

*Araştırma Makalesi*

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE YAŞAMIN ANLAMI VE ALGILANAN SOSYAL DESTEK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

**Halime EKER\*** ORCID ID: 0000-0003-1801-3929  
**İbrahim TAŞ\*\*** ORCID ID:0000-0002-5752-2753  
**Gazanfer ANLI\*\*\*** ORCID ID:0000-0002-6141-7964

### ÖZET

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde yaş, cinsiyet, sosyal destek ve yaşamın anlamının psikolojik sağlamlığı yordayıp yordamadığını araştırmaktır. Araştırma grubunu 436 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bunların 142'si (%32.6) erkek, 294'ü (%67.4) kadındır. Katılımcıların yaşları 17-31 arasında değişmekte olup, yaş ortalamaları 20.40'tür. Veri toplamak için Kişisel Bilgi Formu, Yaşamın Anlamı Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Normallik varsayımlarının karşılandığı görüldükten sonra analizlere geçilmiştir. Psikolojik sağlamlık ile aileden algılanan sosyal destek, arkadaştan algılanan sosyal destek ve mevcut yaşam anlamı arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlığın, cinsiyet, aileden algılanan sosyal destek, arkadaştan algılanan sosyal destek ve mevcut yaşam anlamı tarafından yordandığı tespit edilmiştir. Elde edilen veriler alan yazın ışığında tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** *Psikolojik Sağlamlık, Sosyal Destek, Yaşam Anlamı, Cinsiyet*

*Research Article*

## EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND MEANING OF LIFE TO PERCEIVED SOCIAL SUPPORT ON UNIVERSITY STUDENTS

### ABSTRACT

The aim of this study is to investigate whether age, gender, social support and meaning of life predict psychological resilience in university students. The research group consists of 436 university students. 142 (32.6%) of them are men, 294 (67.4%) are women. The ages of the participants vary between 17-31 and their average age is 20.40. Personal Information Form, Meaning of Life Scale, Perceived Social Support Scale and Psychological Resilience Scale were used as data collection tools. After it was seen that the normality assumptions were met, the analyzes were started. A positive relationship was found between psychological resilience and perceived social support from family, perceived social support from friends, and current meaning of life. It was determined that psychological resilience was predicted by gender, perceived social support from family, perceived social support from friends, and current life meaning. The obtained data were discussed in the light of the literature.

**Keywords:** *Psychological Resilience, Social Support, Meaning of Life, Gender*

\*Dr. Öğr. Üyesi İstanbul Kültür Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Öğretim Üyesi, [halime-eker@hotmail.com](mailto:halime-eker@hotmail.com)

\*\* Doç. Dr. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğretim Üyesi, [ibrahimtas34@gmail.com](mailto:ibrahimtas34@gmail.com)

\*\*\* Doç. Dr. Bursa Teknik Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi, [gazanferanli34@gmail.com](mailto:gazanferanli34@gmail.com)

Makale Geliş Tarihi/Received: 26.08.2020, Makale Kabul Tarihi/Accepted: 02.11.2020.

## 1. GİRİŞ

Bireyin olumsuz yaşam olayları karşısında dirençli olabilmesi ve yeni durumlara uyum sağlayabilmesi, yaşamın onun için ne anlam ifade ettiği şeklindeki kendi iç dünyasından kaynaklı değişkenlerle ilişkili olabildiği gibi, aile, arkadaş veya hayatındaki özel birinden aldığı destekle de ilişkili olabilmektedir.

Psikoloji, psikiyatri, sosyoloji, genetik ve nörobilim gibi birçok disiplinden araştırmacılar tarafından incelenen (Herrman ve diğerleri, 2011) psikolojik sağlamlık, bireyin olumsuz durumları başarıyla aşabilme ve oluşan yeni koşullara uyum sağlayabilme yeteneği (Doğan, 2015), bireyin uyumuna ve gelişimine yönelik ciddi tehditlere rağmen olumlu sonuçlar ortaya koyma olarak tanımlanmaktadır (Masten, 2001). Bazı bireyler maruz kaldıkları stresli durumlar, travmatik yaşantılar gibi olumsuz yaşam olayları karşısında psikolojik sorunlar yaşayıp normal hayata dönmekte ciddi sorunlar yaşarken, bazı bireyler bu olumsuz yaşam durumlarının yarattığı psikolojik sorunlardan kolayca kurtulabilmekte ve yeni yaşama hızlıca adapte olabilmektedir. Bireyden bireye değişen bu durum psikolojik sağlamlık kavramına işaret etmektedir (Doğan, 2015). Fraser, Richman ve Galinsky (1999), psikolojik sağlamlığın önemli bir tehdit karşısında bireysel özellikler ve çevresel etmenler arasındaki etkileşimden kaynaklandığını ve çok yönlü biyolojik, psikolojik, sosyal ve diğer çevresel etkilere yönelik dinamik bir yanıt olduğunu belirtmiştir. Kavram, bireyin genel ve karakteristik bir özelliğini ifade eder ve bireyin sadece belirli davranışları için geçerli değildir (Block ve Kremen, 1996).

Psikolojik sağlamlığı etkileyen bazı unsurlar bulunmaktadır. Açıklık, dışadönüklük ve uyumluluk gibi kişilik özellikleri, iç kontrol odağı, yetkinlik, öz-yeterlik, öz-saygı, olayların olumlu yorumu ve bilişsel değerlendirmesi, iyimserlik, biyolojik süreçler ile aileden ve arkadaşlardan alınan sosyal destek psikolojik sağlamlığa katkıda bulunmaktadır (Herrman ve diğerleri, 2011).

Yapılan çalışmalar psikolojik sağlamlığın çeşitli değişkenlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Araştırmalar psikolojik sağlamlığın benlik saygısı (Güloğlu ve Kararımak, 2010), iyimserlik ve psikolojik iyi oluş (Souri ve Hasanirad, 2011), mutluluk (Açıkgöz, 2016; Can, 2018; Yıldırım, 2019), yaşam doyumu (Beutel, Glaesmer, Decker, Fishbeck ve Braehler, 2009; Alibekiroğlu, Akbaş, Ateş ve Kırdök, 2018), umut (Aydın, 2010), öz-yeterlik (Can, 2018), affedicilik (Çapan ve Arıcıoğlu, 2014), duygusal zeka (Aydın, 2010; Özer ve Deniz, 2014), iyilik hali (Korkut-Owen, Demirbaş-Çelik ve Doğan, 2017; Satıcı ve Deniz, 2017) ve öz anlayış (Alibekiroğlu ve diğerleri 2018) ile pozitif ilişkili, yalnızlık (Güloğlu ve Kararımak, 2010), psikolojik belirtiler (Kaba ve Keklik, 2016), depresif belirtiler (Pietrzak, Johnson, Goldstein, Malley ve Southwick; Kapıkıran ve Acun-Kapıkıran, 2016), çocukluk çağı travmatik yaşantıları (Aydın, 2018), sosyal medya bağımlılığı (Bilgin ve Taş, 2018) ve boş zaman sıkılma algısı (Aydın, Öncü, Akbulut ve Kılıç, 2019) ile negatif ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bireyin yaşamını anlamlı bulması karşılaştığı olumsuz yaşam olayları karşısında onu güçlü kılabileceği gibi söz konusu olayları anlamlandırarak normal hayata daha kolay

bir şekilde dönmesini de sağlayabilir. Bu bağlamda yaşamın anlamının sağlıklı insan olmanın önemli bir bileşeni olduğu görülmektedir (Ryff ve Singer, 1998).

Sorgulanması insanlık tarihi kadar eski olan yaşamın anlamı kavramı (Adler, 2003), psikoloji alanında ilk olarak yirminci yüzyılın başında, W. Dilthey, E. Spranger, S. Freud ve A. Adler'in çalışmalarında, daha sonra 1940'larda V. Frankl ve A. N. Leontiev'in çalışmalarında görülmüştür (Leontiev, 2005). Yaşamdaki anlam kavramı, insanların yaşamlarının anlamını, önemini ve amacını anlama ve artırma arzu ve çabalarının gücü, yoğunluğu ve etkinliği olarak tanımlanmaktadır. İnsanların yaşamda anlam sahibi olmak ve bu anlamı aramak için motive oldukları düşünülmektedir. (Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz, 2008). Frankl'a göre, bireyin temel motivasyonu yaşamındaki anlamı bulma arayışıdır. Bu anlamın sadece bireyin kendisi tarafından bulunması mümkündür. Frankl, İkinci Dünya Savaşı esnasında bir toplama kampında yaşadığı zorlu deneyimlerin ardından yazdıklarıyla, yaşamın anlamının keşfedilmesine yardımcı olacak süreci anlatmıştır. (Frankl, 2016).

Frankl, yaşamdaki anlamı yaşamak için bir neden bulma ve bireyin yaşamının önemli olduğunu hissetmesi ve deneyimlemesi olarak tanımlamıştır. Frankl'a göre, yaşamdaki anlam yaşamda daha yüksek bir amaca bağlı olma ve bunu yerine getirme duygusunu ifade eder. Bu amaçlılık, bireye bir yaşama nedeni sağlar. Bu, yaşamı sadece hayatta kalma arayışından daha fazlasına çevirir ve bireyin yaşamını dünyada bir fark yaratma deneyimi haline getirir (Frankl, 1959 akt., De Klerk, Boshoff ve Wyk, 2009). Frankl, bireylerin kişisel anlamlarını bulmaya, yani yaşamlarının doğasını anlamaya ve yaşamın anlamlı, önemli, değerli veya amaçlı olduğunu hissetmeye güçlü bir şekilde motive olmalarını önermektedir (Morgan ve Farsider, 2009).

Frankl (2016), yaşamın anlamını bulmanın üç farklı yolu olduğundan söz etmektedir. Birincisi, bir eser ortaya koymak ya da bir iş yapmaktır. Bu yol, başarı yolu anlamına gelmektedir. İkincisi, bir şey yaşamak ya da bir insanla etkileşim içinde olmaktır. Diğer bir deyişle, anlam yalnızca işte değil sevgide de bulunabilir. Yaşamın anlamına giden en önemli yol ise üçüncü yoldur. Bu yol, kaçınılmaz acıya karşı bir tavır geliştirmektir. Birey, değiştiremeyeceği bir kaderle karşı karşıya kalabilir. Bir umutsuz ve çaresiz durumun kurbanı olarak bile, kendisini aşması ve kendini değiştirmesi mümkündür.

Bireyler, yaşamlarının anlamlı olduğunun farkına vardıklarında başarı, ilişki, din, kendini aşma, kendini kabul etme, yakınlık, yaşamın adil davranması, başarı yollarının doğru belirlenmesi gibi çeşitli durumlardan daha anlamlı seçimler yapabilirler ve bu sonuçta umutlu düşünmeyi beraberinde getirir. Dolayısıyla, yaşamın anlamı bir hedefin uygun şekilde gerçekleştirilmesinde bireye yardımcı olur (Dogra, Basu ve Das, 2011).

Adler (2003), yaşamın anlamına ilişkin soruların her şey yolunda giderken, zorlu sınavlarla yüz yüze değilken sorulmayacağını belirtmektedir. İnsanlar, bu soruları eylemleri aracılığıyla sorup eylemleriyle cevaplamaktadırlar. Eğer insanların söyledikleri yerine davranışlarına odaklanılırsa, her insanın kendi kişisel yaşam anlamının olduğunu ve tüm tutumlarının, hareketlerinin, ifade biçimlerinin,

arzularının, alışkanlıklarının ve kişilik özelliklerinin bu anlamla uyumlu olduğu görülür.

Yaşamın anlamı, psikoloji ve psikiyatride merkezi öneme sahip bir yapıdır. Araştırmalar, bireyin yaşamındaki anlam duygusunun psikolojik sağlığın hemen hemen her yönü ile, anlamsızlığın ise psikolojik hastalıklarla ilişkili olduğunu göstermiştir (De Klerk, Boshoff ve Wyk, 2009).

Alan yazın incelendiğinde, yaşamın anlamının psikolojik iyi oluş (Jaarsma, Pool, Ranchor ve Sanderman, 2007; Carreno ve diğerleri, 2020), yılmazlık (Demirbaş ve Keklik, 2011), umut (Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala, 2012), yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık (Yıkılmaz ve Güdül, 2015), öznel iyi oluş (Şahin ve diğerleri, 2012; Yalçın ve Malkoç, 2015), yaşam amaçları (Demirbaş Çelik, 2016), psikolojik esneklik (Demirci Seyrek ve Ersanlı, 2017), otantiklik ve amaç bilinci (Ekşi, Sayın ve Liman, 2019) ile pozitif ilişkili olduğu, nevrotik kişilik özellikleri (Jaarsma ve diğerleri, 2007), tek başına olmayı tercih etme (Erpay, 2017), psikolojik sıkıntı (Carreno ve diğerleri, 2020) ve akıllı telefon bağımlılığı (Çevik, Ciğerci, Kılıç ve Uyar, 2020) gibi değişkenlerle negatif ilişkili olduğu görülmektedir.

Psikolojik sağlık ile ilişkili görülen (Herrman ve diğerleri, 2011) sosyal destek, bireyin zor veya stres verici durumlarda yararlanabileceği kaynak (Sarason ve Sarason, 1982), çevresinden sağladığı sosyal ve psikolojik destek şeklinde tanımlanmaktadır (Yıldırım, 1997). Sosyal destek, bireyin birçok alanda ihtiyacını karşılayan çok boyutlu bir yapı olarak görülmektedir (Cutrona ve Russell, 1988). Bireyin sosyal desteğe gereksinimi, toplum içinde yaşaması ve sosyal bir varlık olması nedeniyle yaşamı boyunca devam etmektedir. Bu ihtiyaç, yaşamına yön verme aşamasında olan gençler için daha da fazla önem taşımaktadır (Çavuş ve Pekkan, 2017).

Bireyin sosyal destek kaynaklarını ailesi, akrabaları, aile çevresi, arkadaşları, iş arkadaşları, karşı cinsteki arkadaşı, öğretmenleri, etnik, dini ya da ideolojik gruplar ile bireyin içinde bulunduğu toplum gibi etmenler oluşturmaktadır (Yıldırım, 1997). Sosyal destek kaynaklarının bireyi farklı şekillerde desteklediği ve en yaygın olanlarının maddi, duygusal ve zihinsel destek olduğu belirtilmektedir (Terzi, 2008). Sosyal desteği yüksek olan bireyin ihtiyaç duyduğu zamanlarda güvenebileceği başkaları vardır. Sosyal desteği düşük olan bireyler ise, bu kişilerarası kaynaklardan yoksundur (Sarason ve Sarason, 1982).

Sosyal destek birkaç belirli biçimde sınıflandırılmıştır. Bilgi desteği, bireyin diğer kişinin stresli bir olayı daha iyi anlamasına ve bununla başa çıkmak için hangi kaynakların ve başa çıkma stratejilerinin gerekli olabileceğini belirlemesine yardımcı olması durumunda ortaya çıkar. Böyle bir bilgi veya tavsiye aracılığıyla, stres altındaki kişi stresli olayın hangi olası zararları ya da zorlukları yükleyebileceğini tam olarak belirleyebilir ve bunu en iyi nasıl yöneteceğine karar verebilir. Araçsal destek, hizmet, mali yardım, para ve mal gibi somut yardımların sağlanmasını içerir. Duygusal destek ise, kişiye sıcaklık ve bakım sağlamayı ve diğer insanların önemdediği değerli bir kişi olduğu konusunda güven vermeyi içerir (Taylor, 2011).

Bireyin ilgilenildiği, saygı duyulduğu ve karşılıklı destekleyici bir sosyal ağın parçası olduğu algısı veya deneyimi olan sosyal destek, ruhsal ve fiziksel sağlık üzerinde yararlı etkilere sahiptir (Taylor, 2011). Sosyal destek, sağlık ve kendini iyi hissetme ile doğrudan ilişkili olmasının yanı sıra, stres yapıcı olayların olumsuz etkisini azaltma yönünden sağlık ve kendini iyi hissetme ile dolaylı olarak da ilişkilidir (Eşkisu, 2009). Sosyal destek, son derece değerli bir başa çıkma kaynağı olarak değerlendirilmektedir (Tüzün, 1997).

Sosyal desteğe ilişkin üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda, sosyal destek toplam puanı ile aile, arkadaş ve özel bir insan olmak üzere sosyal desteğin alt boyutlarından alınan puanların duygu odaklı baş etme stratejileri (Dwyer ve Cummins, 2001), psikolojik dayanıklılık (Terzi, 2008), iyi oluş (Doğan, 2004), öznel iyi oluş ve kendini açma (Nur Şahin, 2011), yaşam doyumu (Makas, 2019), mutluluk düzeyleri (Taşkıran, 2019) ile pozitif yönde ilişkili olduğu, algılanan stres (Hamdan-Mansour ve Dawani, 2007), yalnızlık (Yılmaz, Yılmaz ve Karaca, 2008; Sayın, 2018), depresyon (Yavuzer, Albayrak ve Keldal, 2018), sosyal görünüş kaygısı (Meral, 2018) ve problemlerle internet kullanımı (Ak, 2019) ile negatif ilişkili olduğu görülmektedir.

Günlük hayatın olumsuz yaşantıları karşısında koruyucu bir işleve sahip olan psikolojik sağlık, çeşitli kaynaklardan beslenebilmektedir. Bireyin yaşamını anlamlı görmesi ve ihtiyaç hissettiği zaman yanında birilerinin olacağını bilmesi bu kaynaklardan bazılarıdır. Bireyin tutum, davranış ve duygu dünyası üzerinde önemli etkileri olan psikolojik sağlamlığın ve ilişkili olduğu değişkenlerin araştırılması, bireyin ruh sağlığı açısından önemlidir. Bu bağlamda, araştırmada üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile yaşamın anlamı ve sosyal destek arasındaki ilişki incelenmiş ve aşağıdaki alt problemlerin cevapları aranmıştır.

1. Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile yaşamın anlamı ve algılanan sosyal destek arasında ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinde cinsiyet ve yaş psikolojik sağlamlığı yordamakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ve algılanan sosyal destek psikolojik sağlamlığı yordamakta mıdır?

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada korelasyonel araştırma türü kullanılmıştır. Korelasyonel araştırmalar, iki ve daha fazla değişken arasında nasıl bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmak ve bu değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkisi hakkında ipuçları elde etmek için kullanılan araştırmalardır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2010).

## 2.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu İstanbul'da iki Vakıf Üniversitesine devam eden 436 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bunların 142'si (%32.6) erkek, 294'ü (%67.4) kadındır. Katılımcıların yaşları 17-31 arasında değişmekte olup, yaş ortalamaları 20.40'tür. Araştırma grubu zaman, iş gücü ve para açısından işlevsel olan uygun örnekleme yöntemi (Büyüköztürk ve diğerleri, 2010) ile seçilmiştir.

## 2.3. Veri Toplama Araçları

### 2.3.1. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Ölçek Zimet ve arkadaşları tarafından (1988) geliştirilmiş, Eker, Arkar ve Yıldız (2001) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek 12 madde ve 3 alt boyuttan (aile, arkadaş ve özel bir insandan algılanan sosyal destek) oluşan 7'li likert tipi bir ölçektir. Yüksek puanlar algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin yapı geçerliliği için açımlayıcı faktör analizi yapılmış ve 3 alt boyutun toplam varyansın %75'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Ölçeğin güvenilirliği için ölçülen Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .89 olarak tespit edilmiştir. Elde edilen veriler ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir. Bu araştırma kapsamında ölçeğin elde edilen güvenilirlik katsayısı .84'tür.

### 2.3.2. Psikolojik Sağlık Ölçeği

Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen ölçek, Doğan (2015) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek 6 maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçektir. 5'li likert tipi olan ölçekten alınan yüksek puanlar, yüksek psikolojik sağlamlığı göstermektedir. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonucunda elde edilen uyum indeksleri ( $\chi^2/sd$  (12.86/7) = 1.83; NFI = 0.99; NNFI = 0.99; CFI = 0.99; IFI = 0.99; RFI = 0.97; GFI = 0.99; AGFI = 0.96; RMSEA = 0.05; SRMR = 0.03) ölçeğin geçerli bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenilirliği için ölçülen Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .83 olarak tespit edilmiştir. Bu araştırma kapsamında elde edilen iç tutarlılık katsayısı .82'dir.

### 2.3.3. Yaşamın Anlamı Ölçeği

Ölçek Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilmiş, Akın ve Taş (2015) Türk kültürüne uyarlamıştır. Ölçek uyarlama çalışmasında 356 üniversite öğrencisi ile çalışılmıştır. Öncelikle dilsel eşdeğerlik çalışması yapılmış ve ölçeğin Türkçe formu ile orijinal formu arasındaki korelasyon katsayıları .65-.91 arasında bulunmuştur. Geçerlik çalışması kapsamında yapılan Açımlayıcı Faktör Analizinde (AFA) 10 maddenin ölçeğe ilişkin toplam varyansın %57'sini açıkladığı ve ölçeğin mevcut anlam ve aranan anlam olmak üzere iki alt boyuttan oluştuğu tespit edilmiştir. Ölçeğin faktör yükleri .54 ile .77, madde toplam korelasyonu puanları ise .42 ile .68 arasında değişmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonuçları ( $\chi^2= 77.77$ ,  $sd= 31$ ,  $RMSEA= .065$ ,  $NFI= .95$ ,  $CFI= .97$ ,  $GFI= .96$ ,  $AGFI= .93$ ,  $RFI= .93$ ,  $SRMR= .065$ ) iki boyutlu yapının iyi uyum verdiğini göstermektedir. Yapılan güvenilirlik analizi sonucunda ölçeğin mevcut anlam Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .77, aranan anlam iç tutarlılık katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında

ölçeğin iç tutarlılık katsayısı, mevcut anlam için .82, aranan anlam için .84 olarak tespit edilmiştir.

#### 2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Veriler öğrencilerden birebir araştırmacılar tarafından toplanmıştır. Öğrencilerden gönüllülük esasına göre veriler toplanmış ve araştırmanın herhangi bir yerinde diledikleri zaman araştırmadan çekilebilecekleri ifade edilmiştir. Katılımcılara elde edilen verilerin gizli tutulacağı ve sadece bilimsel amaçla kullanılacağı ifade edilmiştir. Araştırma için Bursa Teknik Üniversitesi Fen, Mühendislik ve Sosyal Bilimler Araştırmaları Etik Kurulundan (Tarih: 21/08/2020, Sayı: 69707128-050.99) izin alınmıştır.

Veriler analiz edilmeden önce, değişkenlerin çoklu regresyonun koşullarını karşılayıp karşılamadığı test edilmiştir. Öncelikle tek değişkenli normallik varsayımı test edilmiş, basıklık ve çarpıklık değerlerinin  $-.05-1.46$  arasında değiştiği ve normallik varsayımını karşıladığı tespit edilmiştir (Karaatlı, 2014). Daha sonra çok değişkenli normallik ve doğrusallık varsayımlarına bakılmıştır. Her iki varsayım da her bir değişkenin saçılma diyagramı matrisi incelenerek test edilmiştir. Matriste elips şeklinde bir dağılımın olması hem çok değişkenli normallik hem de doğrusallık varsayımının karşılandığı anlamına gelmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). Saçılma diyagramı matrisinde değişkenlerin elips şeklinde durduğu tespit edilmiş ve her iki varsayımın da karşılandığı kabul edilmiştir. Çoklu bağlantı probleminin olup olmadığı test edilmesi gereken bir diğer varsayımdır. Çoklu bağlantı problemini test etmenin yollarından biri de Varyans artış faktörlerinin (VİF) incelenmesidir. VİF değerlerinin  $.1.02-1.41$  arasında değiştiği görülmüştür. Elde edilen değer 10'dan küçük olduğundan değişkenler arasında çoklu doğrusal problemi bulunmamaktadır (Çokluk ve diğerleri, 2012). Değişkenler arasında otokorelasyon olup olmadığı Durbin Watson istatistiği ile test edilmiş ve elde edilen değer  $dw= 1.70$  olduğundan otokorelasyon olmadığı sonucuna varılmıştır (Küçükşille, 2014). Koşulların sağlandığı görüldükten sonra hiyerarşik regresyon analizine geçilmiştir. Hiyerarşik regresyonda değişkenler her bir bloka ayrı ayrı yerleştirilir ve böylece bağımlı değişken üzerinde etkili olan değişkenlerin etkileri ayrıntılı bir şekilde irdelenir (Büyüköztürk, 2014). Hiyerarşik regresyon, değişkenler arasındaki ilişkide etkili olabilecek sosyo-demografik değişkenlerin etkilerini ortaya çıkarmada etkili bir yöntemdir.

### 3. BULGULAR

Araştırmada öncelikle değişkenlere ilişkin ortalama, standart sapma ve standart hata değerleri ile değişkenler arasındaki ilişki verilmiştir.

**Tablo 1. Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler**

|       | N   | $\bar{X}$ | Sh  | Ss   | Ç     | B     | PS    | AAS<br>D | ÖBAS<br>D | ARAS<br>D | MYA  | AY<br>A |
|-------|-----|-----------|-----|------|-------|-------|-------|----------|-----------|-----------|------|---------|
| PS    | 436 | 19.36     | .21 | 4.38 | -.05  | -.15  | -     |          |           |           |      |         |
| AASD  | 436 | 24.77     | .18 | 3.84 | -1.42 | 1.46  | .23** | -        |           |           |      |         |
| ÖBASD | 436 | 19.52     | .42 | 8.73 | -.61  | -1.10 | .02   | .27**    | -         |           |      |         |
| ARASD | 436 | 24.14     | .19 | 4.00 | -1.09 | .62   | .24** | .45**    | .10*      | -         |      |         |
| MYA   | 436 | 25.92     | .31 | 6.38 | -.72  | .17   | .29** | .26**    | .12*      | .17**     |      |         |
| AYA   | 436 | 24.61     | .33 | 6.82 | -.70  | .21   | -.09  | -.04     | -.02      | .04       | .12* | -       |

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ 

PS: Psikolojik sağlamlık, AASD: Aileden algılanan sosyal destek, ÖBASD: Özel birinden algılanan sosyal destek, ARASD: Arkadaştan algılanan sosyal destek, MYA: Mevcut yaşam anlamı, AYA: Aranılan yaşam anlamı, Ç: Çarpıklık, B: Basıklık

Tablo 1 incelendiğinde psikolojik sağlamlık ile aileden algılanan sosyal destek ( $r = .23$ ,  $p < .01$ ), arkadaştan algılanan sosyal destek ( $r = .24$ ,  $p < .01$ ) ve mevcut yaşam anlamı ( $r = .29$ ,  $p < .01$ ) arasında pozitif ilişki olduğu görülmektedir.

Korelasyon analizinden sonra algılanan sosyal destek ile yaşamın anlamı değişkenlerinin psikolojik sağlamlığı yordayıcılıklarını tespit etmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizine geçilmiştir.

**Tablo 2. Sosyal Destek, Yaşamın Anlamı, Yaş Ve Cinsiyetin Psikolojik Sağlamlığı Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Sonuçları**

| Değişken  | B      | Standart Hata | $\beta$ | $T$   | $p$  | İkili R | Kısmi R |
|---|--------|---------------|---------|-------|------|---------|---------|
| Sabit   | 15.63  | 2.37          |         | 6.60  | .000 |         |         |
| Yaş   | .2019  | .11           | .09     | 1.94  | .054 | .10     | .09     |
| Cinsiyet  | -1.095 | .45           | -.12    | -2.46 | .014 | -.13    | -.12    |
| 1.Blok: $R = .16$ ; $R^2 = .02$ ; $\Delta R^2 = .02$ ; $F_{(2, 433)} = 5.40$ ; $p < .005$ |        |               |         |       |      |         |         |
| Sabit   | 7.23   | 2.65          |         | 2.73  | .007 |         |         |



|          |       |     |      |       |      |      |      |
|----------|-------|-----|------|-------|------|------|------|
| Yaş      | .21   | .11 | .09  | 1.85  | .065 | .10  | .09  |
| Cinsiyet | -1.22 | .43 | -.13 | -2.85 | .005 | -.13 | -.14 |
| AASD     | .20   | .06 | .18  | 3.35  | .001 | .23  | .16  |
| ÖBASD    | -.03  | .02 | -.06 | -1.32 | .188 | .02  | -.06 |
| ARASD    | .18   | .06 | .17  | 3.26  | .001 | .24  | .16  |

2. Blok:  $R = .33$ ;  $R^2 = .11$ ;  $\Delta R^2 = .08$ ;  $F_{(3, 430)} = 13.07$ ;  $p < .000$

|          |       |      |      |       |      |      |      |
|----------|-------|------|------|-------|------|------|------|
| Sabit    | 7.46  | 2.67 |      | 2.80  | .005 |      |      |
| Yaş      | .18   | .11  | .08  | 1.70  | .090 | .10  | .08  |
| Cinsiyet | -1.35 | .41  | -.15 | -3.27 | .001 | -.13 | -.16 |
| AASD     | .13   | .06  | .11  | 2.15  | .032 | .23  | .10  |
| ÖBASD    | -.04  | .02  | -.08 | -1.68 | .093 | .02  | -.08 |
| ARASD    | .18   | .05  | .16  | 3.27  | .001 | .24  | .16  |
| MYA      | .18   | .03  | -.14 | -3.08 | .002 | -.09 | -.15 |

3. Blok:  $R = .42$ ;  $R^2 = .18$ ;  $\Delta R^2 = .07$ ;  $F_{(2, 428)} = 16.61$ ;  $p < .000$

PS: Psikolojik sağlık, AASD: Aileden algılanan sosyal destek, ÖBASD: Özel birinden algılanan sosyal destek, ARASD: Arkadaştan algılanan sosyal destek, MYA: Mevcut yaşam anlamı, AYA: Aranılan yaşam anlamı

Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcıları hiyerarşik regresyon ile analiz edilmiş ve elde edilen veriler Tablo 2’de verilmiştir. Hiyerarşik regresyon analizi 3 aşamada yapılmıştır. İlk bloğa yaş ve cinsiyet değişkenleri girilmiştir. İkinci bloğa aileden özel birinden ve arkadaştan algılanan sosyal destek değişkenleri girilmiştir. Üçüncü bloğa mevcut yaşam anlamı ve aranılan yaşam anlamı değişkenleri girilmiştir. Birinci blokta girilen yaş ve cinsiyet değişkenlerinin psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir ( $F_{(2, 433)} = 5.40$ ;  $p < .005$ ;  $R = .16$ ;  $R^2 = .02$ ;  $\Delta R^2 = .02$ ). Bu blokta yer alan değişkenlerin psikolojik sağlamlığa ilişkin toplam varyansın %2.4’ünü açıkladığı görülmektedir. İkinci blokta girilen aileden, özel birinden ve arkadaştan algılanan sosyal destek değişkenlerinin psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir ( $F_{(3, 430)} = 13.07$ ;  $p < .000$ ;  $R = .33$ ;  $R^2 = .11$ ;  $\Delta R^2 = .08$ ). İkinci blokta yer alan değişkenlerin psikolojik sağlamlığa ilişkin toplam varyansın %8.2’sini açıkladığı görülmektedir. Üçüncü blokta girilen mevcut

yaşam anlamı ve aranan yaşam anlamı değişkenlerinin de psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir ( $F_{(2, 428)} = 16.61; p < .000; R = .42; R^2 = .18; \Delta R^2 = .07$ ). Üçüncü blokta girilen değişkenlerin psikolojik sağlamlığa ilişkin toplam varyansın %7.3'ünü açıkladığı görülmektedir. Her üç blokta yer alan değişkenlerin psikolojik sağlamlığa ilişkin toplam varyansın %18'ini açıkladığı tespit edilmiştir.

#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcıları olarak, yaş, cinsiyet, sosyal destek ve yaşamın anlamı incelenmiştir. Araştırmada cinsiyetin, aileden ve arkadaşan algılanan sosyal desteğin ve mevcut yaşam anlamının psikolojik sağlamlığı anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir.

Araştırmanın birinci alt problemi cinsiyet ve yaşın psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığı şeklindedir. Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinde cinsiyet psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde yordarken yaş anlamlı bir şekilde yordamamaktadır. Erkek olmanın psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Alan yazında birbirinden farklı sonuçlara rastlanabilmektedir. Bazı araştırmalar (Hoşoğlu, Kodaz, Bingöl ve Batık; 2018; Aydın, Öncü, Akbulut ve Kılıç, 2019; Sarwar, Inamullah, Khan ve Anwar, 2010; Masood, Masud ve Mazahir, 2016) bu çalışmadan elde edilen sonuçları desteklerken, bazı araştırmalarda da (Kararımak ve Güloğlu, 2014; Tümlü ve Receptoğlu, 2013; Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Arslan, 2018) psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Psikolojik sağlamlık ciddi riskli yaşantılar ile bu yaşantılara oranla görece olumlu psikolojik yaşantıların birbirleri ile etkileşimi sonucu ortaya çıkmaktadır (Rutter, 2006). Toplumda erkeklerin gerek iş hayatında gerek sosyal hayatta kadınlara oranla daha aktif olmaları doğal olarak daha fazla riskli ve daha fazla görece olumlu yaşantılarla karşılaşmalarını beraberinde getirmektedir. Bu durum erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olmasına yol açıyor olabilir. Ayrıca toplumun erkeklere yüklediği erkeklerin daha güçlü olmaları gerektiği, kadınların ise duygusal olarak zayıf oldukları, kırılgan oldukları algısı da kadınlarda psikolojik sağlamlığın daha düşük çıkmasının nedenlerinden biri olabilir.

Araştırmanın diğer alt problemi sosyal desteğin psikolojik sağlamlığı yordayıp yordamadığı şeklindedir. Buna göre aileden algılanan sosyal destek ile arkadaşan algılanan sosyal destek alt boyutlarının psikolojik sağlamlığı anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir. Alan yazında araştırmanın bu bulgusunu destekleyen araştırmalar (Kwag, 2013; Moore ve diğerleri, 2015; Terzi, 2008; Yu ve diğerleri, 2014) bulunmaktadır. Araştırmalar her iki değişkenin birbiri ile pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir. Sosyal destek bireyin zorlu, stresli yaşam olayları karşısında alacağı yardım olarak tanımlandığından (Sarason ve Sarason, 1982), sosyal desteğin psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olacağı söylenebilir. Ayrıca bireylerin kendilerine saygı duyulduğunu, kendileri ile ilgilenildiğini ve karşılıklı destekleyici sosyal destek ağının bir parçası olduklarını hissetmelerinin onların psikolojik sağlıkları üzerinde olumlu etkiler bıraktığı (Taylor, 2011) bilinmektedir. Araştırma bulgusu aileleri ve arkadaşları tarafından desteklenen, saygı duyulan, ilgilenilen ve

kendilerini bir sosyal destek ağının parçası olarak gören üniversite öğrencilerinin, olumsuz, zorlu yaşam koşullarının üstesinden daha rahat gelebildikleri ve yeni durumlara daha rahat uyum sağlayabildikleri şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmanın bir diğer alt problemi yaşamın anlamının psikolojik sağlamlığı yordayıp yordamadığı şeklindedir. Araştırmadan elde edilen bulguya göre mevcut yaşam anlamı psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Alan yazın incelendiğinde, yaşamın anlamının psikolojik sağlamlık ile pozitif ilişkili olduğunu gösteren araştırmaların (Aiena, Buchanan, Smith ve Schulenberg, 2016; Demirci Seyrek ve Ersanlı, 2017; Du, Li, Chi, Zhao ve Zhao, 2017; Mohseni, Iranpour, Naghibzadeh-Tahami, Kazazi ve Borhaninejad, 2019) olduğu görülmektedir. Yaşamlarını anlamlı gören bireyler yaşamda bir amaç sahibidirler ve yaşantılarından doyum sağlamaktadırlar (Demirbaş Çelik, 2016; Yıkılmaz ve Gündül, 2015). Her iki özellik bu bireylerin karşılaştıkları olumsuz yaşam olaylarını anlamlandırmalarına, farklı bir gözle görebilmelerine olanak sağlamaktadır. Bu farklı bakış ve olayları değerlendirme şekli, aynı zamanda yeni durumlara kolay bir şekilde uyum sağlayabilme becerisini de beraberinde getirebilmektedir.

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın, cinsiyet, aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ve mevcut yaşam anlamı tarafından yordandığı, üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın belli bir oranda bu değişkenler tarafından açıklandığı görülmektedir.

Araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırma iki vakıf üniversitesine devam eden öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Vakıf üniversite öğrencileri belli bir kitleyi temsil ettiği için elde edilen sonuçların genel popülasyona genellenmesi bir sınırlılık oluşturabilmektedir. Araştırmacılar, üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bu çalışmayı farklı örneklerde (ergen, yetişkin vs.) çalışarak çalışmanın sonuçlarını test edebilirler.

## KAYNAKÇA

Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Adler, A. (2003). *Yaşamın anlam ve amacı*. İstanbul: Say Yayınları.

Aiena, B. J., Buchanan, E. M., Smith, C. V. ve Schulenberg, S. E. (2016). Meaning, resilience, and traumatic stress after the Deepwater Horizon oil spill: A study of Mississippi coastal residents seeking mental health services. *Journal of Clinical Psychology*, 72(12), 1264-1278. DOI: 10.1002/jclp.22232

Ak, S. (2019). *Eğitim fakültesi öğrencilerinde problemlerle internet kullanımının yalnızlık, yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.

Akın, A. ve Taş, İ. (2015). Yaşam anlamı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması, *Turkish Studies-International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(3), 27-36. DOI: 10.7827/TurkishStudies

Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F. B., ve Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.

Arslan, H. (2018). Psikolojik danışmanların mutluluk, psikolojik sağlık ve bağımlılık durumları arasındaki ilişkiler. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 1(1), 17-35.

Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlımlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Aydın, E. (2018). *Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik sağlık ve depresyon belirtileri üzerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.

Aydın, İ., Öncü, E., Akbulut, V. ve Küçük Kılıç, S. (2019). Öğretmen adaylarında boş zaman sıkılma algısı ve psikolojik sağlık ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1).

Beutel, M. E., Glaesmer, H., Decker, O., Fischbeck, S. ve Braehler, E. (2009). Life satisfaction, distress, and resiliency across the life span of women. *The Journal of North American Menopause Society*, 16, 1132-1138.

Bilgin, O. ve Taş, İ. (2018). Effects of perceived social support and psychological resilience on social media addiction among university students. *Universal Journal of Educational Research*, 6(4), 751-758., DOI: 10.13189/ujer.2018.060418

Block, J. ve Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.

Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (Genişletilmiş 19. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.

Can, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlık ve öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Carreno, D. F., Eisenbeck, N., Cangas, A., García-Montes, J. M., Del Vas, L. G. ve María, A. T. (2020). Spanish adaptation of the Personal Meaning Profile-Brief: Meaning in life, psychological well-being, and distress. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(2), 151-162.
- Cutrona, C. E. ve Russell, D. W. (1988). The provisions of social relationships and adaptation to stress. In W. H. Jones & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships* (Vol. 1, pp. 37-67). Greenwich, CT: JAI Press.
- Çapan, B. E. ve Arıcıoğlu A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *e-International Journal of Educational Research*, 5(4), 70-82.
- Çavuş, M. F. ve Pekkan N. Ü. (2017). Algılanan sosyal desteğin sosyal girişimciliğe etkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Business and Economics Research Journal*, 8(3), 519-532.
- Çevik, C., Ciğerci, Y., Kılıç, İ. ve Uyar, S. (2020). Relationship between smartphone addiction and meaning and purpose of life in students of health sciences. *Perspect Psychiatr Care*. 56, 705-711. DOI:10.1111/ppc.12485
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve Lisrel*. Ankara: PegemAkademi.
- De Klerk, J. J., Boshoff, A. B. ve Wyk, R. V. (2009). Measuring meaning in life in South Africa: Validation of an instrument developed in the USA. *South African Journal of Psychology*, 39(3), 314-325.
- Demirbaş N. ve Keklik İ. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yılmazlıkları arasındaki ilişki*. XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi (3-5 Ekim 2011), 3-5.
- Demirbaş-Çelik, N. (2016). Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişki. *Mediterranean Journal of Humanities*, 6(1), 133-141.
- Demirci Seyrek, Ö. ve Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *Electronic Turkish Studies*, 12(4), 143-162.
- Dogra, A. K., Basu, S. ve Das, S. (2011). Impact of meaning in life and reasons for living to hope and suicidal ideation: A study among college students. *SIS J. Proj. Psy. & Ment Health*, 18, 89-102.
- Doğan, T. (2004). *Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeğinin Türkçe'ye uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Du, H., Li, X., Chi, P., Zhao, J. ve Zhao, G. (2017). Meaning in life, resilience, and psychological well-being among children affected by parental HIV. *AIDS care*, 29(11), 1410-1416. DOI: 10.1080/09540121.2017.1307923

- Dwyer, A. L. ve Cummings, A. L. (2001). Stress, self-efficacy, social support and coping strategies in university students. *Canadian Journal of Counseling*, 35, 208-220.
- Eker, D., Arkar, H. ve Yıldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1)17-25.
- Ekşi, H., Sayın, M. ve Liman, M. (2019). Otantikliğin yaşamın anlamı üzerindeki etkisinin incelenmesi: Amaç bilincinin aracı rolü. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(65), 795-803.
- Erpay, T. (2017). *Tek başına olma ve tek başına olmayı tercih etmenin yalnızlık, yaşamda anlam ve utangaçlıkla ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eşkisü, M. (2009). *Liseli öğrencilerin zorbalık düzeyleri ile aile işlevleri ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Frankl, V. E. (2016). *İnsanın anlam arayışı*. (30. Baskı) İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Fraser, M., Richman, J. ve Galinsky, M. (1999) Risk, protection and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23, 131-143.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Hamdan-Mansour A. ve Dawani H. (2007). Social support and stress among university students in Jordan. *International Journal of Mental Health Addiction*, 6, 442-450. DOI:10.1007/s11469-007-9112-6.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Granados, N. D., Berger, E. L., Jackson, B. ve Yuen, T. (2011). What is resilience? *Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258-265.
- Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y. ve Batık, M. V. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 217-239. DOI: 10.26466/opus.405751
- Jaarsma, T. A., Pool, G., Ranchor, A. V. ve Sanderman, R. (2007). The concept and measurement of meaning in life in dutch cancer patients. *Psycho-Oncology*, 16, 241-248. DOI:10.1002/pon.1056
- Jim, H. S., Purnell, C. Q., Richardson, S.A., Golden-Kreutz, D ve Andersen, B. L. (2006). Measuring meaning in life following cancer. *Quality of Life Research*, 15, 1355-1371.

- Kaba, İ. ve Keklik, İ. (2016). Öğrencilerin üniversite yaşamına uyumlarında psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirtiler. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 98-113.
- Kapıkıran, Ş. ve Acun-Kapıkıran, N. (2016). Optimism and psychological resilience in relation to depressive symptoms in university students: Examining the mediating role of self-esteem. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 16(6), 2087-2110.
- Karaatlı, M. (2014). Verilerin düzenlenmesi ve gösterimi. Ş. Kalaycı (Ed.), *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. 6. Baskı. Ankara: Asil Yayıncılık, 257-270.
- Kararımak, Ö. ve Güloğlu, B. (2014). Deprem deneyimi yaşamış yetişkinlerde bağlanma modeline göre psikolojik sağlamlığın açıklanması. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 43(2), 1-18. DOI: 10.14812/cufej.2014.0010
- Korkut-Owen, F., Demirbaş-Çelik, N. ve Doğan, T. (2017). Üniversite öğrencilerinde iyilik halinin yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(64), 1461-1479.
- Küçükşille, E. (2014). Çoklu doğrusal regresyon modeli. Ş. Kalaycı (Ed.), *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri* (s. 47-66). Ankara: Asil Yayıncılık.
- Kwag, Y. K. (2013). Effect of self-esteem, ego-resilience, social support on nursing student's adjustment to college. *Journal of the Korea Academia-Industrial*, 14(5), 178-2186. DOI: 10.5762/KAIS.2013.14.5.2178-2186
- Leontiev, D. A. (2005). Three facets of meaning. *Journal of Russian and East European Psychology*, 43(6), 45-72.
- Makas, S. (2019). *Yaşam doyumunun duyguları ifade etme, kendini toparlama gücü ve algılanan sosyal destek açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Masood, A., Masud, Y. ve Mazahir, S. (2016). Gender differences in resilience and psychological distress of patients with burns. *Burns*, 42(2), 300-306. DOI:10.1016/j.burns.2015.10.006
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-238.
- Meral, B. S. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Mohseni, M., Iranpour, A., Naghibzadeh-Tahami, A., Kazazi, L. ve Borhaninejad, V. (2019). The relationship between meaning in life and resilience in older adults: a cross-sectional study. *Health Psychology Report*, 7(2), 133-138. DOI:10.5114/hpr.2019.85659

Moore, R. C., Eyer, L. T., Mausbach, B. T., Zlatař, Z. Z., Thompson, W. K., Peavy, G., ... ve Jeste, D. V. (2015). Complex interplay between health and successful aging: Role of perceived stress, resilience, and social support. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 23(6), 622-632. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4329284/> adresinden alınmıştır.

Morgan, J ve Farsides, T. (2009). Measuring meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 10(2), 197-214.

Nur Şahin, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluşu ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Öz, F. ve Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlık. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 16(3), 82-89.

Özer, E. ve Deniz, M. E. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zeka açısından incelenmesi. *İlköğretim Online Dergisi*, 13(4), 1240-1248.

Pietrzak, R. H., Johnson, D. C., Goldstein, M. B., Malley, J. C. ve Southwick, S. M. (2009). Psychological resilience and post deployment social support protect against traumatic stress and depressive symptoms in soldiers returning from operations enduring freedom and Iraqi freedom. *Depression and Anxiety*, 0, 1-7.

Rutter, M. (2006). Implications of Resilience concepts for scientific understanding. *Annals New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1–12. DOI: 10.1196/annals.1376.002

Ryff, C. D. ve Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28. DOI:10.1207/s15327965pli0901\_1

Sarason, I. G. ve Sarason, B. R. (1982). Concomitants of social support: Attitudes, personality characteristics, and life experiences. *Journal of Personality*, 50, 331-344.

Sarwar, M., Inamullah, H., Khan, N. ve Anwar, N. (2010). Resilience and academic achievement of male and female secondary level students in Pakistan. *Journal of College Teaching & Learning*, 7(8), 19-24.

Satıcı, S. A. ve Deniz, M. E. (2017). Mizahla başa çıkma ve iyilik hali: Psikolojik sağlık ve iyimserliğin aracılık rolünün incelenmesi. *İlköğretim Online*, 16(3), 1343-1356.

Sayın, C. (2018). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile yalnızlık ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. ve Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15(3), 194-200.



- Souri, H. ve Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Social and Behavioral Sciences*, 30(2011), 1541-1544.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. ve Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80-93.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A. ve Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76, 2.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya S. ve Pala, H. (2012) Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- Taşkıran, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinin Facebook kullanma alışkanlıkları ile mutluluk düzeyi ve sosyal destek algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Taylor, S. E. (2011). *Social support: A review*. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 189–214). New York, NY: Oxford University Press.
- Terzi, Ş. (2008). The relationship between psychological hardiness and perceived social support of university students. *Hacettepe University Journal of Education*, 35, 297-306.
- Tümlü, G. Ü. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213. DOI: 10.5961/jhes.2013.078
- Tüzün, Z. (1997). *Life events, depression, social support systems, reasons for living and suicide probability among university students* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yalçın, İ. ve Malkoç, A. (2015). The relationship between meaning in life and subjective well-being: Forgiveness and hope as mediators. *Journal of Happiness Studies*, 16, 915-29. DOI:10.1007/s10902-014-9540-5
- Yavuzer, Y., Albayrak, G. ve Keldal, G. (2018). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki: Problem çözme becerilerinin aracılık etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 242-255. DOI: 10.16986/HUJE.2017027085
- Yıkılmaz, M. ve Demir-Güdül, M. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, (16)2, 297-315.

- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 81-87.
- Yıldırım, E. (2019). *Ailesinin yanında yaşayan ve ailesinin yanında yaşamayan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının yordayıcısı olarak algılanan sosyal destek ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E. ve Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2), 71-79.
- Yu, Y., Peng, L., Chen, L., Long, L., He, W., Li, M. ve Wang, T. (2014). Resilience and social support promote posttraumatic growth of women with infertility: The mediating role of positive coping. *Psychiatry Research*, 215(2), 401-405.
- Zimet, G. D., Powel, S. S., Farley, G. K., Werkman, S. ve Berkoff, K. A. (1988). Psychometric characteristics of the multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 55, 610-617.