasar, 2016). The data were obtained by simple random sampling method. In the simple random method, the universe is determined as a general list and each person in the universe has an equal chance of being included in the sample. In this study, data were collected after ethical approval was obtained. The data of this study were collected online via Google Form. A consent form was obtained from the participants who volunteered to participate in the study. The students were assured that the data would remain confidential and would only be used within the scope of the current research.

Participants

The population of the study consists of approximately 10,000 students continuing their education at Iğdir University in the 2023-2024 academic year. The study group of the research consists of 285 girls and 105 boys. Three of the participants did not specify their gender. A total of 393 people participated in the study. 72.5 % of the participants were female and 26.5 % were male. The ages of the participants ranged between 18 and 55. 25.5% of the participants were 1st year (100 people), 22.9% were 2nd year (90 people), 23.7% were 3rd year (93 people) and 28% were 4th year (110 people) students.

Data Collection Tools

Personal information form: It was created by the researcher to collect information about the demographic characteristics of the participants such as gender, age, class level, etc.

Life satisfaction scale: The scale was developed by Diener et al. (1985) and adapted into Turkish by Dağlı and Baysal (2016). The scale is a 5-point Likert type consisting of five items. Cronbach Alpha coefficient was calculated as .88 and test-retest reliability coefficient was calculated as .97. There are no reverse scored items in the scale. In this study, Cronbach Alpha coefficient was found as .87.

Short psychological resilience scale: Psychological Resilience Scale consists of 6 items. Items 2, 4 and 6 are reverse scored. The scale was developed by Smith et al. (2008). It was translated into Turkish by Doğan (2015). The Cronbach Alpha coefficient of the scale was found to be .83. In this study, Cronbach Alpha coefficient was calculated as .72. The high score obtained from the scale indicates a high level of psychological resilience.

Self-esteem scale: The Self-Esteem Scale is a 5-point Likert-type scale consisting of 16 items. The scale developed by Tafarodi and Swan (2001) was adapted into Turkish by Doğan (2011). The scale consists of self-love and self-efficacy sub-dimensions. Items 1, 6, 7, 8, 10, 13, 15, 16 are reverse scored because they contain negative expressions. The lowest score of 16 and the highest score of 80 points in the scale indicates that the higher the score, the higher the self-esteem. Cronbach Alpha coefficient for the whole scale and its sub-dimensions were found to be .88, .86 and .79 respectively. In this study, Cronbach Alpha coefficient was calculated as .85 for the whole scale, .82 for the self-love subdimension and .67 for the self-efficacy subdimension.

Data Analysis

In this study, firstly, the suitability of the data for multiple linear regression analysis was examined. In this context, normality and linearity of the data set were calculated. Skewness and kurtosis coefficient values were examined and found to be in the range of -1.5 and +1.5. It can be

said that these values are in the normal range (Tabachnick & Fidell, 2019). It can also be said that the sample size is large enough for regression analysis. In order for regression analysis to be performed, there should not be a high level of correlation between the variables. The presence of multiple correlations negatively affects the regression model (Montgomery, Peck & Vining, 2013). When the correlation coefficients between the variables are analysed, the fact that there is no correlation above .80, the VIF value is not greater than 10 ($VIF \leq 10$) and the tolerance value is above .10 indicates that there is no multicollinearity problem (Çokluk et al., 2012). In addition, autocorrelation (the relationship between error terms) values were examined and it was found that the Durbin-Watson value was between 1 and 3 (Field, 2018). The distribution of the data was examined by calculating the Mahalanobis distance values and no value contrary to normality and linearity values was found. According to these results, it is seen that the data set is sufficient for multiple linear regression analysis. The research data were analysed by multiple linear regression method (Büyüköztürk, 2011).

FINDINGS

In this part of the study, the findings are presented. Table 1 gives information about the mean scores, standard deviations, skewness and kurtosis values of the variables.

Table 1. Mean scores, standard deviations, skewness and kurtosis values of the variables

Variables	X	sd	Skewness	Kurtosis
Psychological Resilience	19.05	4.94	.95	.167
Life Satisfaction	13.48	4.84	.160	-.548
Self-Esteem	56.29	10.31	-.018	-.195

When Table 1 is analysed, the mean psychological resilience score of the participants was 19.05 with a standard deviation of 4.94; mean life satisfaction score was 13.48 with a standard deviation of 4.84; mean self-esteem score was 56.29 with a standard deviation of 10.31. It is seen that the skewness and kurtosis values of the data are within the normal range. In this study, the skewness and kurtosis values for normal distribution were taken as a criterion between -1.5 and +1.5 (Tabachnick & Fidell, 2019). These results can be interpreted as that the data are suitable for multiple regression analysis. Table 2 shows the correlation coefficients of life satisfaction, psychological resilience and self-esteem.

Table 2. Correlation coefficients for Satisfaction with Life, Psychological Resilience and Self-Esteem

Variables	1	2	3
Psychological Resilience	1	.455**	.365**
Self-Esteem		1	.504**
Life Satisfaction			1

** $p < .001$

When Table 2 was analysed, it was found that psychological resilience, life satisfaction and self-esteem were significantly and positively related to each other. It was observed that the relationship between self-esteem and life satisfaction was significant and positive. In this section of the study, the results of multiple regression analyses related to the data are presented. The results of multiple linear regression analysis are given in Table 3.

Table 3. Multiple Linear Regression Analysis Results for the Prediction of Life Satisfaction

Variable	B	Standard Error	Beta	t	p
Constant	.807	1.186			
Psychological resilience	.160	.048	.163	3.332	.000**
Self-esteem	.195	.0123	.415	8.505	

R=.53, R² = .28, F_(2,390) = 74.873, **p< .001 Dependent Variable: Life Satisfaction

When Table 3 is analysed, it can be said that psychological resilience and self-esteem variables are significant predictors of life satisfaction (p<.001). According to these results, it is seen that psychological resilience and self-esteem variables explain 28% of life satisfaction. In other words, psychological resilience and self-esteem were found to be positive predictors of life satisfaction.

DISCUSSION, CONCLUSION, and RECOMMENDATIONS

In this study, the relationship between psychological resilience and self-esteem and life satisfaction was analysed. The results of the study revealed that psychological resilience and self-esteem are two important variables affecting life satisfaction. The results show that psychological resilience predicts life satisfaction firstly and then self-esteem variable predicts life satisfaction. In this study, life satisfaction was found to have a positive relationship with psychological resilience. Accordingly, as psychological resilience increases in university students, life satisfaction increases. There are studies supporting this result in the literature (Abolghasemi & Varaniyab, 2010; Yang et al., 2016; Reyes et al., 2019). As a matter of fact, Altuntaş and Genç (2020) stated that those with high levels of psychological resilience have increased satisfaction with life. Similarly, according to Labrague (2021), psychological resilience has an increasing effect on an individual's life satisfaction under adverse life conditions. In addition, it is stated that psychological resilience increases the resilience of the individual (Duman et al., 2024). The university period is a period in which students can develop themselves and try to cope with the difficulties they face. In this period, students are expected to have adequate levels of psychological resilience. In this respect, it is very important that university students have high levels of psychological resilience. Individuals with high levels of psychological resilience are also expected to be individuals who can cope with stress, control their emotions and have high self-esteem. In this respect, it is expected that their life satisfaction will also be high. According to these results, it can be said that psychological resilience is an important factor predicting life satisfaction. There are other studies in the literature that reveal that psychological resilience predicts life satisfaction (Durak, 2021). Alibekiroğlu et al. (2018) stated that psychological resilience predicts life satisfaction in their study on university students. These results are similar to the findings of the current study. In this study, it was revealed that men had higher levels of psychological resilience. There are studies supporting this result in the literature (Eser et al., 2023). It can be said that the high level of psychological resilience in men is due to the idea that men should be strong in society. In addition, there are studies in the literature that reveal different results. These research results show that the level of psychological resilience does not vary according to gender. For example, Işık and Çelik (2020) stated in their study that psychological resilience levels did not differ according to gender. There are other studies that support this finding (Bolat, 2013; Aydın & Egemberdiyeva, 2018). It is seen that there are studies that reveal different results in the literature. Accordingly, the gender factor can be re-examined with different research groups and samples from different cultures.

In this study, a positive relationship between self-esteem and life satisfaction was found. As self-esteem increases, individuals' life satisfaction increases (Dilmaç & Ekşi, 2008). Considering that individuals with high self-esteem make positive evaluations about themselves, it can be said that having positive thoughts about themselves increases their satisfaction with life. When examined in the literature, there are studies that reveal that self-esteem and life satisfaction are related. The results of this study also coincide with the results of the studies in the literature. As a matter of

fact, Çeçen (2008) and Diener et al. (2009) revealed the relationship between self-esteem and life satisfaction. In these studies, it is seen that there is a relationship between self-esteem and psychological resilience. When the studies in the literature are examined, it is seen that the current finding is supported. Yörük-Topuz and Cihangir-Çankaya (2022) revealed that the level of psychological resilience increased as self-esteem increased. Similarly, self-esteem was stated as an important variable predicting psychological resilience (Balgiu, 2017). According to the results of the current research, high self-esteem in university students positively affects their psychological resilience levels. Accordingly, high self-esteem can enable the individual to cope with the difficulties encountered. Supporting students' personal development can increase self-esteem. It is thought that this situation may increase the psychological resilience levels of students. In a study, it is seen that individuals with high self-esteem are more resilient than other individuals in the face of a negative situation and can cope with difficult situations more easily (Smith & Dust, 2006). It can be said that the findings of this research will make important contributions to the literature. However, the study also has some limitations. The fact that this research was conducted only in a state university can be accepted as a limitation. The research can be repeated on larger sample groups. The fact that the measurement tools are based on self-report can be considered as another limitation of the study. As a result, university As a result, it is noteworthy that psychological resilience and life satisfaction of university students are high.

In this study, it was found that psychological resilience and self-esteem predicted life satisfaction of university students. Males were found to have higher levels of psychological resilience than females. However, a positive relationship was found between self-esteem and life satisfaction. Similarly, it was found that self-esteem predicted psychological resilience. In the light of these results, studies can be conducted in universities to increase students' life satisfaction. Similarly, it may be recommended to conduct studies to increase students' psychological resilience levels and self-esteem. High levels of self-esteem and psychological resilience can increase life satisfaction. In this context, personal and social counselling activities can be expanded. When the results of the research are evaluated in general, it can be said that psychological resilience is effective in increasing the life satisfaction of university students. Thus, overcoming the difficulties that students will face in university life can make them feel satisfied with life. In addition, high self-esteem is effective in increasing life satisfaction. Accordingly, it can be stated that individuals who have positive evaluations about themselves have high life satisfaction.

REFERENCES

- Abolghasemi, A., & Varaniyab, S. T. (2010). Resilience and perceived stress: Predictors of life satisfaction in the students of success and failure. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 748-752.
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Bulut Ateş, F., & Kırdök, O. (2018). The mediating role of self-compassion in the relationship between life satisfaction and psychological resilience in university students. *Çukurova University Journal of Social Sciences Institute*, 27(2), 1-17.
- Altuntaş, S., & Genç, H. (2020). Psychological resilience as a predictor of happiness: An examination of a teacher sample. *Hacettepe University Journal of Education*, 35(4), 936-948.
- Aras, E., & Alver, B. (2017). Researching the relationship between university students' personal and social adjustment levels in terms of various variables. *International Eurasian Journal of Social Sciences*, 8(30), 1313-1341.
- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Examination of psychological resilience levels of university students. *Journal of Turkish Education*, 3(1), 37-53.
- Balgiu, B. A. (2017). Self-esteem, personality and resilience: Study of a student emerging adults group. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, 7(1), 93-99.
- Bolat, Z. (2013). The relationship between university students' psychological resilience and self-compassion (Master's thesis). Council of Higher Education Thesis Center. Retrieved from <http://tez.yok.gov.tr>
- Bradley, R. H., & Corwyn, R. F. (2004). Life satisfaction among European American, African American, Chinese American, Mexican American and Dominican American adolescents. *International Journal of Behavioral Development*, 28(5), 385-400.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Handbook of data analysis for social sciences* (15th ed.). Pegem Academy Publishing.
- Chen, W., Zhang, D., Pan, Y., Hu, T., Liu, G., & Luo, S. (2017). Perceived social support and self-esteem as mediators of the relationship between parental attachment and life satisfaction among Chinese adolescents. *Personality and Individual Differences*, 108, 98-102.
- Çeçen, A. R. (2008). Predictors of life satisfaction in university students: The sense of personal and family coherence and self-esteem. *Theory and Practice in Education*, 4(1), 19-30.
- Çivitçi, A. (2007). Adaptation of the Multidimensional Student Life Satisfaction Scale into Turkish: Validity and reliability studies. *Eurasian Journal of Educational Research*, 26, 51-60.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2012). *Multivariate statistics for social sciences: SPSS and LISREL applications* (2nd ed.). Pegem Academy.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (2009). Factors predicting the subjective well-being of nations. In E. Diener (Ed.), *Culture and well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 43-70). Springer.
- Dilmaç, B., & Halil, E. (2008). Investigation of life satisfaction and self-esteem of students studying at vocational schools. *Selçuk University Journal of Social Sciences Institute*, 20, 279-289.
- Doğan, T. (2015). Turkish adaptation of the brief resilience scale: A validity and reliability study. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Duman, D., Dal, N., Aksakallı, A. T., & Demir Kaya, M. (2024). Climate change anxiety in university students: The predictive role of hope and psychological resilience. *Journal of Psychometric Research*, 2(2), 31-39. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13865397>
- Durak, İ. (2021). The mediating role of self-efficacy in the relationship between psychological resilience and life satisfaction. *Electronic Journal of Social Sciences*, 20(78), 1175-1190. <https://doi.org/10.17755/esosder.816639>
- Eser, B. Ö., Muezzin, E. E., & Karaaziz, M. (2023). Investigation of the prediction of happiness by psychological resilience and life satisfaction in adults. *EKEV Academic Journal*, 95, 41-54.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Geyik-Koç, G. (2020). The relationship between cognitive flexibility, psychological resilience and coping with stress (Master's thesis). Council of Higher Education Thesis Center. Retrieved from <http://tez.yok.gov.tr>

- Işık, Y., & Çelik, E. (2020). Examination of psychological resilience in adolescents in terms of social exclusion, social anxiety, gender and grade level. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(27), 174–209. <https://doi.org/10.26466/opus.642037>
- Karasar, N. (2016). *Scientific research method* (31st ed.). Nobel Academic Publishing.
- Kaya, F., & Odacı, H. (2024). Subjective well-being: Self-forgiveness, coping self-efficacy, mindfulness, and the role of resilience. *British Journal of Guidance & Counselling*, 52(4), 628–644. <https://doi.org/10.1080/03069885.2024.2350400>
- Labrague, L. J. (2021). Resilience as a mediator in the relationship between stress associated with the COVID-19 pandemic, life satisfaction, and psychological well-being in student nurses: A cross-sectional study. *Nurse Education in Practice*, 56, Article 103182.
- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., & Heaven, P. C. L. (2013). Is self-esteem a cause or consequence of social support? A 4-year longitudinal study. *Child Development*, 84(4), 1270–1282.
- Martinez-Marti, M. L., & Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110–119.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
- Montgomery, D. C., Peck, E. A., & Vining, G. G. (2013). *Introduction to linear regression analysis* (M. A. Erar, Trans., 5th ed.). Nobel Academic Publishing.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10–19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134–143. <https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>
- Reyes, M. F., Satorres, E., & Meléndez, J. C. (2020). Resilience and socioeconomic status as predictors of life satisfaction and psychological well-being in Colombian older adults. *Journal of Applied Gerontology*, 39(3), 269–276. <https://doi.org/10.1177/0733464819867554>
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence* (D. M. Siyez, Trans.). Nobel Academic Publishing.
- Smith, M. C., & Dust, M. C. (2006). An exploration of the influence of dispositional traits and appraisal on coping strategies in African American college students. *Journal of Personality*, 74(1), 145–174.
- Şahin-Baltacı, H., & Karataş, Z. (2015). Perceived social support, depression and life satisfaction as the predictors of the resilience of secondary school students: The case of Burdur. *Eurasian Journal of Educational Research*, 60, 111–130.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (7th ed.). Pearson.
- Uz-Baş, A., & Yurdabakan, İ. (2017). Predictive power of psychological resilience and school climate on middle school students' life satisfaction. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Faculty of Education*, 41, 202–214.
- Ülker-Tümlü, G., & Reçepoğlu, E. (2013). The relationship between psychological resilience and life satisfaction among university academic staff. *Journal of Higher Education and Science*, 3(3), 205–213.
- Waldron, J. C., Scarpa, A., & Kim-Spoon, J. (2018). Religiosity and interpersonal problems explain individual differences in self-esteem among young adults with child maltreatment experiences. *Child Abuse & Neglect*, 80, 277–284.
- Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91–95. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.086>
- Ye, S., Yu, L., & Li, K.-K. (2012). A cross-lagged model of self-esteem and life satisfaction: Gender differences among Chinese university students. *Personality and Individual Differences*, 52, 546–551.
- Youngblom, R., Houlihan, D., & Nolan, J. (2014). An assessment of resiliency and life satisfaction in high school-aged students in Belize. *International Journal of Psychological Studies*, 6(4), 115–122.

Yörük-Topuz, İ., & Cihangir-Çankaya, Z. (2022). Predictors of psychological resilience of gifted students: Self-esteem, peer relationships and parental attitudes. *Ankara University Faculty of Educational Sciences Journal of Special Education*, 23(2), 271–294.

Author Contributions Statement

This study was planned, conducted, and written by a single researcher.

Conflict of Interest Statement

The researcher has no personal or financial conflicts of interest with any individuals or institutions related to this study.

Ethics Committee Approval

This research was conducted with the approval of the Iğdır University Scientific Research and Publication Ethics Committee, dated 06/03/2024 and numbered 2024/9.