

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi

Merye AYDIN¹
Arzu EGEMBERDİYEVA²

Özet

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini incelemektir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu çeşitli üniversitelerde öğrenim gören 209 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmış, veriler SPSS 21 istatistik programı ile analiz edilmiştir. Bulgulara göre psikolojik sağlık düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmamakta; buna karşılık bölüm türüne göre farklılaşmaktadır. Araştırmada yaşın ve kardeş sayısının psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlar psikolojik sağlamlığın mutluluk ve arkadaş desteği ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bulgular tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler

Üniversite Öğrencileri
Psikolojik Sağlık
Psikolojik Sağlık Düzeyi

An Investigation of University Students' Resilience Levels

Abstract

The aim of this research is to examine university students' resilience levels. The correlative investigation model was used in this research. Participants were 209 students who studied in the different universities. In this research Personal Information Form, Brief Resilience Scale, Short Form of the Oxford Happiness Questionnaire and Multi-Dimensional Perceived Social Support Scale were used. The data was analyzed through the SPSS 21 statistical software. According to results the level of resilience does not differ significantly according to the gender; however, it differs significantly for the department. It has been found that age and number of siblings were significant predictors of resilience in the research. Results revealed that happiness and friend support were significantly correlated with resilience. The results were discussed and recommendations were presented.

Keywords

University Students
Resilience
Level of Resilience

¹ E-Posta: mrvydn2034@gmail.com

² E-Posta: arzu_egm@hotmail.com

GİRİŞ

İnsanlar yaşamları boyunca çok sayıda olumsuz yaşantı geçirmektedir. (Şaşmaz, 2016). Sevilen birinin kaybı, doğal afetler, başarısızlık, ölümcül hastalık, işsizlik gibi olaylar, kişinin yaşam düzenini ve duygusal dengesini bozmaktadır (Oktan, 2008). Stres verici ve travmatik durumlarla karşılaşıldığında bazı insanların depresyon ve anksiyete gibi sıkıntılar yaşadığı ve olumsuz ruh halinin uzun süre boyunca devam ettiği, bazı insanların ise bu ruh halinden kısa bir süre içinde çıkabildiği ve normal yaşamlarına dönebildiği görülmektedir (Doğan, 2015). Bu durumun olası açıklamalarından biri psikolojik sağlık düzeyindeki farklılıklardır. Stresten, olumsuz yaşam koşullarından, travmalardan kurtulabilme ve bu güçlüklerle başa çıktıkça daha çok güçlenmeye ilişkin görüşler, çeşitli alanlarda psikolojik sağlık kavramı etrafında bir araya gelmektedir (Özer & Deniz, 2014).

“Psikolojik sağlık, bireyin risk durumunun getirdiği olumsuzluklar karşısında uyum sağlaması ve olumlu sonuçlara ulaşabilmesidir” (Kararımak & Siviş-Çetinkaya, 2011, s. 32). Travmatik olaylar karşısında, kişinin koruyucu faktörleri etkin hale getirmesi ile ortaya çıkmaktadır (Güloğlu & Kararımak, 2010). Koruyucu faktörler risk faktörlerinin meydana getirdiği olumsuz etkileri azaltan, aynı zamanda gelişimsel ihtiyaçların giderilmesine katkıda bulunan faktörlerdir (Topbay, 2016). Araştırmalarda ortaya çıkan koruyucu faktörlerden bazıları zeka, akademik başarı, yaş, cinsiyet, sosyal yetkinlik, iç kontrol odağı, iyimserlik, umut, sağlık, destekleyici anne baba, akran/arkadaş desteğidir (Gizir, 2007). Risk faktörleri ise gelişimin herhangi bir döneminde oluşan ortam şartlarının bireylerin uyumunu tehdit etmesine ve istenmedik gelişimsel sonuçlar göstermelerine neden olan durumlar olarak ifade edilmektedir (Şahin, 2014). Risk faktörleri kapsamında genetik bozukluk, boşanma, cinsel taciz, yoksulluk, doğal afet, ebeveynlerdeki hastalıklar veya psikopatolojik durum ve terör olayları değerlendirilebilir (Çataloğlu, 2011).

Literatür incelendiğinde psikolojik sağlık kavramının farklı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlandığı görülmektedir (Kararımak, 2006). Kahvecioğlu (2016) psikolojik sağlamlığı çevresel şartların bireyi zorlamasına, bireyin problemler yaşamasına, riskli durumlarla karşılaşmasına veya karşılaşma olasılığının yüksek olmasına rağmen onun bu zorluklardan sağlıklı bir şekilde çıkabildiğini gösteren bir kapasite olarak tanımlamaktadır. Bolat’a (2013) göre psikolojik sağlık, bireylerin yaşamlarındaki zorluklarla mücadele edebilmelerini sağlayan önemli bir kişilik özelliğidir. Bazı araştırmacılara göre ise psikolojik sağlık bir kişilik özelliği olmaktan daha çok, yaşamı tehdit eden şartlar altında bireyin olumlu uyumunu korumasıyla ilgili olan dinamik bir gelişimdir (Şavur, 2012). Tanımlarda görüldüğü gibi psikolojik sağlık kavramının içeriği hakkında farklı görüşler bulunmaktadır. Bununla birlikte psikolojik sağlık kavramını açıklayan tanımların çoğunda koruyucu faktörlerin katkısıyla kişinin risk faktörlerine rağmen, riskli durumların olumsuz etkilerine karşı olumlu sonuçlar elde etmesi ve iyi uyum sağlaması sonucunda oluştuğu belirtilmektedir (Sezgin, 2016).

Psikolojik sağlık ile ilgili çalışmalar başlangıçta dayanıklı bireylerin özellikleri incelenerek ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır (Yılmaz & Sipahioğlu, 2012). Psikolojik olarak sağlam olan kişiler, stres verici büyük olayların karşısında duygusal veya fiziksel bozukluk yaşamayan bireyler olarak belirtilmektedir (Sipahioğlu, 2008). Bu bireylerin birtakım ortak kişisel özelliklerinin olduğu söylenebilir (Toprak, 2014). Psikolojik sağlık düzeyleri yüksek olan bireylerin sahip oldukları bazı ortak özellikler sosyal yetkinlik, güçlü iletişim ve problem çözme becerileri, amaca dönük davranma ve iyimser bir gelecek duygusu

gösterebilme, uyum sağlayıcı bir karakter, iyimser olma, yüksek benlik saygısı, uyumlu ve sağlıklı ilişkiler kurabilme, inançlı olma, mizah duygusuna sahip olma ve empati becerisidir (Tanyeri, 2016). Psikolojik sağlık düzeyleri yüksek olan bireylerin stres verici olaylarla baş edebildikleri, iyi iletişim kurabildikleri, zorluklarla karşılaştıkları zaman çevrelerine kolayca uyum sağladıkları görülmektedir (Bulut, 2016). Psikolojik sağlamlığın insan hayatı üzerindeki önemi, psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörlerin bilinmesini gerekli kılmaktadır.

Psikolojik sağlamlığın temelini koruyucu faktörlerin belirlediği düşünülebilir (Ak, 2016). Öte yandan psikolojik sağlık kavramının kendisi de koruyucu bir güç olarak kabul edilmektedir (Ergün, 2016). Psikolojik sağlamlığın yüksek oluşu, mutluluk duygusunu da beraberinde getirebilmektedir (Açıkgöz, 2016). Mutluluk insan doğasının temel arayışlarından biridir (Bülbül & Giray, 2011). “İnsanoğlu varoluşundan bu yana mutluluğu anlamaya, tanımlamaya ve yakalamaya çalışmıştır” (Kangal, 2013, s. 215). Mutluluk, insan davranışlarının nihai amacı olarak görülmektedir (Sapmaz & Doğan, 2012). Aynı zamanda insanoğlunun temel olarak ihtiyaç duyduğu olgulardan biridir (Kırık & Sönmez, 2017). Çeşitli araştırmaların sonuçlarına göre mutluluk, insanlar üzerinde birçok olumlu etki oluşturmaktadır (Aksoy, Güngör-Aytar & Kaytez, 2017). Mutluluğun insan hayatındaki önemi, üzerinde çok sayıda araştırma yapılmasına yol açmıştır. Özellikle 1980’lerden sonra, mutluluk ile ilgili araştırmalarda önemli bir artış olduğu görülmektedir (Doğan & Sapmaz, 2012). Mutluluk üzerine yapılan çalışmalarda genellikle mutluluğun kaynakları üzerinde durulmuştur (Karahana, Dicle & Eplikoç, 2007). Mutluluğun kaynaklarından biri psikolojik sağlık olabilir. Toprak (2014) tarafından yapılan çalışmada psikolojik sağlamlığın mutluluğu anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir.

Psikolojik sağlık mutluluğun yanı sıra sosyal destekle de ilişkili olabilir. “Sosyal destek; bireye çevresindeki insanlar tarafından yapılan yardım olarak tanımlanır” (Yılmaz, Yılmaz & Karaca, 2008, s. 72). Aynı zamanda kişinin çevresinden elde ettiği psikolojik ve sosyal destek olarak da tanımlanabilmektedir (Yıldırım, 1997). Çeşitli kaynaklardan alınan sosyal destek, psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilemektedir (Eroğlu & Peker, 2011). Bir insanın sosyal destek kaynaklarını o kişinin hayatında önemli yer edinen anne, baba, aile, eş, arkadaşlar, sevgili, uzmanlar, komşular, akrabalar gibi kişiler oluşturmaktadır (Terzi, 2008). Sosyal desteğin insan yaşamı üzerinde pek çok işlevi bulunmaktadır. “Sosyal desteğin en önemli işlevi stres verici yaşam olaylarının ve devam eden yaşam güçlüklerinin yarattığı psikolojik zararları azaltarak ya da dengeleyerek tampon görevi görmesidir” (Terzi, 2008, s. 4). Yapılan çalışmalar insanların çevrelerinden algıladıkları sosyal destekle birlikte yaşam doyumlarının arttığını (Topkaya & Büyükgöze-Kavas, 2015) ve ayrıca stres verici yaşam olaylarıyla daha kolay başa çıkabildiklerini göstermektedir (Topbay, 2016). Psikolojik sağlamlığın da stres verici yaşam olaylarıyla karşılaşıldığında ortaya çıktığı göz önünde bulundurulduğunda, sosyal desteğin psikolojik sağlamlığı etkileyebileceği öngörülebilir.

Psikolojik sağlamlığı etkileyebileceği düşünülen faktörlerden biri cinsiyettir. Toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklı olarak, kadın ve erkekler farklı sorumluluklar üstlenmekte ve çeşitli alanlarda farklı düzeyde stres verici olaylar yaşamaktadırlar. Kültürel yönden kadın olmaya daha az değer verilmesi, birçok kadının çalışma imkânı bulamaması kadınları; ailenin geçimini sağlaması beklentisinden hareketle para kazanmak için daha fazla risk alarak zihinsel ve fiziksel sağlığı bozacak derecede uzun süre boyunca çalışması ise erkekleri olumsuz etkileyebilmektedir (Akin & Demirel, 2003). Yaşa bağlı olarak da yaşanan güçlükler farklılaşabilmektedir. Ergenlik döneminde meydana gelen ani psikolojik, sosyal ve

biyolojik değişimlere bağlı olarak uyum sorunları (Arslan & Balkıs, 2014); genç yetişkinlik döneminde işe girme ve kariyer gelişimine bağlı sorunlar; yaşlılık döneminde artan fiziksel yakınmalar ve sağlık sorunları (Bölükbaş & Arslan, 2003) gibi güçlükler yaşanabilmektedir. Yaşanan bu güçlükler stres verici olaylar olarak değerlendirilmekte ve psikolojik sağlamlığı etkileyebilmektedir. Yaş ve cinsiyet faktörünün yanı sıra kardeş sayısı da psikolojik sağlamlığı etkileyebilir. Kardeş sayısının çok olması anne baba tarafından yeterince ilgilenilmeme, ihmal edilme gibi olumsuz yaşantılara sebep olabilir. Ayrıca kardeş sayısı arttıkça yalnızlık düzeyinin arttığı ortaya konmuştur (Duyan, Çamur-Duyan, Gökçeaslan-Çifti, Sevin, Erbay & İkizoğlu, 2008). Öğrenim görülen bölüm türü psikolojik sağlamlığı etkileyebilecek bir diğer değişken olabilir. Psikolojik danışma ve rehberlik bölümünde öğrenim gören öğrenciler lisans eğitiminin kapsamında aldıkları dersler sayesinde yaşanan çok sayıda soruna ve bu sorunların insan ruh sağlığı üzerindeki etkilerine ilişkin farkındalık kazanmaktadırlar (Aydın, 2017). Ayrıca uygulamalı dersleri sayesinde zorlayıcı yaşam olayları deneyimleyen kişileri gözlemleyebilmekte ve bu olayların etkileri hakkında bilinçlenebilmektedir. Bu durum travmatik yaşantılar karşısında diğer bölüm öğrencilerinden daha fazla etkilenmelerine ve farklı bir yaklaşım sergilemelerine neden olabilir.

Psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörlerin bilinmesi, zorlu yaşam olaylarıyla karşılaşmadan önce risk grubundaki bireylere yönelik yapılacak önleyici çalışmalara yön vermesi açısından önem taşımaktadır. Psikolojik sağlamlık açısından değerlendirildiğinde ele alınabilecek risk gruplarından bir tanesi üniversite öğrencileridir. Üniversite yaşamı, stres ve kaygı verici bir nitelik taşımaktadır (Özgüven, 1992). Gençler açısından bu dönem, yeni bir başlangıç dönemidir (Erdoğan, Şanlı & Şimşek-Bekir, 2005). Farklı bir şehirde üniversiteye başlayan gençler, aniden değişik bir sosyal ve akademik çevrede bulunmaktadır (Özkan & Yılmaz, 2010). Üniversiteye başlamakla birlikte pek çok yeni sorumluluk üstlenilmektedir (Çiftçi-Arıdağ & Ermumcu, 2017). Bu dönemde öğrenciler meslek sahibi olma, bir grubun üyesi olma ve geleceğe yön verme idealleri ile yeni bir okula, kente ve yabancı bir çevreye uyum sağlamak için çabalamaktadır ve bu durum pek çok gençte problemlerin oluşmasına sebep olabilmektedir (Aktaş, 1997). Araştırmalar üniversite öğrencilerinin çeşitli alanlarda problem yaşadıklarını göstermektedir (Aydın, 2017). Schweitzer (1996) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin ders endişeleri, duygusal sıkıntı, kariyer seçimiyle ilgili endişe, finansal güçlükler, öğretim görevlileriyle ilgili sorunlar, ayrımcılık ve cinsel taciz sorunları yaşadıkları saptanmıştır. Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya ve Terzi (2012) tarafından yapılan bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar en çoktan en aza doğru duygusal problemler, akademik problemler, ekonomik problemler, romantik problemler, arkadaşlık problemleri, uyum problemleri, aile problemleri, kişilik problemleri, sigara/madde kullanım problemleri ve cinsel problemler olarak tespit edilmiştir. Topkaya ve Meydan (2013) tarafından yapılan çalışmada da üniversite öğrencilerinin yaşadığı problemler sık sık ya da her zaman düzeyinde en çok duygusal sorunlar ardından romantik sorunlar, ekonomik sorunlar, akademik sorunlar, kişilik sorunları, uyum sorunları, aileyle ilgili sorunlar ve arkadaşlarla ilgili sorunlar; nadiren ya da hiçbir zaman düzeyinde ise birinci sırada cinsel sorunlar ardından sigara/madde kullanım sorunları olarak saptanmıştır. Üniversite yaşamının farklı dönemleri incelendiğinde ise başlama aşamasında olan öğrencilerin yeni arkadaşlar edinme, yeni bir ortama uyum sağlamaya çalışma, aileden ayrı yaşamaya alışma ile baş etmeye çalıştıkları; üst sınıflardaki öğrencilerin kendilerinden beklenen “başarılı olma” beklentisini

gerçekleştirmeye çalıştıkları; mezun olma aşamasında ise mezuniyet sonrası girilecek sınavlar, kariyer planlama, işe yerleşme gibi konularda stres yaşadıkları görülmektedir (Özer, 2016). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları stresin yoğunluğu ve problemlerinin çeşitliliği, risk grubu olarak değerlendirilmelerine yol açmakta ve risk grubundaki kişilerin psikolojik sağlıklarını inceleyen araştırmalar, bu kişilere yönelik yapılacak çalışmalara veri sağlaması ve yön vermesi açısından önem taşımaktadır.

Literatür incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıklarının ebeveyn tutumu (Özer, 2013), duygusal zeka özelliği (Özer & Deniz, 2014), duygusal zeka ve umut (Aydın, 2010), psikolojik doğum sırası (Oktan, Odacı & Berber-Çelik, 2014), affedicilik (Eraslan-Çapan & Arıcıoğlu, 2014), ölüm kaygısı (Öz, İnci & Bahadır-Yılmaz, 2012), temel benlik değerlendirmesi ve başa çıkma stratejileri (Özer, 2016), yalnızlık (Güloğlu & Kararımak, 2010), empati (Mızrakçı, 2011), dindarlık (Sezgin, 2016), mizah tarzları (Açıkgöz, 2016) ve öz-anlayış (Bolat, 2013) açısından incelendiği görülmektedir. Bu araştırmada da üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri cinsiyet, yaş, bölüm türü, kardeş sayısı, mutluluk düzeyi ve algılanan sosyal destek düzeyi açısından incelenmiştir. Yapılan araştırmanın alanyazına katkıda bulunacağı ve risk grubundaki üniversiteli bireylere yönelik düzenlenecek önleyici çalışmalara bilgi sağlaması, psikolojik sağlığı desteklemeye dönük yapılacak psikoeğitim gruplarında ele alınması gereken değişkenleri belirleme bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Araştırmada bu amaç doğrultusunda aşağıda yer alan sorulara cevap aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri bölüm türüne göre farklılaşmakta mıdır?
3. Yaş ve kardeş sayısı değişkenleri üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini yordamakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Deseni

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini cinsiyet, yaş, bölüm türü, kardeş sayısı, mutluluk düzeyi ve algılanan sosyal destek düzeyi açısından incelemek amacıyla yapılan bu araştırmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu 2016-2017 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde çeşitli üniversitelerde öğrenim gören 209 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 18

ile 35 arasında değişmektedir ve yaş ortalamaları 21.22'dir. Çalışma grubu uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Uygun örnekleme yöntemi işgücü, para ve zaman kaybını önlemeyi temel amaç edinen bir yöntemdir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2016). Çalışma grubunun genel yapısına ilişkin bilgiler Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1.Öğrencilerin Genel Yapısına İlişkin Bilgiler

| Cinsiyet | N | Yüzde (%) |
|---|-----|-----------|
| Kadın | 160 | 76.6 |
| Erkek | 49 | 23.4 |
| Bölüm Türü | | |
| Pdr | 84 | 40.2 |
| Diğer | 125 | 59.8 |
| Algılanan Sosyoekonomik Gelir Düzeyi | | |
| Düşük | 13 | 6.2 |
| Orta | 188 | 90 |
| Yüksek | 8 | 3.8 |
| Kronik Hastalığı Olma Durumu | | |
| Var | 25 | 12 |
| Yok | 184 | 88 |
| Düzenli Spor Yapma Durumu | | |
| Var | 39 | 18.7 |
| Yok | 170 | 81.3 |
| Sigara Kullanım Durumu | | |
| Var | 24 | 11.5 |
| Yok | 185 | 88.5 |
| Alkol Kullanım Durumu | | |
| Var | 30 | 14.4 |
| Yok | 179 | 85.6 |
| Anne Baba Evlilik Durumu | | |
| Boşanmış | 13 | 6.2 |
| Evli | 196 | 93.8 |
| Algılanan Akademik Başarı Düzeyi | | |
| Düşük | 13 | 6.2 |
| Orta | 148 | 70.8 |
| Yüksek | 48 | 23 |
| Sevilen Biri/Yakın Kaybı Yaşama Durumu | | |
| Var | 81 | 38.8 |
| Yok | 128 | 61.2 |
| Toplam | 209 | 100 |

Tablo 1'de araştırmaya katılan öğrencilerin 160'ünün (% 76.6) kadın, 49'unun (% 23.4) erkek olduğu; 84'ünün (% 40.2) Pdr bölümünde, 125'inin (% 59.8) diğer bölümlerde öğrenim gördüğü; sosyoekonomik gelir düzeyini 13'ünün (% 6.2) düşük, 188'inin (% 90) orta, 8'inin (% 3.8) yüksek olarak algıladığı; 25'inin (% 12) kronik hastalığının olduğu, 184' ünün (% 88) kronik hastalığının olmadığı; 39'unun (% 18.7) düzenli olarak spor yaptığı, 170'ünün (% 81.3) düzenli olarak spor yapmadığı; 24'ünün (% 11.5) sigara kullandığı, 185'inin (% 88.5) sigara kullanmadığı; 30'unun (% 14.4) alkol kullandığı, 179'unun (% 85.6) alkol kullanmadığı; 13'ünün (% 6.2) anne babasının boşanmış olduğu, 196'sının (% 93.8) anne babasının evli olduğu; akademik başarı düzeyini 13'ünün (% 6.2) düşük, 148'inin (% 70.8) orta, 48'inin (%

23) yüksek olarak algıladı; 81'inin (% 38.8) sevilen biri/yakın kaybı yaşadığı, 128'inin (% 61.2) sevilen biri/yakın kaybı yaşamadığı görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından geliştirilen bu formda araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, yaş, üniversite, fakülte, bölüm, algılanan sosyoekonomik gelir düzeyi, kronik hastalığı olma durumu, düzenli olarak spor yapma durumu, sigara kullanma durumu, alkol kullanma durumu, kardeş sayısı, anne-baba evlilik durumu, algılanan akademik başarı düzeyi, sevilen biri/yakın kaybı yaşama durumu bilgileri yer almaktadır.

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

Bu ölçek Smith vd. (2008) tarafından geliştirilmiş, Doğan (2015) tarafından ölçeğin Türkçe uyarlaması yapılmış ve psikometrik özellikleri incelenmiştir. Ölçeğin madde faktör yükleri .63 ile .79 arasında değişmektedir. Ölçeğin madde toplam korelasyon değerleri .49 ile .66 arasındadır. Ölçek 5'li Likert tipinde hazırlanmıştır ve ölçekte 6 madde bulunmaktadır. Ölçek "Hiç uygun değil" (1), "Uygun Değil" (2), "Biraz Uygun" (3), "Uygun" (4), "Tamamen Uygun" (5) şeklinde cevaplanmaktadır. Ölçekte 2., 4. ve 6. maddeler tersten kodlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan psikolojik sağlamlığın yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .83 olarak tespit edilmiştir. Bu örneklem grubunda da .87 olarak bulunmuştur.

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

Bu ölçek Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiş, Doğan ve Akıncı-Çötök (2011) tarafından ölçeğin Türkçe uyarlaması yapılmıştır ve psikometrik özellikleri incelenmiştir. Ölçeğin madde toplam korelasyon değerleri .36 ile .55 arasında değişmektedir. 4. maddenin madde toplam korelasyonu .17 olarak bulunduğu için, bu madde ölçekten çıkarılmıştır. Ölçeğin test tekrar test güvenilirlik katsayısı .85 olarak saptanmıştır. Ölçek 7 maddelik beşli Likert tipi'ndedir. 1. ve 7. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan mutluluğun yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .74 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada da ölçeğin iç tutarlık katsayısı .69 olarak bulunmuştur.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Bu ölçek 1988 yılında Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley tarafından geliştirilmiş, 1995 yılında Eker ve Arkar tarafından Türkiye'de geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış, 2001 yılında ise Eker, Arkar ve Yıldız tarafından gözden geçirilmiş formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçek 7'li Likert tipindedir ve ölçekte 12 madde bulunmaktadır. Ölçek aile, arkadaş ve özel kişi desteğini belirlemek amacıyla üç alt ölçekten oluşmaktadır. Her alt ölçekte de 4 madde bulunmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu araştırmada Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin gözden geçirilmiş formu kullanılmıştır. Ölçeğin gözden geçirilmiş formunda "özel bir insan" terimi yerine "ailenin ve arkadaşların dışında olan bir kişi (flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor)" ifadesi bulunmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık

katsayısının 3 ayrı örneklem grubunda .80 ile .95 arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu örneklem grubunda da .88 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma 2016-2017 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde yapılmıştır. Araştırmadaki veriler gönüllülük ilkesine uygun olacak biçimde toplanmıştır. Bu amaç doğrultusunda uygulama öncesinde katılımcılar araştırmanın konusu, amacı, önemi, araştırmada kimlik bilgilerinin istenmediği, uygulamanın yaklaşık olarak ne kadar süreceği, ankette yer alan soruların doğru cevabının olmadığı, cevapları içtenlikle ifade etmelerinin önemli olduğu, istediklerinde cevaplamayı bırakabilecekleri ve toplanan verilerin araştırmacılar tarafından gizli tutulacağı hakkında bilgilendirilmiştir. Araştırmada veri toplama yöntemi olarak anket kullanılmıştır. Anketin cevaplanması yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Anket yüz yüze görüşme ve bilgisayar yoluyla uygulanmıştır.

Toplanan veriler SPSS 21 istatistik programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde psikolojik sağlık düzeyinin cinsiyete ve bölüm türüne göre incelenmesinde bağımsız örneklem t testi; yaş ve kardeş sayısına göre yordanmasında doğrusal regresyon analizi; mutluluk düzeyi ve algılanan sosyal destek düzeyi ile ilişkisinin olup olmadığını saptamak amacıyla basit korelasyon analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde araştırma sorularına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Bulgular 4 alt başlık altında sunulmuştur.

Cinsiyete Göre Psikolojik Sağlık Düzeyine İlişkin Bulgular

Tablo 2’de araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular yer almaktadır.

Tablo 2. Cinsiyete Göre Psikolojik Sağlık Düzeyinin Karşılaştırılması

| | Cinsiyet | N | \bar{X} | SS | t | p |
|---------------|----------|-----|-----------|------|-----|-----|
| Psikolojik | Kadın | 160 | 18.54 | 4.39 | .57 | .57 |
| Sağlık Düzeyi | Erkek | 49 | 18.96 | 5.03 | | |

Tablo 2’de psikolojik sağlık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir. Kadın öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyi puan ortalamaları (\bar{X} = 18.54; SS = 4.39) ve erkek öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyi puan ortalamaları (\bar{X} = 18.96; SS = 5.03) arasında tespit edilen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (t =.57; p >.05).

Bölüm Türüne Göre Psikolojik Sağlık Düzeyine İlişkin Bulgular

Tablo 3’te araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin bölüm türüne göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular yer almaktadır.

Tablo 3. Bölüm Türüne Göre Psikolojik Sağlık Düzeyinin Karşılaştırılması

| | Bölüm | N | \bar{X} | SS | t | p |
|------------|-------|----|-----------|------|------|------|
| Psikolojik | Pdr | 84 | 17.74 | 4.18 | 2.37 | .019 |

| | | | | |
|------------------|-------|-----|-------|------|
| Sağlamlık Düzeyi | Diğer | 125 | 19.24 | 4.68 |
|------------------|-------|-----|-------|------|

Tablo 3'te psikolojik sağlamlık düzeyinin bölüm türüne göre farklılaştığı görülmektedir. Pdr bölümü öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyi puan ortalamaları (\bar{X} = 17.74; SS = 4.18) diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyi puan ortalamalarından (\bar{X} = 19.24; SS = 4.68) daha düşüktür. Grupların aritmetik ortalamaları arasında tespit edilen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=2.37$; $p<.05$).

Yaşın ve Kardeş Sayısının Psikolojik Sağlamlık Düzeyini Yordamasına İlişkin Bulgular

Tablo 4'te yaş ve kardeş sayısı değişkenlerinin, araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerini yordayıp yordamadığına ilişkin bulgular yer almaktadır.

| Değişkenler | B | Yordama Hatası | Standart β | t | p |
|---------------|-------|----------------|-----------------------|--------|---------|
| Yaş | .303 | .122 | .168 | 2.48 | .014 |
| Kardeş Sayısı | -.393 | .163 | -.164 | -2.41 | .017 |
| | | R= .228 | R ² = .052 | F=5.66 | p= .004 |

Tablo 4'te yaş ve kardeş sayısı değişkenlerinin birlikte psikolojik sağlamlık puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı ($R = .228$, $R^2 = .052$, $F = 5.66$, $p < .05$) görülmektedir. Yaş ve kardeş sayısı değişkenleri bir arada psikolojik sağlamlık puanına ilişkin varyansın % 5.2'sini açıklamaktadır. Yaş değişkeni psikolojik sağlamlık düzeyini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ($\beta = .168$, $p < .05$) yordamakta; kardeş sayısı değişkeni ise psikolojik sağlamlık düzeyini negatif yönde ve anlamlı düzeyde ($\beta = -.164$, $p < .05$) yordamaktadır.

Mutluluk ve Algılanan Sosyal Desteğe Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeyine İlişkin Bulgular

Tablo 5'te Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu toplam puan ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği alt boyutlar ile psikolojik sağlamlık düzeyinin ilişkili olup olmadığına ilişkin bulgular yer almaktadır.

Tablo 5. Mutluluk düzeyi ve algılanan sosyal destek düzeyi ile psikolojik sağlamlık düzeyinin ilişkisi

| | r |
|--------------------------------------|-------|
| Mutluluk Düzeyi | .147* |
| Aile Desteği Alt Boyutu | .117 |
| Arkadaş Desteği Alt Boyutu | .145* |
| Önemli Diğer Kişi Desteği Alt Boyutu | .017 |

* $p < .05$

Tablo 5'te psikolojik sağlamlık düzeyinin aile desteği ($r = .117$, $p > .05$) ve önemli diğer kişi desteği ($r = .017$, $p > .05$) ile ilişkili olmadığı; arkadaş desteği ($r = .145$, $p < .05$) ve mutluluk ile ($r = .147$, $p < .05$) pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyet, bölüm türü, yaş, kardeş sayısı, mutluluk düzeyi ve algılanan sosyal destek düzeyi açısından incelenmiştir.

Araştırmada psikolojik sağlamlık düzeyi cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde grupların ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı

bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde bu bulguyu destekleyen sonuçların olduğu görülmektedir. Özer (2013) tarafından yapılan çalışmada, cinsiyet değişkenine göre psikolojik sağlık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmadığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde Aydın (2010) tarafından yapılan çalışmada da öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Bolat (2013) tarafından yapılan çalışmada cinsiyete göre psikolojik sağlık toplam puanın farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Aydoğdu (2013) tarafından yapılan çalışmada da üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet açısından farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Bununla birlikte erkek öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin kadın öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinden daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Bahadır, 2009; Açıkgöz, 2016; Sezgin, 2016). Kılıç (2014) tarafından yapılan çalışmada ise kadın öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri erkek öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre daha yüksek çıkmıştır. Benzer şekilde Oktan, Odacı ve Berber-Çelik (2014) tarafından yapılan çalışmada kadın öğrencilerin psikolojik sağlıklarının erkek öğrencilerin psikolojik sağlıklarına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırma bulguları arasında farklılık olduğu görülmektedir. Bununla birlikte bu araştırmanın sonucuna göre psikolojik sağlığın cinsiyet açısından farklılık göstermemesi tek başına ve doğrudan cinsiyet kaynaklı olarak gelişmemesinden, gelişiminde cinsiyetin yanı sıra deneyimlenen travmatik yaşantılar, olumsuz yaşam koşulları, maruz kalınan stres faktörleri, sağlık durumu, zeka, sosyal destek gibi çok sayıda bu araştırmada kontrol edilmeyen faktörün etkili olması ile açıklanabilir.

Araştırmada psikolojik sağlık düzeyi bölüm türü açısından değerlendirildiğinde gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Psikolojik sağlık düzeyleri Pdr bölümünde öğrenim gören öğrencilerde diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilere göre daha düşük çıkmıştır. Oktan, Odacı ve Berber-Çelik (2014) tarafından Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi'nde Orta Öğretim Fen ve Matematik Alanları, Özel Eğitim, İlköğretim, Türkçe ve Pdr bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılan araştırmada ise öğrencilerin psikolojik sağlık puan ortalamaları arasında bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Atarbay (2017) tarafından Edirne Trakya Üniversitesi İngilizce Öğretmenliği, Almanca Öğretmenliği, Pdr, Kamu Yönetimi, Tıp, Bilgisayar Mühendisliği, Resim, Grafik Tasarım, Türkçe Öğretmenliği ve Türk Dili Edebiyatı bölümlerinde 2. sınıfta öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılan çalışmada da psikolojik dayanıklılık düzeylerinin öğrenim görülen anabilim dalına göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Araştırmaların bulguları ve bu araştırmanın sonucu arasında görülen tutarsızlık, araştırmaların farklı çalışma grupları üzerinde yapılmış olmasından kaynaklanabilir. Bununla birlikte bu araştırmanın sonucuna göre Pdr bölümü öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri diğer bölüm öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerine göre daha düşük çıkmıştır. Pdr bölümü öğrencilerinin lisans eğitimi kapsamında aldıkları dersler sayesinde travmatik yaşam olaylarının ruh sağlıkları üzerindeki olumsuz etkilerine ilişkin farkındalık düzeylerinin yükselmesi, bu olaylardan daha çok etkilenmelerine neden olabilir.

Araştırmada yaştan ve kardeş sayısının öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin anlamlı yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir. Kılıç (2014) tarafından yapılan çalışmada da üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puanlarını, yaş ve kardeş sayısı değişkenlerinin birlikte anlamlı düzeyde yordadıkları tespit edilmiştir. Çutuk, Beyleroğlu, Hazar, Akkuş-Çutuk ve Bezci (2017) tarafından Judo sporcuları üzerinde yapılan çalışmada

katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile yaşları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte Atik (2013) tarafından yapılan çalışmada psikolojik sağlık ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Yaş değişkeni açısından araştırma bulguları arasında farklılık olduğu görülmektedir. Psikolojik sağlık düzeyi kardeş sayısı açısından değerlendirildiğinde ise anlamlı bir farkın olmadığını gösteren sonuçlar bulunmaktadır (Bahadır, 2009; Açıkgöz, 2016). Atarbay (2017) tarafından yapılan çalışmada da kardeş sayısına göre öğrencilerin Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği alt boyut puanlarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Araştırma bulguları ile bu araştırmanın sonucu arasında tutarsızlık olduğu görülmektedir. Bu durum ilgili konuda daha fazla araştırmanın yapılmasını gerektirmektedir. Bu araştırmanın sonucuna göre ise kardeş sayısı arttıkça psikolojik sağlamlığın azalması kardeş sayısının çok olması sonucunda anne baba tarafından yeterince ilgilenilmeme, ihmal edilme, yalnız hissetme gibi olumsuz yaşantılara ve yaşam koşullarına maruz kalınmasından kaynaklanıyor olabilir. Yaş ilerledikçe psikolojik sağlamlık düzeyinin artması, zaman içinde deneyim kazandıkça zorlayıcı yaşam olaylarının üstesinden daha kolay gelinebilmesi ile açıklanabilir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde bu bulguyu destekleyen araştırma sonuçlarının bulunduğu görülmektedir. Toprak (2014) tarafından yapılan çalışmada ergenlerde psikolojik sağlık ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiş, psikolojik sağlamlığın mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Kılıç (2014) tarafından yapılan çalışmada kendilerini mutlu algılayan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları, kendilerini mutlu algılamayan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Açıkgöz (2016) tarafından Tıp Fakültesi öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada da öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında orta düzeyde pozitif bir korelasyon olduğu saptanmıştır. Psikolojik sağlık düzeyi arttıkça mutluluğun artması, psikolojik sağlamlığın yüksek olması sonucunda travmatik yaşam olaylarından daha az etkilenilmesi, daha kolay uyum sağlanabilmesi ve stresle baş edilebilmesi sonucunda daha mutlu olunması ile açıklanabilir.

Son olarak bu çalışmada araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş, aile desteği ve önemli diğer kişi desteği ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı; arkadaş desteği ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde sosyal desteğin psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğunu gösteren araştırma sonuçları bulunmaktadır. Bulut (2016) tarafından yapılan çalışmada psikolojik sağlık ile aile ve arkadaş desteği arasında pozitif yönde, düşük ve anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Wilks (2008) tarafından yapılan çalışmada sosyal desteğin sağlamlığı olumlu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Terzi (2008) tarafından yapılan çalışmada da psikolojik dayanıklılık ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu (2015) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin algıladıkları sosyal destek puan ortalaması arttıkça psikolojik dayanıklılık puan ortalamasının da arttığı tespit edilmiştir. Bu çalışmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinin aile ve önemli diğer kişi desteği ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında ilişki olmamasına karşın arkadaştan algılanan sosyal destek

düzeyleri arttıkça psikolojik sağlık düzeylerinin artması, içinde bulunulan dönemden dolayı arkadaş ilişkilerinin aile ve önemli diğer kişiye göre üzerlerinde oldukça etkili olması ile açıklanabilir. Araştırmanın bulguları doğrultusunda aşağıda önerilere yer verilmiştir:

1. Benzer içerikte bir araştırma daha fazla öğrencinin katılacağı bir örneklem grubu üzerinde yapılabilir.
2. Bölüm türü açısından psikolojik sağlamlığın incelendiği araştırma sayısı sınırlı olduğundan farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin inceleneceği başka bir araştırma yapılabilir.
3. Pdr bölümünde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarına göre daha düşük olmasının nedenlerini saptamaya yönelik bir araştırma yapılabilir.
4. Pdr bölümü öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin diğer bölüm öğrencilerine göre düşük olduğu bulgusundan hareketle üniversite psikolojik danışma birimleri tarafından Pdr bölümü öğrencilerine yönelik grupla psikolojik danışma çalışmaları yapılabilir.
5. Cinsiyet, kardeş sayısı ve yaş değişkenlerinin psikolojik sağlamlığı etkilemesi bakımından literatürde farklı sonuçlar bulunduğundan bu değişkenleri içerecek başka bir araştırma yapılabilir.
6. Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerini artırmak için algılanan sosyal desteğin önemini anlamaları ve psikolojik sağlamlığı desteklemeye yönelik hem psikolojik hem de fiziksel anlamda çalışmalar yürütülmesi gerekli görülmektedir.

KAYNAKÇA

Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Ak, Ç. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin duygusal zekaları ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Akın, A., & Demirel, S. (2003). Toplumsal cinsiyet kavramı ve sağlığa etkileri. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 73-82.

Aksoy, A. B., Güngör-Aytar, A., & Kaytez, N. (2017). Üniversite öğrencilerinin mutluluk ve alçakgönüllülük düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(3), 1119-1132.

Aktaş, Y. (1997). Üniversite öğrencilerinin uyum düzeylerinin incelenmesi: Uzunlamasına bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (13), 107-110.

Arslan, G., & Balkıs, M. (2014). The investigation of relationship between problem behaviors and family problems in adolescence. *SDU International Journal of Educational Studies*, 1(1), 11-23.

Atarbay, S. (2017). *Farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarına etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Atik, E. L. (2013). *Liseli ergenlerde bağlanma stilleri ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve içgörünün rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Aydın, M. (2017). Lisans öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülüklerinin incelenmesi. *Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 76-94.

Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Bölükbaş, N., & Arslan, H. (2003). Huzur evinde kalan yaşlıların psikososyal yönlerinin incelenmesi. *Düşünen Adam*, 16(4), 235-39.

Bulut, B. (2016). *Ergenlerin anksiyete, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Bülbül, Ş., & Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış*, 11, 113-123.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (Yirminci baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Çataloğlu, B. (2011). *Madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin psikolojik sağlamlık ve aile işlevleri açısından karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Çiftçi-Arıdağ, N., & Ermumcu, E. (2017). Examinations of perceived family functions, resilience and substance abuse of university students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 9(2), 486-499.

Çutuk, S., Beyleroğlu, M., Hazar, M., Akkuş-Çutuk, Z., & Bezci, Ş. (2017). The investigation of the relationship between psychological resilience levels and anxiety levels of judo athletes. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 109-117.

Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.

Doğan, T., & Akıncı-Çötök, N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.

Doğan, T., & Sapmaz, F. (2012). Oxford Mutluluk Ölçeği Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin üniversite öğrencilerinde incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25(4), 297-304.

Duyan, V., Duyan-Çamur, G., Gökçearsan-Çifti E., Sevin, Ç., Erbay, E., & İkizoğlu, M. (2008). Lisede okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 33(150), 28-41

Eker, D., & Arkar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34, 17-25.

Eker, D., Arkar, H., & Yıldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.

Eraslan-Çapan, B., & Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 70-82.

Erdoğan, S., Şanlı, H. S., & Şimşek-Bekir, H. (2005). Gazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 13(2), 479-496.

Ergün, O. (2016). *Ergenlerde duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z., & Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 94-107.

Eroğlu, Y., & Peker, A. (2011). Aileden ve arkadaşan algılanan sosyal destek ve siber mağduriyet: Yapısal eşitlik modeliyle bir inceleme. *Akademik Bakış Dergisi*, (27), 1-15.

Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.

Güloğlu, B., & Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.

Güngörmüş, K., Okanlı, A., & Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 9-14.

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

Kahvecioğlu, K. (2016). *Özel yetenekli çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik sağlamlıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hanehalkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233.

Karahan, T. F., Dicle, A. N., & Eplikoç, H. (2007). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının sosyal beceri düzeylerine ve mutluluk algılarına göre incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 40(2), 41-61.

Kararmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.

Kararmak, Ö., & Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.

Kılıç, Ş. D. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Kırık, A. M., & Sönmez, M. (2017). İletişim ve mutluluk ilişkisinin incelenmesi. *İnif e-dergi*, 2(1), 15-26.

Mızrakçı, A. M. (2011). *Üniversite öğrencilerinde empati ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.

Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Oktan, V., Odacı, H., & Berber-Çelik, Ç. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 140-152.

Öz, F., İnci, F., & Bahadır-Yılmaz, E. (2012). Hemşirelik öğrencilerinin ölüm kaygısı ile psikolojik sağlık düzeyleri ve aralarındaki ilişki. *Yeni Symposium Journal*, 50(4), 229-236.

Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Özer, E. (2016). Temel benlik değerlendirmesi, başa çıkma stratejileri ve psikolojik sağlık. *Turkish Studies*, 11(14), 587-606.

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

Özgüven, İ. E. (1992). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve baş etme yolları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (7), 5-13.

Özkan, S., & Yılmaz, E. (2010). Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumları (Bandırma Örneği). *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 5(13), 153-171.

Sapmaz, F., & Doğan, T. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69.

Schweitzer, R. D. (1996). Problems and awareness of support services among students at an urban australian university. *Journal of American College Health*, 45(2), 73-77.

Sezgin, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi (Dicle Üniversitesi örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.

Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlıklarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer-Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200.

Şahin, D. (2014). *Öğretmenlerin öz duyarlıklarının psikolojik sağlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Şaşmaz, Ş. C. (2016). *Çocuğu olan evli ve evli olmayan bireylerin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Şavur, E. (2012). *İnsani yardım çalışanlarının yardım arama davranışına ilişkin bir inceleme: Psikolojik belirtiler, psikolojik sağlık ve sosyal destek algısı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Tanyeri, E. (2016). *23 yaş ve üzeri heteroseksüel ve homoseksüel bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının ilişkilerde yükleme tarzları ve psikolojik sağlık üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Terzi, Ş. (2008). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki*. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.

Topbay, Y. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve aile işlevleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Topkaya, N., & Büyükgöze-Kavas, A. (2015). Algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyet arasındaki ilişkiler: Bir model çalışması. *Turkish Studies-International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(2), 979-996. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.7768>.

Topkaya, N., & Meydan, B. (2013). *Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri*. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3 (1), 25-37.

Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Yıldırım, İ. (1997). Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin geliştirilmesi güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (13), 81-87.

Yılmaz, E., Yılmaz, E., & Karaca, F. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi*. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2), 71-79.

Yılmaz, H., & Sipahioğlu, Ö. (2012). *Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlıklarının incelenmesi*. *İlköğretim Online*, 11(4), 927-944.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41.

Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106-125.