



Sayı/Issue	64-Aralık 2025 / 64-December 2025
Makale Bilgisi/ Article Info	Araştırma Makalesi / Research Article
Başvuru Tarihi/ Submitted Date:	25 Temmuz 2025 / 25 July 2025
Kabul Tarihi/ Accepted Date:	18 Kasım 2025 / 18 November 2025
Atıf/Citation:	Akbaş, G. & B. Yılmaz Alıcı (2025). Psikolojik Sağlamlık, Yaşam Doyumu ve Algılanan Stres. Süleyman Demirel Üniversitesi İnsan Ve Toplum Bilimleri Dergisi (64). 161-176
DOI:	10.35237/suitder.1749962
Benzerlik / Similarity: %	8

Psikolojik Sağlamlık, Yaşam Doyumu ve Algılanan Stres

Psychological Resilience, Life Satisfaction, and Perceived Stress

Gamze AKBAŞ*^{ID} -Bedriye YILMAZ ALICI**^{ID}

Öz

Değişen yaşam koşulları, bireyin yaşamında stres yaratan olaylar ve bireyin psikolojik sağlamlık düzeyi, yaşam doyumu düzeyini etkileyebilmektedir. Psikolojik sağlamlık, bireyin yaşamında karşılaştığı olaylar karşısında sağlam kalabilmesini ifade etmektedir. Stres, bireyin karşılaştığı zorlayıcı olaylar karşısında verdiği tepkidir. Yaşam doyumu ise bireyin kendi yaşamını tatmin edici olarak algılama derecesidir. Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkileri saptamak amacıyla ilişkisel tarama yöntemiyle yürütülmüştür. Araştırmaya Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde eğitimlerini sürdüren, Türkçe konuşan, yaş ortalaması 22.68 (5.74) olan 18-62 yaş arası ve ön lisans, lisans ve lisansüstü eğitimine devam eden toplam 470 katılımcı, gönüllülük esasına dayalı olarak katılmıştır. Çalışmanın verileri, Kişisel Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve Riverside Yaşam Doyumu Ölçeği ile toplanmıştır. Veri analizinde SPSS 26.0 paket programı kullanılarak normallik analizi, betimsel istatistikler, varyans analizleri ve korelasyon uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, yaşam doyumuyla psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Erkek katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadınlara kıyasla anlamlı olarak daha yüksek olduğu, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeylerinin orta düzeyde, anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu, erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadın katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla bu bulgular, psikolojik sağlamlıkla yaşam doyumu arasındaki olumlu yönündeki ilişkinin, bireyin iyi oluş düzeyini artırmada psikolojik sağlamlığın önemi açısından alana katkı sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sağlamlık, Yaşam Doyumu, Stres

Abstract

Changing life circumstances, stressful events in an individual's life, and an individual's level of psychological resilience can affect life satisfaction. Psychological resilience refers to an individual's ability

* Uzm. Psk. Dan., Kıbrıs Aydın Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Girne/KKTC, E-Posta: akbas.gamze10@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-7316-5633>

** Dr. Öğr. Üyesi, Kıbrıs Aydın Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Girne/KKTC, E-Posta: bedriyealici3@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2509-3376>



to remain resilient in the face of life events. Stress is an individual's response to challenging events. Life satisfaction, on the other hand, is the degree to which an individual perceives their life as satisfactory. This study used a correlational screening method to determine the relationships between psychological resilience, life satisfaction, and perceived stress levels among university students. A total of 470 Turkish-speaking participants studying in Northern Cyprus, with a mean age of 22.68 (5.74), aged between 18 and 62, and pursuing associate, undergraduate, and graduate degrees, participated in the study on a voluntary basis. Data were collected using a Personal Information Form, the Brief Psychological Resilience Scale, the Perceived Stress Scale, and the Riverside Life Satisfaction Scale. Data analysis was performed using the SPSS 26.0 software package, using normality analysis, descriptive statistics, variance analysis, and correlation coefficients. The study found a moderately positive and significant relationship between life satisfaction and psychological resilience. Male participants had significantly higher levels of psychological resilience than female participants, and there was a moderate, significant, and positive correlation between psychological resilience and life satisfaction. Men had significantly higher levels of psychological resilience than women. Therefore, these findings contribute to the field in terms of the positive relationship between psychological resilience and life satisfaction and the importance of psychological resilience in increasing the well-being of the individual.

Keywords: Psychological Resilience, Life Satisfaction, Stress

GİRİŞ

Günümüzün değişen yaşam koşulları, insan yaşamında her geçen gün çeşitlenip artan stres yaratıcı olaylar ve bireyin psikolojik sağlamlık düzeyi, bireyin yaşam doyumu düzeyini etkileyebilmektedir. Özellikle üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık, stres ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi, genç yetişkinlik dönemine denk gelen bu aşamada yaşam stresine ek olarak akademik, sosyal ve duygusal geçişler dolayısıyla önem taşımaktadır. Bu aşamada bireyler, kimlik gelişimi ve yaşam hedefleriyle ilişkili önemli kararlar vermekte, bu da stres seviyesini yükseltmektedir. Psikolojik dayanıklılık, stresle başa çıkma ve yaşam doyumu gibi konulardaki becerilerini belirleyen temel faktörlerdendir. Bu faktörlerin birlikte incelenmesi, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini güçlendirmeye yönelik koruyucu ve önleyici müdahalelerin geliştirilmesine katkı sağlamaktadır. Bununla birlikte, literatürdeki çalışmalar, bu yönüyle sınırlı kalmakta veya farklı kültürel bağlamları göz ardı edebilmektedir; bu çalışma, söz konusu değişkenleri bütüncül bir yaklaşımla ve bir ada ülkesi olan Kuzey Kıbrıs örneğinde ele alarak literatürdeki boşluğu doldurmayı hedeflemektedir.

Psikolojik sağlamlık kavramının farklı tanımlamalarına rastlanmaktadır. Bireylerin olaylar karşısında toparlanıp rutin hayatlarına dönme yeteneklerini dayanıklılık olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2015, s. 93). Earvolino-Ramirez (2007, ss. 73-82) yılında yaptığı tanımlamada, bireylerin rahatsız edici durumlardan, koşullardan ve yaşanan değişimlerden eski durumuna dönebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Masten ve Coatsworth (1998, ss. 205-220) psikolojik sağlamlığı, yaşanan zorluklara uyum sağlayabilme ve zorluklar karşısında gelişim gösterebilme becerisi olarak tanımlamıştır.

Yaşam doyumu terimi, 1961 yılında Neugarten ve diğerleri (ss. 134-143) tarafından ilk kez ortaya atılmıştır; yaşam doyumu, bir bireyin hayatındaki arzularının veya gönlünden geçenlerin ve beklentilerinin mevcut yaşamındaki sahip olduğu şeylerle olan ilişkisinden doğan sonuç olarak tanımlanmıştır. Bir diğer ifadeyle yaşam doyumu, kişinin temel olarak isteklerinin sahip olduğu kaynaklarla karşılaştırmasından çıkan durumu ifade etmektedir (Acar, 2022, s. 24; Özer ve Karabulut, 2003, ss. 72-74).

Literatürde stresin birden fazla tanımı bulunmaktadır. Lazarus ve Folkman'a (1984, s. 2) göre stres; "kişinin uyumunu bozan ve onu sınırlarının dışına iten çevresel baskılar" olarak ifade edilmektedir. Bireyler ve onların çevreleri arasında etkileşim kaynakları bulunmaktadır. Söz konusu

bu kaynaklar farklı değişkenlerle stresin oluşumuna neden olmaktadır. Stres oluşması durumunda bireyler hem fizyolojik hem de psikolojik olarak etkilenebilir. Bu sebeplerden dolayı herhangi bir şey, bireyin stres seviyesini etkileyebilecek bir kaynak olarak kabul edilebilir (Aytaç, 2017, s. 1-27). Stres, kişilerin çevreleri tarafından algıladığı olumlu ya da olumsuz durumlara karşı gösterdiği duygusal ya da fiziksel tepkilerin tamamıdır (Tomruk, 2014, s. 3).

Yapılan çalışmalara bakıldığında psikolojik sağlamlıkla ~~ile~~ yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu, kadınların genel yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olduğu ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaşam doyumunun pozitif yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Al-Abyadh vd., 2020, ss. 351-365). Fiziksel aktiviteyle yaşam doyumu arasında olumlu yönde bir ilişki olduğunu, söz konusu ilişkinin psikolojik sağlamlık ve olumsuz duygular aracılığıyla kısmen açıklandığı belirtilmiştir (Huang ve diğerleri, 2025, ss. 1-11).

Psikolojik sağlamlık, stresle başa çıkabilmede önemli bir yere sahiptir (Ward vd., 2021, ss. 1-14). Yapılan bir çalışmada psikolojik sağlamlıkla algılanan stres arasında ilişki olduğu ve bu ilişkiye bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik değişkenlerinin dolaylı olarak aracılık ettiği saptanmıştır. Buna göre, algılanan stresin bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik üzerindeki olumsuz etkisi, psikolojik sağlamlık düzeyinde azalmaya yol açmıştır (Donat Bacioğlu ve Onat Kocabıyık, 2024, ss. 235-253).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde öğrencilerin olumlu duygu durumu ve ruh hâllerinin yaşam doyumlarını olumlu yönde artırıcı etkisine ulaşılırken olumsuz duyguların ise öğrencilerin yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir. McLellan ve arkadaşları (2025, ss. 1-10), algılanan stresin, yaşam doyumu üzerinde herhangi bir etkisi olmadığını, duygusal iyi oluşun yaşam doyumu düzeyini belirleyen en etkili unsur olduğunu belirtmişlerdir. O'Sullivan (2011, ss. 155-172), yaptığı çalışmada olumlu stresle yaşam doyum düzeyleri arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki tespit etmiştir.

Yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık ve duygusal zekâ arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilirken algılanan stresle duygusal zekâ arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Bununla birlikte, duygusal zekâ ve yaşam doyumu arasında algılanan stres ve psikolojik sağlamlığın aracı rol üstlendiği rapor edilmiştir (Kartol vd., 2024, ss. 1-11).

Mammadov ve arkadaşları (2024, ss. 1-6), çalışmalarında üniversite öğrencilerinin iyi oluş hâllerini etkileyebilecek birçok faktör olduğunu, bunlardan bazılarının ise kampüs hayatına geçiş süreci, üniversite döneminde yaşadıkları deneyimler ve kısmen de olsa kişilik özellikleri gibi bireysel eğilimlere bağlı olduğundan bahsetmişlerdir. Ayrıca yazarlar, sahip olduğu kişisel özelliklerinin bireylerin olaylara, zorluklara ve fırsatlara karşı nasıl tepki verdiğini şekillendirmede önemli olduğunu belirtmişlerdir. Çalışmada, üniversite öğrencilerinin kişilik profilleri temel alınarak bu profillerin yaşam doyumu, stresle başa çıkma ve psikolojik sağlamlık üzerinde etkileri analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda beş faktörlü kişilik profillerine göre psikolojik olarak sağlam öğrencilerin açık, dışa dönük, sorumluluk sahibi ve uyumlulukla duygusal denge arasında yüksek puana sahip olduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca, bu öğrencilerin daha yüksek yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık gösterdiklerini stresle başa çıkma konusunda daha fazla uyumlu stratejiler kullandıkları sonuçlarına ulaşmışlardır.

Shi ve arkadaşları (2015, ss. 1-7), stresle yaşam doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki tespit etmiş, yaşam doyumunun cinsiyet, yaş ve eğitim görülen programa göre farklılık gösterdiği sonuçlarına ulaşmıştır. Ayrıca stresle yaşam doyumu arasında psikolojik sağlamlık, kısmi bir aracı olarak belirlenmiştir. Buna göre, öğrencilerin yaşam doyumlarını artırmak için hem algıladıkları stres düzeylerini azaltmak hem de psikolojik sağlamlığı destekleyecek önemli adımlar atmak gerekmektedir.

Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığının son zamanlarda endişe kaynağı olduğu (Parpottas vd., 2024, ss. 1-15), bireyin psikolojik sağlamlık düzeyi, iyi oluş üzerinde derin ve yıkıcı etkileri olan stresle (Kartol vd., 2024, ss. 1-11) nasıl baş ettiği ve yaşam doyumu iyi oluş açısından önemli konular

arasında yer almıştır. Günümüzün hızla değişim gösteren yaşam koşulları (ekonomik zorluklar, iş yaşamı, göç, aile yapısındaki değişimler, sosyal destek ağının zayıflaması vb.) bireyin, özellikle de üniversite eğitimi için ailesinden ayrılarak başka bir yere gelen üniversite öğrencileri açısından stresle baş edebilmesini zorlaştırmakta ve yaşam doyumu düzeyini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Böylece, koruyucu faktörlerden biri olan psikolojik sağlamlık, bireyin yaşam olayları karşısında esnek olabilmesini dolayısıyla uyum sağlayabilmesinde öne çıkmaktadır (Shabani vd., 2023; ss. 1-8). Literatüre bakıldığında; üniversite öğrencileri arasında psikolojik sağlamlık kavramı, yaşam doyumu kavramı ve algılanan stres düzeylerini birlikte inceleyen çalışmaların sınırlı (Durak, 2021, s. 1176) olması, bu çalışmanın bir bütün olarak ele alınmasına sebep olmuştur. Dolayısıyla, yaşamlarının kritik bir noktasında bulunan ve çeşitli stres uyaranlarına maruz kalan üniversite öğrencilerinin, stres düzeylerinin yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık değişkenleriyle ilişkisinin incelenmesi büyük önem taşımakla beraber alandaki boşluğu doldurmada ve alan yazına çok yönlü bir katkı yapması hedeflenmektedir. Bu tür çalışmaların bulguları, bireyin yaşam doyumunu artırmaya yönelik çalışmalara (psikolojik danışma, psikoeğitim, ruh sağlığı hizmetleri) veri sağlayacağı (Shabani vd., 2023, ss. 1-8) gibi, psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi ve stresle başa çıkma becerisinin güçlendirilmesinde koruyucu ve önleyici müdahaleler için de yol gösterici olması hedeflenmiştir. Bununla birlikte, Türk kültüründe yapılan bu çalışmayla elde edilen sosyodemografik değişkenlerle ilgili bilgiler, verilecek hizmetlerin bireyin kişisel özelliklerine uygun biçimde farklılaşmasına katkı sunabilir.

Bu çalışmanın amacı, psikolojik sağlamlık, algılanan stres ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak ve sosyodemografik değişkenler açısından incelemektir. Bu amaçla, aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

1. H1. Yaşam doyumu, algılanan stres ve psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyete ve ekonomik duruma göre farklılaşmaktadır.
2. H2. Yaşam doyumu, algılanan stres ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı ilişki vardır.
3. H3. Psikolojik Sağlamlık ve Algılanan Stres, Ekonomik Durumun Etkisi Kontrol Edildiğinde Yaşam Doyumunu Anlamlı Düzeyde Yordamaktadır.

YÖNTEM

Bu çalışma nicel araştırma modellerinde yer alan ilişkisel tarama yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama yöntemi, *iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan tarama yaklaşımına* denilmektedir. İlişkisel tarama yönteminde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği incelenmektedir. Eğer değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılmaktadır (Karasar, 2011, ss. 1-292).

Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evrenini, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti (KKTC) üniversitelerinde öğrenim gören ön lisans, lisans ve lisansüstü öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem ise Girne, Lefkoşa ve Gazimağusa bölgelerinde öğrenim gören 18 ile 62 yaş arasındaki üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır (Tablo 1). Yapılan bu çalışma kapsamında olasılıksız örnekleme yöntemlerinden olan *kolayda örnekleme* kullanılarak araştırmanın örneklemi oluşturulmuştur. Çalışmada örnekleme dâhil edilen araştırmacılar, KKTC’de belirtilen illerde yükseköğrenimlerine aktif olarak devam etmeleri, Türkçe lisanı bilmeleri ve 18’le 62 yaş arasında olmaları gerektiği kriterlerine göre çalışmaya dâhil edilmişlerdir.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

Değişkenler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	250	53,2
Erkek	220	46,8
Program		
Ön lisans	143	30,4
Lisans	300	63,8
Lisansüstü	27	5,7
Sınıf		
1	203	43,2
2	142	30,2
3	53	11,3
4	72	15,3
Ekonomik Durum		
Düşük	45	9,6
Orta	355	75,5
Yüksek	70	14,9
Toplam	470	100

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, veri toplamak amacıyla *Kişisel Bilgi Formu*, *Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği*, *Algılanan Stres Ölçeği* ve *Riverside Yaşam Doyumu Ölçeği* kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan katılımcıların sosyodemografik bilgilerine ulaşmak amacıyla cinsiyet, yaş, kayıtlı olduğu program, kaçınıcı sınıfta olduğu ve ekonomik durumuna dair 5 soru yer almaktadır.

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Smith ve arkadaşları (2008, ss. 194–200), tarafından bireylerin psikolojik sağlamlık derecelerini tespit etmek amacıyla geliştirilmiştir. Doğan (2015, ss. 93-102) tarafından Türkçe uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçek, 6 maddeden oluşan 5'likert tipinde bir ölçektir. Ölçekte tersten kodlanan maddeler (2, 4, 6) bulunmaktadır. Toplam yüksek puan, bireyin psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olduğunu belirtmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayıları .80'le .91 değerler aralığında olduğu, tekrardan test yapıp uygulandığında .62'yle .69 değerler arasında değişkenlik göstermekte olduğu bulunmuştur (Doğan, 2015, ss. 93-102).

Algılanan Stres Ölçeği

Cohen ve arkadaşları (1983, ss. 385-396) tarafından bireylerin hayatında yaşadığı çeşitli durum ve olayları ne derecede stresli bulduğunu veya algıladığını saptamak amacıyla oluşturulmuştur. Eskin ve arkadaşları (2013, ss. 229-241) tarafından Türkçeye çevrilerek güvenirlik ve geçerlik çalışması yapılmıştır. Ölçek 14 maddeden oluşan 5'li likert tipinde bir ölçektir. Ölçekte tersten kodlanan maddeler (4, 5, 6, 7, 9, 10 ve 13) yer almaktadır. Toplam puan 0-56 arasındadır. En yüksek puan, bireyde algılanan stresin fazla olduğunu ifade etmektedir. İlgili ölçeğe dair güvenirlik analizleri incelendiğinde .84 olarak tespit edildiği bulunmuştur (Eskin vd., 2013, ss. 229-241).

Riverside Yaşam Doyumu Ölçeği

Margolis ve arkadaşları (2018, ss. 1-10) tarafından geliştirilmiştir. Alıcı ve Seçim (2020, ss. 1-8) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin güvenirlik katsayısı, .77 olarak bulunmuştur (Alıcı ve

Seçim, 2020). Ölçek, 6 maddeden oluşmakta olup, 7'likert tipinde olan bir ölçektir. Ölçekte tersten puanlanan maddeler (2, 4, 6) vardır. Toplam puanın yükselmesi yaşam doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir.

Verilerin Toplanması

Çalışmanın amacına yönelik bulunan ve uygun olan ölçme araçlarının kullanılabilmesi için öncelikle ölçek sahiplerinden, sonrasında ise etik kurultan izin alınmıştır. Ölçeklerin verileri hem fiziki ortamda elden hem de form (Google Form) hazırlanarak çevrimiçi toplanmıştır. Araştırma duyurusu ve veriler e-posta, Whatsapp, Facebook, Instagram ve Twitter gibi yetişkinler tarafından sıklıkla kullanılan sosyal medya platformları aracılığıyla elde edilmiştir. Bununla birlikte, ölçeklerin çıktısı alınarak katılımcılara elden dağıtılmıştır. Tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş ve onamları alınmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde bilgisayar destekli bir istatistik programı olan SPSS 26.0 kullanılmıştır. İstatistiksel analize başlamadan önce toplanan verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek adına normallik testi yapılmıştır. Araştırma değişkenlerinin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiş, verilerin normal dağıldığı tespit edilince parametrik istatistikler yapılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde, toplanan veriler üzerinde yapılan analizler sonucu elde edilen bulgular ve ilgili tablolar sunulmuştur.

Tablo 2. Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler ve Korelasyon Sonuçları

Ölçek	Madde	Ort.	SS	Ç.	B.	α	1	2
1.KPSO	6	3,09	,72	,394	1,049	,792	1,00	
2.ASO	14	2,83	,62	-1,280	2,220	,704	-,016	1,00
3.RYDO	6	4,59	1,21	-,461	,391	,699	,365**	-,021

Not. Ort.= Ortalama, Ç.= Çarpıklık, B.= Basıklık, α = Cronbach's Alpha

Normallik değerlendirmesi yapıldığında 300'den büyük örneklem için, verilerin normal dağılım gösterip göstermedikleri, çarpıklık ve basıklık değerlerinin mutlak değerlerine bağlıdır. Buna göre verilerin normalliğiyle ilgili bir değerlendirme yaparken çarpıklık (skewness) için ≤ 2 ve basıklık (kurtosis) için ≤ 4 mutlak değeri referans gösterilmektedir (Mishra vd., 2019, s. 70). Bu referans değerlerine göre, araştırmadan çıkan sonuçta verilerin normal dağılım gösterdiği saptanmıştır (Tablo 2). Ölçeklere ilişkin hesaplanan güvenilirlik katsayıları incelendiğinde Cronbach's Alpha değerlerinin kabul edilebilir aralıkta olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte, ölçeklere ilişkin korelasyon analizi sonuçları değerlendirildiğinde psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeylerinin orta düzeyde, anlamlı ve pozitif yönde ilişkili ($r=.365$, $p=.000$) olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeylerinin paralel hareket ettiği bir diğer deyişle, psikolojik sağlamlık artıka/azaldıkça yaşam doyumu düzeyinin de arttığı/azaldığı anlaşılmaktadır. Psikolojik sağlamlıkla algılanan stres arasında ilişki olmadığı, yaşam doyumuyla ve algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır.

Tablo 3. Yaşam Doyumu, Stres ve Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t-test Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	T	df	p
RYDÖ	Kadın	250	4,6167	1,19312	,349	468	,727
	Erkek	220	4,5773	1,24939			
ASÖ	Kadın	250	2,8409	,62201	,252	468	,801
	Erkek	220	2,8263	,62899			
KPSÖ	Kadın	250	3,0207	,67821	-2,371	468	,018*
	Erkek	220	3,1811	,77615			

Yaşam doyumu, algılanan stres ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı *Independent Samples t-test* metoduyla hesaplanmıştır. Buna göre, yaşam doyumu ve algılanan stres düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>,05$), kadın ve erkek katılımcılarda benzer düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Buna karşın, psikolojik sağlamlık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<,05$) saptanmıştır. Buna göre, erkeklerin (3,18+0,77) psikolojik sağlamlık düzeyleri, kadın (3,02+0,67) katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 3).

Tablo 4. Yaşam Doyumu, Stres ve Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Ekonomik Duruma Göre Karşılaştırılmasına İlişkin One Way ANOVA Sonuçları

	Ekonomik Durum	N	Ort	SS	SD	F	P	Fark
RYDÖ	Düşük	43	4,00	1,54	2	5,69	,004**	3>1
	Orta	357	4,66	1,12	467			2>1
	Yüksek	70	4,63	1,40				
ASÖ	Düşük	43	2,77	,66	2	2,13	,120	-
	Orta	357	2,87	,61	467			-
	Yüksek	70	2,71	,66				
KPSÖ	Düşük	43	2,83	,91	2	3,29	,038*	2>1
	Orta	357	3,13	,67	467			
	Yüksek	70	3,11	,85				

Yaşam doyumu, algılanan stres ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin ekonomik duruma göre karşılaştırılması, One Way ANOVA metoduyla hesaplanmıştır. Buna göre, yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık düzeylerin ekonomik duruma göre farklılaştığı saptanmıştır ($p<,05$). Ekonomik durumu orta (4,66+1,12) ve yüksek (4,63+1,40) olan katılımcıların yaşam doyumu, düzeyleri düşük (4,00+1,54) olan katılımcılara kıyasla anlamlı olarak daha yüksektir. Ekonomik durumu orta (3,13+0,67) olan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri, düşük (2,83+0,91) olan katılımcılara kıyasla anlamlı olarak daha yüksektir. Algılanan stres düzeyi açısından ekonomik duruma göre anlamlı bir fark ($p>,05$) saptanmamıştır (Tablo 4).

Tablo 5. Ekonomik Durum, Algılanan Stres ve Psikolojik Sağlamlığın Yaşam Doyumunu Yordama Düzeyine İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	R	R ²	Değişim (R ²)	Std. β	t	F
Model 1	Ekonomik Durum	,096	,009	,007	,096	2,083	4,339*
Model 2	Ekonomik Durum Psikolojik Sağlamlık Algılanan Stres	,372	,138	,133	,069 ,360 -,013	1,593 8,349 -,299	24,946**

Not: *p<0,05.

Ekonomik durum, algılanan stres ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaşam doyumu düzeyini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığı hiyerarşik regresyon analiziyle 2 model (Model 1:Ekonomik durum, Model 2: Ekonomik durum, Psikolojik sağlamlık ve Algılanan stres) üzerinde incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre 1. Model (F=4,339, p<0.05) ve 2. Model (F=24,946, p<0.05), istatistiksel olarak anlamlıdır. Oluşturulan 1. Model, yaşam doyumu toplam varyansının yaklaşık %9'unu anlamlı açıkladığını, 2. Modelin ise yaşam doyumu toplam varyansının yaklaşık %37'sini anlamlı olarak açıkladığını ortaya koymaktadır. Modeli oluşturan değişkenlerden ekonomik durum ($\beta=.096$, $p=.038$) ve psikolojik sağlamlık ($\beta=.360$, $p=.000$) değişkenlerinin yaşam doyumu üzerinde olumlu yönde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu saptanmıştır. Bu bulgular, ekonomik durum ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaşam doyumunun anlamlı yordayıcıları olduğunu göstermektedir. Buna göre, bireyin ekonomik durumu ve psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyinde de artış görülme eğilimi vardır (Tablo 5).

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, psikolojik sağlamlık, algılanan stres ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak ve sosyodemografik değişkenler açısından incelemektir. Bu amaçla gerçekleştirilen çalışmada elde edilen bulgulara göre ekonomik durum ve psikolojik sağlamlık, yaşam doyumunun pozitif yordayıcılarıdır. Erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeyleri, kadınlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Ekonomik durumu orta ve yüksek olan katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri, düşük olan katılımcılara kıyasla anlamlı olarak daha yüksek saptanmıştır.

Yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Ahmad ve Silfiasari (2018, ss. 212-215) yaptıkları çalışmada, yaşam doyumu düzeyinin cinsiyet açısından farklılaşmadığını, bu durumun kültürel olabileceğini ve diğer faktörlerin etkisine bağlı olabileceğini belirtmiştir. Şengül ve Lopçu (2020, ss. 176-191) ise öznel iyi oluş puanlarının cinsiyet açısından farklılık gösterdiğini bulmuşlardır. Bu farklılığın karmaşık düzeyde olduğu, kadın ve erkekler için yaş, eğitim düzeyi ve medeni durum gibi faktörlere göre değişkenlik gösterdiği tespit edilmiştir. Bu alandaki çalışmalarda cinsiyetler arası fark konusunda çelişkili sonuçlar bulunduğu, cinsiyet farklılıkları açısından literatürde biyolojik faktörler (fiziksel ve fizyolojik farklılıklar), yapısal faktörler (kurumsal düzenleme ve fırsatlar) ve sosyokültürel faktörlerin (toplumsal beklenti ve normlar) ön plana çıktığı, bu alanda daha fazla çalışmayla konunun aydınlatılabileceği belirtilmiştir (Batz ve Tay, 2017, ss. 358-372). Tüm bu bilgiler ışığında, yaşam doyumu düzeylerinde tek başına cinsiyet değişkeninin belirleyici olamayabileceği, yaşam doyumunun karmaşık ve çok boyutlu bir yapı olduğu söylenebilir. Cinsiyet değişkeninin etkisi açısından biyolojik, yapısal ve kültürel faktörlerin bir arada değerlendirilmesi daha uygun olabilir.

Algılanan stres düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, kadın ve erkek katılımcılarda benzer düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Calderón-García ve arkadaşları (2024, ss. 1-9) yaptıkları çalışmada, algılanan stres düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığını, buna göre, kadınların algıladıkları stres düzeyinin anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde Costa

ve arkadaşları (2021, ss. 1-9) tarafından yapılan çalışmada da kadınların stres düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. İncelenen diğer çalışmalarda algılanan stresin kadınlarda daha yüksek olduğu yönündedir (Anbumalar vd., 2017, ss. 22-33; Méndez-Chacón, 2022, ss. 1-11). Sonuçlar değerlendirildiğinde stres koşulları, örneklemin özellikleri ve kültürel bağlama göre stresin cinsiyete bağlı olarak farklılaşması söz konusu olabilir.

Psikolojik sağlık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Buna göre, erkeklerin psikolojik sağlık düzeyleri kadın katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Akdeniz ve arkadaşları (2021, ss. 36-52) ile Aydın ve Egemberdiyev (2018, ss. 37-53) kadınların daha yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olduğunu saptamışlardır. Buna karşın Eker ve arkadaşları (2020, ss. 1182-1199) ile Harmancı ve arkadaşları (2019, ss. 229-241) yaptıkları çalışmalarda, erkeklerin psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Tüm bu sonuçlar değerlendirildiğinde toplumsal cinsiyet rollerinin etkisi, kültürel ve bağlamsal etkiler ortaya çıkabilmektedir.

Yaşam doyumu düzeylerinin ekonomik duruma göre farklılaştığı saptanmıştır. Ekonomik durumu orta ve yüksek olan katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri, ekonomik durumu düşük olan katılımcılara kıyasla anlamlı olarak daha yüksektir. Elde edilen bulgular, genel olarak literatürle uyumludur. Literatüre bakıldığında Doğan ve Yavuz (2020, 312–330) ile Özavcı ve arkadaşları (2023, ss. 454-461) yaptıkları çalışmalarda, benzer sonuçlar elde etmişlerdir. Sosyoekonomik kaynakların belli derecede yaşam doyumu üzerindeki etkisi literatürdeki bulgularla (Diener ve Oishi, 2000, ss. 93-102; Kehneman ve Deaton, 2010, ss. 16489-16493) örtüşmektedir.

Psikolojik sağlık düzeylerinin ekonomik duruma göre farklılaştığı saptanmıştır. Ekonomik durumu orta olan katılımcıların psikolojik sağlık düzeyleri, düşük olan katılımcılara kıyasla anlamlı olarak daha yüksektir. Psikolojik sağlık açısından bakıldığında ekonomik durumu orta düzeyde olanların, psikolojik sağlamlıklarının yüksek olması bireyin yaşam koşulları üzerindeki kontrolü ve baş edebilmesi açısından yorumlanabilmektedir. Bu bulgu, diğer çalışma bulgularıyla (Masten, 2001, ss. 227-238; Wener ve Smith, 2001, ss. 1-183) paralellik göstermektedir.

Algılanan stres düzeyi açısından ekonomik duruma göre anlamlı bir fark saptanmamıştır. Düşük sosyoekonomik düzeyin, bireyi yaşamdaki risk faktörlerine karşı kırılganlaştırdığı (Wener ve Smith, 2001, ss. 1-183) ve ekonomik kaynakların stresli yaşam olaylarına karşı uyum kapasitesini artırmada önemli bir faktör olduğu belirtilmiştir (Masten, 2001, ss. 227-238). Algılanan stresin ekonomik durumdan etkilenmemesi dikkat çekici bir bulgu olmakla birlikte, stresin farklı kaynaklardan (sosyal destek, algı, kişilik vb.) daha çok etkilenmesi olası görünmektedir. Tüm koşullar benzer olsa da yaşanan stres, bireyler arasında değişiklik gösterebilir (Lazarus ve Folkman, 1984, ss. 1-374; Selye, 1978, ss. 1-515). Genel olarak değerlendirildiğinde ekonomik durumun algılanan stresten ziyade yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık düzeylerini etkilemede önemli bir faktör olarak ön plana çıktığı söylenebilir.

Psikolojik sağlık ve yaşam doyumu düzeylerinin orta düzeyde, anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, psikolojik sağlık ve yaşam doyumu düzeylerinin paralel hareket ettiği bir diğer deyişle, psikolojik sağlamlık artıkça/azaldıkça yaşam doyumu düzeyinin de arttığı/azaldığı anlaşılmaktadır. Literatürde psikolojik olarak daha sağlam bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğunu gösteren birçok çalışma bulunmaktadır (Alibekiroğlu vd., 2018, ss. 1-17; Doğan ve Yavuz, 2020, ss. 312-330; Durak, 2021, ss. 1175-1190; Eser vd., 2023, ss. 41-54; Tümlü ve Receptoğlu, 2013, ss. 205-213).

Psikolojik sağlamlıkla algılanan stres arasında ilişki olmadığı, aksine bu iki kavram arasında genellikle negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Savcı ve Sayan, 2014, ss. 44-56; Aysal, 2014, ss. 1-168; Eker vd., 2020, ss. 1182-1199). Bu açıdan çalışmanın bulgusu, literatürdeki genel eğilimle çelişmektedir. Bu durumun nedenleri arasında stres algısının bireysel değerlendirmelere daha açık olması, stresin farklı kaynaklardan (akademik, sosyal, ekonomik) etkilenmesi veya örneklem

grubunun psikolojik sağlamlık düzeylerinin homojen dağılmış olması yer alabilir. Ayrıca psikolojik sağlamlık kavramının yalnızca stresle başa çıkma değil, diğer olumlu psikolojik göstergelerle de bütüncül değerlendirilmesi gerektiği düşünülebilir.

Yaşam doyumu ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Yaşam doyumu ile stres arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunduğunu belirten çok sayıda çalışma mevcuttur (O'Sullivan, 2011, ss. 155-172; Çivitçi, 2015, ss. 205-271; McLellan vd. 2025, ss. 1-10; Özavcı vd., 2023, ss. 454-461). Ancak McLellan ve arkadaşları (2025, ss. 1-10), çalışmasında algılanan stresin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı da belirtilmiştir. Bununla birlikte, katılımcıların stres kaynaklarının yaşam doyumunu etkileyecek kadar güçlü olmaması veya stresin daha çok akademik performans gibi farklı alanlarda etkisini göstermesi olabilir. Ayrıca, bireylerin yaşam doyumunu belirleyen diğer psikolojik faktörlerin (umut, öz-yeterlik gibi) baskınlığı, bu ilişkiyi istatistiksel olarak zayıflatmış olabilir.

Gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi sonucunda ekonomik durum, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres değişkenlerinin bir arada yaşam doyumu toplam varyansının yaklaşık %37'sini anlamlı olarak açıkladığı saptanmıştır. Modeli oluşturan değişkenlerden ekonomik durum ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin yaşam doyumu üzerinde olumlu yönde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu saptanmıştır. Buna göre, bireyin ekonomik durumu ve psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyinde de artış görülme eğilimi vardır. Algılanan stres düzeyinin yaşam doyumu düzeyini yordamada etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Çelik vd., 2017, ss. 654-662; Durak, 2021, ss. 1175-1190; Eser vd., 2023, ss. 41-54). Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin hayata karşı daha dirençli olmaları, yaşamdan beklentilerini karşılamak için daha sabırlı olmaları, yaşam doyumlarını artırıyor olabilir. Ayrıca bu etki öz-yeterlik ve umut gibi farklı aracı değişkenler üzerinden dolaylı olarak da gerçekleşiyor olabilir. Lazarus ve Folkman (1984, ss. 1-374) gibi araştırmalar, stresin çok boyutlu olduğunu vurgularken Zahid ve arkadaşları (2023, ss. 444-448) sosyal destek, akademik kaygı ve duygusal farkındalık gibi farklı etkenlerin de stres düzeyini şekillendirdiğini belirtmiştir. Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu gibi içsel kaynakların, dışsal stresörlere karşı her zaman yeterince koruyucu olmayabileceği, stres algısının daha çok mevcut çevresel koşullarla belirlendiği düşünülebilir.

Bu çalışma, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'ndeki 18-61 yaş arası Türkçe konuşan üniversite öğrencileri ve çalışma kapsamında kullanılan ölçeklerle toplanan verilerle sınırlıdır. Ayrıca, bu çalışmanın örnekleme, kolayda örnekleme yöntemiyle toplandığından çalışma sonuçlarının genellenebilirliği sınırlıdır.

Teorik Çıkarımlar

Gelecekte yapılması planlanan çalışmaların; farklı yaş grupları, farklı kültürler ve farklı sosyoekonomik gruplar üzerinde yapılması, bulguların karşılaştırılması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir. Çalışmada uygulanan nicel araştırma tekniklerine ek olarak gelecekte nitel araştırma teknikleri (birebir görüşme, odak grup vb.), deneysel yöntemler ve aracılık analizleri uygulanabilir, farklı değişkenlerin (akademik başarı, aile durumu, sosyal destek, maddi durum vb.) etkileri incelenebilir. Ayrıca, yetişkinlerin yaşam doyumu düzeylerini artırma konusunda daha detaylı çalışmalar yapılmasının bireylerde yaşam doyumu düzeylerini arttırılmasında önemli olduğu düşünülmektedir. Bununla beraber, araştırmacıların rapor ve sonuçlarından elde edilen veriler çeşitli psikoeğitim programları geliştirme ve uygulamaları konusunda yol gösterici olabilir.

Pratik Çıkarımlar

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu ve psikolojik sağlamlıklarını artırmak amacıyla üniversitelerde bütüncül psikolojik destek programları oluşturulmalıdır. Ayrıca, öğrencilerin ilgi alanlarına yönelik kulüpler, gönüllülük faaliyetleri ve sosyal etkinlikler teşvik edilerek yaşam doyumları artırılabilir. Diğer yandan, psikolojik sağlamlık düzeyini gözeterek ruh sağlığı uzmanlarının görüşleri dâhilinde ruh sağlığını koruyucu destek projelerinin planlanıp uygulanması

önerilmektedir. Psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik müdahale ve eğitim programları, bireylerin yaşam doyumunu yükseltebilir. Aynı şekilde, yaşam doyumunu artıracak faaliyetler (örneğin hobi edinme, sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi, amaç ve anlam duygusunu besleyen aktiviteler) de psikolojik sağlamlığı destekleyici bir etki yaratabilir. Bununla beraber, yerel yönetimlerin düzenli olarak kadınları gündelik yaşamda aktif rol alacağı iş projeleri, istihdam vb. psikolojik destek vererek kadınların ruhsal yönden olumlu ve iyi hissetmelerini sağlayacak girişimlere yer verilebilir. Bu desteğin yalnızca büyük şehirlerde değil, kırsal bölgelerde de erişebilir olması önemli olduğu düşünülmektedir. Üniversitelerde düzenli olarak panel, oturum, sunum, seminer ve konferanslar düzenlenmesi, üniversite öğrencilerinin farkındalık seviyelerini arttırmaya yönelik çalışmalara ağırlık verilebilir.

Extended Summary

The changing life conditions, stressful events and the level of psychological resilience can influence life satisfaction. Psychological resilience refers to an individual's ability to remain stable when faced with adversity. Stress is defined as the response given by an individual when encountering challenging situations. Life satisfaction, on the other hand, is the degree to which an individual perceives their life as satisfactory.

This study was conducted using the correlational survey model to examine the relationships among psychological resilience, life satisfaction, and perceived stress levels in university students. The study group consisted of a total of 470 university students aged between 18-62 years ($M=22.68$, $SD=5.74$), who were voluntarily participating and were native Turkish speakers. The participants were enrolled in associate, undergraduate, or graduate programs in the Northern Cyprus. To collect data Personal Information Form, the Brief Resilience Scale, the Perceived Stress Scale and the Riverside Life Satisfaction Scale were used. Normality analysis, descriptive statistics, variance analyses, and correlation techniques were applied with SPSS 26.0.

When assessing normality, for samples larger than 300, whether the data exhibit a normal distribution depends on the absolute values of the skewness and kurtosis. Accordingly, when assessing data normality, an absolute value of ≤ 2 for skewness and ≤ 4 for kurtosis is used as reference (Mishra & Et al., 2019, p. 70). Based on these reference values, the study concluded that the data showed a normal distribution (Table 2). When the reliability coefficients calculated for the scales were examined, Cronbach's Alpha values were found to be within the acceptable range. Furthermore, when the correlation analysis results for the scales were evaluated, it was determined that psychological resilience and life satisfaction levels were moderately, significantly, and positively correlated ($r=.365$, $p=.000$). Accordingly, it is understood that the levels of psychological resilience and life satisfaction move in parallel, in other words, as psychological resilience increases/decreases, the level of life satisfaction also increases/decreases. The Independent Samples t-test was used to determine whether life satisfaction, perceived stress, and psychological resilience levels differed by gender. Accordingly, life satisfaction and perceived stress levels did not differ significantly by gender ($p>.05$) and were similar in male and female participants. However, the level of psychological resilience was found to differ significantly by gender ($p<.05$). Accordingly, the psychological resilience levels of male participants (3.18 ± 0.77) were significantly higher than those of female participants (3.02 ± 0.67) (Table 3). A comparison of life satisfaction, perceived stress, and psychological resilience levels according to economic status was calculated using One-Way ANOVA. Accordingly, it was found that life satisfaction and psychological resilience levels differed according to economic status ($p<.05$). Participants with medium (4.66 ± 1.12) and high (4.63 ± 1.40) economic status had significantly higher life satisfaction levels compared to participants with low (4.00 ± 1.54). Participants with medium (3.13 ± 0.67) economic status had significantly higher psychological resilience levels compared to participants with low (2.83 ± 0.91). No significant difference ($p>.05$) was found in terms of perceived stress levels according to economic status (Table 4). Whether economic status, perceived stress, and psychological resilience levels significantly predict life satisfaction was

examined using hierarchical regression analysis on 2 models (Model 1: Economic status, Model 2: Economic status, Psychological resilience, and Perceived stress). According to the analysis results, Model 1 ($F=4.339$, $p<0.05$) and Model 2 ($F=24.946$, $p<0.05$) are statistically significant. The first model significantly explains approximately 9% of the total variance in life satisfaction, while Model 2 significantly explains approximately 37% of the total variance in life satisfaction. Of the variables constituting the model, economic status ($\beta=0.096$, $p=0.038$) and psychological resilience ($\beta=0.360$, $p=0.000$) were found to have a positive and significant predictive effect on life satisfaction. These findings indicate that economic status and psychological resilience are significant predictors of life satisfaction. Accordingly, as an individual's economic status and psychological resilience increase, their life satisfaction tends to increase.

Study findings parallel and contradictory to this finding have been reported in the literature. This study is limited to Turkish-speaking university students aged 18-61 in Northern Cyprus and the data collected using the scales used in this study. Furthermore, because the sample was recruited using a convenience sampling method, the generalizability of the study results is limited. Future studies conducted across different age groups, cultures, and socioeconomic groups are considered important for comparing findings. To increase university students' life satisfaction and psychological resilience, holistic psychological support programs should be established at universities. It is crucial that this support be accessible not only in major cities but also in rural areas. Regular panels, sessions, presentations, seminars, and conferences can be organized at universities, and efforts can be made to raise student awareness.

KAYNAKÇA

Acar, H. (2022). *Yetişkinlerin bağlanma stilleri, psikolojik sağlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Ahmad, M. D. & Silfiasari, S. (2018). Life satisfaction based on gender. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR)*, 304. 212-215.

Akdeniz, H., Savtekin, G., & Köylü, K. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının, Psikolojik Sağlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 3 (1), 36-52.

Al-Abyadh, M. H. A., & Azim, H. A. H. A. (2020). Psychological resilience and its relationship with life satisfaction and academic self-efficacy among university students in light of the Coronavirus (COVID-19). *Ilkogretim Online*, 19 (4), 351-365.

Alıcı, B., & Seçim, G. (2020). The psychometric properties of the Turkish version of the Riverside Life Satisfaction Scale-adult form. *SAGE Open*, 10(4). 1-8. <https://doi.org/10.1177/2158244020979823>.

Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F. B., & Kırdök, O. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Öz Anlayışın Aracı Etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27 (2), 1-17.

Anbumalar, C., Dorathy, A. P., Jaswanti, V. P., Priya, D. & Reniangelin, D. (2017). Gender Differences in Perceived Stress levels and Coping Strategies among College Students. *International Journal of Indian Psychology*, 4, (4), 22-33. <https://doi.org/10.25215/0404.103>.

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

Aytaç, S. (2017). Stres Kaynakları ve Stresin Psikolojik Semptomlarının Öfke Kontrolü İle İlişkisi: Polis Memurları Üzerine Bir Araştırma. *Sosyal Siyaset Konferansları*, 2 (69): 1-27.

Aysal, N. (2014). *Stres algısı, başa çıkma, kişilik ve sağlık arasındaki ilişkilerin etkileşimsel stres ve başa çıkma modelinde incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Batz, C. ve Tay, L. (2017). *Gender differences in subjective well-being*. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well being* (s. 358-372). NobaScholar.

Calderón-García, A., Álvarez-Gallardo, E., Belinchón-deMiguel, P. & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Gender differences in autonomic and psychological stress responses among educators: A heart rate variability and psychological assessment study. *Frontiers in Psychology*, 15. 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1422709>.

Civitci, A. (2015). Perceived stress and life satisfaction in college students: Belonging and extracurricular participation as moderators. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 205, 271-281.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.

Costa, C., Briguglio, G., Mondello, S., Teodoro, M., Pollicino, M., Canalella, A., Verduci, F., Italia, S. & Fenga, C. (2021). Perceived Stress in a Gender Perspective: A Survey in a Population of Unemployed Subjects of Southern Italy. *Frontiers in Public Health*, 9. 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.640454>.

Çelik, M., Sanberk, İ., & Deveci, F. (2017). Öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk. *İlköğretim Online*, 16 (2), 654-662.

Diener, E., & Oishi, S. (2000). Money and happiness: Income and subjective well-being across nations. *Culture and Subjective Well-Being*. MIT Press, Cambridge. Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3 (1), 93-102.

Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3 (1), 93-102.

Doğan, T., & Yavuz, K. (2020). Yetişkinlerde psikolojik sağlamlık, olumlu çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. *Psikiyatri Güncel Yaklaşımlar*, 12 (1), 312-330. <https://doi.org/10.18863/pgy.750839>.

Donat Bacioğlu, S. & Onat Kocabıyık, O. (2024). Perceived stress and psychological resilience: The serial mediation of cognitive control and cognitive flexibility. *Annals of Psychology*, 27 (3). 235-253. <https://doi.org/10.18290/rpsych2024.0013>.

Durak, İ. (2021). Psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz yeterliğin aracı etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20 (78), 1175-1190.

Earvolino-Ramirez, M. (2007). *Resilience: A concept analysis*. In *Nursing forum*, 42(2), 73-82. Malden, USA: Blackwell Publishing Inc.

Eker, H., Taş, İ., & Anlı, G. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık ile Yaşamın Anlamı ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19 (39), 1182-1199.

Eser, B. Ö., Muezzin, E. E., & Karaaziz, M. (2023). Yetişkinlerde Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Doyumunun Mutluluğu Yordamasının İncelenmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, 95, 41-54.

Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2013, October). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenirlik ve geçerlik analizi. *New Symposium Journal*, 51 (3). 132-140.

Harmancı, H., Öcalp, G., & Bozgöz, H. (2019). Genç Yetişkinlerde Psikolojik Sağlamlık ve Duygusal Öz-Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3, 229-241.

Huang, C., Wang, J., Chang, Z., & Tang, J. (2025). Relationship between physical activity and college students' life satisfaction: the chain mediating effect of psychological resilience and negative emotions. *Frontiers in Psychology*, 15, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1502222>.

Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Psychological and Cognitive Sciences (Proceedings of the National Academy of Sciences)*, 107 (38), 16489-16493. <https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107>.

Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayınları.

Kartol, A., Üztemur, S., Griffiths, M. D., & Şahin, D. (2024). Exploring the interplay of emotional intelligence, psychological resilience, perceived stress, and life satisfaction: A cross-sectional study in the Turkish context. *BMC Psychology*, 12, 362. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01860-0>.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Mammadov, S., Wang, S., & Lu, Z. (2024). Personality types and their associations with psychological resilience, coping with stress, and life satisfaction among undergraduate students: A latent profile analysis approach. *Personality and Individual Differences*, 222, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112599>.

Margolis, S., Schwitzgebel, E., Ozer, D. J., & Lyubomirsky, S. (2018). A new measure of life satisfaction: The Riverside life satisfaction scale. *Journal of Personality Assessment*, 101 (6), 1-10. <https://doi.org/10.1080/00223891.2018.1464457>.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56 (3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>.

Masten, A. S., & Coastworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53 (2), 205-220. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.2.205>.

Méndez-Chacón, E. (2022). Gender Differences in Perceived Stress and Its Relationship to Telomere Length in Costa Rican Adults. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.712660>.

McLellan, K., Ganzorigta, N., Davaakhuu, K., & Spencer, N. (2025). Predictors of Life Satisfaction in Native Hawaiian and Pacific Islander College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22 (2), 164. <https://doi.org/10.3390/ijerph22020164>.

Mishra, P., Pandey, C. M., Singh, U., Gupta, A., Sahu, C., & Keshri, A. (2019). Descriptive statistics and normality tests for statistical data. *Annals of Cardiac Anaesthesia*, 22 (1), 67-72. https://doi.org/10.4103/aca.ACA_157_18.

Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, (2), 134-143. <https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>.

- O'Sullivan, G. (2011). The relationship between hope, eustress, self-efficacy, and life satisfaction among undergraduates. *Social indicators research*, 101 (1), 155-172. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9662-z>.
- Özavci R., Korkutata A, Gözaydın G, Çakır Z. (2023). Üniversite öğrencilerinde algılanan Stresin yaşam doyumu ve rekreasyonel sağlık algısına etkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12 (3), 454-61. <https://doi.org/10.22282/tojras.1314763>.
- Özer Melek ve Karabulut Özlem (2003), Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Turkish Journal of Geriatrics, Geriatri*, 6 (2), 72-74.
- Parpottas, P., Vogazianos, P., & Pezirkianidis, C. (2024). Attachment, resilience and life satisfaction of university students in Cyprus after fourth wave of COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21 (1), 22. <https://doi.org/10.3390/ijerph21010022>.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3, 44-56.
- Selye, H. (1978). *The Stress of Life*. The McGraw-Hill Companies, Inc..
- Shabani, M., Taheri-Kharamah, Z., Saghafipour, A., Ahmari-Tehran, H., Yoosefee, S., & Amini-Tehrani, M. (2023). Resilience and sipirituality mediate anxiety and life satisfaction in chronically ill older adults. *BMC Psychology*, 11 (256), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01279-z>.
- Shi, M., Wang, X., Bian, Y., & Wang, L. (2015). The mediating role of resilience in the relationship between stress and life satisfaction among Chinese medical students: A cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 15, 1-7. <https://doi.org/10.1186/s12909-015-0297-2>.
- 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. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>.
- Şengül, S. ve Lopçu, K. (2020). Does gender affect subjective well-being? The case of Turkey. *Topics in Middle Eastern and African Economies*, 22 (1), 176-191.
- Tomruk, Z. (2014). Akademisyenlerde stres kaynakları, stres durumunda ve stresle başa çıkmada gösterilen davranışların ilişkisi-Yakın Doğu Üniversitesi örneği (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tümlü, G. Ü., & Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3, 205-213.
- Ward, R. N., Brady, A. J., Jazdzewski, R., & Yalch, M. M. (2021). *Stress, resilience and coping*. In R. Kumar Pradhan & U. Kumar (Eds.), *Emotion, Well-Being, and Resilience: Theoretical Perspectives and Practical Applications* (1st ed., pp. 1-14). Apple Academic Press.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery*. Cornell University Press.
- Zahid MA, Huma Nasir H, Zahra Zahid Z. (2023). The anesthesiologist, stress, burn-out and the coping strategies. *Anaesthesia, Pain & Intensive Care*, 27 (4), 444–448; <https://doi.org/10.35975/apic.v27i4.2254>.

 SUITDER SÖĞ İNSAN VE TOPLUM BİLİMLERİ DERGİSİ Sakarya University Journal of Humanities and Social Sciences	
Makale Bilgileri:	
Etik Kurul Kararı:	<i>Etik Kurul Kararı alınmıştır</i>
Katılımcı Rızası:	<i>Katılımcı rızası vardır</i>
Mali Destek:	<i>Çalışma için herhangi bir kurum ve projeden mali destek alınmamıştır.</i>
Çıkar Çatışması:	<i>Çalışmada kişiler ve kurumlar arası çıkar çatışması bulunmamaktadır.</i>
Telif Hakları:	<i>Çalışmada kullanılan görsellerle ilgili telif hakkı sahiplerinden gerekli izinler alınmıştır.</i>
Article Information:	
Ethics Committee Approval:	<i>Ethics Committee Decision has been made.</i>
Informed Consent:	<i>Participant consent has been given.</i>
Financial Support:	<i>The study received no financial support from any institution or project.</i>
Conflict of Interest:	<i>No conflict of interest.</i>
Copyrights:	<i>The required permissions have been obtained from the copyright holders for the images and photos used in the study.</i>