



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN YORDANMASINDA ÖZ-DÜZENLEME VE PSİKOLOJİK KIRILGANLIĞIN ROLÜ

THE ROLE OF SELF-REGULATION AND PSYCHOLOGICAL VULNERABILITY IN THE PREDICTION OF THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS

Hakan BAYRI¹ - Ahmet SAPANCI²

Öz

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordanmasında, algılanan öz düzenleme ve psikolojik kırılabilirlik değişkenlerinin etkisinin incelenmesidir. Belirlenen amaç doğrultusunda bu üç değişkenin; öğrenim görülen fakültereye, öğrencilerin memnuniyetine ve cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir. İlişkisel tarama tipi yöntemi ile yapılan araştırmanın çalışma grubunu Düzce Üniversitesinin çeşitli fakültelerinde (Tıp Fakültesi, Eğitim Fakültesi, Sanat, Tasarım ve Mimarlık Fakültesi, İlahiyat Fakültesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İşletme Fakültesi, Teknoloji Fakültesi, Ziraat Fakültesi, Sağlık Bilimleri Sosyal Bilimler, Fen ve Edebiyat Fakültesi ve Orman Fakültesi) öğrenim gören toplam 1112 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği”, “Algılanan Öz-düzenleme Ölçeği” ve “Psikolojik Kırılabilirlik Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmanın çoklu doğrusal regresyon kullanılarak yapılan nicel analizi sonucunda, üniversite öğrencilerinin öz-düzenleme ve psikolojik kırılabilirliklerinin, psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı gözlemlenmiştir. Öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını, algıladıkları öz-düzenleme düzeyleri olumlu yönde etkilerken; psikolojik kırılabilirliklerinin olumsuz yönde etkilediği görülmüştür.

Anahtar Sözcükler: Öz-düzenleme, psikolojik kırılabilirlik, psikolojik iyi oluş.

Abstract

The aim of this study is to examine the effects of perceived self-regulation and psychological vulnerability variables in predicting the psychological well-being levels of university students. In line with the determined purpose, it was also examined whether these three variables differ according to the faculties of education, student satisfaction and gender. The study group of the research, which was conducted with the relational survey method, consisted of various faculties of Düzce University (Faculty of Medicine, Faculty of Education, Faculty of Art, Design and Architecture, Faculty of Theology, Faculty of Sport Sciences, Faculty of Business, Faculty of Technology, Faculty of Agriculture, Health Sciences, Social Sciences, Science and Technology Faculty of Letters and Faculty of Forestry) consists of 1112 students in total. Personal information form, “Psychological Well-Being Scale”, “Perceived Self-Regulation Scale” and “Psychological Vulnerability Scale” were used as data collection tools in the study. As a result of the quantitative analysis of the study using multiple linear regression, it was observed that there was a significant relationship between the self-regulation and psychological fragility of university students and their psychological well-being. While students' psychological well-being and perceived self-regulation levels affect positively it has been observed that psychological fragility affects negatively.

Keywords: Self-regulation, psychological vulnerability, psychological well-being.

¹ Doktora Öğrencisi, Düzce Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, Düzce, hakanbayri@yahoo.com, Orcid: 0000-0002-4192-7377

² Dr. Öğ. Üyesi., Düzce Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Düzce, ahmetsapanci@duzce.edu.tr, Orcid: 0000-0003-4688-6890

Makale Türü: Araştırma Makalesi – Geliş Tarihi: 02.02.2022 – Kabul Tarihi: 17.08.2022

DOI:10.17755/esosder.1067433

Atıf için: *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2022;21(84):1446-1464

Etik Kurul İzni: Düzce Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulunun 03.12.2020 tarih ve 2020/227 sayılı kararı ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

1. GİRİŞ

İnsanın mutluluğu ve iyi oluşu, insanlık tarihinin başından beri merak ve ilgi konusu olan olgulardır. İnsanoğlu sürekli olarak mutluluğu getirecek olan davranışlara yönelme çabası içinde olmuştur (Diener, 2000; Myers 1992; Siegel, Germer & Olendzki, 2009; Terzioğlu ve Çakır, 2020). Yeni yapılan araştırmalarda, mutluluğun insanları iyi hissettirdiği hatta psikolojik yönünün yanında fizyolojik açıdan da iyi hissettirme bağlantısının bulunduğunu ortaya koyacak kanıtların çoğaldığı belirtilmektedir. Mutluluk, yaşam doyumu ve iyi oluş düzeyleri üzerine yapılan araştırmalar (PsycINFO'dan alınan verilere göre) 1980'li yıllarda yüz civarında iken özellikle 2000'li yıllardan itibaren hızlı bir artışla dört yüzlü rakamlara ve 2016'dan itibaren 1300'ün üzerindeki rakamlara ulaşmıştır (Myers and Diener, 2018).

Psikoloji alanında gerçekleştirilen eski dönem araştırmalar incelendiğinde psikolojik problemlerle ilgili olan araştırma sayılarının iyi oluş üzerine yapılan araştırma sayılarından oldukça fazla olduğu görülmektedir. Freud'un temelini attığı psikoloji ve psikoterapi kuramları; birinci kuşak terapiler olarak adlandırılan psikanalitik kuramlar ile başlamış ve zamanla öğrenme kuramları, insancıl kuramlar olarak adlandırılan (Terzi ve Tekinalp, 2013) ikinci kuşak terapilerden sonra postmodern kuramlar olarak adlandırılan üçüncü kuşak terapi yaklaşımlarına doğru yönelmiştir. Ruh sağlığı uzmanları, terapistler, psikolojik danışmanlar, eskiden kaygı ve depresyon gibi rahatsızlık veren duygu durum bozuklukları gibi ruh sağlığını olumsuz etkileyen konular üzerinde çalışırken; özellikle 2000'li yıllarla birlikte pozitif psikoterapi, mindfulness, collaborative terapi, farkındalık temelli bilişsel terapi, duygu odaklı terapi, çözüm odaklı kısa süreli terapi, öyküsel terapi gibi daha çok bireyin mutluluk duyduğu, kendini iyi hissettiği, başa çıkma becerilerindeki kuvvetli uygulamalar ve olumlu ilişkiler gibi pozitif duyguları esas alan kuramsal yaklaşıma doğru değişim kaydetmektedirler. Sonuç olarak, psikopatolojiyi yani problem ve sorunu temel alan psikoloji kuramlarından sonra insanın iyi oluşunu, olumlu yönlerini geliştirmeyi esas alan psikoterapi kuramları da alandaki yerini almaya başlamıştır (Cope, 2014; Mert, 2019; Peseschkian, 2000; Seligman, 2002; Yalçın, 2015).

Bu araştırmanın temelini oluşturan değişken "psikolojik iyi oluş"tur. Psikolojik iyi oluş, kişisel olarak hem mutluluk hem de sağlıklı olma ile ilgili olması, toplumsal birlikteliğin ve huzurun da temel bileşenini oluşturması sebebiyle birçok alanda (sosyoloji, psikiyatri, sosyal psikoloji, bilişsel psikoloji vb.) araştırılan disiplinler arası bir konudur. İyi oluş, bireylerin mutluluk veya memnuniyetten kastettikleri şeyin ne olduğu ile ilgilenen bir çalışma alanıdır. Her bireyin ruh hali, duygusu ve kendisini değerlendirme yargısı zaman içinde farklılıklar gösterir (Diener, Oishi & Lucas, 2003). 2006 yılında Kanada'da üniversite öğrencilerinin eğitim başarısı ile psikolojik iyi oluşun incelendiği araştırma sonucunda psikolojik iyi oluşun, fiziksel sağlık durumu, aile ilişkisi, arkadaş ilişkileri, önem verilen kişiler ile olan ilişkiler ve benlik imajı (self image) algısı ile pozitif yönde; okulla ilgili performans kaygısı ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Chow, 2007).

Olumlu ve olumsuz duygulanım, psikolojik iyi oluşun farklı iki boyutu olup aralarındaki denge mutluluğun bir göstergesi olarak ortaya çıkar. Ryff mutluluk ve psikolojik iyi oluş ile ilgili yapmış olduğu araştırmasında psikolojik iyi oluş ile yakından ilgili altı temel değişken üzerine çalışmıştır. Bu değişkenler kendini kabul, başkaları ile pozitif ilişkiler, otonomi, çevresel olgunluk/hakimiyet, hayattaki amaç ve kişisel gelişimdir. Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan bireyler, pozitif bir tutum içindedirler, iyi veya kötü kalitede olsa da her türlü kendilik durumunu kabul edebilirler ve geçmiş yaşantıları hakkında olumlu bir duyguya sahiptirler. Başkaları ile tatmin eden, güvenli ve sıcak ilişki içinde olurlar. İnsan

ilişkilerinde, samimi, empatik ve duygusal bir anlayışa sahiptir. Kendi kendine karar verebilen, bağımsız, sosyal baskıya karşı dirençli, davranışlarını dengeleyebilen bir otonomiye sahiptirler. Çevresel olayları iyi analiz eden, çevrenin kompleks yapısı içinde dışsal aktivitelerini ayarlayabilen, çevresindeki fırsatları değerlendirebilen bir yapıya sahiptir. Yaşamına anlam katacak amaçlara ve yaşama sevincine sahiptir. Yeni deneyimlere açıktır ve potansiyeli çerçevesinde gelişimini sürdürme duygusu içindedir (Ryff, 1989).

Psikolojik iyi oluş sadece hastalık olmaması veya kaygının, endişenin yokluğu demek değildir. Aynı zamanda pozitif duygular, pozitif sosyal etkileşim, pozitif davranış vb. hususları içerir. Hem iyi yaşamayı hem de iyi yapmayı kapsar (Schueller, 2009). Psikolojik iyi oluşun temelinde yatan pozitif duygular ve mutluluğu oluşturan temel yapı taşlarına bakıldığında ise özgüven, öz-yeterlik, öz-düzenleme, psikolojik esneklik vb. kişisel özelliklere rastlanılır. Bunlardan özellikle öğrencilerde olmak üzere öğrenme stillerinde karşımıza çıkan ve bireyin başarılı sonuçlara ulaşmasında büyük pay sahibi olan öz-düzenleme kavramı büyük önem arz etmektedir. Mutluluk temelinde önemli bir yer tutan psikolojik iyi oluşun akademik başarıyla da ilişkisi bulunmaktadır. Bu çalışmada bağımlı değişken olan psikolojik iyi oluş ile ilişkisi incelenen ilk değişken “öz-düzenleme”dir. Öz-düzenleme öğrenimi tanım ve modelleri ile ilgili alan yazında çok farklı yaklaşımlar bulunmaktadır (Ainley&Patrick, 2006; Brown, Peterson,&Yao, 2016; Greene&Azevedo, 2006; Heatherton&Wagner, 2011; Winne, 2010; Zimmerman, 2008). Ancak genel olarak birçoğunun ortak noktada birleştiği konu gözlemlene, karşılaştırma, değerlendirme ve yansıtma süreçleridir. Bu çerçevede değerlendirildiğinde, öz-düzenleme, bireyin kendi davranışlarını gözlemleyerek, kendi ölçütleri ile karşılaştırması, yargıda bulunması ve gerekiyorsa davranışlarını kendi ölçütlerine uygun hale getirmesi durumudur. Yani bireyin kendi davranışlarını etkilemesi, yönlendirmesi ve kontrol etmesi demektir. Bireyler kendilerinin ve başkalarının performanslarının gözlemleyerek kendisine göre standartlar oluşturur. Sonraki davranışlarını performans standartları ile karşılaştırarak gözlemler yapar ve davranışları hakkında kararlar verir. Davranışı standarda uygunsu davranışını pekiştirerek devam ettirir; değilse davranışını yeniden düzenlemeye gidebilir. Bu noktada bireyin kişisel özellikleri ve öz-düzenleme yeteneği önemli rol oynar (Senemoğlu, 2004).

Alan yazın incelendiğinde öz-düzenleme olgusunun bireyin yaşamını daha iyiye yönlendirmesi çerçevesinde; standart, kontrol, gözlem, denetleme, değerlendirme ve geri besleme kavramları ile izah edildiği ve yapılan çalışmalarda özellikle öğrenme ve akademik başarı ile ilişkilendirildiği görülmektedir. Ancak güncel çalışmalara bakıldığında öz-düzenlemenin yalnız akademik başarı ile ilişkilendirmenin yetersiz kalacağı görülmektedir. Öz-düzenlemenin pratik faydalarının önemsenmesi, günlük yaşam kalitesinin yükseltilmesinde göz ardı edilemeyecek bir fayda sağlar. Örneğin günümüzde insanların neredeyse her büyük kişisel veya sosyal sorununun altında bir tür öz-düzenleme başarısızlığı yatar. Alkol, uyuşturucu ve sigara bağımlılığının altında yine bir tür öz-düzenleme başarısızlığı vardır. Yeme alışkanlığındaki düzensizliklerde, egzersiz ve diyetle planlanan seviyeye ulaşamamada, planlı çalışmadaki başarısızlıkta, duyguların kontrolünde, strese ve düşük performans kalitesine maruz kalmada da bir öz-düzenleme eksikliğinin olduğu görülmektedir (Ainley ve Patrick, 2006; Baumeister & Vohs, 2004; Brown, Peterson ve Yao, 2016; Çiçek, 2018; Inzlicht, Werner, Briskin, & Roberts, 2020). Bu açıdan incelendiğinde aslında yaşam refahı ve konforu açısından öz-düzenlemenin varlığının psikolojik iyi oluşa da katkı sağladığı değerlendirilebilir.

Bu çalışmada psikolojik iyi oluş ile ilişkisi incelenen diğer değişken ise “psikolojik kırılabilirlik”tır. Alan yazın incelendiğinde, psikolojik kırılabilirliğin yurt içinde ve yurt dışında yeteri kadar araştırma yapılmamış bir olgu olduğu; kırılabilirlik, psikolojik kırılabilirlik (psychological vulnerability) ve duygusal kırılabilirlik (emotional vulnerability) gibi farklı

isimlerde benzer kavramlar ile izah edildiği; bu nedenle de net olarak tanımının yapılmadığı görülmektedir. Bununla birlikte Psikolojik Kırılma Ölçeği'nin orijinalinin yazarları Sinclair ve Wallston (1999), psikolojik kırılma, bireylerin öz değerlerini kabul etmede, başarıya ve başkalarının onaylarına ihtiyaç duyduğu bilişsel inanç kalıpları olarak belirtmektedir. Kişiler arası olaylara karşı oluşturulan bu bilişsel inanç kalıpları bireylerin psikolojik ve fiziksel iyi oluşlarını etkiler. Temel kırılma, genetik olabileceği gibi bireyin kapasite veya güç eksikliğinden veya sosyal, ekonomik veya çevresel koşullardan da kaynaklanabilir. Kırılma yaşanan olayların da bireyi sosyal, fiziksel ve psikolojik fonksiyonlarında sorun yaratabilecek stres ve kaygıya neden olduğu belirtilmektedir (Giesinger,2019; Uysal, 2015).

Yapılan araştırmalar neticesinde *psikolojik kırılmanın* öz-değer, benlik saygısı, sosyal bağımlılık, kişilerarası ilişkilerde duyarlılık, olumsuz/uyumsuz bilişler, stres ve psikolojik iyi oluş ile; *psikolojik iyi oluşun* pozitif ve negatif duygular, özgüven, başarı, öz-yeterlik, öz-düzenleme ve psikolojik esneklik ile; *öz-düzenlemenin* ise özgüven, öz-yeterlik, bilişsel esneklik ve öğrenmede güdülenme gibi kavramlar ile yakından ilgili olduğu görülmektedir (Brown, Peterson & Yao, 2016; Chow, 2007; Crocker, 2002; Diener, 2000; Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002; Öz, 2020; Pintrich, 2000; Ryff, 1989; Ryff, & Singer 2008; Satıcı ve Uysal, 2017; Schueller, 2009; Sinclair ve Wallston, 1999; Winne, 2010). İnsanların benlik saygılarını koruma, devam ettirme ve geliştirme çabaları önemli bir öz-düzenleme rolüne hizmet eder. Sosyalleşme çerçevesinde bireyin süreç içindeki çabaları (hatalardan kaçınma, öz-değerini koruma vb.) ve karşılaşabileceği zorlu koşullar, onlarda önemli düzeyde psikolojik kırılma da oluşturabilir. Bu ihtimaller olduğu zamanlarda, başarı ve başarısızlıklar, benlik saygısında büyük inişler ve çıkışlar meydana getirebilir. Benlik saygısındaki bu dalgalanma, zamanla depresif semptomların artışları ile birlikte kendini göstermeye başlar (Crocker, 2002). Oluşan depresif durum da bireyin psikolojik iyi oluşunu etkileyebilir. Mutluluğun temel değişkenlerinden biri olan psikolojik iyi oluşun yordanmasında öz-düzenlemenin ve psikolojik kırılmanın etkisinin bu anlamda önemli bir yer tutacağı değerlendirilmektedir. Alan yazın incelendiğinde öz-düzenleme değişkeni ile ilgili özellikle eğitim ve öğretimdeki etkisini konu alan birçok araştırma yapıldığı (Akgün ve Kölemen, 2020; Filiz ve Doğar, 2021; Gabriel, Buckley & Barthakur, 2020; Gümrükçü, 2022; Tekin ve Koçyiğit, 2020; Zeng & Goh, 2018) ancak öz-düzenlemenin psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelendiği bir araştırma olmadığı görülmektedir. Öz-düzenlemenin akademik başarıya etkisinin yanında psikolojik iyi oluşa da etkisinin tespit edilmesinin bu anlamda alana katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir. Ayrıca alan yazında daha az yer almış olan psikolojik kırılmanın psikolojik iyi oluşa etkisinin incelenmesi ile de üniversite öğrencilerine yönelik uygulanabilecek iyileştirme (rehberlik ve psikolojik danışma) faaliyetleri kapsamında fayda sağlayabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordanmasında algılanan öz düzenleme ve psikolojik kırılma değişkenlerinin etkisinin incelenmesidir. Ayrıca belirlenen bu üç değişkenin öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülte/bölgelere; bu bölümlerden memnuniyet duyma derecesine ve cinsiyetlerine göre bir değişiklik gösterip göstermedikleri de araştırmanın ikincil amaçları arasında yer almaktadır. Bu doğrultuda aşağıda belirtilen araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

1. Öğrencilerin öz düzenleme ve psikolojik kırılma, psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamakta mıdır?
2. Öğrencilerin öz düzenleme, psikolojik kırılma ve psikolojik iyi oluş düzeyleri *öğrenim gördükleri fakülte değişkenine göre* farklılaşmakta mıdır?

3. Öğrencilerin öz düzenleme, psikolojik kırılganlık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri öğrenim gördükleri fakülte/bölümden memnuniyet duyma derecesine göre farklılaşmakta mıdır?
4. Öğrencilerin öz düzenleme, psikolojik kırılganlık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

2. YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırmada, nicel araştırma tekniklerinden olan ilişkisel tarama tipi araştırma modeli kullanılmıştır. Tarama tipi araştırmalarda, bilinen bir durum veya olayla ilgili değişkenlerin özelliklerini ortaya koymak amaçlanır (Saruhan ve Özdemir, 2018). İlişkisel tarama tipi araştırmalarda ise iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasındaki değişimin varlığı ya da derecesini belirlemek amaçlanır (Can, 2019; Karasar, 2016).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, araştırmacılar tarafından oluşturularak online olarak erişime sunulan formu doldurmaya gönüllü olan Düzce Üniversitesi'nde 2020-2021 eğitim-öğretim yılında çeşitli fakültelerde (Tıp Fakültesi, Eğitim Fakültesi, Sanat, Tasarım ve Mimarlık Fakültesi, İlahiyat Fakültesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İşletme Fakültesi, Teknoloji Fakültesi, Ziraat Fakültesi, Sağlık Bilimleri Sosyal Bilimler, Fen ve Edebiyat Fakültesi ve Orman Fakültesi) öğrenim gören 712'si kadın (% 64), 400'ü erkek (% 36) toplam 1112 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma grubuna ait betimsel analiz bilgileri Tablo-1'de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırma Grubuna Ait Betimsel İstatistik Bulguları

OKUDUĞU FAKÜLTE	CİNSİYETİ				TOPLAM
	Kadın	% *	Erkek	%	
1. Tıp Fakültesi	139	19.5	116	29.0	255
2.Eğitim Fakültesi	293	41.2	88	22.0	381
3. STM Fakültesi **	9	1.3	10	2.5	19
4. İlahiyat Fakültesi	102	14.3	29	7.2	131
5. Spor Bilimleri Fakültesi	10	1.4	20	5.0	30
6. İşletme Fakültesi	120	16.9	72	18.0	192
7. Teknoloji Fakültesi	21	2.9	38	9.5	29
8. Ziraat Fakültesi	13	1.8	21	5.3	34
9. Diğer Fakülteler ***	5	0.7	6	1.5	11
TOPLAM	712	100.0	400	100.0	1112

*Yüzde miktarı, öğrencilerin cinsiyet alanındaki toplam içindeki yüzdesini ifade etmektedir.

**STM= Sanat, Tasarım ve Mimarlık Fakültesi

***Diğer Fakülteler: Sağlık Bilimleri Sosyal Bilimler, Fen ve Edebiyat Fakültesi ve Orman Fakültesi

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri ile ilgili bilgi toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan ve eğitimine devam ettiği fakülte, bölüm, sınıf, cinsiyet, memnuniyet derecesi bilgilerini içeren ve ölçeklerden önce veri olarak toplanmış olan formdur.

Algılanan Öz-Düzenleme Ölçeği: Algılanan Öz-Düzenleme Ölçeği, Arslan ve Gelişli (2015) tarafından geliştirilmiştir. Toplam 16 (on altı) maddeden oluşan ölçek içerisinde ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek likert tipi bir ölçek olup alınan puanlar yükseldikçe bireyin öz-düzenleme becerisinin arttığı söylenebilir. Ölçeğin ilk sorusu “1.Eğer istersem en zor konuları bile rahatlıkla öğrenebilirim.” şeklindedir. Ölçeğe ait Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı ölçeğin bütünü için .90 olarak bulunmuştur (Arslan ve Gelişli, 2015). Bu araştırma için alınan verilerin analizi neticesinde ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise 0.80 olarak tespit edilmiştir.

Psikolojik Kırılgnlık Ölçeği: Psikolojik Kırılgnlık Ölçeği, Sinclair ve Wallston (1999) tarafından geliştirilmiş, Akın ve Eker (2011) tarafından çevrilerek Türkçe’ye uyarlanmıştır. Bu çalışmada, Türk öğrencilerinden elde edilen verilere göre ölçeğin faktör yapısını incelemek için açımlayıcı faktör analizi yapılmış ve özgün ölçeğin Türk kültüründeki yapısını doğrulamak için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Toplam 6 (altı) maddeden oluşan ölçeğin alt boyutu bulunmamaktadır. Beşli likert tipi ölçeğin en düşük puanı 5 en yüksek puanı 30 olup yüksek puan kırılgnlığın da yüksek olduğunu ifade eder. Ölçeğin ilk sorusu “1. Eğer hedeflerime ulaşamazsam, kendimi başarısız bir insan olarak görürüm.” şeklindedir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.75’ dir (Akın ve Eker, 2011). Bu araştırma için alınan verilerin analizi neticesinde ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.72 olarak bulunmuştur.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilmiş, Telef (2013) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Türkçe formunun psikometrik özelliklerini araştırmak amacıyla yapılan uyarlama çalışmasında 529 öğretmen adayı örneklem olarak seçilmiştir. Toplam 8 (sekiz) maddeden oluşan yedili likert tipi ölçeğin en düşük puanı 8 en yüksek puanı 56 olup yüksek puan kırılgnlığın da yüksek olduğunu ifade eder. Ölçeğin ilk sorusu “1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.” şeklindedir. Güvenirlik çalışması sonucunda Cronbach alfa katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Araştırma sonucunda ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirlenmiştir (Telef, 2013). Bu araştırma için alınan verilerin analizi neticesinde ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.83 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi ve İşlem

Araştırma önerisi oluşturulmasını müteakip öncelikle ölçek sahiplerinden izin alınmasını müteakip üniversite rektörlüğünden etik kurul onayı alınmıştır. Daha sonra Düzce Üniversitesinin farklı fakülte ve bölümlerinde öğrenim gören ve gönüllü olan öğrencilerden online olarak 1243 veri elde edilmiştir. İlk başta toplanan 1243 verinin SPSS programına aktarılmadan önce yapılan analizinde tespit edilen 131 mükerrer veri hesaplamalar öncesinde veri setinden çıkarılmıştır. Netice olarak 712’si kadın (% 64), 400’ü erkek (% 36) toplam 1112 öğrenciden elde edilen veriler, SPSS 25.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Ayrıntılı hususlar bulgular bölümünde açıklanmıştır. Bu kapsamda bulgular elde edilirken Bağımsız Örneklem t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon analizlerinden yararlanılmıştır.

3. BULGULAR

Araştırmanın amacına yönelik olarak, dört alt problem konusu ayrı ayrı SPSS programı ile analiz edilmiş ve bulgular ayrıntıları ile aşağıda açıklanmıştır. Araştırma alt problemlerinden öğrencilerin bir ve ikincisi olan öz düzenleme, psikolojik kırılganlık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki *öğrenim gördükleri fakülte değişkeni ile okudukları öğrenim gördükleri fakülte/bölümden memnuniyet duyma derecesine göre* farklılaşma olup olmama durumlarını ölçerken tek yönlü varyans analizi; cinsiyete göre farklılık olup olmama durumunun ölçüldüğü üçüncü alt problemde t-testi; son olarak değişkenlerin aralarındaki ilişkinin yordanması aşamasında ise çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan SPSS uygulamaları/analizleri öncesi her bir değişken için normallik testleri ayrı ayrı yapılmış ve verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin normal dağılım içinde oldukları tespit edilmiştir. Bulgular elde edilmeden önce yapılan değişkenlere ait normallik testi sonuçları Tablo-2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. *Araştırmada Kullanılan Değişkenlere İlişkin Normallik Tablosu*

Değişkenler	Puanlar	Statistic	Std.Error
Öz-düzenleme	Mean	58.81	.21
	Median	59.00	
	Variance	51.76	
	Std.Deviation	7.19	
	Skewness	-.03	.07
	Kurtosis	-.07	.14
Psikolojik Kırılganlık	Mean	18.04	.15
	Median	18.00	
	Variance	24.98	
	Std.Deviation	4.99	
	Skewness	.07	.07
	Kurtosis	-.52	.14
Psikolojik İyi Oluş	Mean	41.46	.24
	Median	42.00	
	Variance	65.45	
	Std.Deviation	8.09	
	Skewness	-.55	.07
	Kurtosis	-.05	.14

Düzce Üniversitesi’nin farklı fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin öz-düzenleme, psikolojik kırılganlık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin öğrenim gördükleri fakülte değişkenine göre farklılaşma olup olmadığını ortaya koymak için Tek Yönlü ANOVA testi yapılmış ve bulgular Tablo-3’de gösterilmiştir.

Tablo 3. Öğrenim Gördükleri Fakülteleere Göre Öğrencilerin Öz-düzenleme, Psikolojik Kırılğanlık ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Açısından Tek Yönlü Varyans Analiz Sonuçları

Değişkenler/Gruplar	N	\bar{X}	SS	F	p	Anlamlı Fark
Öz-düzenleme						
1.Tıp Fakültesi	255	56.11	0.46			
2.Eğitim Fakültesi	381	59.61	0.33			
3.STM Fakültesi *	19	57.90	1.76			
4.İlahiyat Fakültesi	131	59.72	0.60			
5.Spor Bilimleri Fakültesi	30	61.93	1.56			
6.İşletme Fakültesi	192	60.28	0.51			
7.Teknoloji Fakültesi	59	58.27	1.05			
8.Ziraat Fakültesi	34	57.18	1.10			
9.Diğer Fakülteler**	11	58.91	1.89			
	Kareler Top.	sd	Kareler Ort.			
Gruplar arası	3042.39	8	380.29	7.70	.000	Tıp Fak.- Eğt.Fak.
Gruplar arası	54466.18	1103	49.38			Tıp Fak.- İlahiyat.Fak.
Toplam	57508.57	1111				Tıp Fak.- Spor Bil.Fak. Tıp Fak.- İşletme Fak.
Psikolojik kırılğanlık						
1.Tıp Fakültesi	255	18.96	4.86			
2.Eğitim Fakültesi	381	17.66	4.75			
3.STM Fakültesi	19	16.10	5.25			
4.İlahiyat Fakültesi	131	18.07	5.08			
5.Spor Bilimleri Fakültesi	30	18.40	5.40			
6.İşletme Fakültesi	192	17.51	5.28			
7.Teknoloji Fakültesi	59	18.66	5.39			
8.Ziraat Fakültesi	34	17.65	5.06			
9.Diğer Fakülteler	11	19.54	3.72			
	Kareler Top.	sd	Kareler Ort.			
Gruplar arası	454.26	8	56.78	2.29	.019	Gruplar arasında anlamlı fark yoktur.
Gruplar arası	27301.48	1103	24.75			
Toplam	27755.75	1111				
Psikolojik iyi oluş						
1.Tıp Fakültesi	255	39.89	0.54			
2.Eğitim Fakültesi	381	41.90	0.40			
3.STM Fakültesi	19	38.95	2.40			
4.İlahiyat Fakültesi	131	42.89	0.64			
5.Spor Bilimleri Fakültesi	30	45.63	1.34			
6.İşletme Fakültesi	192	41.64	0.56			
7.Teknoloji Fakültesi	59	40.76	0.99			
8.Ziraat Fakültesi	34	41.38	1.09			
9.Diğer Fakülteler	11	39.45	2.95			
	Kareler Top.	sd	Kareler Ort.			
Gruplar arası	1692.12	8	211.51	3.28	.001	Tıp Fak.- İlahiyat.Fak.
Gruplar arası	71030.50	1103	64.39			Tıp Fak.- Spor Bil.Fak.
Toplam	72722.63	1111				

* STM: Sanat, Tasarım ve Mimarlık Fakültesi

** Diğer Fakülteler: Sağlık Bilimleri Fakültesi, Orman Fakültesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi

Tablo 3’de verilen ve farklı fakültelerde eğitim gören toplam 1112 kişilik öğrenci grubunun, öz-düzenleme, psikolojik kırılabilirlik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında fark olup olmadığını sınamak için yapılan analiz sonucunda gruplar arasında anlamlı bir farkın olduğu ortaya çıkmıştır [*Öz-düzenleme*: $F_{(8-1103)}= 7.70$ $p < .01$; *Psikolojik Kırılabilirlik* $F_{(8-1103)}= 2.29$, $p < .05$; *Psikolojik İyi Oluş*: $F_{(8-1103)}= 3.28$, $p < .01$;]. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü öz-düzenleme değişkeni için ($\eta^2= .052$) bu farkın orta düzeyde olduğunu; psikolojik kırılabilirlik ($\eta^2= .016$) ve psikolojik iyi oluş ($\eta^2= .023$) değişkenleri için ise bu farkın küçük düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır. Cohen (1988), eta-kare değerlerini .20=çok büyük, .1379=büyük, .0588=orta ve .0099=küçük olarak yorumlamıştır.

Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Scheffe) çoklu test neticesinde Tıp Fakültesi ($\bar{X}=56.11$) öğrencilerinin *öz-düzenleme* düzeylerinin sırasıyla Eğitim Fakültesi ($\bar{X}=59.61$), İlahiyat Fakültesi ($\bar{X}=59.72$), İşletme Fakültesi ($\bar{X}=60.28$) ve Spor Bilimleri Fakültesi ($\bar{X}=61.93$)ne devam eden öğrencilerden anlamlı olarak düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tek Yönlü Anova analizi sonrası öğrencilerin *psikolojik kırılabilirlik* düzeyleri ile ilgili değişken için yapılan çoklu test (Scheffe) sonrası gruplar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Üniversite öğrencilerinin *psikolojik iyi oluş düzeyleri için* varyansları eşit olmayan gruplarda seçilen çoklu karşılaştırma testlerinden Dunnett-C çoklu testi uygulanmış ve analiz neticesinde yine Tıp Fakültesi ($\bar{X}=39.89$) öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin sırasıyla İlahiyat Fakültesi ($\bar{X}=42.89$) ve Spor Bilimleri Fakültesine ($\bar{X}=45.63$) devam eden öğrencilerden anlamlı olarak düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Öğrencilere uygulanan anketin demografik/kişisel bilgilerin yer aldığı bölümde sorulan 0-10 arasında derecelendirme şeklinde olan memnuniyet dereceleri SPSS programında ankette 0,1,2,3’ü işaretleyenler düşük; 4,5,6’yı işaretleyenler orta; 7,8,9,10’u işaretleyenler ise yüksek memnuniyet derecesi ile recode yapılarak yeniden kodlamaya tabi tutulmuştur. Bu kapsamda üniversite öğrencilerinin öz-düzenleme, psikolojik kırılabilirlik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin memnuniyet düzeylerine (düşük/orta/yüksek) göre farklılaşma olup olmadığını ortaya koymak için Tek Yönlü ANOVA testi uygulanmış ve bulgular Tablo-4’te gösterilmiştir.

Tablo 4. Memnuniyet düzeylerine (düşük/orta/yüksek) Göre Öğrencilerin Öz-düzenleme, Psikolojik Kırılabilirlik ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Açısından Tek Yönlü Varyans Analiz Sonuçları

Değişkenler/Gruplar	N	\bar{X}	SS	F	p	Anlamlı Fark
Öz-düzenleme						
Düşük	122	57.43	7.04			
Orta	322	56.52	7.53			
Yüksek	668	60.18	6.72			
	Kareler Top.	sd	Kareler Ort.			
Gruplar arası	3174.55	2	1587.27	32.39	.000	Yüksek-Düşük
Gruplar arası	54334.02	1109	48.99			Yüksek-Orta
Toplam	57508.57	1111				

Psikolojik kırılabilirlik						
Düşük	122	19.69	5.37			
Orta	322	18.30	4.76			
Yüksek	668	17.62	4.98			
	Kareler Top.	sd	Kareler Ort.			
Gruplar arası	471.99	2	235.99	9.59	.000	Düşük-Yüksek
Gruplar arası	27283.75	1109	24.60			Düşük-Orta
Toplam	27755.75	1111				
Psikolojik iyi oluş						
Düşük	122	36.28	9.30			
Orta	322	39.12	8.44			
Yüksek	668	43.54	6.87			
	Kareler Top.	Sd	Kareler Ort.			
Gruplar arası	7923.17	2	3961.58	67.80	.000	Düşük-Yüksek
Gruplar arası	64799.46	1109	58.43			Düşük-Orta
Toplam	72722.63	1111				Orta-Yüksek

Tablo 4’de verilen ve öğrencilerin memnuniyet değişkenine (düşük, yüksek, orta) göre öz-düzenleme, psikolojik kırılabilirlik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında fark olup olmadığını sınamak için yapılan analiz sonucunda gruplar arasında anlamlı bir farkın olduğu ortaya çıkmıştır [*Öz-düzenleme*: $F_{(2-1109)}= 32.39$ $p<0.01$; *Psikolojik Kırılabilirlik* $F_{(2-1109)}= 9.59$, $p<0.01$; *Psikolojik İyi Oluş*: $F_{(2-1109)}= 67.80$, $p<0.01$]. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü öz-düzenleme değişkeni için ($\eta^2= 0.055$) bu farkın orta düzeyde olduğunu; psikolojik kırılabilirlik için ($\eta^2= 0.017$) bu farkın küçük düzeyde olduğunu; psikolojik iyi oluş değişkeni için ise ($\eta^2= 0.109$) bu farkın ortadan fazla büyüğe yakın bir düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır.

Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Scheffe) çoklu test neticesinde, fakülte/bölgülerinden yüksek düzeyde memnuniyet duyan öğrencilerin ($\bar{X}=60.18$) öz-düzenleme düzeylerinin düşük düzeyde ($\bar{X}=57.43$) memnuniyet duyanlar ile orta derecede ($\bar{X}=56.52$) memnuniyet duyan öğrencilere oranla anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Aynı çoklu test (Scheffe) uygulanması neticesinde, düşük düzeyde memnuniyet duyan öğrencilerin ($\bar{X}=19.69$) *psikolojik kırılabilirlik* düzeylerinin ise orta düzeyde ($\bar{X}=18.30$) memnuniyet duyanlar ile yüksek derecede ($\bar{X}=17.62$) memnuniyet duyan öğrencilere oranla anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin *psikolojik iyi oluş* düzeyleri için Dunnet-C çoklu testi uygulanmış ve analiz neticesinde üniversite öğrencilerinin *psikolojik iyi oluş* düzeyleri çerçevesinde, fakülte/bölgüden memnuniyet derecesinin düşük ($\bar{X}=36.28$), orta ($\bar{X}=39.12$) ve yüksek ($\bar{X}=43.54$) olan üç düzeydeki öğrencilerin üçünde de kendi aralarında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Yani fakülte/bölgüden memnuniyet derecesi arttıkça öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde de anlamlı bir yükselme olduğu sonucuna varılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin öz-düzenleme, psikolojik kırılabilirlik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşma olup olmadığını ortaya koymak için Bağımsız Örneklem t-Testi (Independent Samples t-Test) yapılmış ve istatistik sonuçları Tablo-5’de sunulmuştur.

Tablo 5. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Öz-düzenleme, Psikolojik Kırılganlık ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri T-Testi Analiz Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	\bar{X}	S	sd	t	p
<i>Öz-düzenleme</i>	Kadın	712	59.19	6.98	1110	2.25	.02
	Erkek	400	58.15	7.51			
<i>Psikolojik kırılganlık</i>	Kadın	712	18.43	4.99	1110	3.44	.00
	Erkek	400	17.36	4.93			
<i>Psikolojik iyi oluş</i>	Kadın	712	41.71	7.82	1110	1.31	.18
	Erkek	400	41.03	8.54			

Tablo 5’te verilen bağımsız (ilişkisiz) örneklem t-testi analizleri neticesinde, kız öğrencilerin *öz-düzenleme* düzeylerinin ($\bar{X}_{\text{Kadın}}=59.19$) erkek öğrencilere ($\bar{X}_{\text{Erkek}}=58.15$) oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır [$t_{(1110)}= 2.25$, $p< .05$], $d=0.14$. Anlamlı farklılıkların etki büyüklüğü hesaplamalarında Green ve Salking (2005)’in kullandığı d (Etki Büyüklüğü)= $t \times \sqrt{(N_1 + N_2) / (N_1 \times N_2)}$ formülü ile elde edilen ve $d=0.2$ (küçük) / $d=0.5$ (orta) / $d=0.8$ (büyük) olarak belirlenen değerler esas alınmıştır. Aynı analiz neticesinde, kız öğrencilerin *psikolojik kırılganlıklarının* ($\bar{X}_{\text{Kadın}}=18.43$) erkek öğrencilere ($\bar{X}_{\text{Erkek}}=17.36$) oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür [$t_{(1110)}= 3.44$, $p< .01$], $d=0.21$. Öğrencilerin *psikolojik iyi oluş* düzeylerinde ise cinsiyete göre anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir [$t_{(1110)}= 1.31$, $p=0.18$].

Öğrencilerin öz düzenleme ve psikolojik kırılganlıklarının, psikolojik iyi oluş düzeylerini yordama durumunun incelenmesi maksadıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu ortak doğrusallık olup olmadığını kontrol etmek için korelasyon değerleri incelenmiş, en yüksek değer 0.49 olduğu yani 0.70’i geçen bir değer olmadığı görülmüştür. Ayrıca Tolerance ve VIF değerlerine bakılmış, en düşük Tolerance değerinin 0.972; en yüksek VIF değerinin 1.029 olduğu görülmüştür. Buna göre çoklu ortak doğrusallık sorunu bulunmamaktadır. Regresyon analizinin diğer varsayımları olan doğrusallık, artıkların bağımsızlığı, eş varyanslık incelenmiş ve varsayımların ihlal edilmediği görülmüştür. Çoklu doğrusal regresyon analizinin doğru sonuç verebilmesi için gerekli olan sayıtlar sağlandıktan sonra yapılan analiz sonuçları Tablo-6’da gösterilmiştir.

Tablo 6. Öğrencilerin öz düzenleme ve psikolojik kırılganlıklarının, psikolojik iyi oluş düzeylerini yordama durumunu gösteren Çoklu Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları

Değişkenler	Standart		β	t	p	İkili r	Kısmi r
	B	Hata					
Sabit	20.05	1.97	10.16		.00	-	-
<i>Öz-düzenleme</i>	0.50	0.02	0.44	17.42	.00	0.49	0.46
<i>Psik.Kırılganlık</i>	-0.45	0.04	-0.27	-10.94	.00	-0.35	-0.31

R= .56
 $F_{(2-1104)}= 251.01$
 $R^2 = .31$
 $p= .00$

Tablo 6’da verilen Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucunda, öz-düzenleme ve psikolojik kırılma güçlüğü değişkenleri ile öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ($R=0.56$, $R^2=0.31$) olduğu tespit edilmiştir ($F_{(2-1104)}=251.01$, $p<.01$). Söz konusu değişkenler psikolojik iyi oluş düzeyindeki değişimin % 31’ini açıklamaktadır. Yordayıcı değişkenlerin, psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki görece önem sırası öz-düzenleme ($\beta=0.44$), psikolojik kırılma güçlüğü ($\beta=-0.27$)’dır. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında, yordayıcı değişkenlerin her ikisinin de ($p<.01$) psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı düzeyde etkiye sahip olduğu görülmektedir. Değişkenlerle psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilere bakıldığında, öz-düzenleme düzeyi ile ($r=0.49$), psikolojik kırılma güçlüğü ile ($r=-0.35$) düzeyinde korelasyon olduğu görülmektedir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordanmasında algılanan öz düzenleme ve psikolojik kırılma güçlüğü değişkenlerinin etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan araştırma neticesinde üniversite öğrencilerinin öz-düzenleme ve psikolojik kırılma güçlüğü ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Söz konusu değişkenler psikolojik iyi oluş düzeyindeki değişimin % 31’ini açıklamaktadır. Buna göre görece önem sırasına göre öz-düzenleme ve psikolojik kırılma güçlüğü olmak üzere değişkenlerin ikisi de psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı yordayıcı özelliği taşımaktadır. Yani üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları üzerinde öz-düzenleme becerileri ve psikolojik kırılma güçlüğü etkisinin bulunduğu söylenebilir. Psikolojik kırılma güçlüğü ile psikolojik iyi oluş arasında negatif bir ilişki söz konusuysa; öz-düzenleme ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu gözlemlenmiştir. Alan yazın incelendiğinde, öz-düzenlemenin psikolojik iyi oluşa ve akademik başarıya olumlu etkisinin tespitine ilişkin araştırmalar (Gander, Proyer, Ruch & Wyss, 2012; Zheng, Chang, Lin & Zhang, 2020; Zimmerman, 2000) bulunduğu gibi psikolojik iyi oluşa anlamlı düzeyde bir etkinin saptanamadığı ancak olumsuz duygulanımı azalttığına dair araştırmaların da bulunduğu (Greiwe, 2020; Pedrelli, Nyer, Yeung, Zuluau & Willens, 2015) görülmektedir. Psikolojik kırılma güçlüğü, bu araştırmanın hipotezi doğrultusunda psikolojik iyi oluşu etkileyen (negatif olarak) bir değişken olduğu görülmüştür. Yurt içi ve dışında birçok araştırma da bu olguyu destekler niteliktedir (Bagattini, 2019; Ekşi, Özkapu ve Ümmet, 2019; Satıcı ve Uysal, 2017). Her birey yaşam süreci içinde kırılma güçlüğü yaşayabilir, ancak her olay her bireyde aynı düzeyde bir kırılma güçlüğü yaratmayabilir. Psikolojik kırılma güçlüğü hissettirdiği olumsuzluk, bireyin yaşam deneyimindeki stresli ve zorlu süreçlerin zihninde oluşturduğu bilişsel kalıplara göre değişim gösterir. Bu süreçlerin ergenlik sonuna denk gelen ve evden ayrılarak farklı bir ortam olan yüksekokula başlama sürecinde artış gösterme eğiliminde olabileceği değerlendirilebilir. Özellikle özerklik anlamında henüz tam bağımsızlığını elde edememiş; bilhassa ekonomik, sosyal ve çevresel anlamda bağımlı olan üniversite öğrencilerinin kırılma güçlüğü dikkat çekmektedir (Giesinger, 2019).

Araştırmanın ikinci alt probleminde öğrencilerin *öğrenim gördükleri fakülteler arasında* belirlenen değişkenler açısından farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Yapılan analizler sonucunda öğrenim görülen fakülte değişkenine göre öğrencilerin psikolojik kırılma güçlüğü arasında anlamlı bir farklılık görülmezken; öğrencilerin öz-düzenleme ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Her iki değişkende de anlamlı farklılığın tıp fakültesi öğrencileri aleyhine olduğu gözlemlenmiştir. Öz-düzenleme düzeyleri arasındaki anlamlı farklılık tıp fakültesi öğrencileri ile spor bilimleri fakültesi, işletme fakültesi, ilahiyat fakültesi ve eğitim fakültesi öğrencileri arasındadır. Psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki anlamlı farklılık ise yine tıp fakültesi öğrencileri ile spor bilimleri fakültesi ve ilahiyat fakültesi öğrencileri arasında olup tıp fakültesi öğrencileri aleyhine bir iyi

oluş durumu söz konusudur. Her ne kadar anlamlı farklılık çıkmamış olsa da tıp fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik kırılganlık ortalamasının da tüm fakülteler arasında en yüksek düzeyde olması dikkat çekicidir. Alan yazın incelendiğinde yurt içinde yapılan araştırmalarda akademik başarı ile öz-düzenleme arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirten (Alcı, Erden ve Baykal, 2008; Ergen ve Kanadlı, 2017; Kahraman ve Sungur, 2011; Üredi ve Üredi, 2005) çalışmalar bulunmaktadır. Yurt dışı araştırmalara bakıldığında ise öğrencilerin akademik başarıları ile öz-düzenleme arasında doğrudan bir ilişki olmadığı ancak dolaylı bir etkisinin olabileceğini vurgulayan (Al-Harthy, Was ve Isaacson, 2010; Lau ve Roeser 2002) çalışmalar mevcuttur. Sverdlik, Rahimi & Vallerand (2021)'in üniversite öğrencileri ile yaptıkları güncel bir çalışmada öğrencilerdeki “tutku”nun varlığının hem iyi oluşu hem de akademik başarıyı olumlu biçimde yordadığı tespit edilmiştir. Bu bilgiler ışığında incelendiğinde, üniversite yerleştirme sınavlarında yüksek yüzdelerle dilimler (2021 YKS sonuçlarına göre devlet tıp fakülteleri alt-üst öğrenci başarı sıralaması: 495 - 36.629) ile girilen tıp fakültelerine devam etmekte olan öğrencilerin diğer fakülte öğrencilerine oranla (beklenilenin aksine) anlamlı düzeyde öz-düzenlemelerinin düşük olarak tespit edilmiş olması daha sonra yapılacak araştırmalar için önemli bir bulgu niteliği taşıdığı düşünülmektedir. Öz-yeterlik, akademik motivasyon ve öz-düzenlemenin tıp fakültesi öğrencilerinin akademik başarılarına nasıl bir etki ettiğinin araştırıldığı güncel bir çalışmada, öz-yeterlik ve akademik başarıları arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulgusu tespit edilmesine rağmen; bu ilişkide öz-düzenleme ve motivasyon değişkeninin herhangi bir aracı etkisinin görülmediği tespit edilmiştir (Zheng, Chang, Lin & Zhang, 2020). Bu açıdan incelendiğinde belki de tıp fakültesi gibi akademik yeterliliği yüksek olması beklenen öğrenciler arasında, öz-yeterlik olgusunun akademik başarı, psikolojik iyi oluş değişkenleri üzerinde öz-düzenlemeden daha önemli bir etkiye sahip olduğu düşünülebilir. Tıp fakültesi öğrencileri gibi akademik başarıları yüksek olan üstün yetenekli öğrenciler üzerine yurt içinde yapılan bir başka güncel araştırmada, özel yetenekli öğrencilerin öz-yeterlik düzeylerinin duygusal tepkiselliğe yol açan etkisinde öğrencilerin psikolojik kırılganlık düzeylerinin kısmi aracı değişken rolü bulunduğu görülmüştür (Bayrı ve Özdemir, 2022). Bu bilgiler çerçevesinde, öz-yeterlik ve kırılganlık değişkenlerinin akademik başarıda iyi seviyede olan öğrencilerde psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordanmasında önemli olabileceği düşünülebilir. Chow (2007)'un psikolojik iyi oluşun okulla ilgili performans kaygısı ile negatif bir ilişki içinde olduğunu tespit ettiği çalışma ile Ryff (1989)'in psikolojik iyi oluşu yüksek olan bireylerin kendilerine karşı pozitif bir tutum içinde olduklarını, geçmiş yaşantıları ile ilgili olumlu duyguya sahip olduklarını ve başkaları ile tatmin eden ve sıcak ilişki içinde olduklarını belirttiği araştırmaları bu düşünceleri destekler niteliktedir. Pfeiffer ve Stocking (2000), çalışmasında üstün yetenekli öğrencilerin akademik ve sosyal açıdan güçlü ve adaptasyonu yüksek gibi algılandıklarını fakat yüksek yeteneklerinin karakteristiği nedeniyle sosyal ve duygusal açıdan negatif olgular ve duygular ile karşılaşan birçok üstün yetenekli öğrenci bulunduğunu ve tedbir alınmadığı takdirde kırılganlıklarında artış ortaya çıkacağını belirtmiştir. Tıp fakültesi öğrencilerinin özellikle fen liseleri ile eğitim kalitesi yüksek Anadolu liselerinden gelen öğrenciler olmaları ve bu liselere gidenlerin birçoğunun üstün yetenekli öğrenciler oldukları değerlendirildiğinde bu araştırma neticesinde ortaya çıkan bulguların anlamlı olduğu düşünülebilir. Algılanan yüksek düzeydeki rekabetçi çevresel faktörler; öğrencilikleri süresince maruz kaldıkları ölüm, acı ve hastalık vakaları; aşırı iş yoğunluğu; zorlu dersler ve sosyal destekten mahrum kalma gibi durumlar, tıp fakültesinde okuyan öğrencilerde öğrencilikleri sürecinde genel ve ruhsal sağlıklarında düşüşe sebebiyet vermektedir (Kötter, Fuchs, Heise, Riemeschneider, Sanftenberg, Vajda & Voight, 2019). Ayrıca 2019 yılından itibaren dünya genelinde yüzbinlerce insanın ölümüne neden olan pandemi nedeniyle de tıp fakültesi öğrencilerinin maruz kaldıkları bu olumsuzlukların daha da arttığı düşünülebilir. İngiltere’de tıp eğitimi veren beş üniversite öğrencileri üzerinde psikolojik iyi oluş ve psikolojik yıpranma ile ilgili yapılan araştırmada,

araştırmaya katılan tıp fakültesi öğrencilerinin %29'unun öğrencilikleri sürecinde ruhsal bozuklukları nedeniyle tanı aldıkları, %35'inin psikolojik olarak profesyonel yardım aldıkları, %29'unun Cannabis, %12'sininin Ecstasy, %9'unun Cocaine olmak üzere toplamda %32'sinin herhangi bir madde kullandıkları tespit edilmiştir (Farrell, Kadhum, Lewis, Singh, Penzenstadler & Molodynski, 2019). Bu durum tıp fakültesine giden öğrencilerde psikolojik yıpranma ile birlikte tükenmişliği de beraberinde getirmekte ve psikolojik iyi oluşlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Yurt dışında yapılan bu araştırmaların tıp eğitim ve öğretim düzeyinin dünya genelinde benzer özellikler taşıdığı düşünüldüğünde, bu araştırmada ortaya çıkan sonuçların diğer yapılacak araştırmalara önemli bir veri sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın üçüncü alt probleminde, öğrencilerin **öğrenim gördükleri fakülte/bölümden memnuniyet derecesine** göre öz-düzenleme, psikolojik kırılma ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Yapılan analizler sonucunda öğrenim gördükleri fakülte/bölümden memnun olan öğrencilerin öz-düzenleme puanlarının orta veya düşük memnuniyet sergileyenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Fakülte/bölümden memnuniyet düzeyi düşük olan öğrencilerin ise psikolojik kırılma düzeylerinin yüksek olduğu yani okudukları fakülte/bölümden memnuniyet ile psikolojik kırılma düzeyleri arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Memnuniyet düzeyi arttıkça psikolojik kırılma düzeyi azalmaktadır. Psikolojik iyi oluş ile memnuniyet durumu arasındaki ilişki incelendiğinde ise bu iki değişken arasında pozitif ve doğrusal bir ilişki görülmektedir. Yani öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülte/bölümden memnuniyet arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri de artmaktadır. Yapılan çeşitli araştırmalarda güdülenme ve motivasyon ile öz-düzenleme ve öz-düzenlemeli öğrenme becerileri arasında pozitif bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Çiçek, 2018; Lavasani, Mirhosseini, Hejazi & Davoodi, 2011; Mega, Ronconi & Beni, 2014). Senemoğlu (2004), bireyin standartlarının ulaşabileceğinden çok fazla olduğu durumlarda birey için bu durumun mutsuzluk kaynağı olarak da karşısına çıkabileceğini belirtmiştir. Bu durum da içinde bulunulan ortamdan (fakülte/bölüm) memnuniyetin psikolojik iyi oluş düzeyine etkisinin pozitif yönde olmasını anlamlı kılmaktadır.

Araştırmanın dördüncü alt probleminde, öğrencilerin **cinsiyetlerine** göre öz-düzenleme, psikolojik kırılma ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Yapılan analizler sonucunda üniversitede öğrenim gören öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Ancak kız öğrencilerin hem öz-düzenleme hem de psikolojik kırılma düzeylerinin (küçük etki düzeyinde olsa da) erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Alan yazın incelemesinde, Çiçek (2018)'in Güzel Sanatlar Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapmış olduğu araştırmasında, cinsiyet faktörünün öz-düzenleme becerileri üzerinde kısmen etkili olduğu bildirilmiştir. Yine Dwyer, Zoppou, Nielsen, Day ve Roberts (2004) da yayınlarında kadınların erkeklere oranla daha kırılma olduklarını belirtmişlerdir (s.12). Adıgüzel ve Orhan (2017)'in öğrencilerin öz-düzenleme ile üst bilişsel yetenekleri ve İngilizce akademik başarıları arasındaki ilişkiler ile ilgili çalışma bulgularında, kız öğrencilerin öz-düzenleme becerilerinin erkek öğrencilere oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Bu veriler de araştırma sonucu ile paralellik göstermektedir.

5. SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER

Yapılan bu araştırmada verilerin yalnızca Düzce Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerden alınmış olması araştırmanın sınırlılıklarındandır. Yeni yapılacak olan araştırmalarda, farklı bölgelerde, farklı vakıf ve devlet üniversitelerinden veri alınarak sosyo-ekonomik açıdan da değişkenler arasındaki ilişkiler incelenebilir.

Çocukluktan itibaren düzenli olma, planlı çalışma, gözlem yapma, yardım isteme, yeterliliğini gözden geçirme, geri besleme/tekrar yapma vb. öz-düzenleme ile yakından ilişkili hususlar akademik başarı için aileler ve öğretmenler tarafından önemli görüldüğü yadsınamaz bir gerçekliktir. Yurt dışında özellikle 2000’li yıllardan itibaren artan bir ivmeyle ele alınan öz-düzenleme, psikolojik kırılma, iyi oluş ve akademik başarı ilişkisinin yurt içinde de farklı öğrenim seviyelerinde ve birbirini etkileyen başka değişkenlerle incelenmesinin bir ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Araştırma bulgularından hareketle, üniversite öğrencilerinin iyi oluş düzeylerinin artırılması bağlamında, psikolojik kırılma durumlarının azaltılması amacıyla (bazı üniversitelerde halen devam etmekte olan) üniversite öğrencilerine psikolojik destek hizmeti sunulabilir. Üniversiteler arası spor müsabakaları ve sosyal faaliyetler artırılarak öğrencilerin psiko-sosyal anlamda kendilerini daha iyi hissetmeleri sağlanabilir.

Ayrıca araştırma bulgularında, tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin spor bilimleri fakültesi ve ilahiyat fakültesi öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha düşük çıktığı görülmektedir. Yapılacak olan yeni araştırmalar ile bu bulgunun sebepleri araştırılabilir. Tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanlarının düşük olmasının kaynağının (akademik başarı kaygısı, pandemi ile ortaya çıkan ve doktorları etkileyen diğer mesleki kaygılar, sosyal ilişkilerdeki sıkıntılar vb.) araştırılması sağlık sistemimizin geleceği açısından önlem alınması gereken önemli sonuçlar ortaya çıkarabilir.

KAYNAKÇA

- Adıgüzel, A., & Orhan, A. (2017). The relationship between English learning students’ of self-regulation and metacognitive skills and their English academic achievements. *Journal of Educational Research*, 8(9), 115-125.
- Ainley, M., & Patrick, L. (2006). Measuring self-regulated learning processes through tracking patterns of student interaction with achievement activities. *Educational Psychology Review*, 18(3), 267–286. <https://doi.org/10.1007/s10648-006-9018-z>
- Akgün, E. ve Kölemen C.Ş. (2020). E-portfolyo oluşturmanın öğrencinin akademik öz düzenleme becerisine etkisi. *Milli Eğitim Dergisi*, 49(227), 117-140. <https://dergipark.org.tr/en/pub/milliegitim/issue/56322/729054>
- Akın, A. ve Eker, H. (2011, July 18-20). *Turkish version of the psychological vulnerability scale: a study of validity and reliability*. [Paper presentation]. 32th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society, Münster, Germany.
- Alcı, B., Erden, M., & Baykal, A. (2008). Üniversite öğrencilerinin matematik başarıları ile algıladıkları problem çözme becerileri, öz yeterlik algıları, bilişüstü öz-düzenleme stratejileri ve ÖSS sayısal puanları arasındaki açıklayıcı ve yordayıcı ilişkiler örüntüsü. *Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 25(2), 53- 68.
- Al-Harthy, I. S., Was, C. A., & Isaacson, R. M. (2010). Goals, efficacy and metacognitive self-regulation a path analysis. *International Journal of Education*, 2(1), 1-20.
- Arslan, S., ve Gelişli, Y. (2015). Algılanan öz-düzenleme ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sakarya University Journal of Education*, 5(3), 67-74. <http://dx.doi.org/10.19126/suje.91303>
- Bagattini, A. (2019). Children’s well-being and vulnerability. *Ethics and Social Welfare*, 13(3), 211–215. <https://doi.org/10.1080/17496535>

- Baumeister, R.F. & Vohs, K.D. (2004). *Handbook of Self-Regulation-Research,, Theory and Applications*. New York: The Guilford Press.
- Bayrı, H. ve Özdemir, H.P. (2022). Özel yetenekli öğrencilerin duygusal tepkisellik, öz-yeterlik ve psikolojik kırılabilirlik düzeylerinin incelenmesi: bir karma yöntem çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(81), 1-20.
- Brown, G.T.L., Peterson, E.R., Yao, E.S. (2016). Student conceptions of feedback: Impact on self-regulation, self-efficacy, and academic achievement. *The British Psychological Society*, 2016. <https://doi.org/10.1111/bjep.12126>
- Can, A. (2019). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. (7.Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Chow, H.P.H. (2007). Psychological well-being and scholastic achievement among university students in a Canadian Prairie City. *Social Psychology of Education*, 10, 483-493.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. baskı). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Cope, T. (2014). Positive psychotherapy: 'Let the truth be told'. *International Journal of Psychotherapy*, 18(2), 62-71.
- Crocker, J. (2002). Contingencies of self-worth: implications for self-regulation and psychological vulnerability. *Self and Identity*, 1(2), 143-149. <https://doi.org/10.1080/152988602317319320>
- Çiçek, T. (2018). Güzel sanata fakültesi öğrencilerinin öz-düzenleme becerileri ve öğrenmede güdülenme düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(1), 26-54.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R.E. (2003). Personality, culture and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-428.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143-156.
- Dwyer, A., Zoppou, C., Nielsen, O., Day, S. & Roberts, S. (2004). Quantifying social vulnerability: A methodology for identifying those at risk to natural hazards. *Geosciences Australia Record*, 14.
- Ekşi, H., Özkapu, D.Ö. ve Ümmet, D. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Kırılabilirlikle Öznel Zindelik Arasındaki İlişkide Genel Psikolojik Sağlığın Aracı Rolü. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(5), 185-190.
- Ergen, B., & Kanadlı, S. (2017). The effect of self-regulated learning strategies on academic achievement: A meta-analysis study. *Eurasian Journal of Educational Research*, 69, 55-74. <http://dx.doi.org/10.14689/ejer.2017.69.4>
- Farrell, S.M., Kadhum, M., Lewis, T., Singh, G., Penzenstadler, L. & Molodynski, A. (2019). Wellbeing and burnout amongst medical students in England, *International Review of Psychiatry*, DOI: 10.1080/09540261.2019.1675960

- Filiz, B. ve Doğar, Y. (2021). Beden eğitimi oğretmeni adaylarının akademik erteleme eğilimlerinin öz dzenleme becerileri ve öz yeterliklerine etkisi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(230), 857-872. Doi:10.37669/millieğitim.679930
- Gabriel F., Buckley S. & Barthakur A. (2020). The impact of mathematics anxiety on self-regulated learning and mathematical literacy. *Australian Journal of Education*, 64(3), 227-242. doi:10.1177/0004944120947881
- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., & Wyss, T. (2012). Strength-based positive interventions: further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1241– 1259. doi:10.1007/s10902-012-9380-0
- Greene, J. A., & Azevedo, R. (2006). Adolescents' use of self-regulatory processes and their relation to qualitative mental model shifts while using hypermedia. *ICLS 2006 - International Conference of the Learning Sciences, Proceedings*, 1(2), 203–209.
- Green, S.B. & Salking N.J. (2005). *Using SPSS for Windows and Macintosh: Analyzing and understanding data (4th edition)*, New Jersey: Pearson.
- Giesinger, J. (2019). Vulnerability and Autonomy–Children and Adults. *Ethics and Social Welfare*, 13(3), 216–229. <https://doi.org/10.1080/17496535.2019.1647262>
- Greiwe, J. (2020). The moderating effect of relatedness on the relationship between self-regulation and well-being among university students. B.Sc.Thesis, *Faculty of Behavioural, Management and Social Sciences University of Twente*. Netherland.
- Gümrükçü, Bilgici B. (2022). 48-72 aylık okul öncesi dönem çocuklarının öz dzenleme becerileri ile istendik ve istenmedik anne tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi* , 5 (1) , 130-151 . DOI: 10.33400/kuje.1057189
- Heatherston, T. F., & Wagner, D. D. (2011). Cognitive neuroscience of self-regulation failure. *Trends in Cognitive Sciences*, 15(3), 132-139. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.12.005>
- Inzlicht, M., Werner, K. M., Briskin, J. L., & Roberts, B. W. (2020). Integrating models of self-regulation. *Annual Review of Psychology*.(in press).
- Kahraman, N., ve Sungur, S. (2011). Öğrencilerin güdüsel inançlarının üst-biliş strateji kullanımına katkısı. *Eğitim ve Bilim*, 36(160) 3-10.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (31. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. & Ryff C.D. (2002). Optimizing well being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Kötter, T., Fuchs, S., Heise, M., et al.(2019). What keeps medical students healthy and well? A systematic review of observational studies on protective factors for health and well-being during medical education. *BMC Medical Education*, 19,94
- Lau, S. & Roeser, R. W. (2002): Cognitive abilities and motivational processes in high school students' situational engagement and achievement in science, *Educational Assessment*, 8(2), 139-162.
- Lavasani, M.G., Mirhosseini, F.S., Hejazi, E., & Davoodi, M. (2011). The effect of self-regulation learning strategies training on the academic motivation and self-efficacy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(1), 627–632.

- Mega, C., Ronconi, L., & Beni, R.D. (2014). What makes a good student? How emotions, self-regulated learning and motivation contribute to academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 106(1), 121–131. <https://doi.org/10.1037/a0033546>.
- Mert, A. (2019). Üniversite öğrencilerinin öznel mutluluk ve pozitif algı arasındaki ilişkinin bazı değişkenlerle incelenmesi. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 13(27), 219-243. DOI: 10.29329/mjer.2019.185.10
- Myers, D. (1992). *The Pursuit of Happiness: Discovering the pathway to fulfillment, well-being, and enduring personal joy*. New York, NY: Avon Books.
- Myers, D. G., & Diener, E. (2018). The scientific pursuit of happiness. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 218–225. doi:10.1177/1745691618765171
- Öz, E. (2020). *Öz düzenlemeli öğrenmenin yaşam boyu öğrenme ve eleştirel düşünme eğilimleri üzerine etkisi* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi.
- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College students: mental health problems and treatment considerations. *Academic Psychiatry*, 39(5), 503-511. doi: 10.1007/s40596-014-0205-9
- Peseschkian, N. (2000). *Positive Psychotherapy*. New Delhi: Sterling Publishers.
- Pfeiffer, S.I. & Stocking, V.B. (2000). Vulnerabilities of academically gifted students, *Special Services in the Schools*, 16(1-2), 83-93. https://doi.org/10.1300/J008v16n01_06.
- Pintrich, P.R. (2000). Part 14: The role of goal orientation in self-regulated learning. In Arbor and Greet's (Ed.), *Handbook of Self-Regulation* (pp. 451–502). Academic Press. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780121098902500433>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality And Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Saruhan, Ş. C. ve Özdemirci, A. (2018). *Bilim, felsefe ve metodoloji*, (5.Baskı), İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Satici, S. A., & Uysal, R. (2017). Psychological vulnerability and subjective happiness: The mediating role of hopelessness. *Stress and Health*, 33(2), 111–118. <https://doi.org/10.1002/smi.2685>
- Schueller, S.M. (2009). Promoting wellness: Integrating community and positive psychology. *Journal of Community Psychology*, 37(7), 922–937.
- Seligman, M. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. In: C.R. Snyder & Lopez (Eds) *Handbook of Positive Psychology*, (pp.3-9). Oxford: Oxford University Press.
- Senemoğlu, N. (2004). *Gelişim öğrenme ve öğretim kuramdan uygulamaya*, (9.Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Siegel, R. D., Germer, C. K. ve Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from?. F. Didonna (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (s. 17-35). New York: Springer.

- Sinclair, V.G., & Wallston, K.A. (1999). The development and validation of the psychological vulnerability scale. *Cognitive Therapy and Research*, 23(2), 119–129. <https://doi.org/10.1023/A:1018770926615>
- Sverdlik, A., Rahimi, S. & Vallerand, R.J. (2021). Examining the role of passion in university students' academic emotions, self-regulated learning and well-being. *Journal of Adult and Continuing Education* 0(0) 1-23. DOI: 10.1177/147797142111037359
- Tekin, H. ve Koçyiğit, S. (2020). Öz düzenleme becerilerinin ilkokula hazırbulunuşluk üzerindeki etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(5) , 1932-1945 . DOI: 10.24106/kefdergi.3928
- Telef, B.B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)*, 28(3), 374–384.
- Terzi, Ş.I. ve Tekinalp B.E. (2013). *Psikolojik Danışmada Güncel Kuramlar*. (1.Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Terzioğlu Z.A. ve Çakır S.G. (2020). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve stres belirtilerinin yordayıcılarının incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 55, 206-225. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.662923>
- Uysal, R. (2015). Social Competence and Psychological Vulnerability: The Mediating Role of Flourishing. *Psychological Reports: Relationships ve Communications*, 117 (2), 554-565.
- Üredi, I., ve Üredi, L. (2005). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin öz-düzenleme stratejileri ve motivasyonel inançlarının matematik başarısını yordama gücü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 250-260.
- Winne, P. H. (2010). Improving measurements of self-regulated learning. *Educational Psychologist*, 45(4), 267–276. <https://doi.org/10.1080/00461520.2010.517150ç>
- Yalçın, İ. (2015). İyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkiler: Türkiye’de yapılmış çalışmaların meta analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(1), 21-32.
- Zeng, Y., & Goh, C. C. M. (2018). A self-regulated learning approach to extensive listening and its impact on listening achievement and metacognitive awareness. *Studies in Second Language Learning and Teaching*, 8(2), 193–218.
- Zheng, B., Chang, C., Lin, C.H. & Zhang, Y. (2020). Self-efficacy, academic motivation, and self-regulation: How do they predict academic achievement for medical students? *International Association of Medical Science Educator*. 31, 125-130. doi:10.1007/s40670-020-01143-4
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. *Handbook of Self-Regulation*, 13–39. doi:10.1016/b978-012109890-2/50031-7
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166–183. <https://doi.org/10.3102/0002831207312909>