

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ: BİR VAKIF ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ\*

Selin TAŞ<sup>1</sup>

Ebru YILDIZ<sup>2</sup>

*Makale İlk Gönderim Tarihi / First Received: 07.06.2023*

*Makale Kabul Tarihi / Accepted: 15.06.2023*

**Atf/©:** Taş, S., & Yıldız, E. (2023). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Bir vakıf üniversitesi örneği. *Uluslararası Yönetim Araştırmaları ve Uygulamaları Dergisi*, 2(1), 24-45

### Özet

Psikolojik sağlamlık, günümüz dünyasında oldukça önem taşıyan, üzerinde sıkça durulan bir kavramdır. Bireylerin yaşamda güçlüklerin üstesinden gelebilmesini, zorlu olay ve durumlar ile baş edebilmesini sağlayan bir yetenek, toparlanmayı sağlayan bir kapasitedir. Psikolojik sağlamlık, her birey için önemli olmakla birlikte, üniversite öğrencileri açısından da dikkate değerdir. Önceki yıllar ile kıyaslandığında üniversite dönemi, genellikle daha büyük değişimleri ve/veya zorlukları barındıran ve bu yönü ile birey için daha yüksek psikolojik sağlamlığı gerektiren bir süreçtir. Bu bağlamda çalışma, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini saptama ve psikolojik sağlamlığın çeşitli değişkenler bakımından farklılık gösterip göstermediğini belirleme amacı taşımaktadır. Bu amaç doğrultusunda, İstanbul'da bir vakıf üniversitesinden 478 öğrencinin katılımı ile araştırma gerçekleştirilmiştir. Veriler, anket yöntemi ile toplanmıştır. Verilerin işlenmesi ve analiz edilmesinde SPSS programı kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçları, öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyinin ortalamasının üzerinde olduğunu, psikolojik sağlamlık düzeyinin yaş, cinsiyet, okuduğu fakülte/yüksekokul/enstitü, bir işte çalışma durumu ve anne-baba tutumu açısından farklılaştığını göstermektedir. Çalışmanın ilgili Üniversitenin öğrencilerine, Üniversite yönetimine, ebeveynlere, mevcut ve/veya potansiyel işletmelere psikolojik sağlamlığa ilişkin bilgi ve farkındalık kazanma ve psikolojik sağlamlığın güçlendirilmesi için yapılması gereken çalışmalara odaklanma açısından katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik Sağlamlık, Üniversite, Öğrenci

## AN INVESTIGATION OF UNIVERSITY STUDENTS' RESILIENCE LEVEL ON THE VIEW OF VARIOUS VARIABLES: THE CASE OF A FOUNDATION UNIVERSITY

### Abstract

Resilience is a concept that is very important and frequently emphasized in today's world. It is an ability that enables individuals to overcome difficulties in life, to cope with difficult events and situations, and is a capacity that enables recovery. While resilience is important for every individual, it is also remarkable for university students. Compared to previous years, the university period is a process that usually includes greater changes and/or difficulties and requires higher resilience for the individual. In this context, the study aims to determine the resilience levels of university students and to determine whether resilience differs in terms of various variables. For this purpose, the research was carried out with the participation of 478 students from a foundation university in Istanbul. Data were collected by survey method. SPSS program was used to process and analyze the data. The results of the study show that the students' level of resilience is above the average, and the level of resilience differs in terms of age, gender, faculty/school/institute, working status and parental attitude. It is thought that the study will contribute to the students of the relevant University, University administration, parents, existing and/or potential businesses in terms of gaining knowledge and awareness about resilience and focusing on the studies that need to be done to strengthen resilience.

**Keywords:** Resilience, University, Student

\* Bu çalışma, Selin Taş tarafından Dr. Ebru Yıldız danışmanlığında hazırlanan ve Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne sunulan Yüksek Lisans Tezi'nden üretilmiştir. Çalışmanın etik izni, ilgili Üniversitenin Etik Kurulu'ndan 24/10/2022 tarihinde alınmıştır.

<sup>1</sup> Sorumlu Yazar, Yüksek Lisans Mezunu, İstanbul Beykent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İşletme Yönetimi Programı, [sselintas@gmail.com](mailto:sselintas@gmail.com) ORCID: 0000-0001-5730-6586

<sup>2</sup> Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Beykent Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İşletme (Türkçe) Bölümü, [ebruyildiz@beykent.edu.tr](mailto:ebruyildiz@beykent.edu.tr) ORCID: 0000-0001-8493-6479

## 1. GİRİŞ

Bireyler, yaşamları boyunca çeşitli olaylar, durumlar veya sorunlar ile karşılaşır. Bunların bazıları oldukça zorlayıcı, birey için daha fazla mücadele etmeyi gerektiren özelliklere sahip olabilir. Bireylerin sahip olduğu birtakım beceriler veya kaynaklar, bu zorlu yaşam olayları ile başa çıkmada önemli bir rol oynamaktadır. Psikolojik sağlık, bu kaynaklardan biridir. Kişilerin yaşamlarını etkileyen veya etkileme potansiyeli yüksek önemli bir değişiklik, zorluk ya da risk ile başarılı bir şekilde baş etme kapasitesi (Stewart, Reid ve Mangham, 1997: 22) şeklinde tanımlanabilecek psikolojik sağlık, bireysel yaşam açısından önemli olduğu kadar, iş hayatı açısından da dikkate değerdir. Daha geniş kapsamda değerlendirildiğinde, psikolojik sağlığı yüksek bireyler, psikolojik sağlığı yüksek kurumlar ve toplumlar anlamına da gelmektedir.

Psikolojik sağlık konusu, gençler açısından da kritik öneme sahiptir. Özellikle üniversite yılları genel olarak öğrencilerin ergenlikten ilk yetişkinliğe geçtikleri dönemde yer almaktadır. Bu süreçte, öğrencilerin hayatlarını önemli derecede etkileyebilecek olaylarla karşılaşma olasılığı da yüksektir. Yaşamlarının farklı bir aşamasına geçmiş öğrenciler; değişen ilişkiler, ders yükleri, geleceğe ilişkin mesleki kaygıları, geçim sıkıntıları gibi nedenlerle zorlanabilmektedir. Bu ve benzeri hususlar, psikolojik sağlığın güçlendirilmesini gerektirmektedir. Bu kapasite, çalışma yaşamı açısından da büyük avantaj sağlamaktadır. İş dünyasının artan talepleri, yönetici baskısı, iletişim problemleri, kişisel anlaşmazlıklar gibi birçok sorun, çalışanların yüksek psikolojik sağlıkları ile daha kolay üstesinden gelebilecekleri konular haline gelmektedir.

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini tespit etme ve psikolojik sağlığın bazı demografik, sosyal ve akademik değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğini belirleme amacı taşımaktadır. Çalışmadan elde edilen sonuçların, psikolojik sağlığa ilişkin mevcut durum tespiti ve psikolojik sağlığın güçlendirilmesi için neler yapılabileceği hakkında öğrencilere, ailelerine, mensubu oldukları eğitim kurumu ve/veya işletmelerin yöneticilerine katkı sunacağı düşünülmektedir.

Çalışma, psikolojik sağlığı ve ilgili değişkenlerin etkisini, İstanbul'da bir vakıf üniversitesinde öğrenim gören 478 öğrencinin yer aldığı bir araştırma ile ortaya koymaktadır. Araştırma anket yöntemi ile gerçekleştirilmiş olup, veriler bazı kişisel özellikleri öğrenmek amacıyla hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" ve Smith vd. (2008) tarafından geliştirilen, Türkçe'ye Doğan (2015) tarafından uyarlanan "Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği" ile 31/10/2022-16/12/2022 tarihlerinde toplanmıştır. Verilerin istatistiksel analizleri için SPSS 25 programı kullanılmıştır.

Çalışmada öncelikle psikolojik sağlık kavramı ele alınmıştır. Bu bağlamda, ilk olarak kavram tanımlanmış, psikolojik sağlığa ilişkin risk ve koruyucu faktörlerden söz edilmiştir. Sonrasında psikolojik sağlığı üniversite öğrencileri örneğinde ele alan bazı araştırmaların bulguları ortaya konmuştur. Sonraki bölümlerde araştırmanın yöntemi, veri analizi ve bulgulara yer verilmiştir. Sonuç bölümünde ise elde edilen bulgular literatürdeki diğer çalışmalarla karşılaştırma yapılarak yorumlanmış, uygulayıcılara ve araştırmacılara önerilerde bulunulmuştur.

## 2. TEORİK ÇERÇEVE

### 2.1. Psikolojik Sağlık Kavramı

Psikolojik sağlık, ruhsal sağlığı olumsuz yönde etkileyen riskli durumlar ve krizlere karşı bireylerin göstermiş olduğu güçlü duruş ve yeni sürece hızlı uyum sağlayabilme becerileri ile ilişkili bir kavramdır. Psikolojik sağlık, anlamı itibarıyla temel olarak fizik ve matematiğe dayanmaktadır. Bir malzeme veya sistemin, durum ya da yer değişikliği olduktan sonra tekrar denge haline dönmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Genel olarak bireylerin olumsuz yaşam şartlarından dolayı zarar gören ruh

hallerinden kısa zaman içerisinde çıkabilmelerini ve normal hayatlarına dönebilmelerini ifade etmektedir (Korkut-Owen, Demirbaş-Çelik ve Doğan, 2017: 1464). Literatürde, psikolojik sağlamlığa ilişkin çeşitli tanımlamalara yer verildiği görülmektedir. Kavramın tanımı ile ilgili ortak bir fikir olmadığı söylenebilir (Gizir, 2007: 114). Latince “resiliens” kelimesinden gelen psikolojik sağlamlık, maddenin elastik olması, kendi aslına kolayca dönebilmesi anlamını taşımaktadır. Zorlukların üstesinden gelen insanlar için kullanılmaktadır. Aynı zamanda stres ve yıkıcı olayların etkilerine uyum sağlama konusunda iyi bir geçmiş deneyime sahip olma anlamları ile kişileri tanımlamaktadır (Terzi, 2006: 77-78; Doğan, 2015: 94; Gizir, 2017: 114). Psikolojik sağlamlık literatürde farklı şekillerde tanımlanırken, aynı zamanda birbirine yakın ve benzer olduğu düşünülen, dilimizde farklı deyişlerle de adlandırılmaktadır. Kavramın “kendini toparlama gücü”, “iyileşme” ve “yılmazlık” vb. şekillerde kullanımına rastlanmaktadır (Doğan, 2015: 94). Uluslararası araştırmalarda ise, “hardiness” ve “resilience” kavramlarının kullanıldığı görülmektedir (Collins, 2008: 1185). Murphy’ye göre (1987: 101) psikolojik sağlamlık, çocukların stresle nasıl başa çıktıkları ve travma sonrası daha kısa veya uzun bir süreyle nasıl kurtuldukları/iyileştikleri ile ilgilenen bir kavramdır. Psikolojik sağlamlık, belirli bir durumda farklı kaynaklar kullanarak direnç gösterilmesidir. Başa çıkmanın sonucu olarak “yeterlilik” ve “uyum” gibi olumlu gelişme gösteren, geleceğe odaklılık ve umut besleme özellikleriyle ilgilenir. Masten’e (2001) göre bireyin psikolojik sağlamlık gösterebilmesi için risk durumlarıyla karşılaşması gerekir. Araştırmacı, psikolojik sağlamlığı, bu durumlara maruz kalıp, bireyin kendisini toparlaması ve eski haline dönebilmesi olarak belirtmiştir. Psikolojik sağlamlık kavramının kabul edilen evrensel bir tanımı olmamakla birlikte, yapılan araştırmalar sonucunda birçok ortak özellik birleştirildiğinde genel olarak psikolojik sağlamlığın, dinamik süreçler içerisinde bireyin deneyimlediği zorlu yaşam koşulları, geçmiş travmalar, risk ve belirsizlik içeren durumlara sağlıklı bir uyum göstermesi ve başarılı sonuçlar elde edebilmesinde kişilik özellikleriyle bağlantılı bir olgu olduğunu söylemek mümkündür (Gizir, 2007: 115).

Literatür incelendiğinde, psikolojik sağlamlığa ilişkin bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere çeşitli risk faktörlerinden söz edildiği görülmektedir. Öz ve Yılmaz (2009: 84), fetal alkol/ilaç kullanımı, gebelik ile ilgili yaşanan problemler, prematüre doğum, toplum tarafından onaylanmayan bir mizahi anlayış ve/veya utangaç bir kişilik, IQ seviyesinde düşüklük, kronik ya da ruhsal bir hastalığa sahip olma, madde kullanımı, akademik hayatta yaşanan başarısızlıklar ve etnik bir gruba mensup olma şeklindeki hususları, bireysel risk faktörleri olarak belirtmektedir. Yapılan araştırmalarda rastlanan diğer bireysel risk faktörleri; kişilik, kaygı ve depresyon, olumsuz deneyimler ve davranışsal sorunlar, intihar girişimleri, travma sonrası stres bozukluğu, psikoz (Edwards, Catling ve Parry, 2016: 26-27), genetik bozukluklar (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018: 38), suçlu davranışlar (Robbins, Kaye ve Catling, 2018: 46), çocukluk travmaları, lise ve üniversiteye geçişte uyum gösterme farklılıkları (Hartley, 2011: 596-597) şeklindedir. Öz ve Yılmaz (2009: 84) ve Edwards, Catling ve Parry (2016: 26-27), kalabalık bir aileden olmak, kardeşler arası yaş farkının az olması, ruhsal/kronik bir hastalığı olan ebeveyne sahip olmak, madde kullanan ya da suç işlemiş ebeveyne sahip olma, evlatlık olmak, boşanmış anne-baba, düşük anne-baba eğitimi, ebeveynlerden birinin ölümü veya tek ebeveyn, aile içi şiddet gibi hususları ailesel risk faktörleri arasında göstermektedir. Pooley ve Cohen (2010: 33-34), boşanmanın çocuklar üzerinde riskler oluşturduğunu ve bundan doğacak olumsuz sonuçlar olduğunu, ebeveynlerin ayrılığı sırasındaki yaş, aile bireyleriyle görüşme zamanları, ikamet ve mesafeler gibi konuların ise boşanmanın risk oluşturmadaki etkisinde dikkate alınması gereken hususlar olduğunu belirtmektedir. Ebeveyn veya bakım veren kişilerin çocuklara duygusal istismarda bulunması da, psikolojik sağlamlığı etkileyen bir husus olarak araştırmalarda gösterilmektedir. Bu durum, çocukların gelişimini ve duygusal sağlığını olumsuz şekilde etkilemektedir (Krug vd., 2002: 1086). Duygusal istismar, çocuklarda uzun vadede psikolojik hasara sebep olmakta; bu olumsuz yaşam deneyimlerinin uzun dönemde psikolojik sağlamlık üzerinde olumsuz etkisi bulunmaktadır (Cicchetti ve Rogosch, 1997: 800). Düşük sosyo-ekonomik durum, fiziksel ve cinsel yönden suistimal, yoksulluk, evsizlik, çocuk ihmali, yetersiz beslenme,

olumsuz akran desteği ve toplumsal şiddete maruz kalma gibi hususlar ise çevresel risk faktörleri olarak belirtilmektedir (Öz ve Yılmaz, 2009: 84). Yapılan araştırmalarda diğer çevresel risk faktörleri olarak yer alan hususlar şunlardır; çeşitli istismar türleri (Edwards, Catling ve Parry, 2016: 26-27), doğum koşulları, fiziksel, sosyal ve psikolojik yaşam koşulları (Meza vd., 2018: 16), doğal afet, terör (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018: 38), çalışma hayatı, iş ve yaşam baskısı, akademik talepleri yönetmek, yüksek riskli akademik baskı, üniversitede liseye kıyasla daha az destek, uzun vadeli finansal borç (Hartley, 2011: 597). Küresel açıdan incelendiğinde ise; globalleşme ve iklim değişikliği, uluslararası finansal krizler, grip salgını, savaş, terörizm ve doğal afetler, endişe yaratan çevresel risk faktörleri arasında gösterilmektedir (Masten, 2011: 500).

Literatürde psikolojik sağlamlığı anlamada ve çözümlemede önemli katkı sağladığı düşünülen bazı hususlardan söz edilmekte; bu faktörler koruyucu faktör başlığı altında değerlendirilmektedir. Olumsuz süreçler içerisinde geçen zamanda bireylerin yapıcı karşılık vermesi, bu olgularla ilintili olarak anlaşılmaktadır. Olumsuz şartlar ve durumların probleme dönüşmeden önlenmesi veya etkisinin azaltılması, koruyucu faktörler sayesinde gerçekleşmektedir (Kararımak, 2006: 132-133; Terzi, 2006: 78-79; Tanko vd., 2021: 19-20). Yapılan çalışmalarda kişilik özelliklerinin yanında, iyi düzeyde zeka/bilişsel yetenek, akademide yeterlilik algısı, özsaygı, gelecek umudu, kendi yaşamı üzerinde denetim sahibi olma, mizah duygusu ve etkili problem çözme becerileri, sorumluluk ve yardımseverlik duygusu, empati (Öz ve Yılmaz, 2009: 84), öz-yeterlilik, olumlu mizaç, içsel kontrol odağı, özerklik, kendini kabul, sağlık ve sosyal yetkinlik (Gizir, 2007: 118) gibi hususlar, bireysel koruyucu faktörler olarak gösterilmektedir. Robbins, Kaye ve Catling (2018) araştırmalarında, benlik saygısının psikolojik sağlamlığı pozitif yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Psikolojik sağlamlığı etkileyen ailesel koruyucu faktörler de bulunmaktadır. Öz ve Yılmaz (2009: 84), ailesel koruyucu faktörleri; anne-çocuk ilişkisinde pozitif etki, aile bireyleriyle birlikte yaşamak veya aileye yakın yaşamak, çocukların geleceğini kurmada ailenin olumlu desteği ve ebeveynlerin eğitilmiş olması şeklinde sıralamaktadır. Araştırmalar koruyucu, duygusal olarak destekleyici vb. ailelerin çocuklarının ilerleyen yaşlarında daha az davranış problemi gösterdiklerini, akademik ve sosyal açıdan daha başarılı olduklarını ortaya koymaktadır. Anne ve baba ile yaşayan ve ebeveynleriyle olumlu ilişkilere sahip çocukların psikolojik sağlamlıklarının olumlu yönde etkilendiği belirtilmektedir (Demircioğlu ve Yoldaş, 2019: 45). Werner ve Smith (1992), psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin birçoğunun dört veya daha az çocuklu aileye sahip, hayatlarının ilk yıllarında anneanne ya da dedeleri gibi başka kişilerle nadiren uzun süre ayrı kalan ve ebeveynlerinden en az biriyle yakın bağ kurabilen bireyler olduğunu belirtmektedir (Akt. Varıcıer, 2019: 11). Buna ek olarak, tek çocuk olan bireylerde aile ile daha fazla zaman geçirme, ailenin maddi ve manevi kaynaklarına tek başına sahip olma gibi avantajların psikolojik sağlamlık düzeylerine olumlu yönde yansıdığı literatürde gösterilmektedir (Oktan, Odacı ve Çelik, 2014: 146). Bireyin psikolojik sağlamlığı üzerinde çeşitli çevresel faktörler de bulunmaktadır. Literatürde yer alan uluslararası araştırmalar incelendiğinde, güvenlik düzeyi yüksek bir bölgede yaşama, sağlık hizmetlerine kolay erişilebilirlik, bireyin toplumun diğer üyeleri tarafından kabul görmesi, çevresinden algıladığı sosyal desteğin yüksek olması ve olumlu arkadaşlık ilişkileri, çevresel koruyucu faktörler arasında gösterilmektedir (Ozbay vd., 2007: 37-38).

## 2.2. Psikolojik Sağlamlığı Üniversite Öğrencileri Örneğinde Ele Alan Çalışmalar

Literatürde, psikolojik sağlamlık üzerine yapılmış birçok araştırma bulunmaktadır. Çalışmanın amacına uygun olarak bu bölümde psikolojik sağlamlığı üniversite öğrencileri örneğinde inceleyen ve psikolojik sağlamlığın demografik, sosyal ve akademik değişkenler ile nasıl bir ilişki içinde olduğuna yönelik bulgular ortaya koyan bazı araştırmalara yer verilmiştir.

Yerli literatürde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını konu edinen bazı araştırmalar bulunmaktadır. Karal ve Biçer (2021) Covid-19 pandemi döneminde gerçekleştirdikleri araştırmada, farklı üniversitelerin farklı bölümlerinde öğrenim gören 230 öğrenciden psikolojik sağlamlığın cinsiyet,



aile yapısı ve yaşanan yer açısından farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek üzere veri toplamışlardır. Araştırmanın sonuçları, psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiğini, erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Öte yandan, psikolojik sağlamlığın aile yapısına ve yaşanan yere göre farklılık göstermediği saptanmıştır. Çalışmada, öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Akdeniz, Savtekin ve Köylü (2021) tarafından Kocaeli Üniversitesinde öğrenim gören 913 öğrenci üzerinde yapılan araştırmanın sonuçları, kadın öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkeklere göre anlamlı derecede yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuçlar fakültelere göre incelendiğinde, İletişim Fakültesi'nde okuyan öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının, Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinden anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. Erkoç ve Lotfi (2021) farklı üniversitelerin sosyal hizmetler bölümünde öğrenim gören 420 öğrenciyi kapsayan araştırmalarında, ailelerinin yanında yaşayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yurtda ve evde kalanlara göre anlamlı şekilde yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Çalışmada cinsiyet, yaş ve sınıf değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Erkoç ve Danış (2020), Sakarya Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümünde öğrenim gören 261 öğrenciyi kapsayan araştırmalarında, öğrencilerin psikolojik sağlamlık seviyelerinin orta düzeyde olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca çalışmada, psikolojik sağlamlığın cinsiyet, sınıf ve öğretim durumuna göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmış; psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği, erkeklerin psikolojik sağlamlıklarının kadınlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Diğer yandan, psikolojik sağlamlığın sınıf ve öğretim durumu değişkenleri itibarıyla anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Eker, Taş ve Anlı (2020) tarafından İstanbul'da iki vakıf üniversitesinden toplam 436 öğrenci üzerinde yapılan araştırmanın sonuçları, cinsiyet, aileden algılanan sosyal destek, arkadaşan algılanan sosyal destek ve mevcut yaşam anlamı değişkenlerinin psikolojik sağlamlığın belirleyicileri olduğunu göstermektedir. Çalışmada, öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Aydın ve Egemberdiyeva (2018) farklı üniversitelerde öğrenim gören 209 öğrenci üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada, yaş ve kardeş sayısının birlikte psikolojik sağlamlığın anlamlı belirleyicileri olduğunu tespit etmişlerdir. Çalışmada, yaşın psikolojik sağlamlığı pozitif yönde, kardeş sayısının ise psikolojik sağlamlığı negatif yönde etkilediği saptanmıştır. Diğer yandan, psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Cantez (2018) tarafından 323 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırma, 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, 1., 2. ve 3. sınıf öğrencilerine kıyasla yüksek olduğunu göstermektedir. Çalışmada, cinsiyet, fakülte ve yaşamını geçirdiği yer değişkenleri itibarıyla anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Alver (2017) 673 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmada, psikolojik sağlamlığın cinsiyet, yaş ve kardeş sayısı bakımından anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Kadın öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, erkek öğrencilere göre yüksek seviyede olduğu saptanmıştır. Kardeş sayısı arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin arttığı, yaş arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin azaldığı belirlenmiştir. Anne-baba birlikteliği açısından anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu (2015) tarafından 437 hemşirelik öğrencisi üzerinde yapılan araştırmanın sonuçları, öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Çalışmada, kadın öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının erkek öğrencilere göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ekonomik durumu iyi olan öğrenciler, psikolojik sağlamlık düzeyleri en yüksek öğrenciler olarak belirlenmiştir. Oktan, Odacı ve Çelik (2014) 450 üniversite öğrencisinin katılımıyla yaptıkları araştırmada, doğum sırasına göre, psikolojik sağlamlıkların farklılık gösterdiğini tespit etmişlerdir. Sonuçlar, büyük ve küçük çocuklarda negatif yönde etki, ortanca ve tek çocukta ise pozitif yönde etkiyi ortaya koymaktadır. Çalışmada kadın öğrencilerin, erkek öğrencilere göre psikolojik sağlamlıklarının yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarında, bölüm değişkenine göre bir farklılık tespit edilmemiştir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları yabancı literatürde bazı araştırmaların inceleme konusu olmuştur. Debb vd. (2018) 218 öğrencinin katılımıyla yaptıkları çalışmada, Afrika kökenli Amerikalı öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını incelemişlerdir. Afro-Amerikan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, ABD genel nüfusuyla karşılaştırıldığında diğer popülasyonlardan yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Holdsworth, Turner ve Scott-Young (2018) 38 lisans ve lisansüstü öğrenciyle yarı yapılandırılmış görüşme ile yaptıkları çalışmada, öğrencilerin kendi psikolojik sağlamlık anlayışlarını ve psikolojik sağlamlığı geliştirmek için kullandıkları stratejileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları, öğrencilerin çalışma yıllarına ve yaşam deneyimlerine göre psikolojik sağlamlığı kavramsallaştırma biçimlerinin farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Perspektifi korumak, sağlıklı kalmak ve destek ağları geliştirmek, psikolojik sağlamlık ile bağlantılı temel özellikler olarak ortaya çıkmıştır. Edwards, Catling ve Parry (2016), 16-21 yaş arasında 161 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada, bireyin ebeveyni/velisi ile olan ilişkisindeki olumsuzlukların miktarı ile psikolojik sağlamlık arasında ters yönde ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bir başka ifadeyle, ebeveynler ile ilişkide olumsuz deneyim azaldıkça, psikolojik sağlamlık artmaktadır. Erdogan, Ozdogan ve Erdogan (2015) tarafından 596 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmanın sonuçları, öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin ortalama puanın üzerinde olduğunu, erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının kadın öğrencilerden anlamlı şekilde yüksek olduğunu göstermektedir. Pidgeon vd. (2014) tarafında yapılan araştırma, Avustralya, Amerika Birleşik Devletleri ve Hong Kong üniversitelerinden toplam 214 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Psikolojik sağlamlığı düşük olan öğrencilerde, arkadaşları, aileleri ve diğer kişilerden algılanan sosyal desteğin azlığı tespit edilmiştir. Prinyaphol ve Chongruksa (2008) tarafından yapılan araştırma, Tayland'ın en güney eyaleti olan Pattani'deki 1148 Taylandlı ve Müslüman üniversite öğrencisinin psikolojik sağlamlığını anlamayı amaçlamıştır. Tek çocuk olan öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının, ilk, ortanca ve son çocuk olan öğrencilere göre düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir. Yüksek not ortalamasına sahip öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının, düşük not ortalamasına sahip öğrencilere göre yüksek olduğu saptanmıştır.

### 3. YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümü araştırmanın amacı ve önemi, kavramsal modeli, soruları, anakütle ve örneklem seçimi, veri toplama yöntemi ve aracı ile araştırmanın kısıtları başlıklarını kapsamaktadır. Her bir başlığa ilişkin ayrıntılı açıklamalar aşağıdaki bölümlerde yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının ne düzeyde olduğunu belirlemek ve psikolojik sağlamlığın çeşitli değişkenler bakımından farklılık gösterip göstermediğini tespit etmektir. Psikolojik sağlamlık, günümüzün çalkantılı dünyasında bireyler için büyük önem taşımaktadır. Özellikle, üniversite öğrencilerinin, yaşamın birçok alanında olduğu gibi iş dünyasında da değer yaratma potansiyeli güçlü bireyler olduğu dikkate alındığında, bu bireylerin psikolojik sağlamlıklarının ne düzeyde olduğu ve ilişkili faktörlerin neler olduğunun anlaşılması gerektiği düşünülmektedir.

Araştırmanın ilgili Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları konusunda, öncelikle öğrencilerin kendilerine olmak üzere, Üniversite yöneticilerine, ebeveynlere, mevcut ve/veya potansiyel işletmelere bilgi ve farkındalık kazanma ve psikolojik sağlamlığın güçlendirilmesi için yapılması gereken çalışmalara odaklanma bakımından yardımcı olacağı düşünülmektedir.

#### 3.2. Araştırma Konusu Üniversitenin Tanıtım Bilgileri

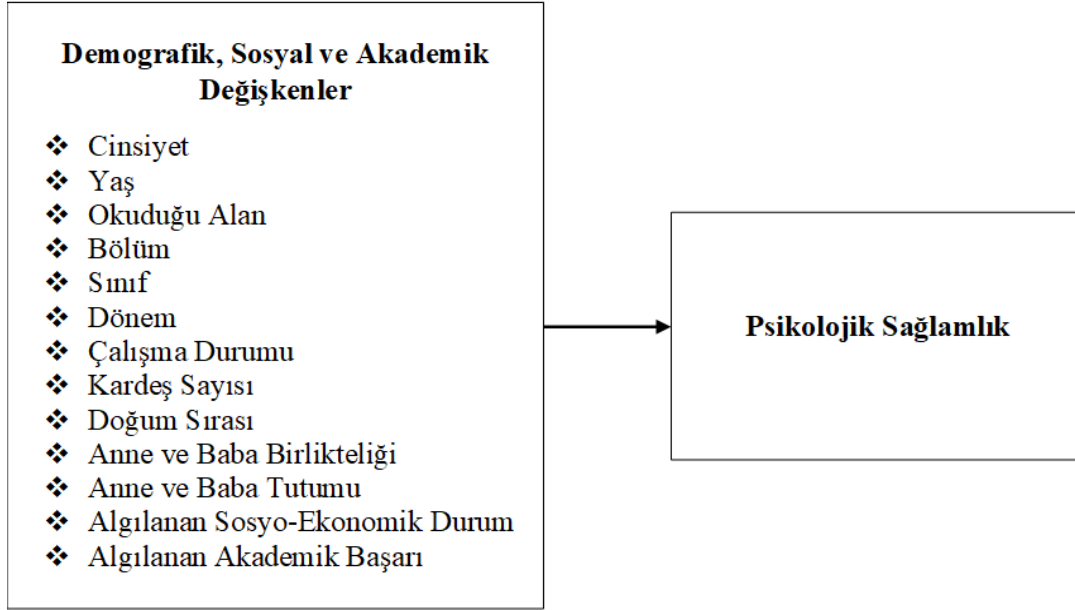
Araştırmanın yapıldığı Üniversite, 1997 tarihinde 4282 sayılı kanunla, kamu tüzel kişiliğe sahip bir vakıf üniversitesi olarak kurulmuştur. Günümüzde, İstanbul'un merkezi konumlarında yer alan, yüksek

standartlarda donanıma sahip dört yerleşkede eğitim-öğretime devam eden Üniversitenin otuz bine yakın öğrencisi bulunmaktadır.

### 3.3. Araştırmanın Kavramsal Modeli

Araştırmanın kavramsal modeli Şekil 1’de gösterilmiştir.

Şekil 1. Araştırmanın Kavramsal Modeli



### 3.4. Araştırmanın Soruları

Çalışmanın amacı doğrultusunda araştırma soruları aşağıdaki gibi belirlenmiştir:

- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıkları ne düzeydedir?
- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri, cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri, yaşlarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri, okudukları fakülte/yüksekokul/enstitüye göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri, okudukları bölüme göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri, sınıfa göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri, döneme göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri, bir işte çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri, kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri, doğum sırasına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri, anne ve baba birlikteliğine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri, anne ve baba tutumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri, algılanan sosyo-ekonomik duruma göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri, algılanan akademik başarıya göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

### 3.5. Anakütle ve Örneklem Seçimi

Araştırmanın anakütlesini yukarıda belirtilen Üniversitenin öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmaya kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılabilen 478 öğrenci katılmıştır.

### 3.6. Veri Toplama Yöntemi ve Aracı

Araştırmada veri toplama yöntemi olarak anket kullanılmıştır. Anket formu, Kişisel Bilgi Formu ve Psikolojik Sağlık Ölçeğini kapsayan iki bölümden oluşmaktadır. Kişisel bilgi formunda, cinsiyet, yaş, okuduğu fakülte/yüksek okul/enstitü, bölüm, sınıf, dönem, işte çalışma durumu, kardeş sayısı, doğum sırası, ebeveyn birliktelik durumu, anne-baba tutumu, algılanan sosyo-ekonomik düzey ve algılanan akademik başarı olmak üzere toplam 13 soru bulunmaktadır. İlgili sorular, literatür desteğine başvurularak (Özer, 2013; Aydın ve Egemberdiyeva, 2018) araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur. Psikolojik sağlamlığın tespit edilmesinde ise Smith vd. (2008) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe uyarlaması Doğan (2015) tarafından yapılan, tek boyutlu ve 6 maddeli, 5'li Likert tipinde "Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçekte 2., 4. ve 6. maddeler ters puanlanmaktadır. Doğan (2015), ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısını .83 olarak tespit etmiştir.

Anket formu Google Formlar platformunda oluşturulmuştur. Üniversitenin uygun gördüğü yöntem doğrultusunda, e-postaları üzerinden ulaşılabilen öğrenciler için ilgili linkin "öğrenci e-posta adreslerine" gönderimi ile, yüz yüze ulaşılmaması daha kolay olduğu düşünülen öğrenciler için ise anket formlarının basılı versiyonları ile veriler toplanmıştır.

### 3.7. Araştırmanın Kısıtları

Araştırmanın kısıtları şu şekildedir:

- Araştırma, örnekleme oluşturan 478 öğrencinin görüşleriyle sınırlıdır.
- Araştırma bulguları, katılımcıların demografik, sosyal ve akademik özelliklerini tespit etmek üzere hazırlanmış sorular ve psikolojik sağlık düzeylerini saptamaya yönelik kullanılan "Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği" ile toplanan veriler ile sınırlıdır.
- Elde edilen bulgular, yalnızca araştırmanın örneklemini kapsamaktadır.

## 4. VERİLERİN ANALİZİ VE BULGULAR

Araştırma, ilgili Üniversiteden 478 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma verileri, 31/10/2022-16/12/2022 tarihlerinde toplanmıştır. Anket formlarının hiçbirinde kayıp veri tespit edilmemiş olup, tüm formlar analizde kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel hesaplamaları SPSS 25 programı ile yapılmıştır. Öğrencilerin demografik, sosyal ve akademik özelliklerine ilişkin dağılımı



göstermek üzere, frekans ve yüzdelik hesaplamaları yapılmıştır. Kullanılan ölçeğin yapı geçerliliği, Keşfedici Faktör Analizi ile incelenmiştir. Gruplar arası karşılaştırmalar için ise t testi, Anova testi ve Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Veri analizi ve bulgulara ilişkin ayrıntılı açıklamalar aşağıdaki bölümlerde yer almaktadır.

#### 4.1. Tanımlayıcı Bilgiler

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik, sosyal ve akademik özellikleri ile ilgili dağılıma ilişkin bulgular aşağıdaki bölümlerde yer almaktadır.

Öğrencilerin cinsiyetlerine ilişkin dağılımı Tablo 1’de sunulmaktadır. Öğrencilerin %60,3’ü kadın, %39,7’si erkektir. Bu sonuçlara göre, örnekleme çoğunluğun kadınlardan oluştuğu söylenebilir.

**Tablo 1. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı**

Cinsiyet	N	%
Kadın	288	60,3
Erkek	190	39,7
<b>Toplam</b>	<b>478</b>	<b>100,0</b>

Tablo 2’de öğrencilerin yaş gruplarına göre dağılımı gösterilmektedir. Öğrencilerin %42,3’ü 17-20, %34,3’ü 21-24 yaş aralığında, %23,4’ü ise 25 yaş ve üzerindedir. Sonuçlar, örneklemin çoğunluğunun 25 yaş altı bireylerden oluştuğunu göstermektedir.

**Tablo 2. Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Dağılımı**

Yaş Grupları	N	%
17-20	202	42,3
21-24	164	34,3
25 yaş ve üstü	112	23,4
<b>Toplam</b>	<b>478</b>	<b>100,0</b>

Tablo 3’te öğrencilerin okudukları Fakülte/Yüksekokul/Enstitü’ye ilişkin dağılımları sunulmuştur. Öğrencilerin %0,8’i Diş Hekimliği Fakültesi, %0,4’ü Tıp Fakültesi, %2,5’i Fen-Edebiyat Fakültesi, %8,2’si Güzel Sanatlar Fakültesi, %9,4’ü Hukuk Fakültesi, %7,7’si İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, %7,5’i İletişim Fakültesi, %28,7’si Mühendislik-Mimarlık Fakültesi, %2,3’ü Sağlık Bilimleri Fakültesi, %0,2’si Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu, %17,8’si Meslek Yüksekokulu ve %14,4’ü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü bünyesinde öğrenim görmektedir. Sonuçlar, araştırmaya en yüksek oranda Mühendislik-Mimarlık Fakültesi öğrencilerinin katılım sağladığını göstermektedir.

**Tablo 3. Öğrencilerin Okuduğu Fakülte/Yüksekokul/Enstitü’ye Göre Dağılımları**

Okuduğu Fakülte/Yüksekokul/Enstitü	N	%
Diş Hekimliği Fakültesi	4	0,8
Tıp Fakültesi	2	0,4
Fen-Edebiyat Fakültesi	12	2,5
Güzel Sanatlar Fakültesi	39	8,2

Hukuk Fakültesi	45	9,4
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	37	7,7
İletişim Fakültesi	36	7,5
Mühendislik-Mimarlık Fakültesi	137	28,7
Sağlık Bilimleri Fakültesi	11	2,3
Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu	1	0,2
Meslek Yüksekokulu	85	17,8
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü	69	14,4
<b>Toplam</b>	<b>478</b>	<b>100,0</b>

Öğrencilerin okudukları bölüme göre dağılımları Tablo 4'te gösterilmektedir. Araştırmaya 76 farklı bölümden öğrenci katılmıştır. Sonuçlara göre, en çok katılım Hukuk Bölümü ve Yazılım Mühendisliği Bölümü öğrencileri arasından görülmektedir.

**Tablo 4. Öğrencilerin Okuduğu Bölüme Göre Dağılımları**

Bölüm	N	%
Adalet	1	0,2
Ağız ve Diş Sağlığı	5	1,0
Ağız, Diş ve Çene Cerrahisi	3	0,6
Ameliyathane Hizmetleri	27	5,6
Bankacılık ve Finans	2	0,4
Bankacılık ve Sigortacılık	1	0,2
Beslenme ve Diyetetik	3	0,6
Bilgisayar Mühendisliği	17	3,6
Bilgisayar Programcılığı	3	0,6
Biyomedikal Mühendisliği	1	0,2
Çocuk Gelişimi	6	1,3
Çok Boyutlu Modelleme ve Animasyon	1	0,2
Dış Ticaret	2	0,4
Diş Protez Teknolojisi	1	0,2
Diyaliz	4	0,8
Eczane Hizmetleri	4	0,8
Elektrik Elektronik Mühendisliği	17	3,6
Endüstri Mühendisliği	26	5,4
Endüstri Ürünleri Tasarımı	1	0,2
Endüstriyel Tasarım	15	3,1
Finans ve Bankacılık	3	0,6
Fizyoterapi	2	0,4
Gastronomi ve Mutfak Sanatları	3	0,6
Görsel İletişim Tasarımı	5	1,0
İletişim ve Tasarım	7	1,5
Halkla İlişkiler ve Reklamcılık	23	4,8
Halkla İlişkiler ve Tanıtım	2	0,4

Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi	11	2,3
Hemşirelik	2	0,4
Hukuk	45	9,4
İç Mekân Tasarımı	2	0,4
İç Mimarlık	9	1,9
İktisat	6	1,3
İletişim ve Tasarımı	1	0,2
İlk ve Acil Yardım	8	1,7
İngiliz Dili ve Edebiyatı	2	0,4
İngilizce Mütercim ve Tercümanlık	1	0,2
İnsan Kaynakları ve Örgütsel Değişim	23	4,8
İnşaat Teknolojisi	1	0,2
İşletme	11	2,3
İşletme Yönetimi	20	4,2
Kamu Hukuku	1	0,2
Kimya Mühendisliği	7	1,5
Klinik Psikoloji	1	0,2
Lojistik	1	0,2
Makine Mühendisliği	10	2,1
Medya ve İletişim	1	0,2
Mimari Restorasyon	1	0,2
Mimarlık	5	1,0
Moda Tasarımı	2	0,4
Optisyenlik	1	0,2
Oyunculuk	20	4,2
Patoloji Laboratuvar Teknikleri	2	0,4
Pazarlama	1	0,2
Pazarlama ve Reklamcılık	1	0,2
Protetik Diş Tedavisi	1	0,2
Psikoloji	3	0,6
Radyo, Televizyon ve Sinema	8	1,7
Radyoterapi	2	0,4
Sağlık Yönetimi	1	0,2
Sinema ve Televizyon	1	0,2
Sivil Hava Ulaştırma İşletmeciliği	1	0,2
Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi	2	0,4
Sosyal Hizmetler	2	0,4
Sosyoloji	4	0,8
Tarih	2	0,4
Tıbbi Dokümantasyon ve Sekreterlik	2	0,4
Tıbbi Laboratuvar Teknikleri	3	0,6
Tıp	2	0,4
Uluslararası Lojistik ve Taşımacılık	1	0,2
Uluslararası Ticaret ve Finansman	1	0,2
Uygulamalı İngilizce Çevirmenlik	1	0,2
Yazılım Mühendisliği	32	6,7

Yeni Medya	7	1,5
Yönetim Bilişim Sistemleri	16	3,3
Yönetim Organizasyon	5	1,0
<b>Toplam</b>	<b>478</b>	<b>100,0</b>

Tablo 5, Fakülte ve Yüksekokul öğrencilerinin okudukları sınıfa göre dağılımlarını göstermektedir. Öğrencilerin %36,7'si 1. sınıf, %30,8'i 2. sınıf, %12'si 3. sınıf ve %20,5'i 4. sınıfta okumaktadır. Bu sonuçlara göre, örneklemin çoğunluğunun 1. ve 2. sınıf öğrencisi olduğu söylenebilir.

**Tablo 5. Öğrencilerin Okuduğu Sınıfa Göre Dağılımları**

Sınıf	N	%
1. Sınıf	150	36,7
2. Sınıf	126	30,8
3. Sınıf	49	12,0
4. Sınıf	84	20,5
<b>Toplam</b>	<b>409*</b>	<b>100,0</b>

\*Lisansüstü programlarda yer alan öğrencilerin çıkarılması ile elde edilen sayıdır.

Tablo 6'da Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencilerinin dönemlerine göre dağılımı gösterilmektedir. Öğrencilerin %81,2'si 1-2. dönem, %13'ü 3-4. dönem öğrencisi olup, %5,8'i diğer (tez aşaması, vb.) kategorisinde yer almaktadır. Sonuçlara göre, çoğunluğu 1-2. dönem öğrencileri oluşturmaktadır.

**Tablo 6. Öğrencilerin Okuduğu Döneme Göre Dağılımları**

Dönem	N	%
1-2. Dönem	56	81,2
3-4. Dönem	9	13,0
Diğer	4	5,8
<b>Toplam</b>	<b>69*</b>	<b>100,0</b>

\*Fakülte ve Yüksekokul bünyesindeki öğrencilerin çıkarılması ile elde edilen sayıdır.

Öğrencilere araştırmanın yapıldığı tarihler itibarıyla bir işte çalışıp çalışmadıkları sorulmuş olup, yanıtlara ilişkin dağılım Tablo 7'de sunulmuştur. Tabloda görüldüğü üzere, öğrencilerin %35,4'ü bir işte çalışırken, %64,6'sı herhangi bir işte çalışmamaktadır. Bulgular ışığında, öğrencilerin çoğunluğunun bir işte çalışmadığı söylenebilir.

**Tablo 7. Öğrencilerin Bir İşte Çalışma Durumuna Göre Dağılımları**

Bir İşte Çalışma Durumu	N	%
Evet	169	35,4
Hayır	309	64,6
<b>Toplam</b>	<b>478</b>	<b>100,0</b>

Öğrencilerin kendileri dahil kaç kardeş oldukları ile ilgili verdikleri cevaplara ilişkin dağılım Tablo 8’de gösterilmektedir. Bulgulara göre, öğrencilerin %13,2’si tek çocuk, %40,8’i 2 kardeş, %26,4’ü 3 kardeş, %11,1’i 4 kardeş, 5 ve üzeri kardeşe sahip olanların oranı ise %8,6’dır. Bu sonuçlara göre, öğrencilerin ağırlıklı 2 kardeş oldukları söylenebilir.

**Tablo 8. Öğrencilerin Kardeş Sayısına Göre Dağılımları**

Kardeş Sayısı	N	%
1	63	13,2
2	195	40,8
3	126	26,4
4	53	11,1
5 ve üzeri	41	8,6
<b>Toplam</b>	<b>478</b>	<b>100,0</b>

Öğrencilerin doğum sırasına ilişkin dağılımları, Tablo 9’da yer almaktadır. Öğrencilerin %13,2’si tek çocuk, %33,1’i ilk çocuk, %18,8’i ortanca veya ortancalardan ve %34,9’u son çocuktur. Sonuçlara göre, örneklemin çoğunlukla ilk ve son çocuk olan öğrencilerden oluştuğu söylenebilir.

**Tablo 9. Öğrencilerin Doğum Sırasına Göre Dağılımları**

Doğum Sırası	N	%
Kardeşim yok (Tek Çocuk)	63	13,2
İlk Çocuk	158	33,1
Ortanca veya Ortancalardan	90	18,8
Son Çocuk	167	34,9
<b>Toplam</b>	<b>478</b>	<b>100,0</b>

Tablo 10’da öğrencilerin anne-baba birlikteliğine ilişkin verdikleri yanıtların dağılımı gösterilmektedir. Tabloda görüldüğü üzere, anne ve babası birlikte olan öğrencilerin oranı %80,5 iken, anne ve babası birlikte olmayan öğrencilerin oranı %19,5’tir. Sonuçlara göre, öğrencilerin çoğunluğunun anne ve babasının bir arada olduğu söylenebilir.

**Tablo 10. Öğrencilerin Anne-Baba Birlikteliğine Göre Dağılımları**

Anne-Baba Birlikteliği	N	%
Evet	385	80,5
Hayır	93	19,5
<b>Toplam</b>	<b>478</b>	<b>100,0</b>

Öğrencilere anne ve babalarının kendilerine ilişkin tutumlarını nasıl değerlendirdikleri sorulmuş olup, verilen cevaplara ilişkin dağılım Tablo 11’de sunulmuştur. Öğrencilerin %8,4’ü anne ve babalarını ilgisiz, %23,8’i demokratik, %51,9’u koruyucu ve %15,9’u otokratik tutuma sahip ebeveynler olarak görmektedir. Bulgular ışığında, öğrencilerin yarıdan fazlasının anne ve babalarını koruyucu tutum sergileyen bireyler olarak değerlendirdikleri söylenebilir.



**Tablo 11. Öğrencilerin Anne-Baba Tutumuna Göre Dağılımları**

Anne-Baba Tutumu	N	%
İlgisiz	40	8,4
Demokratik	114	23,8
Koruyucu	248	51,9
Otoriter	76	15,9
<b>Toplam</b>	<b>478</b>	<b>100,0</b>

Öğrencilerin algıladıkları sosyo-ekonomik duruma göre dağılımları Tablo 12’de yer almaktadır. Öğrencilerin %10,9’u sosyo-ekonomik durumlarının düşük olduğunu belirtirken, sosyo-ekonomik durumunu orta düzey olarak değerlendirenlerin oranı %78,7 ve yüksek olarak görenlerin oranı ise %10,5’tir. Sonuçlara göre, öğrencilerin çoğunluğunun sosyo-ekonomik durumunu orta düzey olarak gördüğünü söylemek mümkündür.

**Tablo 12. Öğrencilerin Algıladıkları Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Dağılımları**

Algılanan Sosyo-Ekonomik Durum	N	%
Düşük	52	10,9
Orta	376	78,7
Yüksek	50	10,5
<b>Toplam</b>	<b>478</b>	<b>100,0</b>

Tablo 13, öğrencilerin algıladıkları akademik başarıya ilişkin dağılımlarını göstermektedir. Öğrencilerin %9,2’si akademik başarısını düşük, %65,3’ü orta ve %25,5’i yüksek olarak değerlendirmektedir. Bulgular ışığında, öğrencilerin çoğunluğunun akademik başarılarını orta düzey olarak gördüğü söylenebilir.

**Tablo 13. Öğrencilerin Algıladıkları Akademik Başarıya Göre Dağılımları**

Algılanan Akademik Başarı	N	%
Düşük	44	9,2
Orta	312	65,3
Yüksek	122	25,5
<b>Toplam</b>	<b>478</b>	<b>100,0</b>

#### 4.2. Keşfedici Faktör Analizi ve Cronbach Alpha Değerleri

Araştırmada yer alan Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğinin yapı geçerliliği keşfedici faktör analiziyle incelenmiştir. Öncelikle elde edilen verilerin faktör analizine uygunluğunun tespit edilmesi amacıyla Kaiser Meyer Olkin (KMO) ve Bartlett Küresellik testi sonuçları değerlendirilmiştir. Veri setinin faktör analizine alınabilmesi için KMO değerinin .6’dan büyük olması ve Bartlett Küresellik testi sonucunun anlamlı çıkması ( $p < .05$ ) gerekmektedir (Pallant, 2017: 201). Tablo 14’te görüldüğü üzere, KMO testi sonucu ,855 ve Bartlett Küresellik testi sonucu anlamlı ( $p < .05$ ) olarak elde edilmiştir. Buna göre, ölçeğin keşfedici faktör analizine uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Keşfedici Faktör Analizi, Temel Bileşenler Analizi ve Direct Oblimin rotasyonu ile yapılmıştır. Tabloda görüldüğü üzere, tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Tek faktörlü yapı, toplam varyansın %57,68'ini açıklamaktadır. Ayrıca, faktör yükü değerleri de literatürde bazı araştırmacılar tarafından belirtilen alt sınır değerlerin (.40, Şencan, 2005; .32, Tabachnick ve Fidell, 2020) oldukça üzerindedir. Bu sonuçlara göre, ölçeğin geçerli bir ölçüm aracı olduğunu söylemek mümkündür.

Tablo 14, ölçeğin güvenilirlik analizi sonucunu da göstermektedir. Pallant, (2017: 113), bir ölçeğin güvenilir olarak kabul edilmesi için Cronbach Alpha katsayısının, .70'in üzerinde olması gerektiğini belirtmektedir. Ölçeğe ilişkin Cronbach Alpha katsayısı .852 olarak tespit edilmiş olup, bu sonuca göre ölçeğin yüksek güvenilirlikte olduğu söylenebilir.

**Tablo 14. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Faktör ve Güvenilirlik Analizi Sonuçları**

	Başlangıç Özdeğer	Açıklanan Toplam Varyans	Cronbach's Alpha	Faktör 1
Psikolojik Sağlamlık1	3,461	57,681	,852	,785
Psikolojik Sağlamlık4				,784
Psikolojik Sağlamlık6				,776
Psikolojik Sağlamlık3				,768
Psikolojik Sağlamlık2				,756
Psikolojik Sağlamlık5				,683
KMO: ,855; Yaklaşık Ki-Kare: 1137,657; Anlamlılık: ,000				

#### 4.3. Merkezi Eğilim, Dağılım, Çarpıklık ve Basıklık Ölçüleri

Ölçeğe ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 15'te sunulmuştur. Tabloda yer alan değerler doğrultusunda, öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin ortalamasının üzerinde olduğunu söylemek mümkündür. Araştırmada, parametrik analizlerin yapılabilmesi için verilerin normal dağılıma uygunluğu da incelenmiştir. Tabachnick ve Fidell'e (2020) göre verilerin normal dağılımına uyabilmesi için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 aralığında olması gerekmektedir. Bulgular incelendiğinde, ölçeğin çarpıklık ve basıklık değerlerinin belirtilen aralıklar içinde olduğu görülmektedir. Buna göre, verilerin normal dağılıma uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 15. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri**

N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
478	18,79	5,24	-,180	-,317

#### 4.4. Farklılık Analizi

Çalışmanın bu bölümünde öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin demografik, sosyal ve akademik özellikleri itibarıyla farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere parametrik testlerden ikili gruplar için t testi, ikiden fazla gruplar için ise Anova testi yapılmıştır. Anova testinde farklılığın kaynağını tespit etmek için Kayrı'nın (2009: 56) belirttiği gibi varyansların homojen olduğu ve örneklem sayılarının eşit olmadığı durumlar için Scheffe testi kullanılmıştır. Öte yandan, "okuduğu dönem" değişkeninde iki alt grubun 30'dan az öğrenciyi kapsamaması ve grupların yeniden kodlanmasının mümkün olmaması nedeniyle ilgili değişkene parametrik olmayan testlerden Kruskal-Wallis Testi uygulanmıştır. "Okuduğu Fakülte/Yüksekokul/Enstitü" değişkeninde ise 30'dan az öğrenciyi kapsayan Dış Hekimliği Fakültesi, Tıp Fakültesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu grupları analiz dışı bırakılarak Anova testi gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, "okuduğu bölüm" değişkeninde her birinde oldukça az sayıda öğrencinin yer aldığı çok fazla bölüm bulunduğu için yapılacak herhangi bir testin sağlıklı sonuç vermeyeceği düşünüldüğünden, bu değişken için fark analizi yapılmamıştır.

Öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan t-testi sonuçları Tablo 16'da yer almaktadır. Sonuçlar, öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiğini ( $t=-5,859$ ;  $p<0,05$ ); erkeklerin psikolojik sağlık düzeyinin ( $\bar{x}=20,43$ ;  $ss=4,73$ ) kadınlardan ( $\bar{x}=17,71$ ;  $ss=5,28$ ) anlamlı şekilde yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

**Tablo 16. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Karşılaştırılması**

Cinsiyet	N	Ort.	ss	t	p
Kadın	288	17,71	5,28	-5,859	,000
Erkek	190	20,43	4,73		

Tablo 17'de öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin yaşa göre farklılık gösterip göstermediğini saptamak amacıyla yapılan Anova testi sonuçları sunulmaktadır. Analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiği ( $F=10,595$ ;  $p<0,05$ ) tespit edilmiştir. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu saptamak üzere Scheffe testi gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, 25 yaş ve üstü öğrencilerin ( $\bar{x}=20,71$ ;  $ss=4,98$ ) psikolojik sağlık düzeylerinin 17-20 yaş ( $\bar{x}=18,00$ ;  $ss=5,16$ ) ve 21-24 yaş grubundaki öğrencilerden ( $\bar{x}=18,45$ ;  $ss=5,21$ ) anlamlı şekilde yüksek olduğunu göstermektedir.

**Tablo 17. Öğrencilerin Yaşlarına Göre Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Karşılaştırılması**

Yaş	N	Ort.	ss	F	p	Farklı Gruplar
(1) 17-20	202	18,00	5,16	10,595	,000	3>1
(2) 21-24	164	18,45	5,21			3>2
(3) 25 yaş ve üstü	112	20,71	4,98			

Tablo 18, öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin okudukları Fakülte/Yüksekokul/Enstitü'ye göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla yapılan Anova testi sonuçlarını

göstermektedir. Sonuçlara göre, Fakülte/Yüksekokul/Enstitü itibarıyla öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinde anlamlı farklılık ( $F=2,833$ ;  $p<0,05$ ) tespit edilmiştir. Farklılığın kaynağını belirlemek üzere gerçekleştirilen Scheffe testi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nde öğrenim gören öğrencilerin ( $\bar{x}=20,59$ ;  $ss=4,72$ ) psikolojik sağlık düzeylerinin Meslek Yüksekokulu ( $\bar{x}=17,78$ ;  $ss=5,53$ ) ve Mühendislik-Mimarlık Fakültesi öğrencilerinden ( $\bar{x}=18,26$ ;  $ss=4,90$ ) anlamlı şekilde yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

**Tablo 18. Öğrencilerin Okuduğu Fakülte/Yüksekokul/Enstitü'ye Göre Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Karşılaştırılması**

Fakülte/Yüksekokul/Enstitü	N	Ort.	ss	F	p	Farklı Gruplar
(1) Güzel Sanatlar Fakültesi	39	18,21	4,43	2,833	,010	7>6 7>5
(2) Hukuk Fakültesi	45	19,91	5,68			
(3) İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	37	19,54	5,43			
(4) İletişim Fakültesi	36	19,03	4,95			
(5) Mühendislik-Mimarlık Fakültesi	137	18,26	4,90			
(6) Meslek Yüksekokulu	85	17,78	5,53			
(7) Lisansüstü Eğitim Enstitüsü	69	20,59	4,72			

Öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin bir işte çalışma durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan t-testi sonuçları Tablo 19'da yer almaktadır. Sonuçlar, öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin bir işte çalışma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiğini ( $t=4,168$ ;  $p<0,05$ ); bir işte çalışan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyinin ( $\bar{x}=20,12$ ;  $ss=5,14$ ) herhangi bir işte çalışmayan öğrencilerden ( $\bar{x}=18,06$ ;  $ss=5,15$ ) anlamlı şekilde yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

**Tablo 19. Öğrencilerin Bir İşte Çalışma Durumuna Göre Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Karşılaştırılması**

Şu An Bir İşte Çalışma Durumu	N	Ort.	ss	t	p
Evet	169	20,12	5,14	4,168	,000
Hayır	309	18,06	5,15		

Tablo 20'de öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin anne-baba tutumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere gerçekleştirilen Anova testi sonuçları sunulmuştur. Sonuçlara göre, anne-baba tutumu itibarıyla öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinde anlamlı farklılık ( $F=5,133$ ;  $p<0,05$ ) tespit edilmiştir. Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Scheffe testi, anne ve babalarının demokratik tutum sergilediği öğrencilerin ( $\bar{x}=20,14$ ;  $ss=5,13$ ) psikolojik sağlık düzeylerinin otoriter anne-baba tutumu ile karşılaşan öğrencilerden ( $\bar{x}=17,18$ ;  $ss=5,35$ ) anlamlı şekilde yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

**Tablo 20. Öğrencilerin Anne-Baba Tutumuna Göre Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Karşılaştırılması**

Anne-Baba Tutumu	N	Ort.	ss	F	p	Farklı Gruplar
(1) İlgisiz	40	18,38	6,04	5,133	,002	2>4
(2) Demokratik	114	20,14	5,13			
(3) Koruyucu	248	18,73	4,98			
(4) Otoriter	76	17,18	5,35			

Araştırmada, öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin sınıf, dönem, kardeş sayısı, doğum sırası, ebeveyn birliktelik durumu, algılanan sosyo-ekonomik durum ve algılanan akademik başarı değişkenleri açısından farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek üzere gerçekleştirilen analizlerin sonuçlarına göre, psikolojik sağlık düzeyinin ilgili değişkenler itibarıyla farklılık göstermediği belirlenmiştir.

## SONUÇ

Psikolojik sağlık yaşamın birçok alanında ortaya çıkan önemli değişiklikler, çeşitli zorlu olaylar ve durumlarla baş edebilme yeteneği şeklinde ifade edilebilen bir kavramdır. Psikolojik sağlık, her birey için önemli bir kapasite olmakla birlikte, özellikle günümüz gençleri açısından kritik role sahiptir. Genel olarak ergenlik döneminin sonu, ilk yetişkinlik evresinin başlangıcına denk gelen üniversite yılları, bireylerin çevrelerinin genişlemeye ve yaşam deneyimlerinin artmaya başladığı bir dönem olarak bilinmektedir. Bu dönem, içinde bulunduğumuz hızla değişen, belirsiz ve karmaşık bir dünya ile bir arada değerlendirildiğinde, psikolojik sağlamlığı yüksek gençlerin yaşamın hemen her alanında büyük fark yaratacağı düşünülmektedir.

Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini belirleme ve psikolojik sağlamlığın bazı değişkenler itibarıyla farklılık gösterip göstermediğini saptama amacı taşıyan çalışmanın, başta öğrencilerin kendilerine olmak üzere, bu bireylerin ailelerine, mensubu oldukları Üniversitenin karar vericilerine ve mevcut/olası işletmelerine katkı sunacak sonuçlar ortaya koyduğu düşünülmektedir.

Bir vakıf üniversitesinin 478 öğrencisini kapsayan araştırmanın sonuçları, öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin ortalama puanının üzerinde olduğunu göstermektedir. Öte yandan bu bilgi, ortalamanın üzerinde ancak çok da yüksek olmayan psikolojik sağlamlığın güçlendirilmesi için neler yapılabileceği konusuna odaklanmayı gerektirmektedir.

Araştırma, öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinde çeşitli demografik, sosyal ve akademik değişkenler açısından farklılık olup olmadığını da incelemiş olup, bazı faktörler itibarıyla öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinde farklılık tespit edilmiştir. Bu değişkenlerden biri cinsiyettir. Çalışmanın sonuçları, erkek öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin kadın öğrencilerden anlamlı şekilde yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonucun bir nedeni olarak, geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri gösterilebilir. Erkekliğin güç ile temsiliyeti, toplumdaki “sen erkek adamsın” anlayışı ile bu bireylerin mutlaka sahip olması ve koruması gereken özellikler olarak görülen dayanıklılık, duygularını kontrol etme, girişkenlik, sorumluluk alma, sorun çözme, karar verme gibi hususlar, erkeklerin çocukluk yıllarından başlayarak tüm yaşam dönemlerinde psikolojik sağlamlıklarını güçlendirmek için zorlayıcı nedenler olarak gösterilebilir. Çalışmanın bu bulgusu, Karal ve Biçer (2021), Erkoç ve Danış (2020), Erdogan, Ozdogan ve Erdogan (2015) tarafından yapılan araştırmaların bulguları ile benzerlik göstermektedir.



Yaş, psikolojik sağlamlığın farklılık gösterdiği bir başka değişken olarak tespit edilmiştir. Araştırmada, 25 yaş ve üstü öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin 17-20 ve 21-24 yaş grubundan anlamlı şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir. Yaş, fiziksel, zihinsel ve duygusal yönden değişmeyi, gelişmeyi beraberinde getirmesi dolayısıyla, ileri yaşlardaki öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının diğer yaş gruplarına kıyasla yüksek olması oldukça makul bir sonuç olarak değerlendirilmektedir.

Araştırmada, öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin okudukları Fakülte/Yüksekokul/Enstitü'ye göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. Sonuçlar, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, Meslek Yüksekokulu ve Mühendislik-Mimarlık Fakültesi bünyesindeki öğrencilerden anlamlı şekilde yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Lisansüstü eğitim, lisans mezuniyetini gerektiren ve genellikle yaşamın ileri yaş dönemlerine denk gelen bir süreçtir. Ayrıca, bu öğrencilerin çoğu iş hayatının içinde yer almaktadır. Dolayısıyla, elde edilen sonuç yalnızca eğitim düzeyi açısından değerlendirilmemeli, bireylerin yaşı ve iş yaşamı da dikkate alınması gereken değişkenler olarak görülmelidir. Nitekim, araştırmanın yaş ve çalışma durumu değişkenlerinin psikolojik sağlamlık ile ilişkisine dair bulguları, yapılan bu açıklamayı destekler niteliktedir.

Bir işte çalışma durumu, araştırmada psikolojik sağlamlık düzeyinin farklılık gösterdiği bir diğer değişken olarak saptanmıştır. Çalışma yaşamı içinde yer alan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, herhangi bir işte çalışmayan öğrencilere göre anlamlı şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir. İş yaşamı, farklı özelliklere sahip birçok insan ile ortak amaçlar doğrultusunda birlikte çalışmayı gerektirmektedir. Ayrıca, günümüz çalışma ortamlarında bireylerin maruz kaldığı konu, olay veya sorunlar da daha karmaşık ve zorlayıcı olabilmektedir. Bu nedenle, bireyler kendilerini her alanda güçlendirmeleri gerektiğini bilmekte; psikolojik olarak dayanıklı olmanın da iş dünyası açısından önemli bir kriter olduğuna ilişkin anlayış geliştirmekte, bu kapasiteyi geliştirmenin yollarını aramaktadır. Ek olarak, çalışma hayatı kişiye maddi ve maddi olmayan pek çok kazanım sunmaktadır. Bu kazanımlar da bireylerin psikolojik sağlamlıklarına katkı sunmaktadır. Tüm bu açıklamalar, bir işte çalışma durumu ve psikolojik sağlamlık ilişkisini anlamaya yardımcı olabilir.

Araştırmada, öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin anne-baba tutumuna göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. Sonuçlar, demokratik anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, otoriter ebeveynlere sahip öğrencilerden anlamlı şekilde yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Çocuklarına karşı hoşgörülü ve ilgili davranma, destekleyici davranış sergileme, fikir alışverişine önem verme, belirli kurallar çerçevesinde aile kararlarına çocukların katılımını sağlama gibi özellikleri ile demokratik ebeveyn tutumu, çocukların özgüvenlerinin gelişmesine yardımcı olmakta; yaşamda inisiyatif alabilme ve sorun çözme becerisine katkı sunmakta, çocukların kendi kapasitelerini görebilme ve güçlendirmeye yönelik fırsatlar sunan bir aile ortamı yaratmaktadır. Bu açıklamalar, demokratik ebeveyn tutumu ile psikolojik sağlamlık ilişkisini anlamaya katkı sağlayabilir.

Diğer yandan, araştırmada psikolojik sağlamlık düzeyinin sınıf, dönem, kardeş sayısı, doğum sırası, ebeveyn birliktelik durumu, algılanan sosyo-ekonomik durum ve algılanan akademik başarı değişkenleri itibarıyla farklılık göstermediği saptanmıştır.

Elde edilen sonuçlar ışığında, öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını güçlendirmek için üniversitelerin öğrenci dekanlığı, kariyer merkezleri gibi birimleri vasıtası ile problem çözme, stres yönetimi, mesleki ve entelektüel beceri gelişimi gibi alanlarda eğitim programları düzenlenmesi, bireylerin karşılaştığı sorunların çözümünde psikolojik danışmanlık ve rehberlik desteği verilmesi büyük önem taşımaktadır. Ailelerin bu konularda bilinçlendirilmesi ve sürece dahil olmaları da öğrencileri düzenlenen çalışmalara katılmak konusunda teşvik edici olacaktır. Aile ve Üniversite iş birliği, öğrencilerin sorunlar karşısında kendilerini daha güçlü hissetmelerini sağlayacak, psikolojik sağlamlık kapasitelerinin gelişmesine katkı sunacaktır. Bu öneriler, öğrencilerin mevcut veya potansiyel işletmeleri açısından da dikkate alınmalıdır. İşletmelerde "sorun çözme odaklı" anlayışa ek olarak "pozitif yönleri geliştirme yaklaşımı" benimsenmeli, çalışanların güçlü yönlerine, olumlu doğasına vurgu yapan, kişilerin kendilerini

keşfetmelerine imkân veren ortamlar oluşturulmalıdır. Ayrıca yöneticiler ve çalışma arkadaşları tarafından destek sağlanmalı, sorunlar karşısında bireyler yalnız bırakılmamalıdır.

Çalışmanın tek bir Üniversite ile sınırlı olması, elde edilen sonuçların yalnızca bu Üniversitenin öğrencileri için geçerli olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, gelecek çalışmalarda genelleme imkânı sunan örnekleme yöntemlerinin kullanılması, psikolojik sağlamlığın daha geniş örneklem gruplarında ve benlik saygısı, mutluluk, öz-yeterlilik, yaşamın anlamı gibi çeşitli değişkenler ile ele alınması da araştırmacılara önerilmektedir.

#### KAYNAKÇA

- Akdeniz, H., Savtekin, G., & Köylü, K. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının, Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 36-52.
- Alver, B. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkilerin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 2(3), 116-147.
- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Cantez, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Psikolojik Sağlamlık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 61-76.
- Cicchetti, D., & Rogosch, F. A. (1997). The role of self-organization in the promotion of resilience in maltreated children. *Development and Psychopathology*, 9(4), 797-815.
- Collins, S. (2008). Statutory social workers: Stress, job satisfaction, coping, social support and individual differences. *British Journal of Social Work*, 38(6), 1173-1193.
- Debb, S. M., Colson, D., Hacker, D., & Park, K. (2018). Applying the Connor-Davidson Resilience Scale for use with third-year African American college students. *Journal of Negro Education*, 87(1), 73-89.
- Demircioğlu, H., & Yoldaş, C. (2019). Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Psikososyal Risk Faktörleri ve Koruyucu Unsurlar. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 18(1), 40-48.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Edwards, T., Catling, J. C., & Parry, E. (2016). Identifying Predictors of Resilience in Students. *Psychology Teaching Review*, 22(1), 26-34.
- 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.
- Erdogan, E., Ozdogan, O., & Erdogan, M. (2015). University students' resilience level: The effect of gender and faculty. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 186, 1262-1267.
- Erkoç, B., & Daniş, M. Z. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Tespit Edilmesine Yönelik Bir Araştırma. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 34-42.
- Erkoç, B. & Lotfi, S. (2021). Sosyal Hizmet Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Etik İkilem Karşısında Tutumlarına Etkisinin Tespit Edilmesine Yönelik Bir Araştırma. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 11(2), 411-416.
- 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.

- Güngörmüş, K., Okanlı, A. & Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Etkileyen Faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 9-14.
- Hartley, M. T. (2011). Examining the relationships between resilience, mental health, and academic persistence in undergraduate college students. *Journal of American College Health*, 59(7), 596-604.
- Holdsworth, S., Turner, M., & Scott-Young, C. M. (2018). ... Not drowning, waving. Resilience and university: a student perspective. *Studies in Higher Education*, 43(11), 1837-1853.
- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Karal, E., & Biçer, B. G. (2021). Salgın Hastalık Dönemindeki Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 3(4), 17-34.
- Kayrı, M. (2009). Araştırmalarda Gruplar Arası Farkın Belirlenmesine Yönelik Çoklu Karşılaştırma (Post-Hoc) Teknikleri. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 51-64.
- Korkut-Owen, F., Demirbaş-Çelik, N., & Doğan, T. (2017). Üniversite Öğrencilerinde İyi Halinin Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(64-Ek Sayı), 1461-1479.
- Krug, E. G., Mercy, J. A., Dahlberg, L. L., & Zwi, A. B. (2002). The world report on violence and health. *The Lancet*, 360(9339), 1083-1088.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Development and Psychopathology*, 23(2), 493-506.
- Meza, A. K. T., Aguayo, M. D. Z., Cevallos, M. G. O., & Zambrano, P. F. R. (2018). Estimation of Resilience in University Students. *International Research Journal of Management, IT and Social Sciences*, 5(1), 16-24.
- Murphy, L. B. (1987). Further Reflections on Resilience. Anthony, E. J. & Cohler, B. J. (Eds.). *The Invulnerable Child*. New York: The Guilford Press.
- Oktan, V., Odacı, H., & Çelik, Ç. B. (2014). Psikolojik Doğum Sırasının Psikolojik Sağlamlığın Yordanmasındaki Rolünün İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 140-152.
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan, C. A. III, Charney, D., & Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: from neurobiology to clinical practice. *Psychiatry*, 4(5), 35-40.
- Öz, F., & Yılmaz E. B. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özer, E. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Duygusal Zekâ ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Doktora Tezi*. Konya: Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Pallant, J. (2017). *SPSS Kullanma Kılavuzu: SPSS ile Adım Adım Veri Analizi*. 6. Basımdan Çeviri. Balcı, S. & Ahi, B. (Çev.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Pidgeon, A. M., Coast, G., Coast, G., Coast, G., & Coast, G. (2014). Examining characteristics of resilience among university students: An international study. *Open Journal of Social Sciences*, 2(11), 14-22.
- Pooley, J. A., & Cohen, L. (2010). Resilience: A Definition in Context. *Australian Community Psychologist*, 22(1), 30-37.

- Prinyaphol, P., & Chongruksa, D. (2008). Resilience of Higher Educational Students, the Human Spirit among Thai and Muslim Students. *Online Submission*. <https://eric.ed.gov/?id=ED502103>, Erişim Tarihi: 20/02/2023.
- Robbins, A., Kaye, E., & Catling, J. C. (2018). Predictors of Student Resilience in Higher Education. *Psychology Teaching Review*, 24(1), 44-52.
- Stewart, M., Reid, G., & Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 12(1), 21-31.
- Şencan, H. (2005). *Sosyal ve Davranışsal Ölçümlerde Güvenilirlik ve Geçerlilik*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2020). *Çok Değişkenli İstatistiklerin Kullanımı*. 6. Basımdan Çeviri. Baloğlu, M. (Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Tanko, Ç., Ekşi, F., Hatun, O., & Ekşi, H. (2021). Psikolojik Sağlık için Koruyucu Faktörler Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği. *Ege Eğitim Dergisi*, 22(1), 16-29.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86.
- Varırcı, Ş. E. (2019). Yetişkin Psikolojik Sağlamlığı Üzerine Bir İnceleme: Algılanan Ebeveyn Tutumu, Kontrol Odağı, Algılanan Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Stilleri. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.