

Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Investigating The Relationship Between Life Satisfaction and Psychological Resilience Among University Students

İhsan Kutlu¹ Ömer Büber² Rümeysa Güzel³

¹ Dr. Öğr. Üyesi. – Sakarya Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, Sakarya, Türkiye

² Doktora Öğrencisi – Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Hizmet Bölümü, Sakarya, Türkiye

³ Sosyal Çalışmacı – Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Hizmet Bölümü, Sakarya, Türkiye

Sorumlu Yazar: Ömer Büber

E-mail: obuber11@gmail.com

MAKALE BİLGİSİ

Güncellemeleri kontrol et



Yayın geçmişi

Gönderilen tarih: 09 Mart 2025

Kabul tarihi: 03 Mayıs 2025

Yayın Tarihi: 20 Haziran 2025

Anahtar kelimeler

Psikolojik sağlamlık
Yaşam doyumu

Keywords

Psychological resilience
Life satisfaction

Açık Erişim

© 2025 Yazar(lar). Bu makale CC BY-NC 4.0 ile lisanslanmıştır



Doi: 10.70989/scd.1652904

Etik Beyan: Çalışma Sakarya Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır. (Karar tarihi ve sayısı: 03.06.2022/08/46). İnsan katılımcılar üzerinde yapılan çalışmalarda gerçekleştirilen tüm işlemler etik standartlara uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

ÖZ

Amaç: Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Yöntem: Araştırma, ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Sakarya Üniversitesi'nde öğrenim gören 428 öğrenci çalışmaya katılmıştır. Veriler, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile toplanmış, analizler parametrik testler ve korelasyon analizi ile yapılmıştır. Bulgular: Cinsiyet değişkeni, psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir fark yaratmış ve erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Gelir düzeyi ise yaşam doyumu üzerinde etkili olmuş, yüksek gelir düzeyine sahip öğrencilerin daha yüksek yaşam doyumu puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir. Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = 0.280$, $p < 0.001$). Sonuç: Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık ile ilişkilidir. Bu bulgular, psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik müdahalelerin öğrencilerin yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

ABSTRACT

Objective: This study aims to examine the relationship between life satisfaction and psychological resilience among university students. Method: The research was conducted using a relational screening model. A total of 428 students from Sakarya University participated in the study. Data were collected using the Brief Psychological Resilience Scale and the Life Satisfaction Scale, and analyses were conducted using parametric tests and correlation analysis. Findings: Gender significantly influenced psychological resilience, with male students exhibiting higher levels of psychological resilience. Income level also affected life satisfaction, as students with higher income levels reported greater life satisfaction scores. A positive and significant relationship was found between psychological resilience and life satisfaction ($r = 0.280$, $p < 0.001$). Conclusion: Life satisfaction among university students is associated with psychological resilience. These findings suggest that interventions aimed at enhancing psychological resilience may positively impact students' life satisfaction.

1. Giriş

Bireylerin belirgin gelişimsel değişiklikler yaşadığı 18-25 yaş arasındaki dönem “beliren yetişkinlik” olarak tanımlanmaktadır (Arnett, 2023). Zaman dilimi itibariyle lisans eğitime devam eden gençlerin üniversite dönemine karşılık gelmektedir. Bu dönem, bireylerde fiziksel, sosyal ve duygusal değişimlerin yoğun olarak yaşandığı, kimliklerini keşfettikleri ve öznel deneyimlerin derinleştiği bir süreçtir (Yakıcı ve Traş, 2018).

Üniversite öğrencileri, zihinsel ve psikososyal sorunlara karşı artan riskleri nedeniyle araştırmalarda önemli bir grup olarak ele alınmaktadır. Araştırmalar, öğrencilerin üniversiteye ekonomik baskılarla geldiklerini ve bu süreçte psikososyal ve ruhsal sağlıkla ilgili çeşitli zorluklar yaşadıklarını göstermektedir (Bülbül ve Acar Güvendir, 2014; Richardson vd., 2016; Köksal ve Topkaya, 2021). Ayrıca, üniversiteye başlayan öğrencilerin karmaşık yaşam stresörleriyle başa çıkmada

Atıf: Kutlu, İ., Büber, Ö., & Güzel, R. (2025). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sosyal Çalışma Dergisi, 9(1), 1-9.

yetersiz kaldıkları belirtilmektedir. Bu durum, sosyal işlevselliğin bozulmasına ve depresif duygu durumunun ortaya çıkmasına yol açabilmektedir (Freire vd., 2019).

Psikolojik sağlamlık, bireylerin risk ve zorluklarla karşılaştıklarında uyum sağlayarak gelişim gösterebilme kapasitesini ifade etmektedir (Denckla vd., 2020; Chmitorz vd., 2018; Öz ve Yılmaz, 2009). Ayrıca, bireyin günlük sıkıntılarından büyük yaşam olaylarına kadar değişen zorluklara karşı direnç yeteneğiyle ilgili bir kavramdır (Fletcher ve Sarkar, 2013). Araştırmalar, psikolojik sağlamlığın depresyon, anksiyete ve somatizasyon semptomlarıyla negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Ran vd., 2020; Ungar ve Theron, 2019; Weitzel vd., 2022). Çalışmaların sonuçları, psikolojik sağlamlığın ruh sağlığı üzerinde koruyucu bir faktör olarak işlev gördüğünü göstermektedir.

Yapılan çalışmalar, yaş, cinsiyet ve karşılaşılan zorlukların psikolojik sağlamlık ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi etkilediğini göstermektedir (Hu, Zhang ve Wang, 2015; Doğan, 2023). Hu ve arkadaşlarının (2015) çalışmasına göre yetişkinler çocuk ve ergenlere göre daha fazla psikolojik sağlamlığa sahiptir. Ayrıca çalışma erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olduğunu ortaya koymuştur. Buna karşın kızların psikolojik sağlamlıklarının erkeklerle göre yüksek olduğunu bildiren çalışmalarda mevcuttur (Oktan, 2008; Güngörmüş vd., 2015). Bununla birlikte zorluk yaşayan kişilerin, zorluk yaşamayan kişilere göre psikolojik dayanıklılığının yüksek olduğu bildirilmiştir. Dahası, okul temelli psikolojik sağlamlık odaklı müdahalelerin çocuklar ve ergenlerde depresyon ve anksiyete semptomlarını azaltmada etkili olduğu bulunmuştur (Dray vd., 2017). Ayrıca, psikolojik sağlamlık eğitim programlarının genel stres yönetimi ve travma kaynaklı stres üzerinde olumlu etkiler yarattığı belirlenmiştir (Leppin vd., 2014).

Psikolojik sağlamlık bireyin stresli yaşam olaylarıyla başa çıkma kapasitesini güçlendiren önemli bir koruyucu faktördür (Seery ve Quinton, 2016). Dahası olarak psikolojik sağlamlığın bireyin genel yaşam kalitesi ve öznel iyi oluş düzeyiyle de yakından ilişkili olduğunu bildiren çalışmalar mevcuttur (Satıcı, 2016; Puia vd., 2025). Bu doğrultuda, psikolojik sağlamlığın yalnızca ruh sağlığı üzerinde değil, aynı zamanda bireyin yaşam doyumu üzerinde de etkili olabileceği düşünülmektedir.

Yaşam doyumu, bireyin yaşam kalitesine yönelik öznel iyi oluşunun temel unsurlarından biri olarak görülmekte ve çoğunlukla mutlulukla bağlantılı olarak ele alınmaktadır

(Yang ve Srinivasan, 2016; Kim vd., 2021). Araştırmalar, yaşam doyumunun artmasının evlilik ve çocuk sahibi olma olasılığını artırdığını, iş kaybı ve boşanma gibi olumsuz yaşam olaylarının riskini azalttığını göstermektedir (Yiğit ve Kıralp, 2025; Eryeşil, 2021; Luhmann, 2013). Ayrıca, yüksek yaşam doyumunun daha iyi fiziksel sağlık, olumlu psikososyal göstergeler ve sağlıklı davranışlarla ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Özavci vd., 2023; Avçin ve Erkoç, 2021; Kim vd., 2021).

Araştırmalar, yaşam doyumunu etkileyen çeşitli sağlık, sosyo-demografik, psikososyal ve çevresel faktörlerin bulunduğunu ortaya koymaktadır. Bu faktörler arasında bireyin genel sağlık durumu önemli bir yer tutmaktadır (Lombardo vd., 2018). Özellikle kişinin kendi sağlığını nasıl değerlendirdiği, zihinsel sağlıkla doğrudan ilişkili olup yaşam doyumunu büyük ölçüde belirleyebilmektedir (Durand-Sanchez vd., 2023). Ayrıca, sosyal destek, sosyal ağ kalitesi ve bireyin günlük aktivitelere katılımı gibi psikososyal unsurlar da yaşam doyumunu artıran önemli etkenler arasında yer almaktadır (Khodabakhsh, 2021; Berg vd., 2006).

Araştırmalarda, gelir düzeyi ve eğitim seviyesi, bireylerin yaşam doyumunu hem doğrudan hem de dolaylı olarak etkileyen önemli sosyo-demografik faktörler olarak ifade edilmektedir (Rajini vd., 2019; Fernández-Ballesteros vd., 2001). Ayrıca, yüksek gelir düzeyine ve iyi bir eğitim altyapısına sahip bireylerin yaşamdan daha fazla tatmin duyduğu belirtilmektedir. Yaş ve cinsiyetin de yaşam doyumu üzerinde etkili olduğu, ancak bu etkinin kişiden kişiye değişebileceği vurgulanmaktadır (Berg vd., 2006).

Bireyin sosyal çevresi ve sahip olduğu sosyal destek ağı, yaşam doyumunu artıran temel unsurlardan biridir. Yakın arkadaş sayısı ve güçlü sosyal destek mekanizmaları, özellikle gençlerde yaşam doyumunun artmasına katkıda bulunmaktadır (Khodabakhsh, 2021). Sosyal ilişkilerin güçlü olması, bireylerin stresle başa çıkma yetilerini geliştirerek yaşamdan daha fazla tatmin duymalarına yardımcı olmaktadır (Kang, 2023).

Üniversite dönemi, bireylerin fiziksel, sosyal ve duygusal değişimlerin yoğun olarak yaşandığı, kimliklerini keşsettikleri bir süreçtir ve bu dönemde karşılaşılan psikososyal zorluklar, öğrencilerin ruhsal sağlıklarını etkileyebilmektedir. Bu bağlamda, psikolojik sağlamlık, bireylerin stresle başa çıkabilme ve zorluklarla baş etme yeteneklerini geliştirmeleri açısından önemli bir koruyucu faktör olarak öne çıkmaktadır. Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemektir.

2. Yöntem

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evreni, örnekleme, veri toplama araçları, süreci ve veri analizi yöntemlerine ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada, nicel araştırma modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin varlığını ve bu ilişkinin yönünü belirlemek amacıyla kullanılan bir yöntemdir. Değişkenler arasında bir ilişki bulunduğu durumlarda, bu ilişkinin niteliği ve yönü detaylı bir şekilde incelenmektedir (Babbie, 2020). Araştırma, üniversite öğrencilerinin yaş, cinsiyet, algıladıkları ekonomik düzey ve çalışma durumu gibi sosyodemografik özelliklerinin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu ile olan ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Bununla birlikte psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki de incelemeye konu edilmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, Sakarya ilinin Esentepe kampüsünde öğrenim gören üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Üniversitenin 2022 yılı verilerine göre, toplamda 51.634 öğrenci bulunmaktadır (Sakarya Üniversitesi, 2025). Evrenden örneklem büyüklüğünü hesaplamak için güven seviyesi %95 ve hata payı %5 olarak belirlenmiştir (Taherdoost, 2017). Bu hesaplamalar sonucunda, evreni temsil edecek örneklem büyüklüğünün 381 kişi olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda, çalışmada 428 kişiye ulaşılarak asgari örneklem sayısının üzerine çıkılmıştır.

Katılımcıların %59,3'ü kadın ve %40,7'si erkektir. Katılımcıların %64,5'i 18-21 yaş aralığında iken %35,5'i 22-25 yaş aralığındadır. Katılımcıların %79'u gelir getirici bir işte çalışmamaktadır. Katılımcıların yarısından fazlası (%63,8) kendisini orta gelir düzeyinde algılamaktadır. Katılımcıların sosyodemografik bilgilerine ilişkin bilgiler Tablo 1'de sunulmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların sosyodemografik bilgileri

Sosyodemografik bilgiler		N	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	254	59,3
	Erkek	174	40,7
Yaş	18-21 yaş	276	64,5
	22-25 yaş	152	35,5
Çalışma durumu	Evet	90	21,0
	Hayır	338	79,0
Algılanan gelir düzeyi	İyi	73	17,0
	Orta	273	63,8
	Kötü	82	19,2
Toplam		428	100

2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada sosyodemografik bilgi formu, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) ve Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır. KPSÖ ölçeği, Smith ve arkadaşları (2008) tarafından bireylerin psikolojik sağlamlıklarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, 5 dereceli Likert tipi ve 6 maddeden oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekten alınan puanların yüksek olması, bireylerin yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olduklarını göstermektedir. Türkçe uyarlaması Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. Yapılan analizler, ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğunu ve iç tutarlık katsayısının 0,83 olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada ise, KPSÖ'nün güvenirlik katsayısı 0,828 olarak bulunmuştur.

YDÖ ise Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilmiştir. Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Yapılan analizlerde, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,88 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise YDÖ'nün güvenirlik katsayısı 0,783 olarak bulunmuştur.

2.4. Veri Toplama Süreci ve Veri Analizi

Çalışma için matbu anketler hazırlanıp üniversite kampüsü içinde rastgele örnekleme yoluyla yüz yüze şekilde veri toplanmıştır. Toplanan anketler bilgisayar ortamına aktararak analize hazır hale getirilmiştir.

Verilerin analizi, Jamovi isimli istatistik programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için normallik testi uygulanmıştır. Tabachnick ve Fidell (2013) göre,

çarpıklık ve basıklık değerleri normal dağılımın değerlendirilmesinde, çarpıklık ve basıklık katsayılarının -2 ile +2 arasında olması normal dağılım için kabul edilebilir sınırlar olarak kabul edilmektedir.

Psikolojik sağlamlık toplam puanlarına ait çarpıklık (-0.078) ve basıklık (-0.240) değerleri ile yaşam doyumu toplam puanlarına ait çarpıklık (0.085) ve basıklık (-0.210) değerleri, Tabachnick ve Fidell'in (2013) belirttiği ± 2 aralığında yer almakta olup, verilerin normal dağılım olduğunu gösterdiği kabul edilmiştir. Bu nedenle analizlerde parametrik testler kullanılmıştır.

Veri analizinde, araştırma amaçlarına uygun olarak aritmetik ortalama hesaplanmış, alt problemlerin çözümü için bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü ANOVA (Varyans Analizi) ve korelasyon analizleri uygulanmıştır. Araştırmada istatistiksel anlamlılık düzeyi olarak yaygın kabul gören $p < .05$ düzeyi esas alınmıştır (Akbulut, 2022).

3. Bulgular

Tablo 2. Katılımcıların yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık düzeylerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

	N	Min.	Maks.	Ort.	S
Yaşam doyumu	428	5	25	13,2	3,78
Psikolojik sağlamlık	428	6	30	18,4	4,91

Tablo 2'de 428 üniversite öğrencisinin yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık düzeylerine ilişkin temel istatistiksel veriler sunulmaktadır. Katılımcıların yaşam doyumu puanları 5 ile 25 arasında değişmekte olup aritmetik ortalaması ($\bar{x}$) 13,2'dir. Bulgular öğrencilerin genel yaşam tatmininin orta seviyede olduğunu göstermektedir. Katılımcıların psikolojik sağlamlık puanları 6 ile 30 arasında değişmekte olup aritmetik ortalaması ($\bar{x}$) 18,4'tür. Bulgular öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyinin orta seviyede olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. Sosyodemografik özelliklere göre psikolojik sağlamlık düzeyi karşılaştırma tablosu

	N	Ort.	S	t/F	sd	Cohen's d	p
Cinsiyet							
Kadın	254	17.4	4.78	-5.57	426	-0.548	<0.001
Erkek	174	20.0	4.69				
Yaş							
18-21	276	18.3	4.79	-0.833	426	-0.413	0.405
22-25	152	18.7	5.12				
Çalışma durumu							
Evet	90	19.1	5.19	1.4	426	0.166	0.161
Hayır	338	18.2	4.83				
Gelir düzeyi							
İyi	73	17.9	5.19				0.561
Orta	273	18.6	4.65				
Kötü	82	18.3	5.49				

Katılımcıların sosyodemografik özellikleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde yaş, çalışma durumu ve gelir düzeyi arasında anlamlı bir etkisinin bulunmadığı görülmüştür. Bununla birlikte cinsiyet grupları arasında psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($t = -5.57$, $p < 0.001$). Erkek katılımcıların psikolojik sağlamlık

puanlarının ortalaması (ORT. = 20.0, S = 4.69), kadın katılımcıların puanlarının ortalamasına (ORT. = 17.4, S = 4.78) göre anlamlı derecede daha yüksektir. Cohen's d değeri (-0.548) ise orta düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olduğunu göstermektedir.

Cinsiyet, yaş, çalışma durumu ve gelir düzeyi gibi sosyodemografik değişkenlerin psikolojik sağlamlık

üzerindeki etkisini inceleyen bu çalışma, sadece cinsiyet değişkeninin anlamlı bir farklılık yarattığını göstermiştir. Erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeyleri kadınlara kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Diğer değişkenler (yaş, çalışma durumu ve gelir düzeyi) açısından gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmamış,

Tablo 4. Sosyodemografik özelliklere göre yaşam doyum düzeylerinin karşılaştırma tablosu

	N	Ort.	S	t/F	sd	Cohen's d	p
Cinsiyet							
Kadın	254	13.0	3.51	-1.36	426	-0.134	0.174
Erkek	174	13.5	4.14				
Yaş							
18-21	276	13.3	3.72	0.621	426	0.0627	0.535
22-25	152	13.1	3.91				
Çalışma durumu							
Evet	90	13.6	4.26	1.0	426	0.119	0.318
Hayır	338	13.2	3.65				
Algılanan Gelir düzeyi*							
İyi (a)	73	16.0	3.14	0.551	a>b** a>c** b>c**		<0.001
Orta (b)	273	13.2	3.51				
Kötü (c)	82	10.8	3.53				

**p<0.001

Katılımcıların sosyodemografik özellikleri ile YDÖ arasındaki ilişki incelendiğinde cinsiyet, yaş ve çalışma durumunun anlamlı bir etkisinin bulunmadığı görülmüştür. Buna karşın gelir düzeyi grupları arasında yaşam doyum puanlarında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır ($p < 0.001$). Gelir düzeyi "iyi" olan katılımcıların ortalama puanı (ORT. = 16.0, S = 3.14) "orta" gelir düzeyindeki katılımcılara (ORT. = 13.2, S = 3.51) ve "kötü" gelir düzeyindeki katılımcılara (ORT. = 10.8, S = 3.53) göre anlamlı derecede daha yüksektir. Bu sonuç, gelir düzeyinin psikolojik sağlamlık üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ve gelir düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık puanlarının da yükseldiğini göstermektedir.

bu durum söz konusu faktörlerin psikolojik sağlamlık üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermiştir. Bu bulgular, psikolojik sağlamlık düzeylerini anlamada cinsiyetin daha önemli bir değişken olabileceğine işaret etmektedir.

Tablo 5. Yaşam doyum ve psikolojik sağlamlık korelasyon tablosu

	Yaşam doyum	Psikolojik sağlamlık
Yaşam doyum	—	
Psikolojik sağlamlık	0.280***	—

*** $p < .001$

Katılımcıların yaşam doyum ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = 0.280$, $p < .001$). Buna göre yaşam doyum yüksek olan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bulgular, iki değişken arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlı olduğunu, bununla birlikte iki değişken arasında zayıf bir ilişkinin var olduğunu göstermektedir.

4. Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada, beliren yetişkinlik döneminde (18-25 yaş arası) bulunan 428 öğrenci üniversite öğrencisine nicel

araştırma teknikleri kullanılarak ulaşılmıştır. Öğrencilerin öncelikle sosyodemografik değişkenler ekseninde psikolojik sağlamlığı ve yaşam doyumu puanları arasındaki farklılıkları incelenmiştir. Ardından da psikolojik sağlamlık ve yaşam doyum ilişkisi incelenmiş ve elde edilen bulgular literatür çerçevesinde yorumlanmıştır.

İlk olarak öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanları değerlendirmeye alındığında ölçek orta noktası olan 18 puana (min. 6 puan – max. 30 puan) oldukça yakın bir puana ulaşıldığı (18,4 puan) görülmüştür. Bu anlamda katılımcıların orta seviyede bir psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olduğu ifade edilebilir. Fakat burada ölçeğin belirli kesme noktalarının olmadığı da dile getirilmelidir. Sosyodemografik değişkenler açısından değerlendirme yapıldığında ise cinsiyet değişkeninde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Çalışma, erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Hu, Zhang ve Wang (2015) çalışmasında, erkeklerin stresle başa çıkmada daha yüksek öz yeterlilik geliştirdiği ve riskleri daha rahat yönetebildiği belirtilmektedir. Benzer şekilde, psikolojik sağlamlığın cinsiyet rollerinden etkilenebileceği, erkeklerin duygularını dışa vurma konusunda daha az eğilimli olmalarının onları daha dayanıklı gösterebileceği öne sürülmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2013). Suresh ve Nair (2023) tarafından 222 tıp fakültesi öğrencisiyle yapılan çalışmada da erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeyinin kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak, bu farkın biyolojik ya da psikososyal faktörlerden kaynaklanıp kaynaklanmadığını belirlemek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Elde edilen bulgular, önceki çalışmalarla büyük ölçüde tutarlıdır. Bununla birlikte çalışmada yaş, çalışma durumu ve gelire göre psikolojik sağlamlığın gruplar arasında farklılık oluşturmadığı da bulgulanmıştır. Burada yaş bazında ilgili grubun görece homojen özellikler gösterdiği değerlendirilmesinde bulunulabilir. Katılımcıların yaşlarının birbirine yakın olmasının yaş değişkeninde farklılığa ulaşılamamasını açıklayabilir. Diğer yandan çalışma durumu ve gelir sosyoekonomik birer faktördür. Bu noktada ilgili faktörlerin katılımcıların psikolojik özelliklerine doğrudan etki etmemiş olduğu yorumu yapılabilir.

Katılımcıların yaşam doyumu ile ilgili yapılan incelemede ise daha farklı bir manzara ile karşılaşılmıştır. Bu kez cinsiyet, yaş ve çalışma durumunda gruplar arasında farka

ulaşılamamışken gelir değişkeninde gruplar arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada bireylerin gerçek ekonomik durumlarından ziyade öznel gelir algısı ele alınmıştır. Buna göre çalışma, öğrencilerin algıladıkları gelir düzeyinin yaşam doyumları üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğunu ortaya koymuştur. Yüksek gelir düzeyine sahip öğrenciler, düşük gelirli öğrencilere kıyasla daha yüksek yaşam doyumu bildirmiştir. Bu sonuç, yaşam doyumunun maddi güvence ile yakından ilişkili olduğunu gösteren önceki çalışmalarla paralellik göstermektedir (Luhmann, 2013; Rajani, Skianis ve Filippidis, 2019; Boo, Yen ve Lim, 2020; Özkara, Kalkavan ve Çavdar, 2015; Elkin, 2017). Daha yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin daha fazla sosyal fırsata erişimi olması, daha az ekonomik stres yaşamaları ve daha iyi yaşam koşullarına sahip olmaları, yaşam doyumlarını artırabilecek faktörler arasında gösterilmektedir (Lombardo vd., 2018; Fitzroy ve Nolan, 2022). Gelir düzeyi arttıkça yaşam doyumunun yükselmesi, bireylerin temel ihtiyaçlarını daha kolay karşılayabilmesi, finansal kaygılarının azalması, daha fazla maddi özgürlük ve güvenlik hissine sahip olmalarıyla açıklanabilir.

Araştırma, psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur ($r = 0.280$, $p < 0.001$). Bu bulgu, psikolojik sağlamlığın bireylerin iyi oluş düzeyleri üzerindeki koruyucu etkisini destekleyen önceki çalışmalarla tutarlıdır (Denckla vd., 2020; Ungar ve Theron, 2019; Tümlü ve Recepoğlu, 2013; Alibekiroğlu vd., 2018). Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin, olumsuz yaşam olaylarına karşı daha esnek bir tutum geliştirdiği ve stresle başa çıkma becerilerinin daha güçlü olduğu belirtilmektedir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olması, gelecek kaygısı, sosyal ilişkilerde yaşanan zorluklar ve akademik başarı açısından önemli bir faktördür. Psikolojik olarak dayanıklı öğrenciler, stresle daha etkili başa çıkabilir, sorunlara çözüm odaklı yaklaşabilir ve sosyal destek mekanizmalarını daha verimli kullanabilirler. Bu durum, hem yaşam doyumlarını artırır hem de üniversite deneyimlerini daha tatmin edici hale getirebilir. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini artırmaya yönelik programların, yaşam doyumlarını da olumlu yönde etkileyebileceği söylenebilir. Psikolojik sağlamlık, bireylerin zorluklar karşısında daha dirençli olmalarını sağlayarak stresin olumsuz etkilerini azaltabilir.

Sonuçları itibariyle bu çalışma beliren yetişkinlik döneminde bulunan üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın cinsiyete, yaşam doyumunun ise gelire duyarlı olduğunu göstermiştir. Erkek öğrencilerin psikolojik dayanıklılığının daha yüksek olduğu ve tüm öğrencilerde gelir düzeyi yükseldikçe yaşam doyumunun arttığı tespit edilmiştir. Diğer yandan psikolojik sağlamlık ve yaşam doyum arasında pozitif yönlü bir korelasyon olduğu da ulaşılmış sonuçlar arasındadır. Bu bağlamda, yükseköğretim kurumlarının ve ilgili kamu kurumlarının burs, kısmi zamanlı iş imkânları ve temel ihtiyaçlara yönelik destek politikaları geliştirmesi gereklidir. Bununla birlikte, öğrencilerin öznel gelir algılarını güçlendirmek amacıyla finansal okuryazarlık ve bütçe yönetimi eğitimlerinin sunulması da yaşam doyumunu dolaylı olarak destekleyebilir.

Özü itibariyle beliren yetişkinlik pek çok belirsizlik içeren bir dönemdir ve bu dönemde kişiler hayatlarıyla ilgili önemli kararların eşiğindedir. Belirtilen zaman diliminde kişilerin desteklenmesinin uzun vadede fayda sağlayacağı öngörülmektedir. Öğrencilere yönelik düzenlenecek kendini tanıma, stresle başa çıkma, problem çözme, kişilerarası iletişim gibi psikoeğitim programları istenilen amaca dönük sonuçlar elde edilebilmesinde etkili olacaktır. Konuyla ilgili faaliyet gösteren psikolog ve sosyal çalışmacı gibi meslek elemanlarının süreçlerde daha aktif rol alması sağlanabilir. Bu faaliyetlerin üniversite kampüsleri içerisinde, yurt bölgelerinde ve öğrenci yoğun ortamlarda arz odaklı şekilde sunulması daha kolay sonuç alınmasını sağlayacaktır. Daha geniş kapsamda ise öğrencilere yönelik sosyal politikalar geliştirilmesi ve bunun için de öncelikle öğrencilerden geniş katılımlı saha çalışmalarıyla veri toplanması önerilmektedir. Sahadan elde edilecek bilgilerle de kanıt temelli şekilde uygulamalar geliştirilebilecektir.

Gelecekteki araştırmalarda, psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik müdahalelerin yaşam doyumu üzerindeki etkisi deneysel çalışmalarla incelenebilir. Ayrıca, aile desteği, sosyal çevre ve kişilik özellikleri gibi diğer faktörlerin bu ilişkiye etkisi daha ayrıntılı şekilde ele alınabilir. Üniversite öğrencilerine yönelik psikolojik sağlamlık programlarının geliştirilmesi, öğrencilerin akademik ve kişisel yaşamlarında daha yüksek iyi oluş seviyelerine ulaşmalarını sağlayabilir.

5. Çalışmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle, çalışmanın kesitsel tasarımı nedeniyle değişkenler arasındaki nedensel ilişkiler

belirlenememektedir. Gelecekte yapılacak boylamsal çalışmalar, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin zaman içindeki değişimini daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir. Ayrıca, çalışmanın örneklemini yalnızca Sakarya Üniversitesi öğrencileri ile sınırlıdır; dolayısıyla bulguların farklı sosyoekonomik ve kültürel bağlamlara genellenebilirliği sınırlıdır.

Kaynakça

- Akbulut, Ö. (2022). Bilimsel araştırmalarda istatistiksel anlamlılığın raporlanmasında güncel yaklaşımlar: Hatalar ve doğrular. *International Journal of Eastern Mediterranean Agricultural Research*, 5(1), 1-19.
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F. B., & Kırdök, 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.
- Arnett, J. J. (2023). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Avçın, E., & Erkoç, B. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde sağlık anksiyetesi, yaşam doyumu ve ilişkili değişkenler. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, (17), 1-13.
- Babbie, E. R. (2020). *The practice of social research*. Cengage.
- Berg, A., Hassing, L., McClearn, G., & Johansson, B. (2006). What matters for life satisfaction in the oldest-old? *Aging & Mental Health*, 10(3), 257-264. <https://doi.org/10.1080/13607860500409435>
- Boo, M., Yen, S., & Lim, H. (2020). Income and subjective well-being: A case study. *Kajian Malaysia*, 38(2), 57-75. <https://doi.org/10.21315/km2020.38.2.4>
- Bülbül, T., & Acar-Güvendir, M. (2014). Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin yükseköğretim yaşamına uyum düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 397- 418.
- Chmitorz, A., Kunzler, A., Helmreich, I., Tüscher, O., Kalisch, R., Kubiak, T., Wessa, M., & Lieb, K. (2018). Intervention studies to foster resilience: A systematic review and proposal for a resilience framework in future intervention studies. *Clinical Psychology Review*, 59, 78-100. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.11.002>
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/229755>
- Denckla, C., Cicchetti, D., Kubzansky, L., Seedat, S., Teicher, M., Williams, D., & Koenen, K. (2020). Psychological resilience: An update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), Article 1822064. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1822064>
- Doğan, M. (2023). Psikolojik sağlamlık ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkide dinî başa çıkmanın aracı rolü.

- Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 65(65), 127-162.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Dray, J., Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Wolfenden, L., Hodder, R., McElwaine, K., Tremain, D., Bartlem, K., Bailey, J., Small, T., Palazzi, K., Oldmeadow, C., & Wiggers, J. (2017). Systematic review of universal resilience-focused interventions targeting child and adolescent mental health in the school setting. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 56(10), 813-824. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2017.07.780>
- Elkin, N. (2017). Bir vakıf üniversitesinin sağlık bilimleri yüksekokulu öğrencilerinin genel yaşam doyumunu düzeyleri ve ilişkili faktörler. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (2), 123-141.
- Eryeşil, K. (2021). Algılanan iş güvencesizliğinin yaşam doyumunu üzerindeki etkisinde işten ayrılma niyetinin aracılık rolü. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 639-650.
- Fernández-Ballesteros, R., Zamarrón, M., & Ruiz, M. (2001). The contribution of socio-demographic and psychosocial factors to life satisfaction. *Ageing and Society*, 21(1), 25-43. <https://doi.org/10.1017/S0144686X01008078>
- FitzRoy, F. R., & Nolan, M. A. (2022). Income status and life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 23(1), 233-256. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00397-y>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Freire, C., Ferradás, M. D. M., Núñez, J. C., Valle, A., & Vallejo, G. (2019). Eudaimonic well-being and coping with stress in university students: The mediating/moderating role of self-efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(1), Article 48. <https://doi.org/10.3390/ijerph16010048>
- Güngörmüş, K., Okanlı, A., & Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 9-14.
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18-27. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.039>
- Kang, W. (2023). Understanding the associations between the number of close friends and life satisfaction: Considering age differences. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1105771. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1105771>
- Khodabakhsh, S. (2021). Factors affecting life satisfaction of older adults in Asia: A systematic review. *Journal of Happiness Studies*, 23(3), 1289-1304. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00433-x>
- Kim, E., Delaney, S., Tay, L., Chen, Y., Diener, E., & VanderWeele, T. (2021). Life satisfaction and subsequent physical, behavioral, and psychosocial health in older adults. *The Milbank Quarterly*, 99(1), 120-161. <https://doi.org/10.1111/1468-0009.12497>
- Köksal, B., & Topkaya, N. (2021). Üniversite öğrencilerinin yaşadığı sorunlar ve sorun alanlarının depresyon, anksiyete ve stresle ilişkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(2), 926-949. <https://doi.org/10.37217/tebd.933931>
- Leppin, A., Bora, P., Tilburt, J., Gionfriddo, M., Zeballos-Palacios, C., Dulohery, M., Sood, A., Erwin, P., Brito, J., Boehmer, K., & Montori, V. (2014). The efficacy of resiliency training programs: A systematic review and meta-analysis of randomized trials. *PLoS ONE*, 9(10), e111420. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0111420>
- Lombardo, P., Jones, W., Wang, L., Shen, X., & Goldner, E. (2018). The fundamental association between mental health and life satisfaction: Results from successive waves of a Canadian national survey. *BMC Public Health*, 18, Article 5235. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5235-x>
- Luhmann, M., Lucas, R., Eid, M., & Diener, E. (2013). The prospective effect of life satisfaction on life events. *Social Psychological and Personality Science*, 4(1), 39-45. <https://doi.org/10.1177/1948550612440105>
- Oktan, V. (2008). Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlık durumlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi [Yayımlanmamış doktora tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öz, F., & Yılmaz, E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89. <https://dergipark.org.tr/en/pub/hunhemsire/issue/7841/103278>
- Özavci, R., Korkutata, A., Gözaydın, G., & Çakır, Z. (2023). Üniversite öğrencilerinde algılanan stresin yaşam doyumunu ve rekreasyonel sağlık algısına etkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(3), 454-461.
- Özkara, A. B., Kalkavan, A., & Çavdar, S. (2015). Spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin araştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(11), 336-346.
- Puia, A., Mihalcea, A., & Rotărescu, V. (2025). Well-being factors. An item-level analysis of the positive cognitive triad role, in the relationship between resilience and well-being.. *Acta psychologica*, 253, 104692. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104692>
- Rajani, N., Skianis, V., & Filippidis, F. (2019). Association of environmental and sociodemographic factors with life satisfaction in 27 European countries. *BMC Public Health*, 19, Article 6886. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6886-y>
- Ran, L., Wang, W., Ai, M., Kong, Y., Chen, J., & Kuang, L. (2020). Psychological resilience, depression, anxiety, and somatization symptoms in response to COVID-19: A study of the general population in China at the peak of its epidemic. *Social Science & Medicine*, 262, Article 113261. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113261>
- Richardson, T., Elliott, P., Roberts, R., & Jansen, M. (2016). A longitudinal study of financial difficulties and mental health in a national sample of British undergraduate

- students. *Community Mental Health Journal*, 53(3), 344–352. <https://doi.org/10.1007/s10597-016-0052-0>
- Sakarya Üniversitesi. (2025). Sayılarla Saü. Erişim adresi: <https://www.sakarya.edu.tr/sayilarla-sau.html>
- Satici, S. (2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 102, 68-73. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.057>.
- Seery, M., & Quinton, W. (2016). Understanding resilience: from negative life events to everyday stressors. *Advances in Experimental Social Psychology*, 54, 181-245. <https://doi.org/10.1016/BS.AESP.2016.02.002>.
- Shek, D., Dou, D., & Zhu, X. (2022). Prevalence and correlates of mental health of university students in Hong Kong: What happened one year after the occurrence of COVID-19? *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.857147>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/1070550080222972>
- Suresh, P., & Nair, B. (2023). Psychological distress and resilience of medical students. *Indian Journal of Applied Research*. <https://doi.org/10.36106/ijar/5008876>
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed., pp. 497-516). Pearson.
- Taherdoost, H. (2017). Determining sample size; How to calculate survey sample size. *International Journal of Economics and Management Systems*, 2, 237–239. <https://ssrn.com/abstract=3224205>
- Tümlü, G. Ü., & Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 205-213.
- Ungar, M., & Theron, L. (2019). Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry*, 6(5), 404-414. [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(19\)30434-1](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(19)30434-1)
- Weitzel, E., Löbner, M., Glaesmer, H., Hinz, A., Zeynalova, S., Henger, S., Engel, C., Reyes, N., Wirkner, K., Löffler, M., & Riedel-Heller, S. (2022). The association of resilience with mental health in a large population-based sample (LIFE-Adult-Study). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), Article 15944. <https://doi.org/10.3390/ijerph192315944>
- Yakıcı, E., & Traş, Z. (2018). Life satisfaction and loneliness as predictive variables in psychological resilience levels of emerging adults. *Research on Education and Psychology*, 2(2), 176-184. <https://dergipark.org.tr/en/pub/rep/issue/39782/488782>
- Yang, C., & Srinivasan, P. (2016). Life satisfaction and the pursuit of happiness on Twitter. *PLoS ONE*, 11(3), e0150881. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0150881>
- Yiğit, Z. ve Kıralp, FS Ş. (2025). Boşanma eğilimin yordayıcıları olarak yaşam doyumu ve evlilik doyumu. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16 (1), 262-271.