

Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Psikolojik Sağlık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki

Muharrem CAN*
Kadriye Esin CANTEZ**

Öz

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemi, farklı fakültelerden 208 kadın ve 105 erkek olmak üzere toplam 323 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla; Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-KF), Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ), Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) ve Kişisel Bilgi Formu (KBF) kullanılmıştır. Ölçekler yardımıyla toplanan veriler SPSS 21.00 paket programıyla analiz edilmiştir. Verilerin analizinde frekans, yüzde, aritmetik ortalama, korelasyon analizi tekniklerinin yanı sıra üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlık ve öz yeterlik düzeylerinin, öğrenim görülen fakülte, sınıf düzeyi ve yaşanan yere göre farklılaşp farklılaşmadığı, tek yönlü ANOVA analiz edilmiştir. Öğrencilerin mutluluk, psikolojik sağlık ve öz yeterlik düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığının analizinde t testinden yararlanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda üniversite öğrencilerinin mutluluk, öz yeterlik ve psikolojik sağlık düzeyleri arasında orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Öğrencilerin cinsiyetleri, sınıf düzeyleri ve yaşanan yere göre mutluluk düzeyleri karşılaştırıldığında, manidar bir farkın görülmediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda öz yeterlik, psikolojik sağlık ve mutluluğuarırtırmayayönelikayrıayrıçalışmaları yapıp, etkililiğiarştırılabilir. Psikolojik sağlık ve öz yeterlik düzeyleri dördüncü sınıflara nazaran 1., 2. ve 3. sınıf öğrencilerinde daha düşük bulunmuştur. Sonuçta, üniversitelerin Psikolojik Danışma Birimlerinin özellikle üniversiteye yeni başlayacak öğrencilere yönelik psiko-eğitim programları düzenlemesi faydalı olacaktır.

Anahtar Kelimeler: *Mutluluk, psikolojik sağlık, öz yeterlik, psikoloji.*

¹ Muharrem CAN, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı.

² Prof. Dr. Esin CANTEZ, İAÜ Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi

Investigation of Happiness, Resilience and Self Efficacy Levels in University Students

Muharrem Can*

Kadriye Esin Cantez**

Abstract

The aim of this study is to examine the relationship between university students' levels of happiness, resilience and self-efficacy. The sample of the study consists of a total of 323 university students, including 208 females and 105 males, studying at different faculties of the university. In order to collect data in the research; Oxford Happiness Questionnaire Short Form (OHQ-SF), General Self-Efficacy Scale (GSES), Brief Resilience Scale (BRS) and Personal Information Form (PIF) were used. Data collected with scales were transferred to computer and analyzed with SPSS 21.00 packet program. Frequency, percentage, mean and correlation analysis techniques were used in the analysis of research data. In addition, a one-way ANOVA was conducted to analyze the level of happiness, resilience and self-efficacy of the students according to the faculty, class level and place of study. Also, t-test was used to analyze whether the students' happiness, resilience and self-efficacy levels differed by gender. It was seen that university students had moderately significant relationships between happiness, self-efficacy and resilience levels. When the gender of the students, the class levels and the happiness levels are compared according to the places where students live, it is reached that there is no meaningful difference. In this context, it will be useful to investigate the effectiveness of individual studies to increase self-efficacy, resilience and happiness. Furthermore, the resilience and self-efficacy levels of the 4th grade students are higher than the 1st, 2nd and 3rd grade students. From this point of view, it would be useful for the Psychological Counseling departments of the universities to organize psycho-educational programs specifically for freshmen who are just beginning their studies.

Keywords: *Happiness, resilience, self-efficacy, psychology.*

Giriş

İnsan duygu, düşünce ve davranışlarıyla bir bütündür. Bireyin duygu durumu davranışlarını ve düşüncelerini etkilemektedir. Bu sebeple mutlu olan bir bireyin iyilik halinin de artması beklenmektedir. Bu sebeple güncel psikoloji araştırmalarında, belirtilere ve patolojiye odaklanmak yerine, bireylerin olumlu yönlerine, mutluluklarına, iyilik hallerine ve pozitif duygulanımlarına araştıran çağa uygun yaklaşımlara ve araştırmalara bırakılmaktadır (Boyacı ve Ersever, 2017). Pozitif psikolojiye ilginin son dönemlerde artmasıyla birlikte, Türkiye’de de bu alana yönelik çalışmalar artmıştır (Eryılmaz ve Atak, 2011; Soylu, 2018). Fakat psikoloji biliminin ulaşmak istediği amaçlarının başında gelen mutluluk kavramıyla ilişkili değişkenlerin zamanla farklılaştığı ve yeni değişkenlerin eklendiği gözlemlenmektedir. Hampton 2004’e göre, öz yeterlik inancı ile mutluluk arasında önemli bir ilişki söz konudur. Aynı şekilde mutluluğun belirleyicileri arasında psikolojik sağlamlık da birçok araştırmacı tarafından gösterilmektedir (Coleman & Hagell, 2007; Goldstein & Brooks, 2005; Soylu, 2018; Rutter, 2006). Ancak uluslararası alanyazında sıklıkla karşımıza çıkan mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik konularının birlikte ele alındığı çalışmalara yerli alanyazında pek rastlanamamıştır. Bu nedenle pozitif psikolojinin önemli konuları arasında yer alan mutluluk ve psikolojik sağlamlık ile öz yeterlik konulu araştırmaların yapılmasının psikoloji ile uğraşan bilim dalları açısından önemli olduğu ve alanyazına katkı sağlayacağı umulmaktadır.

Modern psikoloji, bireyin eksikliklerine ve zayıf yanlarına odaklanan araştırmaları yerine, giderek bireylerin olumlu yönlerine, mutluluklarına, iyilik hallerine ve pozitif duygulanımlarına odaklanmaktadır. Dolayısıyla bireyin patolojisini araştıran klasik psikoloji yaklaşımları yerini çağa uygun yaklaşımlara ve araştırmalara bırakılmaktadır. Bu nedenle bireylerin güçlü yönlerini ön planda tutmayı amaçlayan pozitif psikolojiye ilgi giderek artmaktadır. Psikolojik yönden sağlam oluşun bireylerde psikolojik belirtilerin olmayışı ile açıklanamaması, mutluluk ile pozitif iyi hal durumlarının ilişkisel açıdan araştırılmasını gün geçtikçe önemli hale getirmektedir (Gallagher, Lopez ve Preacher, 2009).

Pozitif psikolojiye ilginin son dönemlerde artmasıyla birlikte, Türkiye’de de bu alana yönelik çalışmalar artmıştır (Boyacı ve Ersever, 2017; Eryılmaz ve Atak, 2011; Soylu, 2018). Fakat psikoloji biliminin ulaşmak istediği amaçlarının başında gelen mutluluk kavramıyla ilişkili değişkenlerin zamanla farklılaştığı ve yeni değişkenlerin eklendiği gözlemlenmektedir. Hampton 2004’e göre, öz yeterlik inancı ile mutluluk arasında önemli bir ilişki söz konudur. Aynı şekilde mutluluğun belirleyicileri arasında psikolojik sağlamlıkta birçok araştırmacı tarafından gösterilmektedir (Coleman & Hagell, 2007; Rutter, 2006; Luther & Zigler, 1992; Lyubomirsky, 2007). Ancak uluslararası alanyazında sıklıkla karşımıza çıkan mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik konularının birlikte ele alındığı çalışmalara yerli alanyazında pek rastlanmamıştır. Bu nedenle pozitif psikolojinin önemli konuları arasında yer alan mutluluk ve psikolojik sağlamlık ile öz yeterlik konulu araştırmaların yapılmasının psikoloji ile uğraşan bilim dalları açısından önemli olduğu ve alanyazına katkı sağlayacağı umulmaktadır.

Başta psikoloji olmak üzere, insanı ve toplumu anlamayı kendine amaç edinmiş farklı disiplinler, mutluluğu insanlığın ulaşmak istediği en büyük amaç olarak belirlemiştir. Mutluluğa atfedilen bu önem ise mutluluğu yordayan etmenleri araştırmayı önemli kılmaktadır. Yapılan alanyazın taramasında mutluluğun birçok değişken ile ilişkisinin araştırıldığı görülmektedir, ancak mutluluğun üzerinde etkisinin olduğu düşünülen psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik ile mutluluk arasındaki ilişkiye dair çalışmalara alanyazında pek rastlanmamıştır. Bu ana problem çerçevesinde geliştirilecek olan bu çalışmada, aşağıda yazılı olan alt problemlere cevap aranmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri, cinsiyetlerine, öğrenim gördükleri fakülteye ve yaşanan yere göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri, cinsiyetlerine, öğrenim gördükleri fakülteye ve yaşanan yere göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

- Üniversite öğrencilerinin öz yeterlik düzeyleri, cinsiyetlerine, öğrenim gördükleri fakülteye ve yaşadıkları yere göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

Yöntem

Bu araştırma, bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri, öz yeterlik düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin araştırıldığı, ilişkisel tarama modelinde bir araştırmadır (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012).

Çalışma Grubu

Bu çalışmanın evrenini Türkiye üniversitelerinde eğitim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise İstanbul Aydın üniversitesinde çeşitli fakültelerde eğitim gören 323 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan bireyler uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre dağılımları Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1: Öğrencilerin Cinsiyete Göre Dağılımları

Cinsiyet	N	%
Kadın	208	64.4
Erkek	115	35.6
Toplam	323	100.0

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, Oxford Mutluluk Ölçeği, Genel Özyeterlik Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-KF)

Bu araştırmada katılımcıların mutluluk düzeylerini belirlemek için Hills ve Argyle tarafından 2002 yılında geliştirilmiş, 7 maddelik ve 5’li likert tipindeki OMÖ-KF kullanılmıştır. OMÖ-KF’nin Türkçe’ye uyarlanması Doğan ve Çötök (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. OMÖ-KF’nin geçerliği Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yardımıyla

test edilmiştir ($\chi^2/df=2.77$, AGFI=0.93, GFI=0.97, CFI=0.95, NFI=0.92, IFI=0.95, RMSEA=0.074). Sonuç olarak, tek faktörlü bir yapıya sahip olan OMÖ-KF'nin, Türkçe geçerlik ve güvenilirliği olan bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ)

Bu araştırmada katılımcıların öz yeterlik düzeylerini belirlemek için Schwarzer ve Jerusalem'in (1995) geliştirmiş olduğu Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ) kullanılmıştır. GÖYÖ'nün Türkçeye uyarlaması Aypay (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Aypay (2010) GÖYÖ'nün Türkçeye uyarlanmasında, üç farklı üniversitede öğrenim gören toplamda 693 öğrenciye ulaşmıştır. GÖYÖ'nün güvenilirliği için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayılarına bakılmış ve Alfa güvenilirlik katsayısı ölçeğin toplamı için .83 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca güvenilirlik için test-tekrar test yöntemi uygulanmış ve güvenilirlik katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Bu veriler ışığında GÖYÖ'nün güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Çalışma grubunun psikolojik sağlamlık seviyelerini tespit etmek amacıyla Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilen, Doğan tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) kullanılmıştır. KPSÖ, 6 maddeden oluşan 5'li likert tipi bireyin kendini değerlendirmesine yönelik bir ölçme aracıdır. Ölçeğin geçerlik çalışmalarında, açılımlayıcı faktör analizi ile ölçeğin yapı geçerliği test edilmiştir. Açılımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre dört farklı çalışma grubu için toplam varyansın %57 ile %67'sini açıklayan tek faktörlü bir yapıya ulaşılmıştır. KPSÖ'nün maddelerinin yük değerleri .68 ile .91 arasında değişmektedir. KPSÖ'nün güvenilirliği test-tekrar test ve Cronbach Alfa yöntemleriyle test edilmiştir. KPSÖ'nün test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .62 ile .69 arasında saptanmıştır. Cronbach alfa katsayıları ise, .80 ile .91 arasında değişmektedir. Yapılan analizlere istinaden KPSÖ'nün geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Katılımcılar hakkında daha ayrıntılı bilgi toplamak amacıyla araştırmada kullanmak üzere Kişisel Bilgi Formu (KBF) hazırlanmıştır. KBF’de cinsiyet, okul ve sınıf, yaş, kardeş sayısı, anne-baba eğitim düzeyi gibi çeşitli sosyo-demografik bilgiler istenmektedir.

Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin istatistiksel çözümlemesinde SPSS 21.00 paket programından yararlanılmıştır. Veri toplama araçları “Oxford Mutluluk Ölçeği”, “Genel Özyeterlik Ölçeği” ve “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğinden” elde edilen veriler, bilgisayar ortamında SPSS programına aktarılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde frekans, yüzde, aritmetik ortalama tekniklerinin yanı sıra üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlık ve, umut düzeylerinin, okunulan fakülte, sınıf düzeyi ve yaşanan yere göre farklılaşp farklılaşmadığı, tek yönlü ANOVA analiz edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlık ve öz yeterlik düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşp farklılaşmadığını test etmek üzere bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için pearson korelasyon katsayısı analizi uygulanmıştır.

Bulgular

Bu bölümde yapılan analizler neticesinde yalnızca istatistiksel olarak anlamlı çıkan araştırma bulgularına ilişkin tablolar sunulmuştur. Yapılan analizler neticesinde anlamsız çıkan sonuçlar tartışma bölümünde verilmiş ve ilgili alanyazın ışığında değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlık ve öz yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve sonuçlar Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2: Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Psikolojik Sağlık ve Öz Yeterlilik Düzeylerine İlişkin Pearson Korelasyon Analizi

	Oxford Mutluluk Ölçeği	Psikolojik Sağlık Ölçeği	Genel Öz Yeterlilik Ölçeği
Oxford Mutluluk Ölçeği	1	.446*	.514*
Psikolojik Sağlık Ölçeği		1	.448*
Genel Öz Yeterlilik Ölçeği			1

*p<.01

Analiz sonuçları incelendiğinde; mutluluk ile psikolojik sağlık arasında $r=.446$ ile pozitif yönlü orta düzey, mutluluk ile öz yeterlilik arasında $r=.514$ ile pozitif yönlü orta düzey, psikolojik sağlık ile öz yeterlilik arasında $r=.448$ pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişkinin olduğu söylenebilir (Büyüköztürk, 2005).

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin, okudukları sınıfa göre farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü ANOVA testi ile analiz edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3: Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Okudukları Sınıfa Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Tablosu

Psikolojik Sağlık Ölçeği	N	\bar{X}	Ortalama Farkları	F	P	Anlamlı Fark
1. sınıf	27	18.8750	4.00340			
2. sınıf	56	18.6429	4.71912			2-4
3. sınıf	52	18.8846	3.76076	2.314	.034*	3-4
4. sınıf	188	20.3833	4.17665			

*p<.05

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin okudukları sınıfa göre farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü ANOVA testi ile analiz edilmiş ve istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F[6-323] = 2.314, p=.034<.05$).

Yapılan Levene F testi ile varyansların homojen olduğu belirlenmiştir ($F=1.958, p=.071>.05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için Tukey HSD testi yapılmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre 2. sınıf ve 4. sınıf, 3. sınıf ve 4. sınıf arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Buna göre tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, psikolojik sağlamlık düzeyinin 4. sınıfta 2. sınıfa göre, 4. sınıfta 3. sınıfa göre daha fazla olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin öz yeterlilik düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Özyeterlilik Düzeylerine Ait T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	P
Genel	Kadın	208	26.1394	5.98910		
Özyeterlilik Ölçeği	Erkek	115	28.1913	5.65979	-3.006	.003*

* $p<.05$

Tablo 4'te görüldüğü gibi, üniversite öğrencilerinin öz yeterlilik düzeylerinin, cinsiyetlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t testi ile analiz edilmiş ve istatistiksel açıdan erkekler lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ($t=-3.006, p= .003<.05$). Buna göre tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, erkeklerin öz yeterlilik düzeylerinin (kadınların öz yeterlilik düzeylerinden (daha fazla olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin öz yeterlilik düzeylerinin, okudukları sınıfa göre farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü ANOVA testi ile analiz edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5: Üniversite Öğrencilerinin Özyeterlilik Düzeylerinin Okudukları Sınıfa Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Tablosu

Genel Öz Yeterlilik Ölçeği	N	\bar{X}	Ortalama Farkları	F	p	Anlamlı Fark
1. sınıf	27	26.3333	5.87305	2.161	.046*	2-4
2. sınıf	56	25.6607	5.76912			
3. sınıf	52	25.5769	6.14959			3-4
4. sınıf	188	27.8389	5.86931			

*p<.05

Üniversite öğrencilerinin öz yeterlilik düzeylerinin okudukları sınıfa göre farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü ANOVA testi ile analiz edilmiş ve istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F[6-323] = 2.161, p=.046<.05$).

Yapılan Levene testi ile varyansların homojen olduğu belirlenmiştir (Levene istatistiği = .356, $p=.906>.05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için Tukey HSD testi yapılmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre 2. sınıf ve 4. sınıf, 2. sınıf ve 3. sınıf okuyanlar arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Buna göre tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, 4. sınıfta okuyanların 2. sınıfta ve 3. sınıfta okuyanlara göre özyeterlilik düzeylerinin daha fazla olduğu görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin mutluluk, öz yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Uygulanan korelasyon analizinin sonuçlarına göre, katılımcıların mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif yönlü orta düzey bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Başka bir anlatımla, mutluluk düzeyi yükseldikçe psikolojik sağlamlık düzeyi de yükselmektedir. Alanyazındaki ilgili araştırmalara bakıldığında bu bulgunun alanyazınla tutarlı olduğu görülmektedir. Toprak (2014) tarafından ergenlerle yapılan araştırmada, bu araştırmanın sonuçlarına benzer

biçimde psikolojik sağlamlık ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiş, psikolojik sağlamlığın mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlığı bir kişilik özelliği olarak ele alırsak, Doğan (2013) araştırmasında bireyin mutluluk düzeylerinin kişilik özelliklerinden etkilendiği sonucuna ulaşmıştır. Yine Eraslan (2014) tarafından yürütölen araştırmada, yaşam memnuniyeti ile psikolojik sağlamlık arasında manidar bir ilişkinin varlığından bahsedilmektedir. Dolayısıyla bu çalışmanın mutluluk ve öz yeterlik arasındaki ilişkilere ilişkin bulguları alanyazınla tutarlılık göstermektedir.

Araştırmanın bir diğer sonucuna göre, mutluluk ve öz yeterlik arasında da pozitif yönlü orta düzey bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Benzer biçimde Doğan ve Eryılmaz (2013) öz yeterlik ve kendini sevme olarak iki boyutta ele aldıkları benlik saygısı ile üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri arasında manidar bir ilişki olduğunu ve benlik saygısının mutluluğu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Albay'ın (2009) çalışması da depresyonla başa çıkmada öz yeterliğin etkili olduğu üzerinedir, bu sebeple öz yeterlik ve mutluluk arasındaki ilişkinin alanyazınla paralel olduğu söylenebilir. Son olarak, psikolojik sağlamlık ile öz yeterlilik arasında da pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişkinin varlığı görölmüştür. Bireyin pozitif özellikleri olan psikolojik sağlamlık, mutluluk ve öz yeterlik arasında manidar bir ilişkinin tespit edilmesi beklenen bir sonuç olmuştur.

Katılımcıların mutluluk düzeyleri, kişisel bilgi formunda sorulan değişkenlere göre analiz edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların mutluluk düzeyleri karşılaştırıldığında manidar bir farkın görölmediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, cinsiyetin mutluluk üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir. Cinsiyet değişkenine benzer biçimde katılımcıların öğrenimlerine devam etmiş oldukları faköltenin, mutluluk üzerinde manidar bir etkisi olup olmadığı araştırılmış ve katılımcıların okudukları fakölteye göre mutluluk düzeyleri anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca, öğrencilerin sınıf düzeyleri ve nerede kaldıkları da mutluluk düzeyleri üzerinde manidar bir etkiye yol açmamaktadır. Lakin Bülböl ve Giray (2011) yapmış oldukları araştırma neticesinde, master ve doktora mezunlarının çok

mutlu oldukları sonucuna ulaşılmışlardır. Fakat bu çalışmada gelir düzeyi de değerlendirildiği için doğrudan eğitim düzeyinin bir etkisi olup olmadığı net değildir.

Araştırmanın bir diğer değişkeni olan psikolojik sağlık, demografik değişkenlere göre nasıl bir farklılık gösterdiği araştırılmıştır. Uygulanan analizler neticesinde katılımcıların psikolojik düzeylerinin, cinsiyet, öğrenim görülen fakülte ve yaşamını geçirdiği yere göre manidar bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak katılımcıların öğrenim gördükleri sınıf düzeyinin psikolojik sağlık düzeyleriyle ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara göre 4. sınıfta öğrenim gören katılımcıların psikolojik sağlık düzeyleri 1., 2. ve 3. sınıfta öğrenim gören katılımcılara kıyasla manidar biçimde yüksek olduğu görülmüştür. Başka bir anlatımla 4. sınıfta öğrenim gören öğrenciler, 1., 2. ve 3. sınıf öğrencilerinden psikolojik sağlık bakımından daha avantajlıdır da denebilir. Alanyazın incelendiğinde, Sürücü ve Bacalı (2010) tarafından üniversite öğrencileri örnekleminde gerçekleştirilen çalışmada, öğrencilerin sosyal ve akademik uyumları ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın bulguları, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerin sosyal ve akademik uyum puanları ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. 4. sınıf öğrencilerinin üniversite yaşamına alt sınıf öğrencilerine nazaran daha fazla uyum sağladığı göz önünde bulundurulduğunda, çalışmanın bulgularının alanyazınla tutarlı olduğu söylenebilir. Ayrıca, Kaba ve Keklik de 2010 yılında yaptıkları çalışmada Sürücü ve Bacanlı'nın (2010) çalışmasına paralel sonuçlar elde etmişlerdir. Dolayısıyla, psikolojik sağlık düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin, üniversite yaşamına uyum sağlamalarının daha kolay olacağı söylenebilir.

Araştırmanın sonucu bağımlı değişkeni olan öz yeterliğin, demografik değişkenlere göre nasıl bir farklılık gösterdiği araştırılmıştır. Katılımcıların öğrenim gördükleri fakülteye göre öz yeterlik düzeylerinin manidar biçimde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir anlatımla, öğrenime devam edilen fakülte öz yeterlik üzerinde anlamlı bir etkiye yol açmamaktadır da denilebilir. Cinsiyete göre katılımcıların öz yeterlik düzeyleri araştırıldığında ise erkeklerin öz yeterlik puanlarının kadınlara oranla daha yüksek olduğu

sonucuna ulaşılmıştır. Keskin ve Orgun (2006), üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada ise genel öz yeterlik düzeyi ile cinsiyet arasında manidar bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmada alan yazından farklı olarak cinsiyet ve öz yeterlik açısından manidar bir fark olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, örneklem grubundaki sınırlılıklardan kaynaklanıyor olabilir. Bu bağlamda, araştırmanın bu bulgusu alanyazınla tutarlı görünmemektedir. Öz yeterliği etkileyen faktörlere ilişkin alan yazın tarandığında da benzer biçimde cinsiyetin etkisinden söz edilmemektedir.

Psikolojik sağlamlığa ilişkin bulgulara benzer biçimde sınıf düzeyi öz yeterlik puanları üzerinde manidar bir etkiye sahiptir. Bu etki araştırıldığında 4. sınıfta öğrenimlerine devam eden katılımcıların 2. ve 3. sınıfta öğrenimlerine devam eden öğrencilere nazaran öz yeterlik puanları daha yüksektir. Bu açıdan bakıldığında, sınıf düzeyi yükseldikçe öz yeterlik düzeyi de artıyor denilebilir. Son olarak, katılımcıların nerede yaşadıklarının da öz yeterlik üzerinde manidar bir etkiye sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Arkadaşlarıyla yalnız başına yaşayan katılımcıların, ailesinin yanında ve yurtda yaşayan katılımcılara göre öz yeterlik puanlarının anlamı biçimde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu çalışma, üniversite öğrencilerini, yani ortalama 20.85 yaş grubuna sahip genç yetişkinleri kapsamaktadır. Bu açıdan bakıldığında, çalışma grubunun kısıtlılığı görülmektedir. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda ortaöğretim ve ilköğretim düzeyi olmak üzere, farklı örneklem gruplarından veriler toplanarak psikolojik sağlamlık, öz yeterlik ve mutluluk arasındaki ilişki daha geniş gruplarda açıklanabilir. Psikolojik sağlamlık, mutluluk ve öz yeterlik kavramları güncel ve alanda sıklıkla çalışılmaktadır, lakin bu değişkenler arasındaki ilişkinin daha detaylı incelenmesi açısından deneysel araştırmaların yapılması gerekmektedir. Bu bağlamda öz yeterlik, psikolojik sağlamlık ve mutluluğu artırmaya yönelik ayrı ayrı çalışmalar yapıлып, etkililiği araştırılabilir. Ayrıca psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri dördüncü sınıflara nazaran 1.,2. ve 3. sınıf öğrencilerinde daha düşük bulunmuştur. Bu açıdan bakıldığında, üniversitelerin Psikolojik Danışma Birimlerinin özellikle üniversiteye yeni başlayacak öğrencilere yönelik psiko-eğitim programları düzenlemesi faydalı olacaktır.

Kaynakça

- Aypay, A. (2010). Genel Öz Yeterlik Ölçeği'nin GÖYÖ Türkçe'ye Uyarlama Çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2).
- Boyacı, M., & Ersever, O. G. (2017). Effect of the Tolerance Tendency Enhancement Program to 5th Grade Students Tolerance and Bullying Level. *Education & Sciences* 42(189), 162-187.
- Bülbül, Ş. ve Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış*.11(Özel sayı), 113-123.
- Büyüköztürk, Ş. (2005). Sosyal Bilimlerde Veri Analizi. 5. Baskı. Ankara. PegemA Yayıncılık.[in Turkish].
- Coleman, J., & Hagell, A. (Eds.). (2007). Adolescence, risk and resilience: Against the odds (Vol. 3). John Wiley & Sons.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Doğan, T., & Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-170.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2013). İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 107-117.
- Eryılmaz, A. ve Atak H. (2011). Ailesiyle yaşayan yaşlılarda mutluluk modeli. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 48, 227-33.

Eraslan, Ö. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyetleri arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. ve Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw Hill.

Gallagher, M. W., Lopez, S. J., & Preacher, K. J. (2009). The hierarchical structure of well-being. *Journal of personality*, 77(4), 1025-1050.

Goldstein, S., & Brooks, R. B. (2005). *Resilience in children*. New York: Springer.

Hampton, N. Z. (2004). Subjective well-being among people with spinal cord injuries: The role of self-efficacy, perceived social support, and perceived health. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 48(1), 31-37.

Hills, P. ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences* 33, 1073–1082.

Kaba, İ. ve Keklik, İ. (2016). Öğrencilerin Üniversite Yaşamına Uyumlarında Psikolojik Sağlamlılık ve Psikolojik Belirtiler. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Araştırmaları Dergisi* 2(2), 458-777.

Keskin, Ü. G. ve Orgun, F. (2006). Öğrencilerin öz etkililik-yeterlilik düzeyleri ile başa çıkma stratejilerinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7, 93-97.

Luther, S. S., Zigler, E. (1991). Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61, 6-22.

Lyubomirsky, S. (2007). *Nasıl mutlu olunur*. (çev. G. Göze). İstanbul: Mediacat Kitapları

Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1-12.

Soylu, Y. (2018). Boşanmış Kadınlarda Psikolojik Sağlamlığı Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*.

Sürücü, M. ve Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye uyumun psikolojik sağlamlılık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2) 375-396.

Toprak, H. (2014). Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doymu. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.*