



### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM DOYUMLARININ, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ\*

Hakan AKDENİZ<sup>ID\*\*1</sup> ACDE, Gizem SAVTEKİN<sup>ID<sup>2</sup></sup> BDE, İnayet Kaan KÖYLÜ<sup>ID<sup>3</sup></sup> ABDE,

<sup>1</sup> Öğr. Gör. Dr., Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreatyon Bölümü, Kocaeli, TÜRKİYE

<sup>2</sup> Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Programı, Sakarya, TÜRKİYE

<sup>3</sup> Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreatyon Bölümü, Kocaeli, TÜRKİYE

A Çalışma Deseni (Study Design)

B Verilerin Toplanması (Data Collection)

C Veri Analizi (Statistical Analysis)

D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)

E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)

#### ÖZET

#### Orijinal Makale

**Amaç:** Kocaeli Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve öğrencilerin, tanımlayıcı özelliklerine göre yaşam doyumları ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde farklılaşma olup olmadığını belirlemek araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

**Yöntem:** Araştırmanın örneklemini Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İletişim Fakültesi ve Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 437 kadın, 476 erkek toplamda 913 öğrenci, oluşturmaktadır. Araştırmada verilerin elde edilmesi amacı ile Block ve Kremen (1996) tarafından geliştirilen ve Kararmak (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanması yapılan "Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" ile Diener, Emmons, Laresen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Köker (1991) tarafından yapılan "Yaşam Doyum Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla skewness-kurtosis değerlerine bakılmıştır. Verilerin analizinde demografik bilgilerin belirlenmesinde frekans analizi, değişkenler arasındaki farklılıkların belirlenmesinde Manova, Tukey, Post-Hoc testleri, ilişkinin belirlenmesi için korelasyon analizi ve etkiyi belirlemek için de regresyon analizinden faydalanılmıştır.

**Bulgular:** Yapılan analizler sonucunda; Spor Bilimleri Fakültesinde İletişim Fakültesi ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin, Yaşam Doyumu ve psikolojik sağlamlık ölçekleri arasında yüksek düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır ( $p<0,05$ ). Kadın öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkek öğrencilere kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Yaşam Doyumu düzeylerinde, cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). Yaşam Doyumu düzeylerinde, bölüm değişkenine göre, Eğitim Fakültesi ve İletişim Fakültesi arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Psikolojik Sağlamlık düzeylerinde ise Spor Bilimleri Fakültesi ve İletişim Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve İletişim Fakültesi arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Yaşam Doyumu düzeyleri, Spor yapma durumuna göre incelendiğinde rekreatyonel ve amatör, rekreatyonel ve profesyonel sporcular arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Psikolojik sağlamlık ölçeği incelendiğinde, rekreatyonel ve amatör, rekreatyonel ve profesyonel, amatör ve profesyonel sporcular arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

**Sonuç:** Spor Bilimleri Fakültesi, Eğitim Fakültesi, İletişim Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerinden yaşam doyumları yüksek olan öğrencilerin, psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Üniversite, öğrenci, psikolojik sağlamlık, yaşam doyumunu

## EXAMINATION OF THE EFFECT OF LIFE SATISFACTION ON PSYCHOLOGICAL HEALTH LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

Original Article

**Aim:** The aim of this study was to investigate the relationship between life satisfaction and psychological stability of Kocaeli University students.

**Method:** The sample of the study consisted of 913 students (437 females and 476 males) studying at the Faculty of Communication, Faculty of Education and Faculty of Sport Sciences at Kocaeli University. For the purpose of obtaining data in the study, "Ego-Resilience Scale" which was developed by Block and Kremen (1996) and adapted to Turkish by Kararımak (2007) and "The Satisfaction With Life Scale" which was developed by Diener, Emmons, Larsen and Griffin (1985) and adapted to Turkish by Köker (1991) were used. In the analysis of the data, frequency analysis was used to examine the participants' personal information distributions, skewness-kurtosis values were examined to determine whether the data showed normal distribution, Manova, Tukey and Post-Hoc tests were used to determine the differences between the variables, correlation analysis was used to establish relations and regression analysis to determine the effects.

**Findings:** According to these analyzes; It was found that there were a high positive correlation between life satisfaction and ego-resilience scales of Faculty of Communication, Education and Sport Sciences students ( $p < 0,05$ ). It was determined that female students' ego-resilience levels were significantly higher than male students ( $p < 0,05$ ). There was no significant difference according to the gender variable of the Satisfaction with Life Scale ( $p > 0,05$ ). Significant differences were found between the Faculty of Education and the Faculty of Communication regarding the satisfaction with life scale ( $p < 0,05$ ). On the other hand, a significant difference was found between the Faculty of Sport Sciences - Faculty of Communication and the Faculty of Education - the Faculty of Communication ( $p < 0,05$ ). When the Satisfaction with Life Scale was examined according to the sportive activities, a significant difference was found between recreational and amateur, recreational and professional athletes. When the ego-resilience scale was examined, a significant difference was found between recreational and amateur, recreational and professional, amateur and professional athletes ( $p < 0,05$ ).

**Conclusion:** It can be said that the Faculty of Sport Sciences, Education and Communication students who have high life satisfaction levels also have high ego-resilience levels.

**Keywords:** University, students, ego-resilience, life satisfaction

\* Bu çalışma, 17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde bildiri olarak sunulmuştur.

\*\*Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Hakan AKDENİZ, [hakanakdeniz@gmail.com](mailto:hakanakdeniz@gmail.com),

Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval, Yok/No

### 1. GİRİŞ

Yaşam doyumunu ferdin kendi belirlediği ölçütlere uyumlu bir şekilde bireyin bütün yaşamını pozitif değerlendirmesi olarak tarif edilmektedir (Griffin, Diener, Larsen ve diğ. ,1985). Yaşam doyumunu öznel şekilde iyi durumda olmanın bilişsel birleşenidir ve kişinin kendisine yüklediği kriterler ve yaşam şartları algılayışı arasındaki karşılaştırılmalarıdır (Pavot ve Diener,1993; Selçukoğlu, 2001; Deniz, 2006). Öznel iyi oluş, tek başına önemli olmasının yanı sıra, üreticiliği ve doyumlu ilişkileri artırdığı, fiziksel ve ruhsal sağlık üstünde pozitif etki göstermesi bakımından hem toplumsal hem de bireysel yönden son derece önemle incelenmelidir. Diener'a göre toplumlarda sağlık, çevre ve eğitim alanındaki hizmetlerin öncelikli hedefi öznel iyi oluşu arttırmak olmalı ve değişik sosyal politikaların öznel iyi oluş üstündeki etkisi yakından gözlemlenmelidir (Diener ve Seligman 2004).

Yaşam doyumunu ile ilgili gerçekleştirilen araştırmalar ırkın, gelir durumunun ve cinsiyetin mutluluğu yordama ve yaşam doyumunda hemen hemen hiçbir etkisi olmadığını, psikolojik değişkenlerin (kişisel eğilimler, yakın ilişkiler ve kültür)

yaşam doyumunu izah etmede daha çok etkiye sahip olduğunu belirtmektedir (Myers ve Diener, 1995). Mutluluğu etkileyen psikolojik etmenler arasında benlik saygısının güçlü ve tutarlı bir şekilde yaşam doyumunu yordadığı hemen hemen bütün kültürlerde (toplulukçu ve bireyci) yapılan araştırmalarda rapor edilmiştir (Çivitci, 2007; Diener ve ark. 1995).

Pozitif psikolojinin önemli noktalarından bir tanesi de psikolojik dayanıklılıktır. Psikolojik dayanıklılığa yönelik birçok tanım olmasıyla beraber her bir tanım da psikolojik dayanıklılığın değişik bir özelliğini içinde bulundurur. (Masten, Morison, Pellegrini, & Teliegen, 1990).

Araştırmanın diğer bir kavramı olan psikoloji sağlamlık; Bireyler hayatları boyunca olumsuz ve sıkıntılı olaylarla yüz yüze gelebilmekte ve bu olumsuzlukları olumluya çevirmek için gayret göstermektedir. Bu zaman diliminde yaşanan stres, anksiyete, korku gibi durumların aşmaya çalışmaktadırlar. Bireylerin bu gibi olumsuz olaylar karşısında sergilediği uyum ve üstesinden gelebilme becerisi psikolojik sağlamlık olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik sağlamlık, epey olumsuz şekillerde gelişen durumların karşısında güç kazanarak, problemlerle üstesinden gelebilme, dirayet gösterebilme, dik durabilme, olumsuz psikolojiyi egale ederek olumlu bir psikoloji haline getirebilme, çevresel faktörlerin kişiyi zorlamasına, kişinin problemler yaşamasına, rizikolu olaylarla yüzleşmesine veya yüzleşme olasılığının yüksek olmasına rağmen kişinin bu zorluklardan psikolojik açıdan sağlıklı bir şekilde üstesinden gelebilme, kişinin pek çok olaylar karşısında (engellemeler, çatışma, belirsizlikler vb.) Kendini toparlayacak gücü bulma, sorumluluk alarak onlarla baş etme ve bu mücadelede sonucu başarılı olma becerisi, stresli durumlarla karşılaşıldığında bir güç kaynağı olarak meydana çıkan kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır (Sipahioğlu, 2008; Polatçı ve ark., 2017; Aydın ve Egemberdiveya, 2018; Güloğlu ve Kararırmak, 2010; Atarbay, 2017; Erarslan, 2014; Sezgin, 2012; Öz ve Yılmaz, 2009).

Kişide ve kişinin içerisinde var olduğu çevrede koruyucu etmenlerin bulunması, bir yönden sorunu ortaya çıkmadan gidermeyi ve bir sorunu davranışın oluşumunu gidermeyi sağlarken; diğer yönden var olan problemin etkisini azaltarak kişinin fiziksel ve duygusal iyi oluşuna katkı sağlayacak durumları, bilgileri ve tutumları güçlendirmesine yardımcı olarak, zorluklara karşı ayakta durmasını sağlar. Dolayısıyla pozitif bir netice olan yaşam doyumunu, kişinin risk etmenlerinin üstesinden gelip kendisindeki ve çevresindeki koruyucu etmenleri kullanmanın neticesinde elde ettiği bir yeterlilik olarak ele alınır. (Diener, 1984)

Üniversite okuyan bireyler üniversite öğrenim görmeyen mutluluğunu yaşarken, aile bireylerinden uzakta olma ve yeni dostluklar kurma, tek başına kalmanın verdiği korku, maddi imkansızlıklar, gelecekle ilgili mesleki kaygılar gibi birçok faktörle karşı karşıya kalmaktadır. Bu olaylar gençleri mental olarak kötü bir duruma itebilir (Özdel ve ark., 2002). Buradan yola çıkarak, Kocaeli Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve öğrencilerin, tanımlayıcı özelliklerine göre yaşam doyumları ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde farklılaşma olup olmadığını belirlemek amaçlanmıştır.

## **2.MATERYAL VE YÖNTEM**

### **2.1. Araştırmanın Modeli**

Yapılan araştırmada mevcut durumu meydana çıkarmak amacıyla betimsel tarama (survey) yöntemi kullanılmıştır. “Geçmişten günümüze halen var olan bir durumu var olduğu biçimiyle, bireyleri, olayı ya da nesnelere kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlamayı hedefleyen araştırma modelidir” (Karasar, 2004).

### **2.2. Araştırma Grubu**

Araştırmanın Örnekleme Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi örgün ve ikinci öğretim olmak üzere Spor Bilimleri Fakültesi’nde öğrenim gören toplamda 407 öğrenci, Kocaeli Üniversitesi Eğitim Fakültesi örgün ve ikinci öğretim olmak üzere Eğitim Fakültesi’nde öğrenim gören toplamda 277 öğrenci, Kocaeli Üniversitesi İletişim Fakültesi örgün ve ikinci öğretim olmak üzere toplamda 229 öğrenci, 3 fakültenin toplamında ise 913 öğrenci rastgele seçilerek oluşturulmuştur. Örneklem kriterleri; çalışmaya katılmak için istekli ve gönüllü olmak, öğrenciliğini aktif sürdürüyor olmak.

### **2.3. Veri Toplama Araçları**

Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve İletişim Fakültesi’nde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlık durumlarını tayin edebilmek amacıyla Block ve Kremen (1996) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Kararmak (2007) tarafından uyarlanan psikolojik sağlık ile öğrencilerin psikolojik sağlık seviyelerini tayin edebilmek için psikolojik sağlık ölçeği” Öğrencilerin yaşam doyumlarını düzeylerini tayin edebilmek amacıyla Diener,Emmons, Laresen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Köker (1991) tarafından uyarlanan psikolojik sağlık ile öğrencilerin yaşam doyumları seviyelerini tayin edebilmek için yaşam doyum ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeklerden yaşam doyum ölçeği Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı 0,907 olarak hesaplanmıştır. Diğer ölçeğimiz olan psikolojik sağlık ölçeği Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı 0,548 olarak hesaplanmıştır. Güvenirlik için belirlenen sınır 0,7 olduğu için kullanılan ölçekler yüksek düzeyde güvenilir kabul edilmektedir.

Bu anketler Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin bir kısmına internet ortamından link gönderilerek kendilerine ulaştırılmış ve bir kısmına ise elden anket dağıtarak doldurulmaları istenmiştir.

### **2.4. Verilerin Toplanması**

Araştırma Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve İletişim Fakültesi Öğrencilerine İnternet aracılığı ile e-postalarına link gönderilerek ve elden anket dağıtılarak doldurulmaları istenmiştir. Gerekli izinler alınmıştır.

### **2.5. Verilerin Analizi**

Bu çalışmada anket ve internet aracılığı ile toplanan verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 21 paket programı kullanılmıştır. Öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerinin tespit edilmesinde frekans ve yüzde analizlerinden, İlişki düzeylerinin incelenmesine Korelasyon Katsayısından ve Lineer Regresyon analizinden, Öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerine göre incelenmesinde ise, MANOVA tekniğinden ve t testi ve Post-hoc analizlerinden faydalanılmıştır. Anlamlılık, .05 kabul edilmiştir.

### 3. BULGULAR

Bu bölümde üçüncü bölümde belirtilen yöntemlerin kullanılarak toplanılan verilere, çalışmanın problem cümlesi ve alt problemlerine ilişkin istatistiksel tekniklerle gerçekleştirilen çözümler neticesinde elde edilen bulgular ve tablolarına yer verilmiştir.

**Tablo 1.** Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikler ve Tanımlayıcı İstatistikleri

	n	%
Erkek	476	52,1
Kadın	437	47,9
21-23	177	19,4
24-26	311	34,1
27 ve üstü	261	28,6
Spor Bilimleri Fakültesi	407	44,6
Eğitim Fakültesi	277	30,3
İletişim Fakültesi	229	25,1
2. Sınıf	105	11,5
3. Sınıf	296	32,4
4. Sınıf	487	53,3
5 veya üzeri	25	2,7
Rekreasyonel	726	79,5
Amatör	126	13,8
Profesyonel	61	6,7
Toplam	913	100,0

Tablo 1 incelendiğinde, çalışmaya katılan öğrencilerin, %52,1'ünün (n=476) erkek, %47,9'inin (n=437) kadın olduğu tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin, %18'inin (n=164) 18-20 yaş aralığında, %19,4'ünün (n=402) 21-23 yaş aralığında, %34,1'inin (n=311) yaş aralığında, %28,6'sının da (n=261) olduğu tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin, %44,6'sının (n=407) Spor Bilimleri Fakültesi'nde, %30,3'ünün (n=277)'sinin Eğitim Fakültesi'nde, %25,1'inin (n=229) İletişim Fakültesi'nde olduğu tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin, %11,5'inin (n=105) 2.sınıf, %32,4'ünün (n=296) 3.sınıf, %53,3'ünün (n=487) 4.sınıf, %2,7'sinin (n=25) 5.sınıf veya üstü olduğu gözlemlenmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin, %79,5'inin (n=726) rekreasyonel, %13,8'inin (n=126) amatör, %6,7'sinin (n=61) profesyonel spor yapma durumları olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 2.** Öğrencilerin, Yaşam Doyumu ve Psikolojik Sağlık Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.

	n	Min	Max	$\bar{x}$	Ss
Yaşam Doyumu	913	11,00	29,00	21,6714	4,73919
Psikolojik Sağlık	913	25,00	44,00	37,2147	4,27379

Tablo 2 incelendiğinde, Spor Bilimleri Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri incelendiğinde, 44 puan üzerinden en düşük puanın 25, en yüksek puanın 44 olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin psikolojik sağlık ortalaması  $\bar{X}=37,21\pm 4,27$  olup, yüksek düzeyde psikolojik sağlığa sahip oldukları belirlenmiştir (p<0,05).

Yaşam doyum düzeyleri incelendiğinde, 29 puan üzerinden en düşük puanın 11, en yüksek puanın 29 olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin ortalaması  $\bar{X}=21,67\pm 4,73$  olup, yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip oldukları belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

**Tablo 3.** Yaşam Doyumu ve Psikolojik Sağlık Korelasyon Analizi.

		Yaşam Doyumu	Psikolojik Sağlık
Yaşam Doyumu	r	1	,549**
	p		,000
	n	913	913
Psikolojik Sağlık	r	,549**	1
	p	,000	
	n	913	913

\* $p<0,05$ ; \*\* $p<0,01$ ; N=816

Tablo 3 incelendiğinde, yaşam doyum ve psikolojik sağlık skorlarında yüksek düzeyde pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik sağlık ve yaşam doyum ( $r=,549$ ;  $p<0,05$ ) arasında yüksek düzeyde pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

**Tablo 4.** Yaşam Doyumu ve Psikolojik Sağlık İlişkin Regresyon Analizi.

Bağımsız değişkenler	Bağımlı Değişken Yaşam Doyumu		
	B	t	p
Sabit		-,848	,396
Psikolojik Sağlık	,549	19,815	,000
F		392,631	
R <sup>2</sup>		,301	
dzitR <sup>2</sup>		,300	

\*\* $p< .01$  Yöntem: Stepwise

Tablo 4 incelendiğinde, regresyon modeli istatistiksel açıdan anlamlı olmakla birlikte; Psikolojik sağlık ve yaşam doyumları %30 oranında açıklamaktadır ( $F=392,63$ ;  $p<0.01$ ). Regresyon analizine göre yaşam doyum ( $\beta=,549$ ,  $p<.01$ ) psikolojik sağlık üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir.

**Tablo 5.** Öğrencilerin, Psikolojik Sağlık ve Yaşam Doyumlarının Cinsiyet Değişkenine Göre karşılaştırılması.

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Yaşam Doyumu	Erkek	476	21,9118	5,02798	1,601	,110
	Kadın	437	21,4096	4,39393		
Psikolojik Sağlık	Erkek	476	36,8109	4,42266	-2,992	,003*
	Kadın	437	37,6545	4,06507		

\* $p<0.05$

Tablo 5 incelendiğinde, Öğrencilerin yaşam doyumları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). Kadın öğrencilerinin

psikolojik sağlıklarının ( $\bar{X}=37,65\pm4,06$ ) erkek öğrencilere kıyasla ( $\bar{X}=36,81\pm4,42$ ) anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

**Tablo 6.** Öğrencilerin, Psikolojik Sağlık ve Yaşam Doyumlarının Cinsiyetlere Göre MANOVA Sonuçları.

Etki	Değer	F	df	P	
Cinsiyet	Pillai's Trace	,026	12,216 <sup>b</sup>	2,000	,000*
	Wilks' Lambda	,974	12,216 <sup>b</sup>	2,000	,000*
	Hotelling's Trace	,027	12,216 <sup>b</sup>	2,000	,000*
	Roy's Largest Root	,027	12,216 <sup>b</sup>	2,000	,000*

\* $p<0.05$

Tablo 6 incelendiğinde, Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ve yaşam doyumuna ait cinsiyet değişkeni MANOVA sonuçları sunulmuştur. Wilks' Lambda incelendiğinde ( $p<0,05$ ) bağımsız değişkenin grupları arasında bağımlı değişkenler açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

**Tablo 7.** Öğrencilerin, Psikolojik Sağlık ve Yaşam Doyumlarının Fakültelerine Göre Tukey Sonuçları.

		n	$\bar{x}$	Ss	F	p	Tukey
Yaşam Doyumu	Spor Bilimleri Fakültesi (1)	407	21,7150	5,87827	11,360	,000*	2-3
	Eğitim Fakültesi (2)	277	21,0830	4,17163			
	İletişim Fakültesi (3)	229	22,3057	2,53277			
	Total	913	21,6714	4,73919			
Psikolojik Sağlık	Spor Bilimleri Fakültesi (1)	407	36,6634	4,12158	4,233	,015*	1-3
	Eğitim Fakültesi (2)	277	37,1119	5,47045			
	İletişim Fakültesi (3)	229	38,3188	2,19222			
	Total	913	37,2147	4,27379			

(Wilks' Lambda  $\lambda=,966$ ;  $F=7,837$   $p=,000$   $\eta^2$ )

Tablo 7 incelendiğinde, Öğrencilerin yaşam doyumları fakülte değişkenine göre incelendiğinde, İletişim Fakültesi bölümünde okuyan öğrencilerinin yaşam doyumlarının ( $\bar{X}=22,30\pm2,53$ ) Eğitim Fakültesi bölümünde okuyan öğrencilere kıyasla ( $\bar{X}=21,08\pm4,17$ ) anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). İletişim Fakültesi bölümünde okuyan öğrencilerinin psikolojik sağlıklarının ( $\bar{X}=38,31\pm2,19$ ) Spor Bilimleri Fakültesi bölümünde okuyan öğrencilere kıyasla ( $\bar{X}=36,66\pm4,12$ ) anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). İletişim Fakültesi bölümünde okuyan öğrencilerinin psikolojik sağlıklarının ( $\bar{X}=38,31\pm2,19$ ), Eğitim Fakültesi bölümünde okuyan öğrencilere kıyasla ( $\bar{X}=37,11\pm5,47$ ) anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

**Tablo 8.** Öğrencilerin, Psikolojik Sağlık Ve Yaşam Doyumlarının Fakülte Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Etki		Değer	F	df	p
Bölüm	Pillai's Trace	,034	7,826	4,000	,000*
	Wilks' Lambda	,966	7,837 <sup>b</sup>	4,000	,000*
	Hotelling's Trace	,035	7,848	4,000	,000*
	Roy's Largest Root	,027	12,131 <sup>c</sup>	2,000	,000*

\*p<0.05

Tablo 8 incelendiğinde, Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ve yaşam doyumu düzeylerine ait bölüm değişkeni MANOVA sonuçları sunulmuştur. Wilks' Lambda incelendiğinde (p<0,05) bağımsız değişkenin grupları arasında bağımlı değişkenler açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

**Tablo 9.** Öğrencilerin, Spor Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

		n	x	ss	F	p	Tukey
Yaşam Doyumu	Rekreasyonel (1)	726	21,3857	4,61841	6,531	,002	1-2 1-3
	Amatör (2)	126	22,7460	4,29872			
	Profesyonel (3)	61	22,8525	6,35042			
	Total	913	21,6714	4,73919			
Psikolojik Sağlık	Rekreasyonel (1)	726	37,8829	3,88117	53,268	,000	1-2 1-3 2-3
	Amatör (2)	126	35,2698	4,55792			
	Profesyonel (3)	61	33,2787	4,82055			
	Total	913	37,2147	4,27379			

(Wilks' Lambda  $\lambda=,772$ ; F=62,900 p= ,000)

Tablo 9 incelendiğinde, Öğrencilerin yaşam doyumları spor yapma durum değişkenine göre incelendiğinde, spor yapma durumu amatör amaçlı olan öğrencilerin yaşam doyumlarının ( $\bar{X} = 22,74 \pm 4,29$ ), rekreasyonel amaçlı olan öğrencilere kıyasla ( $\bar{X} = 21,38 \pm 4,66$ ) anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir (p<0,05).

Öğrencilerin yaşam doyumları spor yapma durum değişkenine göre incelendiğinde, spor yapma durumu profesyonel olan öğrencilerin yaşam doyumlarının ( $\bar{X} = 22,85 \pm 6,35$ ), rekreasyonel amaçlı olan öğrencilere kıyasla ( $\bar{X} = 21,38 \pm 4,66$ ) anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir (p<0,05).

Öğrencilerin psikolojik sağlıkları spor yapma durum değişkenine göre incelendiğinde, spor yapma durumu rekreasyonel amaçlı olan öğrencilerin psikolojik sağlıklarının ( $\bar{X} = 37,88 \pm 3,88$ ), amatör olan öğrencilere kıyasla ( $\bar{X} = 35,26 \pm 4,55$ ) anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir (p<0,05).

Öğrencilerin psikolojik sağlıkları spor yapma durum değişkenine göre incelendiğinde, spor yapma durumu rekreasyonel amaçlı olan öğrencilerin psikolojik sağlıklarının ( $\bar{X} = 37,88 \pm 3,88$ ), profesyonel olan öğrencilere kıyasla ( $\bar{X} = 33,27 \pm 4,82$ ) anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir (p<0,05).



Öğrencilerin psikolojik sağlıkları spor yapma durum değişkenine göre incelendiğinde, spor yapma durumu amatör olan öğrencilerin psikolojik sağlıklarının ( $\bar{X} = 35,26 \pm 4,55$ ), profesyonel olan öğrencilere kıyasla ( $\bar{X} = 33,27 \pm 4,82$ ) anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir ( $p < 0,05$ ).

**Tablo 10.** Öğrencilerin, Psikolojik Sağlık ve Yaşam Doyumlarının Spor Yapma Durumuna Göre MANOVA Sonuçları.

Etki	Değer	F	df	p
Spor yapma durumu	Pillai's Trace	,229	58,692	4,000
	Wilks' Lambda	,772	62,900 <sup>b</sup>	4,000
	Hotelling's Trace	,296	67,134	4,000
	Roy's Largest Root	,295	134,261 <sup>c</sup>	2,000

\* $p < 0,05$

Tablo 10 incelendiğinde, Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ve yaşam doyumu düzeylerine ait spor yapma durumu değişkeni MANOVA sonuçları sunulmuştur. Wilks' Lambda incelendiğinde ( $p < 0,05$ ) bağımsız değişkenin grupları arasında bağımlı değişkenler açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

#### 4. TARTIŞMA

Bu araştırma Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ve yaşam doyumu düzeylerini araştırmak ve çeşitli değişkenler açısından farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmada Spor Bilimleri Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda; öğrencilerin psikolojik sağlık ve yaşam doyumu düzeyleri arasında yüksek düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu durum öğrencilerin psikolojik sağlık ve yaşam doyumu düzeyleri arasında çift taraflı ve aynı yönlü bir ilişkiyi göstermekte bir değişkene ilişkin veriler arttığında, diğer değişkene ait verilerin de arttığına işaret etmektedir. Diğer bir tabir ile öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri yükseldiğinde veya azaldığında, aynı yönde yaşam doyumu düzeyleri de yükselmekte veya azalmaktadır.

Akdeniz ve ark. (2018) yapmış oldukları çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ve yaşam doyumları düzeyleri arasında yüksek düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Büküşoğlu ve Bayturan (2005) yaptığı çalışmada çeşitli üniversite kulüplerine üye olan öğrencilerin kulüplere üye olmadan öncesinde ve üye olduktan sonra ki kişilik özelliklerinde farklılık tespit etmiştir. Dahil oldukları kulüplerde serbest zaman aktivitelerine katılan öğrenciler kendilerini aktivitelerden sonra daha hareketli, neşeli ve atılgan olarak tanımlamışlardır. Yurt dışı literatüründe fiziksel aktivite tedavilerinin, serbest zaman aktivitelerinin, birçok psikolojik hastalığın tedavisinde aktif bir tedavi tekniği olduğu, psikososyal ilerleyişte pozitif faydaları vurgulanmaktadır. Psikolojik sağlık seviyesinin yüksekliği sebebi ile kişilerin karşı karşıya kaldıkları olumsuz olayların üstesinden gelebildiklerini destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Öz ve

Yılmaz, 2009). Ayrıca psikolojik sağlamlığın pozitif bir çıktısı olarak yaşam doyumundan söz edilmektedir. Literatüre bakıldığında yaşam doyumunu ve psikolojik sağlamlık üzerine yapılan birçok çalışma bulunmaktadır (Topçu, 2017; Sezgin, 2012; Şat ve ark., 2015; Nartgün ve Mor, 2015; Polatçı ve ark., 2017; Demir ve Murat, 2017; Çalışkan ve Yasul, 2017). Yine Çoban ve ark. (2020) sportif tutumun yaşam kalitesi düzeyinde pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu belirtmişlerdir.

Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu düzeylerine ait cinsiyet değişkeni MANOVA sonuçları sunulmuştur. Wilks' Lambda incelendiğinde bağımsız değişkenin grupları arasında bağımlı değişkenler açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, kadın öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının, erkek öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Akdeniz ve ark. (2018) yapmış oldukları çalışmada üniversite öğrencilerinin, anlamlı farklılık bulamamalarına rağmen kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla psikolojik sağlamlıklarını daha yüksek olarak bulmuşlardır. Hoşoğlu'nun yaptığı çalışmada öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlıklarının, erkek öğrencilerde kadın öğrencilere kıyasla daha fazla olduğu görülmüştür. Hoşoğlu bu durumu erkek öğrencilerin geleneksel aile yapısı içerisinde yetiştirildiklerinden, aile içinde aldığı sorumluluklara bağlamış ve bu sorumluluklarla mücadele etmek zorunda olduklarından problemlere çözüm üretme konusunda daha tecrübeli olduklarını belirtmiştir. (Hoşoğlu, Kodaz, Bingöl, Batık 2018). Koçak'ın yaptığı çalışmada ise Beden Eğitimi bölümlerinde okuyan öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının erkeklerde kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu fakat aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı şeklinde tespit edilmiştir (Koçak, Özbaş, Gürhan, 2017). Tüm bunlara bakıldığında genel anlamda bu çalışmalar ile çalışmamız paralellik göstermemektedir.

Öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları fakülte değişkenine göre incelendiğinde, İletişim Fakültesi bölümünde okuyan öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının Spor Bilimleri Fakültesi bölümünde okuyan öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. İletişim Fakültesi bölümünde okuyan öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının, Eğitim Fakültesi bölümünde okuyan öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Akdeniz ve ark. (2018) Öğrencilerinin eğitim gördükleri bölüm değişkenine göre Rekreasyon Bölümüne ve Antrenörlük Eğitimi Bölümüne, Spor Yöneticiliği Bölümünün yaşam doyumları ve psikolojik sağlamlıklarının Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliğine, kıyaslandığında daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları spor yapma durum değişkenine göre incelendiğinde, spor yapma durumu rekreasyonel olan öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının, amatör olan öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Spor yapma durumu rekreasyonel olan öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının, profesyonel olan öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Spor yapma durumu amatör olan öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının, profesyonel olan öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çekceoğlu, (2019) yapmış oldukları çalışmada, lise öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre, psikolojik sağlamlık düzeylerinin lisanslı spor yapma durumlarına göre anlamlı farklılık bulamamışlardır. İlgili

makaleye incelediğimizde sportif performans ile psikolojik sağlık arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu bulmuşlardır. Sarkar ve Fletcher'ın (2014) yapmış oldukları alan yazıda, öz-düzenleme ve güven yardımının, şampiyonalarda sporcuların psikolojik durumları ve performanslarını kanısına varmışlardır. Takım ve bireysel sporlarda yapılan çalışmalarda, sporcuların psikolojik sağlık düzeylerini farklılaştırmadığı fakat ve bireysel ve takım sporlarının sporcuların psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkiledikleri kanısına varmışlardır (Soflu ve ark. 2011; Bayrakdaroğlu, 2014). Çekceoğlu, (2019) yapmış olduğu çalışma bulgularına göre lisanslı spor yapma durumu değişkenleri arasında anlamlı bir etkileşim bulamamıştır. Lisanslı spor yapma değişkeni ile katılımcıların psikolojik sağlık seviyeleri anlamlı farklılık bulamamışlardır.

Öğrencilerin yaşam doyumları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık bulunamamıştır. Yaşam doyumunu daha çok kişinin bireysel ve demografik faktörlerinden etkilenmektedir (yaş, cinsiyet, bireyin yapmakta olduğu iş, öğrenim durumu) (Çevik ve Korkmaz, 2014). Özkara yaptığı çalışmada Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumlarının cinsiyet değişkenine göre kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu belirlemiş fakat istatistiksel açıdan anlamda farklılık bulamamıştır (Özkara ve ark., 2015). Dost'un yaptığı çalışmada kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla yaşam doyumunun istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür (Dost, 2007). Fuğl-Meyer'in yaptığı çalışmada ise değişik yaş grupları içerisinde yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Fuğl-Meyer, Melin, ve Fuğl-Meyer, 2002). Cinsiyet değişkenine yaşam doyumunu değişkenin farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan literatür taramasında da görüldüğü gibi genel anlamda birbiriyle örtüşen sonuçlara ulaşılmaktadır. Bu çalışmaya katılan iki üniversitenin toplamında ve ayrı ayrı bakıldığında kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan üç bölümün toplamında Kadın öğrencilerin yaşam doyumlarının erkek öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Uçar (2019), yapmış olduğu çalışmada, Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre yaşam doyumunu ölçeklerinden almış oldukları puan ortalamaları kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre yaşam doyum düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğunu bulmuştur.

Öğrencilerin yaşam doyumları fakülte değişkenine göre incelendiğinde, Eğitim Fakültesi bölümünde okuyan öğrencilerinin yaşam doyumlarının, İletişim Fakültesi bölümünde okuyan öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durumu etkileyecek çeşitli faktörlerin olduğu düşünülmektedir eğitim fakültesi öğrencilerinin aldığı dersler müfredat açısından hem mesleki açıdan hem de bireysel özellikleri açısından farklı koşulları ortaya çıkarttığı düşünülmektedir.

Öğrencilerin yaşam doyumları spor yapma durumu değişkenine göre incelendiğinde, spor yapma durumu rekreasyonel amaçlı olan öğrencilerin yaşam doyumlarının, amatör olan öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Spor yapma durumu rekreasyonel amaçlı olan öğrencilerin yaşam doyumlarının, profesyonel olan öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yılmaz (2019)'un yapmış olduğu çalışmada, belediye çalışanlarının düzenli spor yapma değişkenine göre yaşam doyumunu ölçeğinden almış oldukları puanların karşılaştırılmasında anlamlı bir fark tespit etmiştir. Bu farkın düzenli spor yapanların lehine olduğunu bildirmiştir. Spor meslek olarak

edinmemiş, sadece boş zaman değerlendirmesi olarak gören bireyler, hem bir takım psikolojik bunalımlardan korunmakta, hem de boş zamanlarını spor ile değerlendirerek esas mesleğinde daha verimli olabilmektedir (Erkal, 1992). Yapılan araştırmaların birçoğu spor yapmanın yaşam doyumunu arttırdığını, tükenmişlik için tedbir olarak sporsal faaliyetlerin desteklenmesi gerektiğini, spor yapanların tükenmişliği minimal düzeyde yaşadığını savunmaktadır (Baykoçak, 2002)

## 5. SONUÇ

Spor yapan bireylere göre yaşam doyumunu ve psikolojik sağlık değerlendirildiğinde, profesyonel anlamda spor yapan öğrencilerin yaşamlarından aldıkları doyum, diğerlerine göre daha fazla olmasının sebebi profesyonel sporla uğraşan bireylerin, sporcu başarısına, yaptığı spordan para kazanmalarına bağlanabilir. Rekreasyonel olarak spor yapan bireylerin ise psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek çıkması, serbest zaman aktivitelerine katılan kişileri yaşamın stresinden etkin bir şekilde üstesinden gelebilme ve beklenmeyen olaylar karşısında daha iyi stratejiler sergiledikleri söylenebilir.

## 6. ÇIKAR ÇATIŞMASI VE ETİK KURUL ONAY

Yazarlar, eğer varsa bu bölümde çıkar çatışmasına neden olabilecek her türlü maddi destek veya ilişkiyi beyan etmelidir.

**Çıkar çatışması:** *Yazarlar tarafından çıkar çatışması olmadığı bildirilmiştir.*

**Finansal destek:** *Yazarlar tarafından finansal destek olmadığı bildirilmiştir.*

**Etik Kurul Onayı:** *Bu çalışmada Etik kurulu raporuna gerek duyulmamıştır.*

**Bilgilendirilmiş Onam:** *Katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.*

## 7. KAYNAKÇA

**Akdeniz, H., Keskin, Ö., Sekban, G., Sarı, E. (2018).** Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumları ve Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi. 16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Lara/ANTALYA.

**Atarbay, S. (2017).** Farklı Bölümlerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılıklarına Etkisi. İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitimde Psikolojik Hizmetler Programı. Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi. İstanbul.

**Aydın, M., Egemberdiyeva, A. (2018).** Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/496083>

**Baykoçak, C. (2002).** Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları Ve Tükenmişlik Düzeyleri Bursa İli Uygulaması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi.

**Bayrakdaroğlu, S. (2014).** Tekvandocuların Psikolojik Sağlık ve Öz-Anlayış Düzeylerinin Takım Sporcularıyla Karşılaştırılması. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=AREQSFTNPvi8I5T6v75FjA&no=LuEVn3edaTUtc6dUktxOhQ>

- Block, J. & Kremen, A. (1996).** IQ and ego resiliency: Conceptual and Empirical Connections and Separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 349-361. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>
- Büküşoğlu, N., Bayturan, A.F. (2005).** Serbest Zaman Etkinliklerinin Gençlerin Psiko-Sosyal Durumlarına İlişkin Algısı Üzerindeki Rolü. *Ege Tıp Dergisi*, 44(3), 173-177. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/350144>
- Çalışkan, E.F., Yasul, A.F. (2017).** Öğretmen Adaylarının Sosyal Değer Algıları ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Education Sciences (NWSAES)*, 12(4), 133-146. <https://dergipark.org.tr/en/pub/nwsaedu/issue/31528/337900>
- Çekceoğlu, H. (2019).** Spor Yapan ve Spor Yapmayan Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ve Hedef Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karaman.*
- Çevik, N.K., & Korkmaz, O. (2014).** Türkiye’de Yaşam Doyumu ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İki Değişkenli Sıralı Probit Model Analizi. *Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1), 126-145. <https://dergipark.org.tr/en/pub/niguiibfd/issue/19754/211460>
- Çivitçi, A. (2007).** Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe’ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7, 26, 51-60. DOI: 10.17755/esosder.263229
- Çoban, Ü., Bayazıt, B., Uca, M. (2020).** Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının Yaşam Kalitesi, Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi: Doğu Marmara Bölgesi Üniversiteleri Örneği. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(26), 4362-4385. DOI: 10.26466/opus.665339
- Demir, R., Murat, M. (2017).** Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Uluslararası toplum araştırmaları dergisi*. 7(13), 347-377. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/381753>
- Deniz, M.E. (2006).** The relationships among coping with stress, life satisfaction, decision making styles and desicion self esteem: An investigation with Turkish University Students. *Social Behaviour and Personality*, 34,9, 1161-1170 <https://doi.org/10.2224/sbp.2006.34.9.1161>
- Diener, E. & Diener, M. (1995).** Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663. [https://doi.org/10.1007/978-90-481-2352-0\\_4](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2352-0_4)
- Diener, E. (1984).** Subjective well-being. *Psychological Buletin*, 95(3), 542-575. [https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4\\_3](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_3)
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2004).** Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological science in the public interest*, 5(1), 1-31. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985).** The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Diener, E., Seligman, MEP. (2004).** Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5:1-31. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>
- Dost, M.T. (2007).** Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.

- Erarslan, Ö. (2014).** Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Erkal, M. (1992).** Sosyolojik Açıdan Spor, Türk Dünyası Araştırmaları Vakfı, Ankara
- Fugl-Meyer, A. R., Melin, R., & Fugl-Meyer, K.S. (2002).** Life satisfaction in 18-to 64-year-old Swedes: in relation to gender, age, partner and immigrant status. *Journal of rehabilitation medicine*, 34(5), 239-246. <https://core.ac.uk/download/pdf/188557570.pdf>
- Güloğlu, B., Kararımak, Ö. (2010).** Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88. <https://dergipark.org.tr/en/pub/egeefd/issue/4907/67229>
- Hoşoğlu, R., Kodaz, A.F., Bingöl, T.Y., & Batık, M.V. (2018).** Öğretmen Adaylarında Psikolojik Sağlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 217-239.
- Karasar, N. (2004).** Bilimsel Araştırma Yöntemi. Nobel yayın Dağıtım, Ankara.
- Kararımak, Ö. (2007).** Deprem Yaşamış Bireylerde Psikolojik Sağlamlığa Etki Eden Kişisel Faktörlerin İncelenmesi: Bir Model Test Etme Çalışması. Unpublished doctoral dissertation). Middle East Technical University, Institute of Social Sciences, Ankara.
- Koçak, M., Ozbas, A. A., & Gurhan, N. (2017).** Beden Eğitimi ve Spor Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ve Öz Yeterlik Düzeyinin Belirlenmesi [Identification of psychological resilience and self-efficacy levels of physical education-sport students]. *Nigde University Journal of Physical Education and Sports Science*, 11(2), 129-135.
- Köker, S. (1991).** Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D., & Teliegen, A. (1990).** Competence under stress: risk and protective factors. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, & S. Weintraub (Eds.). *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (236-256). New York: Cambridge University Press. <https://books.google.com.tr/books?id=A1Ugc13HXFAC&pg>
- Myers, D. G., Diener, E. (1995).** Who is happy?, *Psychological Science*.6, 10- 19.
- Nartgün, S.Ş., Mor, K.D. (2015).** Öğretmenlerin Görüşlerine Göre Etik Liderlik ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi. *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 15(2),269-290. <https://dergipark.org.tr/en/pub/basbed/issue/16844/432071>
- Öz. F., Yılmaz Bahadır, E. (2009).** Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram, Psikolojik Sağlık. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*. 82-89 <https://dergipark.org.tr/en/pub/hunhemsire/issue/7841/103278>
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O., & Oğuzhanoglu, N. K. (2002).** Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3(3), 155-161.
- 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. Special*, (3), 336-346. Doi: 10.14486/IJSCS293
- Pavot,W., Diener, E. (1993).** The Affective and Cognitive Context of Self Reported Measures of Subjective Well-Being, *Social Indicators Research*, 28, 1-20. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/BF01086714.pdf>
- Polatçı, S., Irk, E., Gültekin, Z., Sobacı, F. (2017).** Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özellikleri Tatmin Düzeyini Etkiler Mi? Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.

- 4(29), 553-578. <https://sbedergi.sdu.edu.tr/assets/uploads/sites/343/files/29-savi-yazi25-29122017.pdf>
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014).** Psychological Resilience in Sport Performers: A Review of Stressors and Protective Factors. *Journal of sports sciences*, 32(15), 1419-1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>
- Selçukoğlu, Z. (2001).** Araştırma Görevlilerinde Tükenmişlik Düzeyi ile Yalnızlık Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sezgin, F. (2012).** İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kefdergi/issue/48697/619541>
- Sipahioğlu, Ö. (2008).** Farklı Risk Gruplarındaki Ergenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi (Doctoral Dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Soflu, H. G., Esfahani, N., & Assadi, H. (2011).** The Comparison of Emotional Intelligence and Psychological Skills and Their Relationship with Experience among Individual and Team Athletes in Superior League. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 2394-2400. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.466>
- Şat A., Doğan H., Amil O. (2015).** Akademisyenlerin Psikolojik İhtiyaçları ve İş Doyumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Kayseri Örneği. *Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*, 5(8), 112-132. <https://dergipark.org.tr/en/pub/opus/issue/22697/242303>
- Topçu, F. (2017).** Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Programı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Uçar, B. (2019).** Çalışan ve Çalışmayan Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Yılmaz, B. (2019).** Kahramanmaraş Büyükşehir Belediyesinde Çalışan Spor Yapan Ve Yapmayan Personelin Yaşam Doyumu ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi. Kahramanmaraş.

## Extended Summary

### Introduction

Satisfaction of life is defined as using whole life in a positive manner so as to be compatible with personal criteria (Griffin, Diener, Larsen, et al.,1985). Satisfaction of life, subjectively, is the cognitive component of being good and it also is the comparisons between a person's criterion and his life conditions (Pavot and Diener,1993; Selçukoğlu, 2001; Deniz, 2006). One of the most remarkable points of positive psychology is psychological hardiness. There are several definitions regarding psychological hardiness as well as each of those definitions involves a different attribute of psychological hardiness at the same time (Masten, Morison, Pellegrini, & Teliegen, 1990). Resilience is characterized as coping with problems by strengthening against circumstances; being astute; holding head high; turning negative psychology into positive psychology. Moreover, resilience is also defined as coping with difficulties despite environmental factors, risky events, or having a high probability of facing risky events (obstacles, conflict, uncertainties, etc.). In other words, resilience can be pictured as the ability to find the strength to recover; cope with problems and succeed (Sipahioğlu, 2008; Polatçı et al., 2017; Aydın and Egemberdiveya, 2018; Güloğlu and Kararımak, 2010; Atarbay, 2017; Erarslan, 2014; Sezgin, 2012; Öz and Yılmaz, 2009).

The purpose of this study was to review the relationship between satisfaction with life and resilience levels of students who study at Kocaeli University; besides, determining whether there is a difference between satisfaction with life and resilience levels was also the purpose.

### Method

The sample consisted of 913 (437 female, 476 male) students who study in the Faculty of Sport Sciences, Faculty of Communication, and Faculty of Education in Kocaeli University. "Resilience Scale" that was developed by Block and Kremen (1996) and also adapted to Turkish by Kararımak (2007) was used to obtain data. For the same purpose, the "Satisfaction with Life Scale" that was developed by Diener, Emmons, Laresen, and Griffin (1985) and also adapted to Turkish by Köker (1991) was utilized. Skewness-kurtosis values were analyzed to determine whether the data displayed normal distribution. Frequency analysis specified the demographic information; Manova, Tukey, Post-Hoc tests were utilized to find the differences among variables; correlation analysis was used to determine the relationship, and finally, regression analysis was applied to find the effect.

### Findings, Discussion and Results

It is observed at the end of the analyses that there is a high level of the positive relationship between Satisfaction with Life and Resilience scales of students who study in Faculty of Sport Sciences, Faculty of Communication, and Faculty of Education ( $p<0,05$ ). This situation shows a two-way and same-way direction relationship between the levels of resilience and satisfaction with life. As the data related to a variable increases, the data belongs to other variables increases at the same time. In other words, when the levels of resilience increase or decrease, the level of satisfaction with life increases or decreases at the same time. Another finding is that the resilience level of female students is significantly higher compared to the male students ( $p<0,05$ ). Regarding the level of satisfaction with life, there is no significant difference by gender variable ( $p>0.05$ ). On the other hand,



there is a significant difference between the Faculty of Education and Faculty of Communication based on departments ( $p<0,05$ ). Regarding resilience levels, there is a significant difference between the Faculty of Sport Sciences and Faculty of Communication; Faculty of Education, and Faculty of Communication ( $p<0,05$ ). There was found a significant difference between recreational and amateur, recreational and professional athletes when the levels of satisfaction with life were analyzed based on the status of playing sports ( $p<0,05$ ). Again, there can be talked about a significant difference between recreational and amateur, recreational and professional, amateur and professional athletes when the resilience scale was reviewed ( $p<0,05$ ). To sum up, students who have high satisfaction with life and study in the Faculty of Sport Sciences, Faculty of Education, and Faculty of Communication also have a high level of resilience.

**How to cite:** Akdeniz, H., Savtekin, G., Koylu, I.K. (2021). Examination of the Effect of Life Satisfaction on Psychological Health Levels of University Students. *Journal of Sport and Recreation Researches*, 3(1), 36-52. Doi: 10.52272/srad.927472