



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE POZİTİF PSİKOTERAPİ
BAĞLAMINDA YAŞAM AMAÇLARINI BELİRLEME İLE YAŞAM
DOYUMU VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Emre ÇİYDEM

Lefkoőa
Ocak, 2022

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE POZİTİF PSİKOTERAPİ
BAĞLAMINDA YAŞAM AMAÇLARINI BELİRLEME İLE YAŞAM
DOYUMU VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Emre ÇİYDEM

Tez Danışmanı

Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER

Lefkoőa

Ocak, 2022

Onay

Emre ÇİYDEM tarafından hazırlanan “**Üniversite Öğrencilerinde Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçlarını Belirleme ile Yaşam Doyumu ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki**” başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Klinik Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak 20/01/2022 tarihinde kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:	Yrd. Doç. Dr. Şebnem GÜLDAL KAN
Jüri Üyesi:	Yrd. Doç. Dr. Yasemin SORAKIN
Danışman:	Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER

Anabilim Dalı Başkanı Onayı

20/01/2022

.....

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Anabilim Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

...../...../ 20...

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü

Etik İkelere Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Emre ÇİYDEM

20/01/2022

Teşekkür

Tüm süreç boyunca her ihtiyaç duyduğumda yanımda olan ve süreci kolaylaştıran kıymetli danışmanım Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER'e, eğitimim süresince bilgi ve deneyimlerinden yararlandığım, bana yeni kapılar açan Prof. Dr. Ebru ÇAKICI, Prof. Dr. Mehmet ÇAKICI ve Yrd. Doç. Dr. Deniz ERGÜN'e, elinden geldiğince yanımda olan ve bu süreçte desteğini hissettiğim sevgili BABAMA, kendi zamanından, enerjisinden ve birçok şeyden fedakarlık yapan sevgilim Kader BİNAY'a, hayatımın neşesi canım kardeşim İlkur YAŞAR'a, desteğini her zaman arkamda hissettiğim canım dostum Nagihan SEMİN'e, bu zorlu süreçte hayatımı kolaylaştıran ve bana destek olan canım dostum Özlem KAÇKİN'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Emre ÇİYDEM

Özet

Üniversite Öğrencilerinde Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçlarını Belirleme ile Yaşam Doyumu ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki

Çiydem, Emre

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji Bilim Dalı

01.2022, 105 sayfa

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde pozitif psikoterapi bağlamında yaşam amaçlarını belirleme, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Gelişigüzel örnekleme yönteminin kullanıldığı çalışma 800 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirildi. Veri toplama aracı olarak bilgi formu, pozitif psikoterapi bağlamında yaşam amaçlarını belirleme ölçeği, yetişkin yaşam doyumu ölçeği, yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği kullanıldı. Yaş, cinsiyet, gelir durumu, babanın ve öğrencinin çalışma durumu, en uzun süre yaşanan yer, sınıf düzeyi, aile tipi değişkenlerine göre yaşam doyumu ölçeğinin çeşitli bileşenlerinin anlamlı olarak farklılaştığı belirlendi ($p<0,05$). Öğrencilerin yaşam amaçları belirleme düzeylerinin yetişkin yaşam doyumu ölçeğinde yer alan genel yaşam doyumu, ilişki doyumu, benlik doyumu, sosyal çevre doyumu ve iş doyumu alt bileşenlerini pozitif yönlü olarak yordadığı bulundu ($p<0,05$). Bunun yanı sıra, psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumu ölçeğinde yer alan ilişki doyumunu pozitif yönlü, sosyal çevre doyumunu ise negatif yönlü olarak yordadığı belirlendi ($p<0,05$). Bu çalışmanın sonuçları sosyodemografik değişkenlerin yanı sıra yaşam amaçlarını belirleme ve psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumunun çeşitli bileşenleri üzerindeki rolüne ışık tutmuştur. Üniversiteler müfredat programlarına psikolojik dayanıklılığı ve yaşam doyumunu artırmaya yönelik programlar ekleyebilir. Bunun yanı sıra yaşam amaçlarını belirlemeye yönelik ders içerikleri de müfredat programına yerleştirilebilir.

Anahtar kelimeler: üniversite öğrencileri, pozitif psikoterapi, yaşam amaçları, yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık

Abstract

The Relationship Between Setting Life Goals with Respect to Positive Psychotherapy, Life Satisfaction and Resilience in University Students

Ciydem, Emre

MA, Department of Clinical Psychology

01.2022, 105 pages

The aim of this study is to examine the relationship between setting life goals with respect to positive psychotherapy, life satisfaction and resilience in university students. The study, in which the convenience sampling method was used, was carried out with 800 university students. Information form, scale of setting life goals with respect to positive psychotherapy, adult life satisfaction scale, and resilience scale for adults were used as data collection tools. It was determined that various components of the life satisfaction scale differed significantly according to age, gender, income status, working status of the father and student, place of residence for the longest time, class level and family type ($p<0.05$). It was found that the level of determining life goals of the students positively predicted the sub-components of general life satisfaction, relationship satisfaction, self-satisfaction, social environment satisfaction and job satisfaction in the adult life satisfaction scale ($p<0.05$). In addition, it was determined that psychological resilience predicted relationship satisfaction in the life satisfaction scale positively and social environment satisfaction negatively ($p<0.05$). The results of this study shed light on the role of setting life goals with respect to positive psychotherapy and resilience on various components of life satisfaction, as well as sociodemographic variables. Universities can add programs to increase resilience and life satisfaction in their curriculum. In addition, course contents for determining life goals can be placed in the curriculum.

Keywords: university students, positive psychotherapy, life goals, life satisfaction, resilience

İçindekiler

Onay Sayfası	1
Etik İlkeler Uygunluk Beyanı	2
Teşekkür	3
Özet	4
Abstract	5
İçindekiler	6
Tablolar Listesi.....	10
Kısaltmalar	12

BÖLÜM I

Giriş.....	13
Problem Durumu	13
Araştırmanın Amacı	15
Alt Amaçlar	15
Araştırmanın Önemi	16
Sınırlılıklar	16
Tanımlar	17

BÖLÜM II

Kavramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar	18
Yaşam Amaçlarını Belirleme	18
Pozitif Psikoterapi	18
Pozitif Psikoterapide Denge Kavramı	19
Pozitif Psikoterapinin Beş Aşaması	20
Gözlem ve Mesafe Alma	20
Envanter Aşaması	20
Durumsal Cesaretlendirme	21
Sözelleştirme	21
Amaçların Genişletilmesi	21
Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçlarını Belirleme	22
Başarı Amacı	22
İlişki Amacı	22

Beden Amacı	23
Psikolojik Dayanıklılık.....	23
Tanımı	24
Psikolojik Dayanıklılık Kaynakları	25
Kişisel Faktörler	25
Biyolojik Faktörler	26
Çevresel-Sistemik Faktörler	26
Psikolojik Dayanıklılığın Göstergeleri	27
Yaşam Doyumu.....	28
Yaşam Doyumunun Alt Bileşenleri	28
Genel Yaşam Doyumu	28
Sosyal Çevre Doyumu.....	28
Başarı Doyumu.....	29
Benlik Doyumu	29
İlişki Doyumu.....	30
Yaşam Doyumuna İlişkin Teorik Yaklaşımlar.....	30
Kültür ve Yaşam Doyumu.....	31
Gelişimsel Görevler ve Yaşam Doyumu.....	32
İlgili Araştırmalar	32

BÖLÜM III

Yöntem.....	36
Araştırma Modeli	36
Araştırmanın Yeri ve Zamanı.....	36
Evren ve Örneklem.....	36
Veri Toplama Araçları	37
Bilgi Formu	37
Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçlarını Belirleme Ölçeği	37
Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği.....	38
Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	38
Verilerin Analizi ve Yorumlanması	38
Çalışma Planı.....	40
Etik Konular	40

BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorumlar	41
Öğrencilerin Tanımlayıcı Özellikleri	41
Öğrencilerin Bireysel Özellikleri ile Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	45
Öğrencilerin Ailesel Özellikleri ile Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	51
Öğrencilerin Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği ve Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanlar ile Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanların İlişkisi.....	57
Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği ve Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu	58

BÖLÜM V

Tartışma.....	61
Öğrencilerin Bireysel Özellikleri ile Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	61
Öğrencilerin Ailesel Özellikleri ile Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	68
Öğrencilerin Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği ve Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanlar ile Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanların İlişkisine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	69
Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği ve Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarını Yordama Durumuna İlişkin Bulguların Tartışılması	72

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER	76
Sonuç	76
Öneriler.....	76
Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	76
Kurumlara Yönelik Öneriler.....	77
Araştırmacılara Yönelik Öneriler	77

Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler.....	77
Kaynakça.....	78
EKLER.....	98
Ek-1. Bilgi Formu	98
Ek-2. Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçlarını Belirleme Ölçeği.....	99
Ek-3. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	100
Ek-4. Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği	101
Ek-5. Ölçek İzinleri	102
Ek-6. Aydınlatılmış Onam Formu.....	103
Ek-7. Katılımcı Bilgilendirme Formu	104
Ek-8. İntihal Raporu	105

Tablolar Listesi

	Sayfa
Tablo 1. Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanların Normal Dağılıma Uyuma Durumu	37
Tablo 2. Öğrencilerin Sosyo-demografik Özelliklerine Göre Dağılımı	39
Tablo 3. Öğrencilerin Bazı Aile Özelliklerine Göre Dağılımı	41
Tablo 4. Öğrencilerin Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanlar	42
Tablo 5. Öğrencilerin Yaş Grubuna Göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması	43
Tablo 6. Öğrencilerin Cinsiyetine Göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması	44
Tablo 7. Öğrencilerin Sınıfına Göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması	45
Tablo 8. Öğrencilerin çalışma durumuna Göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması	46
Tablo 9. Öğrencilerin Gelir Durumuna Göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması	47
Tablo 10. Öğrencilerin Üniversite Öncesi Yaşadığı Yere Göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması	48
Tablo 11. Öğrencilerin Aile Tipine Göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması	49
Tablo 12. Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması	50

Tablolar Listesi

Tablo 13. Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması	51
Tablo 14. Öğrencilerin Anne Çalışma Durumuna Göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması	52
Tablo 15. Öğrencilerin Baba Çalışma Durumuna Göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması	52
Tablo 16. Öğrencilerin Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği ve Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanlar	53
Tablo 17. Öğrencilerin Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği ve Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanlar ile Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanların İlişkisi	55

Kısaltmalar

PPT:	Pozitif Psikoterapi
YPDÖ:	Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği
YYDÖ:	Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği
PPBYAB:	Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçlarını Belirleme Ölçeği

BÖLÜM I

Giriş

Bu bölümde araştırmanın problemine, amacına, önemine, sınırlılıklarına ve ilgili tanımlara yer verilmiştir.

Problem Durumu

Genç yetişkinlik döneminin merkezinde birbiriyle ilişkili iki süreç vardır. Birincisi, eğitimden iş yaşamına demografik geçiş; ikincisi, ebeveynin yanından kişisel veya biriyle birlikte yaşadığı ayrı bir ortama ve romantik bir ilişkiye doğru geçiştir (Zarrett & Eccles, 2006). Genç yetişkinlikte meydana gelen gelişimsel geçişlerin çoğu, yetişkinlik kriterleri olarak bireyciliği ve kişisel sorumluluk almayı vurgular (Lee & Mortimer, 2009). Gelişimsel düzenleme teorilerine göre, bireyler tipik olarak mevcut gelişimsel görevlere ve geçişlere göre kişisel hedeflerini seçer ve düzenler (Heckhausen, & diğ., 2010). Genç yetişkinlikte çeşitli yaşam alanlarında aynı anda birden fazla değişiklik meydana gelmesi gençlerin beden alanı, sosyal ilişkiler ve kariyer planları gibi birçok alanda kararlar almasını gerektirir (Zarrett & Eccles, 2006). Bireyler farklı motivasyonlarla yaşamda çeşitli amaçlara ulaşma arzusu içerisindedir. Yaşam amaçları literatürde farklı kuramcılar tarafından tanımlanmış olsa da pozitif psikoterapi (PPT) literatürde tanımlanan yaşam amaçlarının tamamını çatısı altında toplayabilecek kuramsal bir çerçeve sunar. PPT'ye göre bireyler beden, başarı, ilişkiler ve gelecek olmak üzere dört önemli alanda hedefler belirler (Peseschkian & Remmers, 2020). Belirli bir alanda hedeflere sahip olmanın ve bu hedeflere ulaşmanın gençlerin yaşam durumlarını öngördüğü ileri sürülmüştür (Heckhausen, & diğ., 2010). Araştırmalar, genç yetişkinlerin aile kurma ile ilgili hedefleri ne kadar fazlaysa, flört etme veya evlenme ve daha sonra çocuk sahibi olma olasılıklarının o kadar yüksek olduğunu göstermiştir (Salmela-Aro, & diğ., 2007). Benzer şekilde, yükseköğrenime ve istihdama geçişteki kariyerle ilgili hedefler, arzu edilen bir kariyer hedefine ulaşılmasında (Haase ve diğerleri, 2008), iyi oluşun artırılmasında ve günlük stresin azalmasında önemli bir belirleyicidir (Dietrich, & diğ., 2012; Haase, & diğ., 2008). Ayrıca, Behzadnia vd. (2020) tarafından yapılan bir çalışmada içsel hedeflere önem vermenin, temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin sağlık ve iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rolünün olduğu gösterilmiştir. Bunun yanı sıra dışsal hedeflere önem vermenin, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ile hastalık gelişimi arasındaki ilişkiye aracılık

ettiği bulunmuştur. Ayrıca, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının içsel hedefleri geliştirdiği ve sağlıklı davranışları teşvik ettiği belirlenmiştir.

Yakın zamanda, Stallman (2016) tarafından üniversite öğrencilerinin %60'ının klinik düzeyde strese sahip olduklarını bildirilmiştir. Baik vd.'nin (2015) araştırması, üniversite birinci sınıf öğrencilerinin %19'unun en sık belirtilen neden olarak (%72) duygusal sağlık sorunları nedeniyle üniversiteyi ertelemeyi veya okulu bırakmayı düşündüklerini ortaya koymuştur. Avusturalya'da Ulusal Gençlik Ruh Sağlığı Mükemmeliyet Merkezinin raporu üniversite öğrencilerinin ruhsal sorunlarla mücadele etmesinin uykusuzluk, kötü beslenme, aileden uzakta yaşama, akademik baskı, belirsiz mezun istihdamı ve finansal stres gibi birçok nedeni olduğunu ortaya koymuştur (The National Centre of Excellence in Youth Mental Health, Orygen, 2017). Yükseköğretim literatürüne ilişkin incelemeler, öğrencilerin zorlukların üstesinden gelmelerine, iyi oluşluklarını yönetmelerine ve çalışmalarını tamamlamalarına yardımcı olmada psikolojik dayanıklılığın oynadığı kilit rolü vurgulamıştır (Reyes, & diğ., 2015). Üniversite ortamında öğrencilerin öznel iyi oluşlarını destekleyen bir diğer kavram olarak dayanıklılık, üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı gereksinimlerini destekleyen koruyucu bir faktör olarak görülmektedir (Hartley, 2012). Üniversite öğrencileri, üniversite geçmişi olmayan akranlarına kıyasla ruh sağlığı ile ilgili daha fazla sayıda sorun yaşamaktadır (Stallman, 2010). Üniversite öğrencileri için dayanıklılık oldukça önemlidir çünkü üniversitedeki yaşam oldukça karmaşık ve talepkar olabilir. Bunun yanı sıra üniversite ortamı öğrencilerin son derece rekabetçi akademik/kurs talepleri, eğitim/yaşam dengesi, finansal sorunlar ve ilişkilerle ilgili sorunlarla başa çıkma yeteneklerini kullanmalarını gerektirir (Bajaj & Pande, 2016).

Psikolojik dayanıklılık, bireylerin zorluklarla başa çıkmalarına ve zorlu koşullara uyum sağlamalarına ve bu koşullar esnasında gelişme elde etmelerine yardımcı olan kişisel bir özelliktir. Bireyleri sıkıntı ve travmatik olayların etkisine karşı aşıl原因 koruyucu bir faktördür (Connor & Davidson, 2003). Araştırmalar, dayanıklı bireylerin hem zor zamanların olumsuz sonuçlarını tamponlayarak hem de psikolojik iyilik halini geliştirerek fiziksel ve psikolojik sağlıklarını koruyabildiklerini göstermiştir (Connor & Davidson, 2003; Hu, & diğ., 2015). Dolayısıyla dayanıklılık, öznel iyi oluşun bir bileşeni olan yaşam doyumunun önemli bir kaynağı olarak görülebilir. Dayanıklılığın insanların öznel iyi oluşlarına önemli ölçüde fayda sağladığına dair güçlü kanıtlar vardır. Psikolojik dayanıklılığın yaşam

doyumunu ve olumlu duygulanım ile pozitif, olumsuz duygulanım ile negatif yönde ilişkili olduğu pek çok çalışma tarafından ortaya konmuştur (Lü, & diğ., 2014; Liu, & diğ., 2014; Hu, & diğ., 2015).

Yaşam doyumunu, bireyin kendisi için belirlediği belirli kriterlere göre yaşamın olumlu bir değerlendirmesidir. Bir başka deyişle yaşam doyumunu, bir bireyin yaşamının aile, arkadaşlar ve okul gibi alanlarda kendi öznel kriterlerine göre ne kadar iyi olduğuna ilişkin bilişsel değerlendirmesidir (Idárraga-Cabrera, & diğ., 2020). Bireyin yaşam doyumunu yargısı, öznel kriterlerine bağlıdır ve dışsallaştırılmış koşulları yansıtmaz; bu nedenle öznel olarak adlandırılmaktadır (Vasconcellos, & diğ., 2020). Bireyin mutluluğu ile ilgili kavramların bilişsel yönlerini temsil eden yaşam doyumunu, şimdiki yaşamla birlikte geçmişteki ve gelecekteki doyumunu ve yaşamını değiştirme arzusunu kapsar ve aile, boş zamanlar, sağlık, kariyer, sosyal ilişkiler gibi bileşenlerden oluşur (Diener, & diğ., 2002). Bireylerin yaşam doyumlarının günlük yaşamdaki mutluluktan, hayata verilen anlamdan, yaşam amaçlarına ulaşma durumundan, olumlu kişisel kimlikten, bireyin kendini fiziksel olarak iyi hissetmesinden, ekonomik güvenlikten ve sosyal ilişkilerden etkilendiği belirtilmiştir (Appleton ve Song, 2008; Pavot & Diener, 2008).

Mevcut literatür incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının demografik faktörler (Acar ve Yılmaz, 2021; Shi, & diğ., 2015; Saraç, & diğ., 2015), psikolojik faktörler (Hou ve Ng, 2014; Sanfo, & diğ., 2017; Tutuş ve Barut, 2021) ve akademik faktörler (Jenkins, ve diğ., 2013; Torun, ve diğ., 2012; Altıok, ve diğ., 2010) gibi üç önemli bileşen üzerinden araştırıldığı görülmektedir. Yapılan çalışmaların sonuçları yaşam doyumundaki artışın ruhsal ve fiziksel sağlığı da olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Fergusson, & diğ., 2015; Kim, & diğ., 2021). Genç yetişkinlerin yaşam doyumlarının yaşam amaçlarını belirleme ve psikolojik dayanıklılık gibi sağlığı geliştirici değişkenlerle araştırılması, bu bireylerin olumlu gelişimi için önemlidir (Acar ve Yılmaz, 2021). Üniversite döneminde öğrencilerin yaşam amaçlarının belirlenmesi ve psikolojik dayanıklılıklarının artırılması öğrencilerin yaşam doyumunu artırabilir. Öğrencilerin yaşam doyumunun artırılmasında yaşam amaçlarının belirlenmesi ve psikolojik dayanıklılığın rolünün incelenmesi amacıyla bu araştırmada mevcut kavramlara odaklanılmıştır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinde pozitif psikoterapi bağlamında yaşam amaçlarını belirleme, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

Alt Amaçlar

Araştırmanın alt amaçları aşağıda gösterilmiştir.

1. Öğrencilerin yaşam doyumları bireysel özelliklerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Öğrencilerin yaşam doyumları ailesel özelliklerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Öğrencilerin yaşam amaçlarını belirleme durumu, psikolojik dayanıklılıkları ve yaşam doyumları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
4. Öğrencilerin yaşam amaçlarını belirleme durumu ve psikolojik dayanıklılıkları yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

Araştırmanın Önemi

Pozitif psikolojinin ortaya çıkmasıyla birlikte, araştırmalar kapsamlı bir şekilde bireylerin en üst düzeyde işlevselliğini sağlayan güçlü yönlerine ve yeteneklerine odaklanmıştır (Seligman, 2005, s.3). Bu noktadan hareketle araştırmaların odağı psikopatolojinin ortaya çıkışından çok sağlığın nasıl oluştuğunu açıklamaya kaymıştır. Araştırmacılar, bireylerin ve toplumun gelişimine katkıda bulunan güçlü yönleri araştırmaya daha fazla önem vermeye başlamıştır (Yıldırım & Tanrıverdi, 2021). Yapılan çalışmaların sonuçları yaşam doyumundaki artışın ruhsal ve fiziksel sağlığı da olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Fergusson, & diğ., 2015; Kim, & diğ., 2021). Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin ruhsal ve fiziksel sağlığının önemli bir belirleyicisi olan yaşam doyumunun genellikle demografik, psikolojik ve akademik faktörler açısından araştırıldığı görülmektedir (Acar ve Yılmaz, 2021; Sanfo, & diğ., 2017; Jenkins, ve diğ., 2013). Bu dönemde yaşam alanlarında meydana gelen değişiklikler öğrencilerin çeşitli yaşam alanlarda yaşam amaçları belirlemesini gerektirmektedir (Zarrett & Eccles, 2006). Bunun yanı sıra, öğrenciler üniversite ortamının getirdiği farklı kaynaklardan gelen pek çok stresörle başa çıkmaya çalışmaktadır (Bajaj & Pande, 2016). Dolayısıyla genç yetişkinlerin yaşam doyumlarının yaşam amaçlarını belirleme ve psikolojik dayanıklılık gibi sağlığı geliştirici değişkenlerle araştırılması, bu bireylerin fiziksel

ve ruhsal yönden sağlıklı olarak gelişimlerini sürdürmeleri için önemli kazanımlar sağlayabilir (Acar ve Yılmaz, 2021).

Sınırlılıklar

Bu araştırma yalnızca büyükşehirde öğrenim gören öğrencilerden toplanan verilerle gerçekleştirildiğinden farklı ölçekteki şehirlere genellenemez. Gelişigüzel örnekleme yöntemi kullanılması nedeniyle veriler yalnızca araştırma kapsamında incelenen 800 öğrenciye ilişkin bilgi sağlamaktadır. Araştırmanın uluslararası öğrencilerle karşılaştırma imkanı sağlamaması incelenen kavramların öğrenci örnekleminde kültürel açıdan farklılaşma durumuna ilişkin bilgi sağlamamaktadır.

Tanımlar

Araştırmada kullanılan kavramlara ilişkin tanımlar aşağıda gösterilmiştir.

Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçları

Beden amaçları yeme, içme, cinsellik, uyku, rahatlama, spor, görünüm ve giyinme gibi fiziksel etkinlikler ve bunlara yönelik algılamaları geliştirmeye yönelik yaşam amaçlarını tanımlar. İlişki amaçları bireyin romantik ilişkide bulunmak istediği partnerde bulunmasını istediği özellikler, çocuk sahibi olma gibi yakın ilişkilere yönelik amaçların belirlenmesini ifade etmektedir. Başarı amacı ise kariyer sürecinde kişinin yapmak istediklerine ilişkin amaçlardan meydana gelmektedir (Eryılmaz, 2012).

Psikolojik Dayanıklılık

Kişinin stres verici yaşam olaylarının üstesinden gelebilme becerisi, bu olaylara uyum sağlama süreci ve bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır (Basım & Çetin, 2011).

Yaşam Doyumu

Kişinin kendi kriterlerine göre yaşamından ne derece memnun olduğunu ve kendi yaşamına yönelik olumlu duyguları ne derece hissettiğini ifade eder (Kaba & diğ., 2017).

BÖLÜM II

Kavramsal Temeller / Kuramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde araştırma ile ilgili kavramsal açıklamalara, tanımlamalara ve araştırma ile ilgili literatür’de geçen ve daha önce yapılmış olan araştırmalara ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Yaşam Amaçlarını Belirleme

Yaşam amaçları, bireylerin yaşama bağlılıklarını sağlayan en önemli faktörlerdendir. Hayatta bir amaca sahip olmak hayatı olumlu yönde şekillendirir. Yaşam hedefleri aynı zamanda uzun vadeli motivasyonun önemli bir kaynağıdır ve başarı için temel bir motivasyon kaynağıdır. Ayrıca, amaç eksikliği, ergenlerde ve yetişkinlerde daha düşük zihinsel sağlık ve daha yüksek stres seviyeleri ile ilişkilidir. Hayatta bir amaç veya anlam duygusuna sahip olmak, genellikle daha iyi düzeyde fiziksel ve ruhsal sağlıkla bağlantılıdır (Hebert, 2020). Hedef, insanın hırs ve özlemleri ile uyumlu kişinin ulaşmak istediği amaç olarak tanımlanır (Holahan, 2020). Hedeflerin ulaşılabilir olması için açık ve gerçekçi olması gerekir. Ayrıca hedef belirleme, bireyin önceliklerine ve hayatındaki temel şeylere odaklanmasına yardımcı olur (Barth, & diğ., 2010). Herkes istediği şeylere ulaşmayı hayal eder ama bu hayalleri gerçeğe dönüştürmek için plan yapmaz. Bu nedenle, nihai hedeflere ulaşmak için atılabilecek adımları belirlemek için hedefler belirlenmelidir (Rinn & Bishop, 2015). Başarılı bir insan, hedeflerini tanımlayabilen ve onlara nasıl ulaşacağını belirleyebilen kişidir. Açık hedefler, bireyin engelleri ve engelleri aşmasını ve diğerlerinin uzun sürede başardığından çok daha kısa sürede başarmasını sağlar (Hebert, 2020).

Pozitif Psikoterapi

PPT 1970'lerde ve 1980'lerde Nossrat Peseschkian (1933–2010) tarafından geliştirilen hümanist psikodinamik psikoterapinin bir biçimidir. Çatışma merkezli ve kaynak odaklı kısa süreli bir psikoterapi yöntemi olarak, 20'den fazla kültürde kültürlerarası gözlemlere dayanmaktadır (Henrichs, 2012). PPT'deki "pozitif" terimi, bu terapinin amacının öncelikle mevcut bir rahatsızlığı ortadan kaldırmak değil, başlangıçta mevcut kapasiteleri ve kendi kendine yardım potansiyelini harekete geçirmeye çalışmak olduğu anlamına gelir. Semptomlar ve bozukluklar Peseschkian

tarafından çatışmalara tepki verme kapasitesi olarak görülür ve terapiye “pozitif” denir. PPT, hem hümanist psikoterapinin hem de psikodinamik psikoterapinin kriterlerini karşılar. PPT, insanlığın hümanist imajına dayanan psikodinamik bir yöntemdir (Peseschkian ve Remmers, 2013, s. 13).

Pozitif Psikoterapide Denge Kavramı

PPT'nin temel bir kavramı olan denge PPT'nin özü olarak bilinir ve klinik ve klinik olmayan ortamlarda uygulanır. Denge Modeli, bir insanın yaşadığı ve işlev gördüğü temel olarak dört yaşam alanı olduğu kavramına dayanmaktadır (Peseschkian & Remmers, 2020; Peseschkian ve Remmers, 2013). Bu alanlar, kişinin hayattaki memnuniyetini, kişinin öz-değer duygularını ve çatışmalar ve zorluklarla başa çıkma şeklini etkiler ve kişinin burada ve şimdiki kişiliğinin ayırt edici özellikleridir (Peseschkian & Remmers, 2020). Bu model, günlük yaşamda insanın biyolojik-fiziksel, rasyonel-entelektüel, sosyo-duygusal ve hayali-ruhsal alanlarını ve kapasitelerini tanımlar ve birbirine bağlar. Dört alan ve kapasitenin tümü için potansiyel her insanda mevcut olmasına rağmen, eğitim ve çevredeki farklılıklar nedeniyle bazıları özellikle vurgulanacak ve diğerleri ihmal edilecektir. Yaşam enerjileri, etkinlikleri ve tepkileri yaşamın bu dört alanına aittir (Peseschkian & Remmers, 2020; Peseschkian ve Remmers, 2013). Beden alanı yeme, içme, cinsellik, uyku, rahatlama, spor, görünüm ve giyinme gibi fiziksel etkinlikler ve bunlara yönelik algılamaları içerir. Başarı alanı ticaret, ev işleri, bahçe işleri, temel ve ileri eğitim ve para yönetimi gibi mesleki başarı ve yeteneklere ilişkin etkinlikleri içerir. İlişkiler alanı ise duygusal ilişkiler, aile, arkadaşlar, tanıdıklar ve yabancılarla ilişkiler ve iletişim biçimleri, sosyal katılımlar ve faaliyetleri içerir (Peseschkian & Remmers, 2020; Peseschkian ve Remmers, 2013). Fantezi alanı ise gelecek planları, dini/manevi uygulamaları, hayatın amacı/anlamı, meditasyon; hayaller, ölüm, inançlar, fantezi gelişimi ve fikirlere ilişkin etkinlikleri içerir. Amaç, dört alan arasındaki dengeyi yeniden sağlamaktır. Psikoterapötik tedavinin bir amacı, hastanın kendi kaynaklarını tanımasına yardımcı olmak ve onları dinamik bir dengeye getirmek amacıyla harekete geçirmektir (Peseschkian & Remmers, 2020). Özellikle bu hedef, zamana değil, dengeli bir enerji dağılımına (her alana %25) değer verir. Çok uzun süre devam eden tek taraflılık, diğer şeylerin yanı sıra çatışmalara ve hastalıklara yol açabilir (Peseschkian & Remmers, 2020; Peseschkian ve Remmers, 2013).

Pozitif Psikoterapinin Beş Aşaması

Hem her seansta hem de terapi boyunca kullanılan 5 aşamalı bir süreci içeren etkileşimin üç aşaması (bağlanma, farklılaşma, ayrılma) içinde bir iletişim yapısı kullanılır. Sürecin ilk aşaması, bakış açısı değişikliğini içeren kabul, gözlem ve uzaklaşmadır (Tomasulo , 2018; Cope, 2010; Peseschkian & Remmers, 2020). İkinci aşama, çatışmanın içeriği ile hastanın güçlü yanlarının farklılaştırıldığı bir envanterin çıkarılmasıdır. Durumsal cesaretlendirme adı verilen üçüncü adımda, kendi kendine yardım ve kaynaklar geliştirilir. Çatışma daha sonra dördüncü adım olan sözelleştirmede çözülür. Amaçların genişletilmesi adı verilen beşinci adım, yeni kavramlar, stratejiler ve bakış açıları üzerinde gelecek odaklı düşünmeyi, özetlemeyi ve test etmeyi içerir (Cope, 2010; Peseschkian & Remmers, 2020). Bu terapötik süreç ağırlıklı olarak geleceğe ve değişime yöneliktir ve bugün için etkili olan kavramlar aracılığıyla geçmişini anlamayı içerir. PPT'deki 5 aşamalı süreç, hem terapistte hem de hastaya bir başlangıç noktası ve bir güvenlik duygusu sağlar ve hastayı özellikle terapinin bitiminden sonra çatışmalarla çalışmaya ve kendi kendine yardım etmeye hazırlar (Cope, 2010; Peseschkian & Remmers, 2020).

Gözlem ve Mesafe Alma

Hasta duygusal bir varsayım ile başlar; somut bir envanter yapılır ve yeni bir bakış açısı oluşturulur. Hasta, soyut bir acı çekme aşamasından somut, tanımlayıcı bir bakış açısına yönlendirilir. Konuşma figürleri ve kültürler arası karşılaştırmalar kullanılarak, yaşamın dört alanındaki semptomlarının işlevleri ve etkileri hakkında bir anlayışa getirilir (Tomasulo , 2018; Cope, 2010; Peseschkian & Remmers, 2020). Terapi kapsamında hastanın yaşadığı durumları ve özellikle çatışmalarla ilgili duygularını gözlemlemesi ve hiçbir şeyi değiştirmeden olabildiğince spontane olarak yazması istenir. Kendi çatışmalarını bir gözlemci konumundan görmek, hastanın kendi çatışma durumundan giderek uzaklaşmasına yardımcı olur (Remmers, 2020; Cope, 2010; Peseschkian & Remmers, 2020).

Envanter Aşamaları

Bu aşamanın amacı bireyin gerçek yeteneklerinin tarih öncesini ve çatışmayı açıklığa kavuşturmak için bağlantıları tanımak ve aynı zamanda kavramların ve yanlış anlamaların arka planını düzene koymaktır. Gerçek yetenekleri içeren Wiesbaden Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri (WIPPF) çatışma içeriği ve dinamiklerinin anlaşılmasında yol gösterici bir envanter olarak bu aşamada kullanılabilir (Cope, 2010; Peseschkian & Remmers, 2020).

Durumsal Cesaretlendirme

Bu aşama, belirli kaynakların geliştirilmesini vurgular. Terapötik ilişkinin en önemli yönü güçlü yönlerin yansımalarıdır. Her durumda, hasta ve terapist, çatışma partneriyle bu ilişkiye karşılık gelen kapasitelere birlikte bakar ve bu kapasitelerin anlamı üzerinde çalışır (Remmers, 2020; Cope, 2010; Peseschkian & Remmers, 2020). Partneri eleştirmek yerine, birinci ve ikinci aşamalarda öğrenilenlere dayalı olarak durumsal cesaretlendirme ve takdir kullanılır. Hasta ve terapist, Denge Modeli'nde önceden oluşturulmuş kaynakları, kısaca değinilen alanları, henüz gerçekleşmemiş potansiyelleri ve arzuları düzenler (Cope, 2010; Peseschkian & Remmers, 2020).

Sözelleştirme

Dördüncü aşamada, terapist ve hasta, üçüncü aşamada açık iletişimi mümkün kılan bir güven ilişkisinin kurulduğu deneyimlerin hem olumlu hem de olumsuz özelliklerini tartışır. Bu aşama aynı zamanda duyguların ve gerçek kapasitelerin yeniden gözden geçirildiği ve erken deneyimlerin hatırlandığı, temalara göre düzenlendiği ve bilinçli hale getirildiği aşamadır (Remmers, 2020; Cope, 2010; Peseschkian & Remmers, 2020). Terapist ve hasta birlikte, yaşamın erken dönemlerinde kişilerle deneyimlenen isteklerin, beklentilerin ve korkuların veya terapistin acı verici içeriği gösteren sinyaller olarak tanıdığı duyguların aktarımını araştırır. Merkezi çatışma temalarına odaklanma, anahtar çatışma üzerinde çalışma, nezaket-dürüstlük alış veriş ve referans kişilerin hasta üzerinden terapiye aktif katılımı dördüncü aşamaya ait görevlerdir. Sözelleştirme, durumun gözlemlenmesi, çatışmanın içeriğinin analizi ve karşılıklı teşvik yoluyla her birinin diğerinin güçlü yanlarını tanıdığı açık bir tartışmanın zamanının geldiği anlamına gelir (Tomasulo , 2018; Cope, 2010; Peseschkian & Remmers, 2020).

Amaçların Genişletilmesi

Hastaya şu soruyu düşünmesi önerilir: “Artık bu problemim olmadığında ne yapacağım?”. Bu aşama hastaya en başından itibaren eşlik eder. Bu hedef belirleme, nüksetmeyi önlemeye yardımcı olur, reaktiften daha proaktif bir gelişmeye yol açar ve hastanın başarılı tedavinin tamamlanmasından sonra semptomları bir rahatlama aracı olarak kullanmaya devam etmesini önler (Tomasulo , 2018; Cope, 2010; Peseschkian & Remmers, 2020). Bu nedenle hasta, kendisini terapistten ayırmaya ve geçmişte ihmal ettiği yeni kapasiteleri geliştirmeye yönlendirilir. Hasta, terapistle

birlikte mikro ve makro ölçekli hedefler geliştirecektir. Denge Modeli kullanılarak yakın gelecek için hedefler belirlenebilir (Cope, 2010; Peseschkian & Remmers, 2020).

Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçlarını Belirleme

Literatürde yaşam amaçları farklı yazarlar tarafından çeşitli şekillerde sınıflandırılmıştır (Heady, 2008; Atherton, & diğ., 2021). Bununla birlikte PPT literatürde tanımlanan yaşam amaçlarının tamamını çatısı altında toplayabilecek kuramsal bir çerçeve sunar. Bu doğrultuda PPT bağlamında denge modeline dayalı olarak geliştirilen ve mevcut çalışmada incelenen yaşam amaçları aşağıda açıklanmıştır.

Başarı Amacı

Üniversite dönemi öğrencilerin kariyer hazırlama ve mesleki kimlik gelişimi gibi önemli bir gelişimsel görevi içinde bulundurur. Bu dönemde kişisel hedeflerin belirlenmesi önemli hale gelmektedir (Nurmi, 2004, s. 84). Başarı amacı kariyer sürecinde kişinin yapmak istediklerine ilişkin amaçlardan meydana gelmektedir (Eryılmaz, 2012). Başarı amaçları iş yaşamına geçiş yapan gençler başta olmak üzere dünyanın her yerindeki insanlar için oldukça önemlidir (Gamboa, & diğ., 2020). Başarı amaçlarına sahip olmanın uzun vadede kariyer gelişimi üzerinde olumlu etkileri olduğunu gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır (Lent, & diğ., 2011; Diseth, & diğ., 2012; Ojeda, & diğ., 2011). Amaçların geliştirilmesi ve uyarlanması, genç yetişkinlerin kişisel tercihlerinin yanı sıra çevresel fırsatlara ve sınırlamalara göre belirlenir. Öğrencilerin bu dönemde hedeflerini seçmesi ve bu hedeflere ulaşmak için davranışlarını optimize etmesi gerekir. Eğer hedefler ulaşılamaz veya çekici değilse bu hedeflerin yeniden ayarlanması gerekir. (Lerner, & diğ., 2001; Nurmi, 2004).

İlişki Amacı

İlişki amaçları bireyin romantik ilişkide bulunmak istediği partnerde bulunmasını istediği özellikler, çocuk sahibi olma gibi yakın ilişkilere yönelik amaçların belirlenmesini ifade etmektedir (Eryılmaz, 2012). Yetişkinlik dönemine geçişte gençlerin büyük çoğunluğu bir tür romantik ilişki yaşadığı bildirilmektedir (Schmidt, & Lockwood, 2017). Gençler bir partnerle romantik aktivitelerde bulunurken, kimliğinin diğer yönlerini başka bir partnerle keşfetmeye geçebilir (Lefkowitz & Gillen, 2005). Genç yetişkinlik döneminde romantik alanda yetkinliği geliştirmek, merkezi bir zorluk haline gelmektedir (Carver, & diğ., 2003). Arnett'e

(2000) göre beliren yetişkinlik, kimlik keşifleri çağıdır. Yetişkin yaşamının temelini oluşturacak kalıcı seçimler yapmanın başlangıcıdır. Aynı zamanda, istikrarsızlık yaşamının gelişimsel olarak normatif olduğu bir yaşam dönemidir. Romantik ilişkiler göz önüne alındığında, gelişmekte olan yetişkinlerin kararlı bir ilişki içinde olmaları ya da olmamaları ya da bu süreklilik boyunca bazı derecelerde olmaları teorik olarak kabul edilebilirdir (Arnett, 2006). Keşfetmek ve tercihleri pekiştirmek için psikolojik alana sahip olmak, gençlerin yeterlilik geliştirmelerine ve benliklerine olumlu katkılarda bulunmalarına olanak tanır (Arnett, 2006). Bu dönemde ilişki amaçlarına sahip olmanın durumsal olarak ve ilerleyen dönemlerde ilişki doyumunu anlamlı olarak yordadığını gösteren bazı araştırmalar mevcuttur (Arránz Becker, 2013).

Beden Amacı

Beden amaçları yeme, içme, cinsellik, uyku, rahatlama, spor, görünüm ve giyinme gibi fiziksel etkinlikler ve bunlara yönelik algılamaları geliştirmeye yönelik yaşam amaçlarını tanımlar (Eryılmaz, 2012; Peseschkian & Remmers, 2020). Sigvartsen vd. (2016) tarafından, "hareketten zevk alma" ile "spordan zevk alma"yı seçen öğrenciler arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları araştırmanın yanı sıra yaşam hedeflerinin ve fiziksel aktivitenin sağlıkla ilgili yaşam kalitesi ile ne ölçüde ilişkili olduğunu incelemek amacıyla yürütülen çalışmada, öz bildirim dayalı fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam amaçlarının yaşam kalitesi ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, yaşam hedeflerinin algılanan öneminin bireysel iyi oluşun farklı yönlerini yansıttığı belirlenmiştir (Sigvartsen, & diğ., 2016). Beden amaçları arasında boş zaman aktivitelerine ilişkin amaçlar da yer almaktadır. Tokay Argan ve Mersin (2020) serbest zaman doyum düzeyi arttıkça yaşam doyumunu ve yaşam kalitesinin de arttığını bildirmiştir. Verilen çalışmaların sonuçları boş zaman doyum düzeyinin yükselmesi için beden amaçlarına sahip olmanın önemine işaret etmektedir. Beden amaçlarının belirlenmesiyle yaşam doyumunu ve yaşam kalitesinin yükseltilmesi sağlanabilir (Tokay Argan & Mersin, 2020; Sigvartsen, & diğ., 2016).

Psikolojik Dayanıklılık

Çocuklukta veya herhangi bir yaşam evresinde stresin doğası ve etkilerine ilişkin bazı belirsizlikler mevcuttur (Shonkoff, & diğ., 2009). Örneğin, çocukların görece küçük zorlukların üstesinden gelmeleri, sonraki zorluklara karşı dayanıklılık geliştirmeleri için önemlidir. Korunmasız küçük çocuklar ve ebeveynleri için sağlığın teşviki ve geliştirilmesi ve hastalık önleme stratejilerine genel olarak

yeterince ilgi gösterilmezken yaklaşımlar daha çok günlük yaşamı etkileyen önemli stres faktörlerini azaltmaya ya da bu stresörlerin etkilerini iyileştirmeye odaklanmaktadır (Shonkoff, & diğ., 2009; Ahern, 2006). Olumsuz çocukluk deneyimlerinin Amerika'daki esas çalışması, bu deneyimlerin sayısı ile hem yaşam boyu hem de son zamanlardaki depresif bozukluklar arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir (Chapman, & diğ., 2004). Bu çalışmalar ayrıca etkilerin büyüklüğünde bireysel farklılıkların olduğunu göstermektedir. Çocuklukta önemli derecede duygusal istismar yaşadığını bildiren kişilerin %60'ı yetişkinlikte majör depresyon geliştirirken, %40'ının ise bu bozukluğu geliştirmediği belirlenmiştir (Chapman, & diğ., 2004). Erken yaşam deneyimlerinin uzun vadeli sonuçlarındaki bu tür belirgin heterojenlik, bu ilişkilerin yumuşatılmasında kırılganlık ve dayanıklılıktaki farklılıkların rolüne işaret etmektedir (Shonkoff, & diğ., 2009). Buna göre yaşam boyu herhangi bir çocuğun yanı sıra herhangi bir bireyin kırılganlığının veya dayanıklılığının, bireysel özellikler ve sosyal bağlamın etkileşimi tarafından belirlenebileceği ortaya çıkmaktadır (Connor & Davidson 2003).

Tanımı

Temel olarak, dayanıklılık bireyin zorluklar yaşamasına rağmen adaptasyon sağlamasını veya ruhsal sağlığı koruma veya yeniden kazanma yeteneğini ifade eder (Olsson, & diğ., 2009). Bununla birlikte bilimsel bilgi arttıkça tanımlar da evrilmiştir. Dayanıklılık, psikoloji, psikiyatri, sosyoloji ve daha yakın zamanda genetik, epigenetik, endokrinoloji ve sinirbilim gibi biyolojik disiplinler dahil olmak üzere çeşitli disiplinlerden araştırmacılar tarafından incelenmektedir. Ancak, operasyonel bir tanım üzerinde fikir birliği yoktur (Walsh, & diğ., 2010). Ana soru, bazı kız çocukları, erkek çocukları, kadınlar ve erkeklerin olumsuz fiziksel veya zihinsel sağlık sorunları geliştirmeden zorluklara nasıl dayandığıdır. Tanımlardaki ilk farklılık dinamik bir süreçle karşılaştırıldığında, dayanıklılığın kişisel bir özellik olarak kavramsallaştırmaya çalışılmasıdır. Bazı yazarlar dar bir tanım olarak dayanıklılığı, kısa süreli tek bir travmadan sonra işleyen kişisel bir özellik olarak kabul eder (Bonanno & Loss, 2004). Dayanıklılık üzerine yapılan ilk araştırmalar, insanların zorluklardan kurtulmasına yardımcı olan entelektüel işlevsellik gibi seçici güçlü yönler veya varlıklara odaklanmıştır. İlk araştırmalar çocuklukta yaşanan olumsuz yaşam olaylarına odaklanmıştır. Zamanla sorun türleri, yaşam boyu istatistiksel olarak uyum güçlükleri veya sonraki zihinsel bozukluklarla ilişkili olumsuz yaşam olaylarını içerecek şekilde genişletilmiştir. Bu sorunlar yetersiz

ebeveynlik, yoksulluk, evsizlik, travmatik olaylar, doğal afetler, şiddet, savaş ve fiziksel hastalıkları içerecek şekilde genişletilmiştir (Cicchetti, 2010; Hjemdal, & diğ., 2006; Connor & Davidson, 2003; Friborg, & diğ., 2003; Masten, 2001; Walsh, & diğ., 2010). Daha sonraki araştırmacılar, insanların zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olmak için sistemlerin (aileler, hizmetler, gruplar ve topluluklar) katkısına odaklanmıştır. Buna göre, dayanıklılık ve dayanıklılık müdahalelerinin tanımı, "kültür, topluluk, aile ve birey gibi çok sayıda etki düzeyindeki koruyucu faktörler ve risk faktörleri" haline gelecek şekilde genişlemiştir (Cicchetti, 2010, s.151). Diğer araştırmacılar, dayanıklılığı daha geniş bir perspektifle "stresörlerle ilgili deneyimlerin psikopatoloji geliştirmek için önemli risk taşıdığı gösterilmiş olmasına rağmen, iyi bir sonuca katkıda bulunan koruyucu faktörler, süreçler veya mekanizmalar" olarak tanımlamıştır (Hjemdal, & diğ., 2006, s.94). Diğer tanımlar ise dayanıklılığı "önemli zorluklar bağlamında dinamik bir olumlu adaptasyon süreci" (Luthar & Cicchetti, 2000, s.858) veya "bağlam, zaman, yaş, cinsiyet, kültürel köken ve bireye göre değişen çok boyutlu bir özellik" (Connor & Davidson, 2003, s.76) olarak ele almıştır. Bu tanımlar temelde ortak olarak iki noktayı işaret etmektedir. Bunlardan birincisi, çeşitli faktörler ve sistemler etkileşimli dinamik bir süreç olarak dayanıklılığa katkıda bulunabilir. İkincisi dayanıklılık bağlama ve zamana özgü olabilir ve tüm yaşam alanlarında mevcut olmayabilir. Buna göre, biyolojik, psikolojik ve mizaçsal nitelikler ile sosyal destek ve sosyal sistemlerin diğer nitelikleri (aile, okul, arkadaşlar ve topluluk) dahil olmak üzere, genellikle etkileşim halinde olan dayanıklılığa giden birden fazla kaynak ve yol vardır (Luthar & Cicchetti, 2000; Friborg, & diğ., 2003; Masten, 2001). Dayanıklılığın operasyonel bir tanımı üzerinde fikir birliği olmamasına rağmen, çoğu tanım dayanıklılığın kanıtı olarak benzer bileşenleri kullanır (Walsh, & diğ., 2010).

Psikolojik Dayanıklılık Kaynakları

Psikolojik dayanıklılığın kökenleri Kişisel, biyolojik ve çevresel sistemik olmak üzere çeşitli faktörlerle açıklanmaktadır. Bu faktörler sırasıyla açıklanmıştır.

Kişisel Faktörler

Kişilik özellikleri (açıklık, dışa dönüklük ve uyumluluk), içsel kontrol odağı, öz-yeterlik, öz saygı, bilişsel değerlendirme (olayların olumlu yorumu ve olumsuzlukların kendi anlatımına uyumlu bir şekilde bütünleştirilmesi) ve iyimserlik kavramlarının tamamının psikolojik dayanıklılığa katkıda bulunan faktörler olduğu kanıtlanmıştır (Kim & You, 2018; Montes-Hidalgo & Tomás-Sábado, 2016; Cassidy,

2015; Mak, & diğ., 2011). Öncü araştırmaları bulguları, entelektüel işlevsellik, bilişsel esneklik, sosyal bağlılık, olumlu benlik kavramları, duygusal düzenleme, olumlu duygular, maneviyat, aktif başa çıkma, iyimserlik, umut, beceriklilik ve uyum yeteneğinin dayanıklılık ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Joseph & Linley, 2006). Demografik faktörler (yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi vb.), sosyal ilişkiler ve nüfus özellikleri, çalışma yöntemlerine ve dayanıklılık tanımına bağlı olarak dayanıklılık ile değişken şekilde ilişkilidir (Şahin ve Buzlu, 2017). Dayanıklılığı artıran bazı faktörler yaşam aşamasına özgü ve bazıları ise yaşam süresi boyunca olabilir.

Biyolojik Faktörler

Dayanıklılıkta biyolojik ve genetik faktörlerle ilgili son zamanlarda yapılan araştırmalardan elde edilen bulgular, zorlu erken ortamlarında gelişen beyin yapısını, işlevini ve nörobiyolojik sistemleri etkileyebileceğini göstermektedir (Cicchetti & Curtis, 2006). Beyin boyutunda, sinir ağlarında, reseptörlerin duyarlılığında ve sentez ve nörotransmitterlerin geri alımında bir takım değişikliklerin meydana gelebileceği bildirilmiştir (Curtis & Nelson, 2003). Beyindeki bu fiziksel değişiklikler, gelecekte psikopatolojiye karşı hassasiyeti önemli ölçüde artırabilir veya azaltabilir (Cicchetti & Curtis, 2006). Beyin değişiklikleri ve diğer biyolojik süreçler, olumsuz duyguları hafifletme kapasitesini etkileyebilir ve böylece olumsuzluklara karşı direnci etkileyebilir. Çocuklukta kötü muameleye maruz kalan ve kalmayan 6-12 yaş grubundaki çocuklarda yapılan bir EEG çalışması, dayanıklılık, kötü muameleye maruz kalma durumu ve cinsiyet arasındaki EEG aktivitesi modellerinde önemli bir etkileşim olduğunu ortaya koymuştur (Curtis & Cicchetti, 2006).

Çocuklukta kötü muameleye maruz kalan sağlıklı insanlar üzerinde yapılan araştırmalar, dayanıklılıkla ilişkili biyolojik değişkenleri tanımlamıştır. Kötü muamele görmüş ve görmemiş çocuklarda adrenal steroid hormonları üzerine yapılan bir çalışmada, düşük sabah kortizolünün, sadece kötü muamele görmemiş çocuklarda yüksek dayanıklılık işleviyle ilişkili olduğu görülmüştür. Buna karşılık, yüksek sabah kortizolünün fiziksel olarak istismara uğramış çocuklarda daha yüksek dayanıklılıkla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Kişilik, kortizol ve dehidroepiandrosteron, dayanıklılığa ayrı ayrı bağımsız olarak katkıda bulunmaktadır (Cicchetti & Rogosch, 2007).

Çevresel-Sistemik Faktörler

Mikro-çevresel düzeyde, aile ve akranlarla ilişkiler de dahil olmak üzere sosyal destek, dayanıklılık ile ilişkilidir. Anneye güvenli bağlanma, aile istikrarı,

istismarcı olmayan bir ebeveynle güvenli ilişki, iyi ebeveynlik becerileri ve annede depresyon veya madde bağımlılığının olmaması, kötü muamele gören çocuklarda daha az davranış sorunu ve daha iyi psikolojik iyilik hali ile ilişkilidir. Sosyal destek, olumlu akranlardan, destekleyici öğretmenlerden ve diğer yetişkinlerin yanı sıra yakın aileden gelebilir (Luthar & Cicchetti, 2000; Luthar, & diğ., 2000). Makrosistemik düzeyde, iyi okullar, toplum hizmetleri, spor ve sanatsal fırsatlar, kültürel faktörler, maneviyat ve din ve şiddete maruz kalmama gibi topluluk faktörleri dayanıklılığa katkıda bulunur. Bu bulgulara rağmen, toplumların direncini artırmak için iyi sosyal politikalar yeterince kullanılmamaktadır (Luthar & Cicchetti, 2000; Luthar, & diğ., 2000)).

Psikolojik Dayanıklılığın Göstergeleri

Tanımdaki farklılıklara ek olarak, kullanılan ölçümler dayanıklılık değerlendirmelerini etkiler. Çocuklar ve ergenler üzerine yapılan çalışmalar, davranışsal, duygusal ve eğitimsel işlevsellik dahil olmak üzere, evresel gelişim alanlarındaki yeterliliğe odaklanmaktadır (Walsh, & diğ., 2010). Bir alanda gösterilen yeterlilik, diğerinde gösterilecek yeterliliği garanti etmez. Bu alanlardan sadece birine odaklanmak, yetkinlik ölçümünü sınırlar; birden fazla alana odaklanmak, değerlendirmeyi daha da zorlaştırır. Çalışmalar arasında daha iyi karşılaştırmalar yapılabilmesi için hangi ölçümlerin veya ölçüm kombinasyonlarının kullanıldığı hakkında daha net bilgiler sağlanmalıdır (Walsh, & diğ., 2010). Ancak, alanlar arası yetkinlik eksikliği göz önüne alındığında, kötü muamele gören çocuklara ve ailelerine yönelik hizmetlerin verilmesi gerektiği açıktır. Araştırmacılar ayrıca, dayanıklılığa ilişkin operasyonel tanımların analitik değişkenlerin kavramsallaştırılmasını ve örneğin cinsiyet, sosyoekonomik durum, etnik köken ve kültür gibi farklı şekilde tanımlanan popülasyonlar arasında bulguların yorumlanmasını nasıl etkilediğini de göz önünde bulundurmalıdır (Daigneault, & diğ., 2007). Dayanıklı çocuklar genellikle akademik performans, kişilerarası ilişkiler, davranış sorunları, duygusal düzenleme ve sosyal yeterlilik gibi alanlarda bir kontrol grubu veya nüfus ortalaması ile karşılaştırılabilir bir işleve sahiptir (Daigneault, & diğ., 2007). Göstergeler, eğitim performansını, depresyon veya anksiyete belirtilerini, sosyal becerileri, madde bağımlılığını ve suçluluğu içerebilir. Yetişkinlerde, istihdam, evsizlik, madde kötüye kullanımı ve suçluluk, genellikle dayanıklılık ölçütlerine dahil edilir (Daigneault, & diğ., 2007). Dayanıklılık kendi kendine tanımlanabilir veya gözlemciler tarafından rapor edilebilir. Psikologlar genellikle,

depresyon, anksiyete ve TSSB için standart psikopatolojik ölçüm araçlarında kesme puanları veya standart sapmaları kullanarak dayanıklılığı ölçer. Daha yakın zamanlarda, araştırmacılar, Connor-Davidson Dayanıklılık Ölçeği veya Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği gibi özel ölçekler geliştirmiştir (Connor & Davidson 2003; Friborg, & diğ., 2003).

Yaşam Doyumu

Yaşam doyumuna artan ilgi, insanın zayıf yönleri ve işlev bozukluğundan ziyade insanın güçlü yönlerine ve optimal işleyişine odaklanan pozitif psikolojiye artan ilgiyi yansıtmaktadır (Hakanen & Schaufeli, 2012; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Yaşam doyumunu, kişinin kendi standartlarına dayalı olarak genel mutluluğunu ve yaşam kalitesine ilişkin bilişsel değerlendirmelerini tanımladığı için, olumlu psikolojik iyi oluşun önemli bir göstergesidir (Lewis & diğ., 2011). Ancak bu bilişsel değerlendirme, insanların hayatlarının nasıl olması gerektiğine ilişkin inançlarına dayanmaktadır (Paschali & Tsitsas, 2009). Buna göre, yaşam doyumunu, kişinin yaşam koşullarını kabul etmesi veya bir bütün olarak bireyin yaşamının ihtiyaçlarını karşılaması anlamına gelir. Özünde, yaşam doyumunu, kişinin yaşam kalitesinin öznel bir değerlendirmesidir (Sousa & Lyubomirsky, 2001).

Yaşam Doyumunun Alt Bileşenleri

Literatür incelendiğinde yaşam doyumunun genel yaşam doyumunu, başarı ve ilişki doyumunu, sosyal çevre doyumunu ve benlik doyumunu olmak üzere beş ayrı bileşenin olduğu görülmektedir. Bu bileşenler sırasıyla açıklanmıştır.

Genel Yaşam Doyumu

Genel yaşam doyumunu, kişinin yaşamının bütününe ilişkin bilişsel değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Huebner, & diğ., 2005). Tipik olarak, yaşam doyumunu, ölçekler aracılığıyla veya Ock (2020) tarafından kullanıldığı şekliyle “tek madde ölçümleri” gibi kısa anketlerin yardımıyla ölçülür (Kaba, & diğ., 2017; Siedler, & diğ., 2008). Tek madde ölçümünün bir örneği, “Hayatınızdan genel olarak ne kadar memnunsunuz?” sorusu olabilir. Bununla birlikte yaşamın çeşitli alanlarına ilişkin değişkenler söz konusu olduğunda ilgili alana ait ölçekler ya da “Sağlığınızdan ne kadar memnunsunuz?” gibi tek soruluk ölçüm yöntemi kullanılabilir (Cheung & Lucas, 2014).

Sosyal Çevre Doyumu

Aidiyet duygusuna sahip olmak, insan varlığının temel kişilerarası yönü olarak kabul edilir. İnsanlar ait olma ihtiyaçlarından tatmin olduklarında, güvenli bir

bağlılık duygusu geliştirirler. Sosyal yaşam doyumu, kişinin sosyal dünyayla kişilerarası yakınlık derecesine ilişkin kendi değerlendirmesini ifade eder (Baumeister & Robson, 2021). Hawkley vd. (2005), sosyal yaşam doyumunun kişisel, ilişkisel ve kolektif boyutları içerdiğini belirtmektedir. Kişisel bağlılık, benlikten duyulan memnuniyeti samimi bir düzeyde yansıtır. İlişkisel bağlılık, kişilerarası düzeyde yakın arkadaşlık ihtiyaçlarının tatminini yansıtırken, kolektif bağlılık, grup düzeyinde grup kimliği duygularını yansıtır. Sosyal bağlılığın öznel iyi oluş üzerinde güçlü pozitif etkilerinin olduğu (Helliwell & Putnam, 2004; Baumeister & Robson, 2021); kişilerarası problemler ve yalnızlıkla ise negatif ilişkili olduğu bulunmuştur (Lee, & diğ., 2001; Baumeister & Robson, 2021). Sosyal bağlantılar insanların hayatta anlam bulmalarına yardımcı olduğundan sosyal bağlantı eksikliğinin kendisi bir stres kaynağı olabilir. Bu durum bireylerin varoluşlarını anlamlandırmalarını sağlar (Zhang, ve diğ., 2019).

Başarı Doyumu

Başarı doyumu, bir kişinin çalışma hayatı boyunca deneyimlerinden kaynaklanan birikmiş olumlu psikolojik başarılar olarak tanımlanmaktadır (Seibert & Kraimer, 2001). Öznel kariyer başarısı, kariyer memnuniyetini anlamak için sıklıkla bir kriter olarak değerlendirilmiştir. Başarı doyumu, kazanılan para miktarı veya terfilerin ne kadar hızlı elde edildiğine bakılmaksızın, bireyin iş güvenliği veya gelişimi için kariyer hedeflerine yönelik algılanan ilerleme gibi kariyerle ilgili daha geniş unsurlardan kaynaklanan memnuniyetini yansıtır (Ali & Anwar, 2021). Araştırmalar, kariyer başarısının öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilediğini göstermiştir (Burke, & diğ., 2006). İnsanlar kariyer gelişim ihtiyaçlarından tatmin olduklarında, psikolojik başarı duygusu yaşayabilir ve bu da yaşam doyumu artırabilir.

Benlik Doyumu

Benlik doyumu, bireyin kendi değerine ilişkin genel değerlendirmesi olarak tanımlanabilir (Kaba, & diğ., 2017). Benlik memnuniyeti, farklı yaşam zorluklarıyla başa çıkma konusunda yetkin olma deneyimi ve yaşam taleplerine uyum sağlamanın temel göstergesi olarak tanımlar (Kuo, & diğ., 2021). Çok sayıda araştırma, benlik saygısı ile davranışsal süreç arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir. Örneğin, Crocker ve Park (2004), değerlerini kanıtlamaya çalışan kişilerin, genel refaha katkıda bulunan temel insan ihtiyaçlarını karşılama olasılığının daha yüksek olduğunu bildirmektedir. Benlik doyumunun bu işlevleri, bireyleri beklenmedik

olaylar üzerinde daha iyi kontrol etmeye yönlendiren öz düzenlemeye benzer. Ayrıca benlik doyumunu yüksek bireylerin sağlıklı davranışlar geliştirerek kendi yaşamlarının sorumluluğunu alma olasılıkları daha yüksektir (Arsandaux, & diğ., 2021). Tersine, düşük benlik saygısı, depresyon ve anksiyete semptomları gibi olumsuz ruh sağlığı sonuçlarıyla ilişkilidir (Martinsen, & diğ., 2021).

İlişki Doyumu

Sosyal varlıklar olarak çoğu insan, büyük ölçüde kendi kimliklerini (kızım, karım, anneyim, öğrenciyim vb.) ve kişiliğimizi (dışadönük, arkadaş canlısı ve kibarım) tanımlayan bir ilişkiler matrisinde yaşar. Ayrıca, bu tür bağlantıların önemi kültürel farklılıkları aşar (Silvera & Seger, 2004). Başkalarıyla ilişkilere böylesine bir bağlılık göz önüne alındığında, aidiyet ve yalnızlık gibi faktörlerin psikolojik sağlığın önemli yordayıcıları olması şaşırtıcı değildir (Townsend & McWhirter, 2005). İlişki doyumunu, bir partnere yönelik hem olumlu hem de olumsuz duyguları ve ilişkiye yönelik genel çekiciliği içeren, ilişkinin öznel bir değerlendirmesini ifade eder (Kaba, & diğ., 2017). İlişki doyumunu, ayrılma da dahil olmak üzere bir dizi önemli ilişki sonucuyla ilişkili olabilir ve önemli ölçüde bireysel çeşitlilik gösterir (Brewer, & Abell, 2017). Örneğin, düşük düzeyde nevrotik kişilik özelliği, yüksek uyumluluk, yüksek düzeyde vicdanlılık ve dışadönüklük kavramlarının her biri ilişki doyumundaki artışın birer yordayıcısıdır (Malouff, & diğ., 2010).

Yaşam Doyumuna İlişkin Teorik Yaklaşımlar

Geleneksel olarak, yaşam doyumunu kavramına nedensel varsayımlarda farklılık gösteren iki teorik yaklaşım mevcuttur. Bu yaklaşımlar 'aşağıdan yukarıya' ve 'yukarıdan aşağıya' bakış açılarıdır (Busseri, & Mise, 2020). Aşağıdan yukarıya bakış açısı, bir kişinin genel yaşam memnuniyetinin, aile, arkadaşlık, iş, boş zaman ve benzeri gibi geniş yaşam alanlarına sınıflandırılabilir bir çok somut yaşam alanındaki memnuniyetine bağlı olduğunu varsayar (Pavot & Diener 2008). Bu teoriye göre, ihtiyaçlar ne kadar çok karşılanırsa, bir bütün olarak yaşamdan duyulan memnuniyet o kadar büyük olur. 'Aşağıdan yukarıya' bakış açısından, alan memnuniyetleri, durumsal faktörlerin yaşam memnuniyeti üzerindeki etkilerine aracılık eder. 'Yukarıdan aşağıya' bakış açısı, kişilikteki farklılıkların ve kişinin diğer sabit özelliklerinin, insanları yaşamlarından farklı şekilde tatmin olmaya yatkın hale getirdiğini iddia eden bir açıklamadır (Diener, & diğ., 2003; Steel, & diğ., 2008). 'Yukarıdan aşağıya' bakış açısının savunucuları, durumsal faktörlerin etkisini inkar etmek yerine, hem eğilimsel hem de durumsal faktörlerin yaşam doyumuyla ilişkili

olarak etkileşime girdiğini iddia etmektedir (Heller, & diğ.. 2004). 'Yukarıdan aşağıya' ve 'aşağıdan yukarıya' bakış açıları sıklıkla birbiriyle rekabet eden teoriler olarak sunulmuştur. Bununla birlikte, eğilimsel faktörler yaşam doyumunun alan doyumlarından daha uzak yordayıcıları olarak görüldüğünde her iki yaklaşım da uyumsuz değildir (Erdogan, & diğ., 2012). Her insanın eğilimleri, çevre koşullarına ilişkin algılarını etkiler ve yaşam alanlarından az ya da çok memnuniyet duymasıyla sonuçlanır. Dolayısıyla kişiliğin bu bütünleştirici yaklaşıma göre küresel yaşam doyumunu üzerinde uzak bir etkisi vardır (Heller, & diğ.. 2004). Örneğin, Heller vd. (2004), iş ve evlilik doyumlarının kişiliğin yaşam doyumunu üzerindeki etkisine aracılık ettiğini göstermiştir. 'Aşağıdan yukarıya' bakış açısıyla, öznel iyi oluş araştırmacıları, genel yaşam doyumuyla ilgili olduğu düşünülen sayısız yaşam alanı doyumlarını ortaya koydu. Fikir birliği oluşturulan yaşam alanları arasında sağlık, aile, gelir, sosyal ilişkiler, boş zaman, iş, cinsel yaşam, barınma, güvenlik, öz değer ve eğitimden memnuniyet bulunmaktadır (Argyle 2001; Praag, & diğ., 2003).

Kültür ve Yaşam Doyumu

Yaşam doyumunun bileşenleri insanlar arasında genelleştirilebilse de, farklı kültürlerde (Diener, 2000) ve farklı gelişimsel yaşam evrelerinde (Masten, & diğ., 2010) yaşam alanlarının farklılaşabileceğine dair kanıtlar vardır. Farklı kültürler genellikle yaşam alanlarını farklı şekilde ele alır. Çünkü kültür, bireysel tutumları, değerleri ve bireylerin takip ettiği hedef türlerini şekillendirir (Woodcock, & diğ., 2010), bu da sırayla insanların ilgili olduğunu düşündükleri belirli yaşam alanlarını ve her alana verdikleri ağırlığı belirler. (Masten, & diğ., 2010). Örneğin, Doğu Asya kültürleri, alçakgönüllülük ve kendini geliştirmeye çok değer verilen özeleştirel toplumlar olma eğilimindedir (Cai, & diğ., 2011). Bu kültürlerde geçmiş kişisel başarılar Amerika'daki kadar olumlu değerlendirilmez (Cai, & diğ., 2011; Levi, 2021). Çünkü yaşam doyumunu kavramı geçmiş başarılardan ziyade öncelikle dış koşullara ve mevcut duruma dayanır. Yaşam memnuniyetindeki kültürler arası farklılıklar, öncelikle, bir toplumun bireycilik-kolektivizm derecesinin geniş kültürel değişkeni (Germani, & diğ., 2021) veya bağımsız-bağımlı benlik kavramları (Kashima, & diğ., 2004) açısından açıklanmıştır. Amerika ve Batı Avrupa gibi bireyci toplumlarda insanlar kişisel amaçlarına ve arzularına yönelirler ve başarı ve başarısızlığı kendilerine atfetme olasılıkları daha yüksektir. Buna karşılık, kolektivist kültürlerdeki insanlar grubu birincil öneme sahip olarak görür ve bireyler arzularını grubun iradesine feda etmeye isteklidir. Bireyci ve toplulukçu uluslar farklı öznel iyi

oluş göstergeleri açısından karşılaştırıldığında, daha bireyci ulusların genellikle daha yüksek yaşam doyumu ortalamasına sahip oldukları görülmektedir (Cai, & diğ., 2011; Levi, 20215). Ancak insanların çoklu yaşam alanlarına verdikleri ağırlıklar da yaşam boyunca değişmektedir (Lewis, & diğ., 2011; Hakanen & Schaufeli, 2012).

Gelişimsel Görevler ve Yaşam Doyumu

Gelişimsel dönemlere göre yaşam doyumu bileşenlerinde bazı farklılıklar meydana gelebilmektedir. Bu farklılıklar döneme göre genel yaşam doyumu ile daha fazla ilişkili olabilmektedir (Masten, & diğ., 2010). Örneğin, yakın bir ilişki kurmak genç yetişkinlik döneminde göze çarpan bir yaşam görevidir. Sonuç olarak, genç yetişkinler, yaşam doyumlarını değerlendirirken romantik ilişkilerden duyulan doyuma nispeten yüksek bir önem atfetme eğilimindedir (Brewer, & Abell, 2017). Yaşam memnuniyeti kavramsallaştırmalarındaki kültürler arası farklılıklar ve farklı yaşam evrelerinde yaşam alanlarına atfedilen farklı ağırlıklar göz önüne alındığında, öznel iyi oluş araştırmacıları genellikle bir dereceye kadar aynı değerleri, göze çarpan yaşam görevlerini ve kültürel bağlamı paylaşan homojen popülasyonlar üzerinde çalışmışlardır (Bretones & Gonzalez, 2011; Brown & Tierney, 2009). Yaşam doyumu, genellikle farklı yaşam evrelerinde çalışma/iş katılımı ile ilişkilendirilir. Örneğin, çalışmalara yüksek katılım, ortaokulda yaşam doyumu ile pozitif ilişkilidir (Lewis, & diğ., 2011). Ayrıca mesleki ve/veya lise eğitiminin ardından yaşam doyumunda bir artış görülür (Salmela-Aro & Upadyaya, 2014). Benzer şekilde işe adanmışlık durumu kişinin birkaç yıl sonraki yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısıdır (Hakanen & Schaufeli, 2012). Bu sonuçlar aynı zamanda, farklı yaşam evrelerinde çalışma/iş katılımı ve yaşam doyumu arasında çeşitli olumlu kazanım sarmallarının ve gelişimsel basamaklarının meydana geldiğini göstermektedir (Masten, & diğ., 2010).

İlgili Araştırmalar

Yıldırım ve Çelik Tanrıverdi (2021) tarafından 202 üniversite öğrencisi ile sosyal destek ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisini incelemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonuçları sosyal desteğin, dayanıklılık ve yaşam doyumunu önemli ölçüde yordadığını ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra dayanıklılığın yaşam doyumunu da yordadığı saptanmıştır. Ayrıca sonuçlar, sosyal destek ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık rolü olduğunu göstermiştir.

Kalaitzaki vd. (2021) Yunanistan'da 403 üniversite öğrencisiyle çevrim içi ve çevrim dışı sosyal sermaye ve çevrim dışı sosyal desteğin algılanan stres düzeyindeki azalmayla ilişkili olup olmadığını, dayanıklılık ve yaşam doyumunun aracı rolü aracılığıyla incelemiştir. Araştırmanın sonuçları, algılanan stresin, çevrim dışı sosyal destek ve çevrim dışı bağlanma sosyal sermayesi ile dayanıklılık ve yaşam doyumunu aracılığıyla dolaylı olarak ve çevrim içi bağlanma ile doğrudan yordandığını ortaya koymuştur.

Güney Afrika'nın Western Cape bölgesindeki bir üniversitede 337 öğrenciyle yalnızlık, umutsuzluk, depresyon, ego-dayanıklılığı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Araştırmanın sonuçları, yalnızlığın umutsuzlukla ilişkili olduğunu ve bunun da depresyonla ilişkili olduğu ve ego dayanıklılığının psikolojik iyi oluşun tüm olumsuz göstergeleri ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermiştir. Bu bulgular, ego dayanıklılığını artıran ve yalnızlığı hedefleyen zihinsel sağlık müdahalelerinin COVID-19'un zihinsel sağlık sonuçlarıyla başa çıkmada yardımcı olabileceğini düşündürmektedir (Padmanabhanunni, & Pretorius, 2021).

Labrague (2021) tarafından pandemi ile ilişkili stresin hemşirelik öğrencilerinin yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri ve dayanıklılığın aracı rolünün incelendiği bir çalışmada Filipinli hemşirelik öğrencilerinin pandemi ile ilişkili stresi yüksek düzeyde yaşadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin dayanıklılıkları, yaşam doyumları ve psikolojik iyi oluşları orta-yüksek düzeyde bulunmuştur. Ayrıca, psikolojik dayanıklılığın, pandemi ile ilişkili stresin hemşirelik öğrencilerinin yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki olumsuz etkilerini azalttığı bulunmuştur. Çalışmada koronavirüs pandemisi sırasında hemşirelik öğrencilerinin zihinsel ve psikolojik iyilik hallerini sürdürmek ve yaşam doyumlarını artırmak için dayanıklılık oluşturmanın önemini vurgulanmıştır.

Kokou-Kpolou vd. (2021) tarafından öğrencilerde psikolojik dayanıklılık kaynaklarının algılanan stres ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini incelemek amacıyla yapılan çalışmada dayanıklılığın algılanan stres-depresyon ilişkisine kısmen aracılık ettiği bulunmuştur. Buna göre dayanıklılık düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin depresif belirtileri geliştirme açısından daha fazla risk altında olduğu belirlenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre dayanıklılık becerilerini geliştirmeyi amaçlayan müdahalelerin bu popülasyonda

stresin olumsuz etkilerini azaltmaya ve ruh sağlığını geliştirmeye yardımcı olabileceği bildirilmiştir.

Quintiliani vd. (2021) tarafından üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme COVID-19 pandemisi deneyimine ilişkin psikolojik stres, duygusal değişimler, çalışmalara yaklaşım ve dayanıklılık becerilerini belirlemek amacıyla bir çalışma gerçekeştirilmiştir. Araştırmanın sonuçları stresin, öğrenmeyi önemli ölçüde azalttığını ve öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir. Psikolojik dayanıklılık becerilerinin, öğrenme güçlüklerinin üstesinden gelmek için koruyucu bir faktör olduğu belirlenmiştir.

Slavinski vd. (2021) tarafından Sırbistan'da üniversite öğrencilerinde akademik performans, spora katılım ve fiziksel aktivite ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkileri incelemek için yapılan çalışmanın sonuçları üç yıllık bir zaman diliminde incelenmiştir. Buna göre kişinin öğrenim ücretini ödeme yükünün kaldırılması, daha iyi bir not ortalamasına sahip olması ve spora katılım sağlamasının daha iyi düzeyde yaşam doyumunuyla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemek için optimum fiziksel aktivite seviyesinin haftada dört ila beş saat olduğu bulunmuştur.

Almahaireh vd. (2021) tarafında Ürdün Mutah Üniversitesi'ndeki öğrenciler arasında entelektüel güvenlik düzeyi ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 297 öğrenciyle bir çalışma gerçekeştirilmiştir. Araştırmanın sonuçları, öğrenciler arasında orta düzeyde entelektüel güvenlik ve yaşam doyumunu olduğunu ve entelektüel güvenlik, sosyal yaşam doyumunu ve kişisel yaşam doyumunu arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir. Entelektüel güvenlik cinsiyetler arasında farklılık göstermezken ve kadınların yaşam doyumunun erkeklere göre daha iyi düzeyde olduğu belirlenmiştir. Entelektüel güvenlik ve yaşam doyumunu akademik yıllara göre farklılık göstermemiştir. Çalışma, akademik olarak mücadele eden öğrencilere dikkat edilmesini ve yaşam doyumunun geliştirilmesinde onlara ve özellikle erkeklere yardımcı olacak terapötik programların sağlanmasını önermektedir.

Kara ve Sarol (2021) tarafından Türkiye'de düzenli egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin serbest zaman katılımı, temel psikolojik ihtiyaç doyumunu ve yaşam doyum düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek amacıyla yapılan çalışmanın sonuçları, boş zaman etkinliklerine katılımın kişinin yaşamın tüm alanlarına bakış açısını olumlu yönde etkilediğini, bireyin özerklik, yeterlik gibi duygularını artırdığını ve yaşamla daha ilgili hissetmesini sağladığını ortaya koymuştur.

Lopes ve Nihei (2021) tarafından Brezilya'da üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stres belirtilerini, bunların yordayıcılarını ve yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş ve başa çıkma stratejileri ile ilişkisini analiz etmek amacıyla bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonuçları depresyon, anksiyete ve stres semptomlarının prevalansının yüksek olduğunu göstermiştir. Bunun yanı sıra yaşam doyumundaki artışın psikolojik iyi oluşun bileşenleri ve uyarlanabilir başa çıkma stratejileri için pandemi krizi sırasında lisans öğrencilerinde koruyucu bir rol oynayabileceği gösterilmiştir.

Çalışkan vd. (2014) tarafından Türk üniversite öğrencilerinde değer tercihleri ile yaşam amaçları arasındaki ilişkiyi incelemek ve değer tercihlerinin yaşam amaçlarını ne ölçüde yordadığını bulmak amacıyla bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonuçları güvenlik, yardımseverlik ve uygunluk değerleri içsel yaşam amaçlarını pozitif olarak yordadığını göstermiştir. Bununla birlikte, yalnızca güç ve hedonizm değerlerinin, dışsal yaşam amaçlarını olumlu bir şekilde yordadığı saptanmıştır. Ayrıca, güvenlik, iyilikseverlik ve uygunluk değerlerinin içsel yaşam amaçlarını anlamlı düzeyde pozitif olarak yordadığı bulunmuştur. Benzer şekilde, güç ve hazcılık değerlerinin, dışsal yaşam amaçlarını anlamlı bir düzeyde olumlu yönde yordadığı belirlenmiştir.

Zhang ve Yu (2014) tarafından Singapur'daki öğrenciler arasındaki manevi değerler ve yaşam amaçları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan çalışmanın sonuçları manevi değerlerin içsel amaçlarla pozitif olarak ilişkili olduğunu göstermiştir.

Palfai ve Ralston (2011) tarafından birinci sınıf üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları ile tehlikeli alkol kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan çalışmada yaşam amaçlarının tehlikeli içiciliğe karşı koruyucu bir faktör olarak hizmet edebileceği belirlenmiştir.

Samani vd. (2007) tarafından psikolojik dayanıklılığın ruh sağlığı ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelemek amacıyla üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada depresyon, kaygı ve stres gibi olumsuz duyguların aile dayanıklılığı ve yaşam doyumu üzerinde önemli aracı rollere sahip olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmada psikolojik dayanıklılığın, olumsuz duygu düzeylerinin azalması yoluyla yaşam doyumunu artıracığı ortaya konmuştur.

BÖLÜM III

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeline, araştırmanın çalışma grubuna, verilerin toplanması ve çözümlenmesine ve ortaya çıkan bulguların nasıl raporlaştırıldığına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Araştırmanın tasarımı ilişkisel tarama modelidir. Bu tasarım, iki veya üzerindeki değişkenler arasındaki ilişkilerin anlaşılması ve değişimlerin incelenmesini sağlayan yaklaşımdır. Bu yaklaşımda değişkenler arasındaki ilişkilerin yanı sıra değişimin yönü ve şiddeti de incelenmektedir (Karasar, 2011).

Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Veriler, 10 Ekim-10 Kasım 2021 tarihleri arasında çevrim içi uygulamalar aracılığıyla toplanmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini İstanbul'da öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Örneklem büyüklüğü, Fisher ve ark. (1991) tarafından, evrenin (N) 10.000'den fazla olduğu durumlarda uygulanabilir olduğu belirtilen formül kullanılarak hesaplanmıştır.

$$\text{Formül: } n = \frac{z^2 pq}{d^2}$$

z = Yüzde 95'ten fazla güven düzeyine karşılık gelen normal standart sapma 1.96.

p = Hedef popülasyonda ölçülen özelliğin oranı. Hedef popülasyonda ilgili özelliklere sahip olduğu varsayılan oran için mevcut bir tahmin bulunmadığından bu oranın 0.5 olarak kabul edilmesi önerilmektedir (bu oran %50'dir)

$$q = 1.0 - p,$$

d = istenen doğruluk derecesi (degree of accuracy desired) 0.05.

Hedef popülasyonda ilgili özelliklere sahip olduğu varsayılan oran için mevcut bir tahmin bulunmadığından, Fisher ve ark. (1991) tarafından tavsiye edildiği şekilde bu oran %50 olarak kullanıldığında ulaşılması gereken örneklem sayısı 384 kişidir.

Araştırma kapsamında gelişigüzel örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde araştırmacı rastlantısal olmayan herhangi bir biçimde evrenin herhangi bir

parçasına ulaşmaktadır. Herhangi bir üniversitenin öğrencilerine ulaşılarak mümkün olan sayıda öğrenci örnekleme dahil edilmiştir. Araştırma sonunda toplam örneklem büyüklüğü 800 kişiden oluşmuştur.

Dahil edilme kriterleri

- 18 yaş ve üzerinde olmak
- Araştırmaya katılmaya gönüllü olmak
- İstanbulda bulunan herhangi bir üniversitenin lisans veya ön lisans düzeyinde örgün, açıktan ve/ya uzaktan eğitim programına devam ediyor olmak.

Dışlama kriterleri

- 18 yaşın altında olmak
- Araştırmaya katılmaya gönüllü olmamak
- İstanbul dışında bulunan herhangi bir üniversitenin lisans veya ön lisans düzeyinde örgün, açıktan ve/ya uzaktan eğitim programına kayıtlı olmak.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri Bilgi Formu, Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçlarını Belirleme Ölçeği, Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği ve Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılarak toplanmıştır.

Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanan form (Zhou & Lin, 2016; Kokou-Kpolou, 2021) kişisel ve ailesel özellikleri kapsayan 18 (yaş, cinsiyet, sınıf, medeni durum, anne-baba öğrenim durumu, aylık gelir durumu ve çalışma durumu, en uzun süre yaşadığı yerleşim yeri, barınma yeri, çalışma durumu, kronik fiziksel/psikiyatrik hastalık varlığı, anne/babanın mesleği ve çalışma durumu, aile tipi) sorudan oluşmaktadır.

Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçlarını Belirleme Ölçeği (PPBYAB)

Eryılmaz (2010) tarafından ergenlerin pozitif psikoterapi perspektifinden yaşam amaçlarını belirlemek amacıyla geliştirilen ergen formunun üniversite öğrencileri için geçerlik ve güvenilirlik çalışması yine Eryılmaz (2012) tarafından yapılmıştır. Toplam 9 maddeden oluşan ölçek dördümlü likert tipte cevaplanmaktadır. Minimum 9, maksimum 36 puan alınabilen ölçeğin başarı (1-2-3.madde), ilişki (4-5-6.madde) ve beden (7-8-9.madde) amacı belirleme olmak üzere üç alt bileşeni vardır. Bu alt bileşenler için iç tutarlılık katsayıları sırasıyla 0.85, 0.72 ve 0.72'dir. Ölçekte toplam puan üzerinden işlem yapılmakta olup her bir alt boyut için ayrı ayrı ve toplam ölçek için tek bir puan hesaplanabilmektedir. Ters madde bulunmamaktadır.

Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği (YYDÖ)

Ölçek yaşam doyumunun çeşitli alanlarını ölçmek için kullanılmaktadır. Türk kültürüne özgü olarak yazarlar tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin toplan puan iç güvenilirlik katsayısı .89'dur. Kesme puanı yoktur. Beşli likert tipte cevaplanmaktadır. Ölçekten minimum 21 maksimum 105 puan alınabilmektedir. Yalnızca altınca madde ters olarak puanlanmaktadır. Beş bileşeni vardır. Bu bileşenler genel yaşam doyumunu (madde no: 1-2-3-4-5-6), ilişki doyumunu (madde no: 7-8-9-10-11), benlik doyumunu (madde no:12-13-14-15), sosyal çevre doyumunu (madde no: 16-17-18) ve iş doyumudur (madde no: 19-20-21). Alt bileşenlerin iç güvenilirlik katsayıları 0.73-0.89 arasında değişmektedir (Kaba, & diğ., 2017).

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ)

Friborg ve ark. (2005) tarafından geliştirilen psikolojik dayanıklılık ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Basım ve Çetin (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 6 bileşenden oluşmaktadır. Bu bileşenler kendilik ve gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklardır. Öğrenci ve çalışan olmak üzere iki farklı örnekleme güvenilirlik katsayısı 0,86 olarak belirlenmiştir. Kutucuklardan oluşan beşli likert tipinde cevaplanmaktadır. Puanlar arttıkça dayanıklılık düzeyinin artması isteniyorsa 1., 3.,4., 8., 11., 12., 13., 14., 15., 16., 23., 24., 25., 27., 31. ve 33. maddelerin ters çevrilmesi gerekmektedir. Mevcut çalışmada bu değerlendirme biçimi tercih edilmiştir (Basım& Çetin, 2011). Kullanımı için yazardan gerekli izin alınmıştır (Ek 5).

Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Araştırmada toplanan veriler Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25.0 yazılımıyla analiz edilmiştir.

Araştırmada katılımcıların vermiş oldukları yanıtların güvenilirliği için Cronbach Alfa testi uygulanmış ve alfa değerleri; Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği için 0,757, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği için 0,752 ve Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği için 0,925 bulunmuştur.

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ve bazı ailevi özelliklerine göre dağılımı frekans analiziyle verilmiştir. Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği ve Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarına dair tanımlayıcı istatistikler verilmiştir. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların normal dağılıma uyma durumu Tablo 1.'de gösterilmiştir.

Tablo 1.

Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanların Normal Dağılıma Uyuma Durumu

	Kolmogorov-Smirnov			Kurtosis	Skewness
	Değer	sd	p	s	s
	Başarı amacı	0,125	800	0,000	0,210
İlişki amacı	0,202	800	0,000	-0,610	0,548
Beden amacı	0,319	800	0,000	-1,257	2,534
Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği	0,122	800	0,000	-0,549	2,979
Kendilik algısı	0,077	800	0,000	-0,388	0,059
Gelecek algısı	0,107	800	0,000	-0,597	0,222
Yapısal stil	0,095	800	0,000	-0,480	0,161
Sosyal yeterlilik	0,088	800	0,000	-0,383	0,071
Aile uyumu	0,111	800	0,000	-0,790	0,797
Sosyal kaynaklar	0,111	800	0,000	-0,840	1,089
Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	0,055	800	0,000	-0,492	0,613
Genel yaşam doyumu	0,186	800	0,000	-0,749	3,450
İlişki doyumu	0,168	800	0,000	-0,520	2,465
Benlik doyumu	0,196	800	0,000	-0,362	2,508
Sosyal çevre doyumu	0,318	800	0,000	-0,533	1,511
İş doyumu	0,319	800	0,000	-0,656	1,887
Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği	0,135	800	0,000	-0,887	1,714

Tablo 1.'de araştırmaya dahil edilen katılımcıların Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği ve Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının normal dağılıma uyuma durumu Kolmogorov-Smirnov testi ve çarpıklık-basıklık sonuçları verilmiştir. Kolmogorov-Smirnov testi sonuçları anlamlı çıkmış olmasına rağmen, çarpıklık-basıklık değerlerini ± 3 aralığında olmasından ve örneklem sayısının yüksek olmasından dolayı katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların normal dağılıma uyduğu saptanmıştır. Buna göre araştırmada parametrik hipotez testleri kullanılmıştır. Bağımsız değişkenin iki kategorili olması durumunda bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla kategorili olması durumunda ise ANOVA kullanılmıştır. İleri analizi olarak ise Tukey testi tercih

edilmiştir. Katılımcıların Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği ve Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği puanları arasındaki ilişkiler Pearson testiyle incelenmiştir. Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği ve Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarını yordama durumu yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmiştir.

Çalışma Planı

COVID-19 önlemleri kapsamında alınan tedbirler nedeniyle veriler çevrim içi ortamlar aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmacılara Instagram, Facebook ve Whastapp gibi sosyal medya uygulamaları aracılığıyla ulaşılmıştır. Geri dönüş yapan ve araştırmaya dahil edilme kriterlerine uyan öğrencilere araştırmanın amacı ve yöntemi açıklanarak yazılı onamları alınmıştır. Google formlar üzerinden hazırlanan veri toplama araçları ve onam formunun linki sosyal medya uygulamaları aracılığıyla paylaşılmıştır.

Etik Konular

Araştırmanın etik kurul onayı Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurul'undan (Proje no: YDÜ/SB/2021/1103) alınmıştır. Araştırmada çevrimiçi uygulamalar aracılığıyla katılımcılara ulaşılacağı için kurum izni alınmamıştır. Soruları için gerekli zaman ayrılmış olup katılımcılara ait tüm bilgilerin toplanması ve depolanması sırasında gizlilik ilkesine dikkat edilmiştir. Veri toplama araçları iki yıl boyunca Google drive'da saklanacak olup saklama süresinin sonunda imha edilecektir.

BÖLÜM IV
Bulgular ve Yorumlar

Öğrencilerin Tanımlayıcı Özellikleri

Tablo 2.

Öğrencilerin Sosyo-demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Yaş grubu		
19 yaş ve altı	104	13,00
20 yaş	139	17,38
21 yaş	227	28,38
22 yaş	216	27,00
23 yaş ve üzeri	114	14,25
Cinsiyet		
Kadın	448	56,00
Erkek	352	44,00
Sınıf		
Birinci sınıf	108	13,50
İkinci sınıf	104	13,00
Üçüncü sınıf	293	36,63
Dördüncü sınıf	295	36,88
Medeni durum		
Evli	7	0,88
Bekar	793	99,13
Çalışma durumu		
Hayır	707	88,38
Evet	93	11,63
Aylık gelir durumu		
Kötü	31	3,88
Orta	568	71,00
İyi	201	25,13
Üniversite öncesi yaşanan yer		
Köy	92	11,50
İlçe	202	25,25
Şehir	184	23,00
Büyükşehir	322	40,25
Şuan ikamet ettiği yer		
Aile ile	365	45,63
Yalnız	19	2,38
Arkadaşlarla birlikte evde	107	13,38
Yurtta	309	38,63
Kronik fiziksel hastalık		
Hayır	762	95,25
Evet	38	4,75
Psikiyatrik hastalık		
Hayır	773	96,63
Evet	27	3,38

Tablo 2’de öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin %13’ünün 19 yaş ve altında, %17,38’sinin 20 yaşında, %28,38’inin 21 yaşında, %27’sinin 22 yaşında, %14,25’inin 23 yaş ve üzerinde olduğu, %56’sının kadın, %14,25’inin erkek, %13,50’sinin birinci sınıf, %13’ünün ikinci sınıf, %36,63’ünün üçüncü sınıf, %36,88’inin dördüncü sınıf olduğu, %0,88’inin medeni durumunun evli, %99,13’ünün medeni durumunun bekar olduğu, %88,38’inin çalışmadığı, %11,63’ünün çalıştığı, %3,88’inin aylık gelir durumunun kötü, %71’inin aylık gelir durumunun orta, %25,13’ünün aylık gelir durumunun iyi olduğu, %11,50’sinin üniversite öncesi köyde, %25,25’inin üniversite öncesi ilçede, %23’ünün üniversite öncesi şehirde ve %40,25’inin üniversite öncesi büyükşehirde yaşadığı belirlenmiştir. Katılımcıların %45,63’ünün şu an ailesi ile birlikte, %2,38’inin yalnız, %13,38’inin arkadaşları ile birlikte evde, %38,63’ünün yurttan ikamet ettiği, %95,25’inin kronik fiziksel hastalığının bulunmadığı, %4,75’inin kronik fiziksel hastalığının olduğu, %96,63’ünün psikiyatrik hastalığının olmadığı, %3,38’inin psikiyatrik hastalığının olduğu saptanmıştır.

Tablo 3.
Öğrencilerin Bazı Aile Özelliklerine Göre Dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Aile tipi		
Çekirdek aile	612	76,50
Geniş Aile	151	18,88
Parçalanmış aile	37	4,63
Anne eğitim durumu		
İlkokul	222	27,75
Ortaokul	118	14,75
Lise	251	31,38
Üniversite	209	26,13
Baba eğitim durumu		
İlkokul	149	18,63
Ortaokul	142	17,75
Lise	242	30,25
Üniversite	267	33,38
Anne mesleği		
Ev hanımı	638	79,75
Memur	33	4,13
İşçi	82	10,25
Serbest meslek	17	2,13
Emekli	30	3,75
Anne çalışma durumu		
Çalışan	124	15,50
Çalışmayan	676	84,50
Baba mesleği		
Memur	93	11,63
İşçi	273	34,13
Serbest meslek	216	27,00
Emekli	218	27,25
Baba çalışma durumu		
Çalışan	539	67,38
Çalışmayan	261	32,63

Tablo 3’de araştırmaya dahil edilen öğrencilerin bazı aile özelliklerine göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin %76,50’sinin aile tipinin çekirdek aile, %18,88’inin geniş aile, %4,63’ünün parçalanmış aile sahibi olduğu, %27,75’inin annesinin ilkokul mezunu, %14,75’inin annesinin ortaokul mezunu, %31,38’inin annesinin lise mezunu, %26,13’ünün annesinin üniversite mezunu olduğu, %18,63’ünün babasının ilkokul mezunu, %17,75’inin babasının ortaokul mezunu, %30,25’inin babasının lise mezunu, %33,38’inin babasının üniversite

mezunu olduğu, %79,75'inin annesinin ev hanımı, %4,13'ünün annesinin memur, %10,25'inin annesinin işçi, %2,13'ünün annesinin serbest meslek sahibi olduğu, %3,75'inin annesinin emekli olduğu, %15,50'sinin annesinin çalıştığı, %84,50'sinin annesinin çalışmadığı, %11,63'ünün babasının memur, %34,13'ünün babasının işçi, %27'sinin babasının serbest meslek sahibi, %27,25'inin babasının emekli olduğu, %67,38'inin babasının çalıştığı, %32,63'ünün babasının çalışmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.

Öğrencilerin Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanlar

	n	\bar{x}	s	Min	Max
Genel yaşam doyumu	800	17,61	2,75	6	30
İlişki doyumu	800	15,60	2,75	5	25
Benlik doyumu	800	12,76	2,27	4	20
Sosyal çevre doyumu	800	8,98	1,51	3	15
İş doyumu	800	8,88	1,51	3	15

Tablo 4'te öğrencilerin Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanlar verilmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan öğrencilerin Genel Yaşam Doyumu Ölçeğinden ortalama $17,61 \pm 2,75$ puan, minimum 6, maksimum 30 puan, İlişki doyumu alt boyutundan ortalama $15,60 \pm 2,75$ puan, minimum 5, maksimum 25 puan, Benlik Doyumu alt boyutundan ortalama $12,76 \pm 2,27$ puan, minimum 4, maksimum 20 puan, Sosyal Çevre Doyumu alt boyutundan ortalama $8,98 \pm 1,51$ puan, minimum 3, maksimum 15 puan ve İş Doyumu alt boyutundan ortalama $8,88 \pm 1,51$ puan, minimum 3, maksimum 15 puan aldıkları görülmüştür.

Öğrencilerin Bireysel Özellikleri ile Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Tablo 5.

Öğrencilerin Yaş Grubuna Göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

	Yaş grubu	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p	Fark
Genel yaşam doyumu	19 yaş ve altı	104	17,84	2,66	8	27	0,530	0,714	
	20 yaş	139	17,62	2,62	9	24			
	21 yaş	227	17,41	3,10	6	30			
	22 yaş	216	17,69	2,42	10	22			
	23 yaş ve üzeri	114	17,63	2,87	8	30			
İlişki doyumu	19 yaş ve altı	104	16,16	2,56	5	23	3,109	0,015*	1-5
	20 yaş	139	15,61	2,78	5	25			2-5
	21 yaş	227	15,74	3,03	5	25			3-5
	22 yaş	216	15,51	2,43	5	21			
	23 yaş ve üzeri	114	14,91	2,79	6	25			
Benlik doyumu	19 yaş ve altı	104	12,27	2,29	4	20	1,844	0,118	
	20 yaş	139	12,73	2,20	6	20			
	21 yaş	227	12,87	2,20	4	20			
	22 yaş	216	12,96	2,17	4	17			
	23 yaş ve üzeri	114	12,66	2,62	5	20			
Sosyal çevre doyumu	19 yaş ve altı	104	9,05	1,62	3	15	1,124	0,344	
	20 yaş	139	8,80	1,57	3	15			
	21 yaş	227	8,95	1,53	3	15			
	22 yaş	216	9,13	1,23	3	12			
	23 yaş ve üzeri	114	8,92	1,74	3	15			
İş doyumu	19 yaş ve altı	104	9,06	1,56	3	15	1,518	0,195	
	20 yaş	139	8,84	1,57	4	15			
	21 yaş	227	8,86	1,44	3	15			
	22 yaş	216	8,99	1,31	3	12			
	23 yaş ve üzeri	114	8,62	1,81	3	15			

* $p < 0,05$

Tablo 5’de öğrencilerin Yaş Grubuna Göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması Anova testi kullanılarak verilmiştir.

Tablo 5 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin yaş grubuna göre İlişki doyumu alt boyutundan almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). 23 yaş ve üzeri yaş grubuna mensup olan katılımcıların İlişki doyumundan almış oldukları puanlar, 19 yaş ve altında olan, 20 yaşında olan ve 21 yaşında olan katılımcıların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Katılımcıların yaş Grubuna göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği genelinden, Benlik doyumu, Sosyal çevre doyumu ve İş doyumu alt boyutlarından almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Yaş grubuna bakılmaksızın katılımcıların Yetişkin Yaşam Doyumu, Benlik doyumu, Sosyal çevre doyumu ve İş doyumu puanları benzerdir.

Tablo 6.

Öğrencilerin Cinsiyetine Göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	\bar{x}	s	t	p
Genel yaşam doyumu	Kadın	448	17,78	2,60	2,006	0,045*
	Erkek	352	17,39	2,93		
İlişki doyumu	Kadın	448	15,66	2,57	0,761	0,447
	Erkek	352	15,51	2,98		
Benlik doyumu	Kadın	448	12,85	1,94	1,253	0,211
	Erkek	352	12,65	2,63		
Sosyal çevre doyumu	Kadın	448	8,97	1,39	-0,164	0,870
	Erkek	352	8,99	1,66		
İş doyumu	Kadın	448	9,02	1,26	2,899	0,004*
	Erkek	352	8,71	1,76		

* $p<0,05$

Tablo 6'da öğrencilerin cinsiyetine göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması bağımsız örneklem t testi kullanılarak verilmiştir.

Tablo 6 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetine göre Genel Yaşam Doyumu ve İş doyumu ölçeklerinden almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların Genel Yaşam Doyumu ve İş doyumu ölçeklerinden almış oldukları puanlar, erkek katılımcıların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılanların cinsiyetine göre İlişki doyumu, Benlik doyumu ve Sosyal çevre doyumundan almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p>0,05$). Kadın ve erkek katılımcıların İlişki doyumu, Benlik doyumu ve Sosyal çevre doyumu puanları benzerdir.

Tablo 7.

Öğrencilerin Sınıfına Göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

	Sınıf	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p	Fark
Genel yaşam doyumu	Birinci sınıf	108	17,32	3,31	6	27	0,991	0,396	
	İkinci sınıf	104	17,97	3,48	6	30			
	Üçüncü sınıf	293	17,59	2,38	8	22			
	Dördüncü sınıf	295	17,59	2,59	8	22			
İlişki doyumu	Birinci sınıf	108	15,76	2,98	5	25	5,876	0,001*	1-4
	İkinci sınıf	104	16,10	3,18	5	25			2-4
	Üçüncü sınıf	293	15,88	2,71	6	23			3-4
	Dördüncü sınıf	295	15,08	2,47	5	23			
Benlik doyumu	Birinci sınıf	108	12,12	2,58	4	20	6,344	0,000*	1-3
	İkinci sınıf	104	12,26	2,36	4	20			1-4
	Üçüncü sınıf	293	13,00	2,01	7	20			2-3
	Dördüncü sınıf	295	12,93	2,31	4	18			2-4
Sosyal çevre doyumu	Birinci sınıf	108	9,23	1,79	3	15	9,963	0,000*	1-2
	İkinci sınıf	104	8,34	2,07	3	15			2-3
	Üçüncü sınıf	293	8,89	1,27	3	12			2-4
	Dördüncü sınıf	295	9,20	1,30	3	13			
İş doyumu	Birinci sınıf	108	9,13	1,80	3	15	1,942	0,121	
	İkinci sınıf	104	8,64	1,95	3	15			
	Üçüncü sınıf	293	8,85	1,30	4	12			
	Dördüncü sınıf	295	8,92	1,40	3	12			

* $p<0,05$

Tablo 7’de öğrencilerin sınıfına göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması Anova testi kullanılarak verilmiştir.

Tablo 7 incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen öğrencilerin sınıfına göre İlişki doyumu, Benlik doyumu ve Sosyal çevre doyumundan almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Dördüncü sınıf olan öğrencilerin İlişki doyumundan almış oldukları puanlar, birinci, ikinci ve üçüncü sınıf olan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük iken, birinci ve ikinci sınıf olan öğrencilerin Benlik doyumunu puanları, üçüncü ve dördüncü sınıf olan katılımcıların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük ve ikinci sınıf olan katılımcıların Sosyal çevre doyumunu puanları, birinci ve üçüncü sınıf olan katılımcıların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük, dördüncü sınıf olan katılımcıların Sosyal çevre doyumunu puanları, ikinci sınıf olan katılımcıların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek hesaplanmıştır.

Katılımcıların sınıfına göre Genel yaşam doyumunu ve İş doyumundan almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır ($p>0,05$). Birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf olan katılımcıların Genel yaşam doyumunu ve İş doyumunu puanları benzerdir.

Tablo 8.

Öğrencilerin çalışma durumuna Göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

	Çalışma durumu	n	\bar{x}	s	t	p
Genel yaşam doyumunu	Hayır	707	17,51	2,72	-2,638	0,008*
	Evet	93	18,31	2,95		
İlişki doyumunu	Hayır	707	15,59	2,77	-0,227	0,821
	Evet	93	15,66	2,65		
Benlik doyumunu	Hayır	707	12,72	2,29	-1,516	0,130
	Evet	93	13,10	2,10		
Sosyal çevre doyumunu	Hayır	707	8,98	1,46	0,002	0,999
	Evet	93	8,98	1,85		
İş doyumunu	Hayır	707	8,85	1,50	-1,671	0,095
	Evet	93	9,13	1,55		

* $p<0,05$

Tablo 8’de öğrencilerin çalışma durumuna göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması bağımsız örneklem t testi kullanılarak verilmiştir.

Tablo 8 incelendiğinde, araştırmaya dahil olan öğrencilerin çalışma durumuna göre Genel Yaşam Doyumu Ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında istatistiksel

olarak anlamlı düzeyde fark vardır ($p<0,05$). Çalışan öğrencilerin Genel Yaşam Doyumu puanları, çalışmayan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin çalışma durumuna göre, İlişki doyumu, Benlik doyumu, Sosyal çevre doyumu ve İş doyumu alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p>0,05$). Çalışan ve çalışmayan öğrencilerin İlişki doyumu, Benlik doyumu, Sosyal çevre doyumu ve İş doyumu puanları benzerdir.

Tablo 9.

Öğrencilerin Gelir Durumuna Göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

	Gelir	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p	Fark
Genel yaşam doyumu	Kötü	31	17,03	2,51	11	21	0,967	0,381	
	Orta	568	17,59	2,77	6	30			
	İyi	201	17,75	2,75	8	24			
İlişki doyumu	Kötü	31	14,35	3,41	7	20	4,303	0,014*	1-2
	Orta	568	15,56	2,76	5	25			1-3
	İyi	201	15,88	2,57	5	22			
Benlik doyumu	Kötü	31	12,84	1,97	7	16	0,438	0,645	
	Orta	568	12,80	2,34	4	20			
	İyi	201	12,63	2,12	5	20			
Sosyal çevre doyumu	Kötü	31	9,03	1,05	6	11	0,122	0,885	
	Orta	568	8,99	1,53	3	15			
	İyi	201	8,94	1,52	3	15			
İş doyumu	Kötü	31	8,94	1,55	6	11	0,388	0,679	
	Orta	568	8,85	1,52	3	15			
	İyi	201	8,96	1,47	4	15			

* $p<0,05$

Tablo 9’da öğrencilerin gelir durumuna göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması Anova testi kullanılarak verilmiştir.

Tablo 9 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin gelir durumuna göre İlişki doyumu alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır ($p<0,05$). Gelir durumu kötü olan öğrencilerin İlişki doyumu puanları,

gelir durumu iyi ve orta olan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Katılımcıların gelir durumuna göre Genel yaşam doyumu puanları, Benlik doyumu, Sosyal çevre doyumu ve İş doyumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır ($p>0,05$). Gelir durumu iyi, orta ve kötü olan katılımcıların Genel yaşam doyumu, Benlik doyumu, Sosyal çevre doyumu ve İş doyumu puanları benzerdir.

Tablo 10.

Öğrencilerin Üniversite Öncesi Yaşadığı Yere Göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

	Yer	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p	Fark
Genel yaşam doyumu	Köy	92	17,55	2,50	10	22	0,449	0,718	
	İlçe	202	17,43	3,11	8	30			
	Şehir	184	17,70	2,55	9	30			
	Büyükşehir	322	17,68	2,70	6	27			
İlişki doyumu	Köy	92	15,18	3,10	6	22	1,592	0,190	
	İlçe	202	15,57	2,77	6	25			
	Şehir	184	15,43	2,93	5	25			
	Büyükşehir	322	15,82	2,52	5	23			
Benlik doyumu	Köy	92	12,66	2,41	7	20	0,637	0,592	
	İlçe	202	12,82	2,34	5	20			
	Şehir	184	12,59	2,50	4	20			
	Büyükşehir	322	12,85	2,04	4	20			
Sosyal çevre doyumu	Köy	92	8,77	1,57	3	13	1,874	0,132	
	İlçe	202	9,16	1,51	4	15			
	Şehir	184	9,02	1,64	3	15			
	Büyükşehir	322	8,90	1,41	3	15			
İş doyumu	Köy	92	8,58	1,73	3	12	3,256	0,021*	1-2
	İlçe	202	9,13	1,53	4	15			1-3
	Şehir	184	8,81	1,54	3	15			1-4
	Büyükşehir	322	8,86	1,39	3	15			

* $p<0,05$

Tablo 10’da öğrencilerin üniversite öncesi yaşadığı yere göre Yetişkin Yaşam Doymu Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması Anova testi kullanılarak verilmiştir.

Tablo 10 incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan öğrencilerin üniversite öncesi yaşadığı yere göre İş doymu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır ($p<0,05$). Üniversite öncesi köyde yaşayan öğrencilerin İş doymu puanları, üniversite öncesi ilçede, şehirde ve büyükşehirde yaşayan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Katılımcıların üniversite öncesi yaşadığı yere göre Genel yaşam doymu, İlişki doymu, Belik doymu ve Sosyal çevre doymu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır ($p>0,05$). Üniversite öncesi köyde, ilçede, şehirde ve büyükşehirde yaşayan öğrencilerin Genel yaşam doymu, İlişki doymu, Belik doymu ve Sosyal çevre doymu puanları benzerdir.

Öğrencilerin Ailesel Özellikleri ile Yetişkin Yaşam Doymu Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Tablo 11.

Öğrencilerin Aile Tipine Göre Yetişkin Yaşam Doymu Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

	Aile tipi	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p	Fark
Genel yaşam doymu	Çekirdek aile	612	17,68	2,76	6	30	1,235	0,291	
	Geniş Aile	151	17,41	2,73	6	23			
	Parçalanmış aile	37	17,11	2,77	8	21			
İlişki doymu	Çekirdek aile	612	15,65	2,69	5	25	2,544	0,079	
	Geniş Aile	151	15,21	3,10	5	25			
	Parçalanmış aile	37	16,22	2,08	11	20			
Benlik doymu	Çekirdek aile	612	12,83	2,23	4	20	3,067	0,047*	2-3
	Geniş Aile	151	12,37	2,45	4	20			
	Parçalanmış aile	37	13,14	2,08	9	16			
Sosyal çevre doymu	Çekirdek aile	612	9,05	1,51	3	15	2,894	0,056	
	Geniş Aile	151	8,72	1,57	3	14			
	Parçalanmış aile	37	8,89	1,20	6	11			
İş doymu	Çekirdek aile	612	8,91	1,48	3	15	0,677	0,508	
	Geniş Aile	151	8,76	1,68	3	13			
	Parçalanmış aile	37	9,00	1,29	5	11			

* $p<0,05$

Tablo 11’de öğrencilerin aile tipine göre Yetişkin Yaşam Doyumu ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması Anova testi kullanılarak verilmiştir.

Tablo 11 incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen öğrencilerin aile tipine göre Benlik doyumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Aile tipi parçalanmış olan katılımcıların Benlik doyumu puanları, aile tipi geniş olan katılımcıların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin aile tipine göre Genel yaşam doyumu, İlişki doyumu, Sosyal çevre doyumu ve İş doyumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır ($p > 0,05$). Aile tiplerine bakılmaksızın öğrencilerin Genel yaşam doyumu, İlişki doyumu, Sosyal çevre doyumu ve İş doyumu puanları benzerdir.

Tablo 12.

Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

	Anne eğitim	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p
Genel yaşam doyumu	İlkokul ve altı	222	17,76	2,72	6	30	1,308	0,270
	Ortaokul	118	17,92	2,45	9	27		
	Lise	251	17,50	2,71	8	30		
	Üniversite	209	17,39	2,99	6	30		
İlişki doyumu	İlkokul ve altı	222	15,65	2,76	5	25	1,559	0,198
	Ortaokul	118	15,76	2,76	7	23		
	Lise	251	15,75	2,49	5	25		
	Üniversite	209	15,25	3,02	5	22		
Benlik doyumu	İlkokul ve altı	222	12,66	2,23	4	20	1,506	0,212
	Ortaokul	118	12,76	2,42	4	20		
	Lise	251	13,00	2,19	6	20		
	Üniversite	209	12,58	2,32	4	20		
Sosyal çevre doyumu	İlkokul ve altı	222	9,01	1,52	3	15	0,134	0,940
	Ortaokul	118	9,00	1,68	3	15		
	Lise	251	8,99	1,49	3	15		
	Üniversite	209	8,92	1,43	3	15		
İş doyumu	İlkokul ve altı	222	8,83	1,40	3	15	0,402	0,751
	Ortaokul	118	8,79	1,77	3	15		
	Lise	251	8,94	1,45	3	15		
	Üniversite	209	8,93	1,53	3	15		

Tablo 12’de öğrencilerin anne eğitim durumuna göre Yetişkin Yaşam Doyumu ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması Anova testi kullanılarak verilmiştir.

Tablo 12 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin anne eğitim durumuna göre Yetişkin Yaşam Doyumu ölçeği alt boyutları olan Genel yaşam doyumu, İlişki doyumu, Benlik doyumu, Sosyal çevre doyumu ve İş doyumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Katılımcı öğrencilerin anne eğitim durumuna bakılmaksızın Yetişkin Yaşam Doyumu ölçeğinin alt boyutlarından almış oldukları puan ortalaması benzerdir.

Tablo 13.

Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

	Baba eğitim	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p
Genel yaşam doyumu	İlkokul	149	17,92	2,37	6	23	1,739	0,158
	Ortaokul	142	17,57	2,74	8	27		
	Lise	242	17,31	2,65	6	22		
	Üniversite	267	17,72	3,03	6	30		
İlişki doyumu	İlkokul	149	15,66	2,59	6	23	0,649	0,584
	Ortaokul	142	15,85	2,67	6	23		
	Lise	242	15,47	2,76	5	25		
Benlik doyumu	Üniversite	267	15,54	2,89	5	25	0,480	0,696
	İlkokul	149	12,58	2,11	7	18		
	Ortaokul	142	12,73	2,26	4	20		
Sosyal çevre doyumu	Lise	242	12,84	2,33	4	20	0,252	0,860
	Üniversite	267	12,81	2,32	4	20		
	İlkokul	149	9,05	1,42	3	13		
İş doyumu	Ortaokul	142	8,92	1,50	3	15	0,613	0,607
	Lise	242	8,94	1,53	3	15		
	Üniversite	267	9,00	1,55	3	15		
	İlkokul	149	8,89	1,26	4	12		

Tablo 13’de öğrencilerin baba eğitim durumuna göre Yetişkin Yaşam Doyumu ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması Anova testi kullanılarak verilmiştir.

Tablo 13 incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan öğrencilerin baba eğitim durumuna göre Genel yaşam doyumu, İlişki doyumu, Benlik doyumu, Sosyal çevre

doyumunu ve İş doyumunu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Babası ilköğretim mezunu, ortaokul mezunu, lise mezunu ve üniversite mezunu olan öğrencilerin Genel yaşam doyumunu, İlişki doyumunu, Benlik doyumunu, Sosyal çevre doyumunu ve İş doyumunu puanları benzerdir.

Tablo 14.

Öğrencilerin Anne Çalışma Durumuna Göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

	Anne çalışma durumu	n	\bar{x}	s	t	p
Genel yaşam doyumunu	Çalışan	124	17,49	2,29	-0,503	0,615
	Çalışmayan	676	17,63	2,83		
İlişki doyumunu	Çalışan	124	15,86	2,26	1,179	0,239
	Çalışmayan	676	15,55	2,83		
Benlik doyumunu	Çalışan	124	12,94	2,25	0,972	0,331
	Çalışmayan	676	12,73	2,28		
Sosyal çevre doyumunu	Çalışan	124	8,82	1,37	-1,254	0,210
	Çalışmayan	676	9,01	1,53		
İş doyumunu	Çalışan	124	8,78	1,26	-0,815	0,415
	Çalışmayan	676	8,90	1,55		

Tablo 14'te öğrencilerin anne çalışma durumuna göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması bağımsız örneklem t testi kullanılarak verilmiştir.

Tablo 14 incelendiğinde, araştırmaya dahil olan öğrencilerin anne çalışma durumuna göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği alt boyutları olan Genel yaşam doyumunu, İlişki doyumunu, Benlik doyumunu, Sosyal çevre doyumunu ve İş doyumunu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Annesi çalışan ve çalışmayan öğrencilerin Genel yaşam doyumunu, İlişki doyumunu, Benlik doyumunu, Sosyal çevre doyumunu ve İş doyumunu puanları benzerdir.

Tablo 15.

Öğrencilerin Baba Çalışma Durumuna Göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

		Baba çalışma durumu	n	\bar{x}	s	t	p
Genel yaşam doyumunu	Çalışan		539	17,76	2,79	2,202	0,028
	Çalışmayan		261	17,30	2,65		
İlişki doyumunu	Çalışan		539	15,70	2,83	1,516	0,130
	Çalışmayan		261	15,38	2,58		
Benlik doyumunu	Çalışan		539	12,80	2,31	0,719	0,472
	Çalışmayan		261	12,68	2,20		
Sosyal çevre doyumunu	Çalışan		539	8,92	1,63	-1,678	0,094
	Çalışmayan		261	9,11	1,22		
İş doyumunu	Çalışan		539	8,90	1,61	0,533	0,594
	Çalışmayan		261	8,84	1,28		

* $p < 0,05$

Tablo 15’de öğrencilerin baba çalışma durumuna göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması bağımsız örneklem t testi kullanılarak verilmiştir.

Tablo 15 incelendiğinde, öğrencilerin baba çalışma durumuna göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği alt boyutları olan İlişki doyumunu, Benlik doyumunu, Sosyal çevre doyumunu ve İş doyumunu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$). Babası çalışan katılımcıların İlişki doyumunu, Benlik doyumunu ve İş doyumunu puanları, babası çalışmayan katılımcıların puanlarından daha yüksek, babası çalışmayan öğrencilerin Sosyal çevre doyumunu puanları ise babası çalışan katılımcıların puanlarından daha yüksek hesaplanmasına karşın, tespit edilen puan farkı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Babası çalışan katılımcıların Genel yaşam doyumunu puan ortalamaları babası çalışmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 16.

Öğrencilerin Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği ve Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanlar

	n	\bar{x}	s	Min	Max
Başarı amacı	800	7,14	1,60	3	12
İlişki amacı	800	7,74	1,46	3	12
Beden amacı	800	8,29	1,22	3	12
Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği	800	23,16	3,02	9	36
Kendilik algısı	800	22,28	4,04	9	30
Gelecek algısı	800	15,28	3,10	4	20
Yapısal stil	800	14,86	3,09	4	20
Sosyal yeterlilik	800	22,28	4,07	6	30
Aile uyumu	800	23,15	4,37	6	30
Sosyal kaynaklar	800	23,94	3,99	7	30
Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	800	125,74	18,34	47	165

Tablo 16’da öğrencilerin Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği ve Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden aldıkları puanlar verilmiştir.

Tablo 16 incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan öğrencilerin Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği alt boyutları olan Başarı amacından ortalama $7,14 \pm 1,60$ puan, minimum 3, maksimum 12 puan, İlişki amacından ortalama $7,74 \pm 1,46$ puan, minimum 3, maksimum 12 puan, Beden amacından ortalama $8,29 \pm 1,22$ puan, minimum 3, maksimum 12 puan ve Yaşam Amaçları belirleme ölçeği genelinden ortalama $23,16 \pm 3,02$ puan, minimum 9, maksimum 36 puan aldıkları tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği alt boyutları olan Kendilik algısından ortalama $22,28 \pm 4,04$ puan, minimum 9, maksimum 30 puan, Gelecek algısından ortalama $15,28 \pm 3,10$ puan, minimum 4, maksimum 20 puan, Yapısal stilden ortalama $14,86 \pm 3,09$ puan, minimum 4, maksimum 20 puan, Sosyal yeterlilikten ortalama $22,28 \pm 4,07$ puan, minimum 6, maksimum 30 puan, Aile uyumundan ortalama $23,15 \pm 4,37$ puan, minimum 6,

maksimum 30 puan, Sosyal kaynaklardan ortalama $23,94 \pm 3,99$ puan, minimum 7, maksimum 30 puan ve Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği genelinden ortalama $125,74 \pm 18,34$ puan, minimum 47, maksimum 165 puan aldıkları görülmektedir.

Öğrencilerin Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği ve Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanlar ile Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanların İlişkisi

Tablo 17.

Öğrencilerin Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği ve Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanlar ile Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanların İlişkisi

		Genel yaşam doyumu	İlişki doyumu	Benlik doyumu	Sosyal çevre doyumu	İş doyumu
Başarı amacı	r	-0,059	-0,028	0,037	-0,002	0,076
	p	0,096	0,430	0,298	0,957	0,033*
İlişki amacı	r	0,016	0,114	0,087	0,075	0,110
	p	0,649	0,001*	0,013*	0,033*	0,002*
Beden amacı	r	0,108	0,128	0,189	0,120	0,161
	p	0,002*	0,000*	0,000*	0,001*	0,000*
Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği	r	0,020	0,092	0,138	0,084	0,158
	p	0,573	0,009*	0,000*	0,018*	0,000*
Kendilik algısı	r	0,075	0,118	0,055	-0,027	0,074
	p	0,034*	0,001*	0,117	0,451	0,037*
Gelecek algısı	r	0,081	0,111	0,063	-0,021	0,046
	p	0,023*	0,002*	0,073	0,554	0,191
Yapısal stil	r	0,040	0,091	0,038	-0,067	0,021
	p	0,263	0,010*	0,287	0,059	0,551
Sosyal yeterlilik	r	0,039	0,114	0,061	-0,034	-0,016
	p	0,270	0,001*	0,084	0,341	0,661
Aile uyumu	r	0,051	0,143	0,071	-0,066	0,032
	p	0,148	0,000*	0,046*	0,061	0,365
Sosyal kaynaklar	r	0,068	0,170	0,117	-0,020	0,058
	p	0,053	0,000*	0,001*	0,569	0,103
Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	r	0,073	0,161	0,088	-0,049	0,045
	p	0,038*	0,000*	0,012*	0,163	0,202

* $p < 0,05$

Tablo 17’de öğrencilerin Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği ve Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden aldıkları puanlar ile Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanlarının ilişkisi verilmiştir.

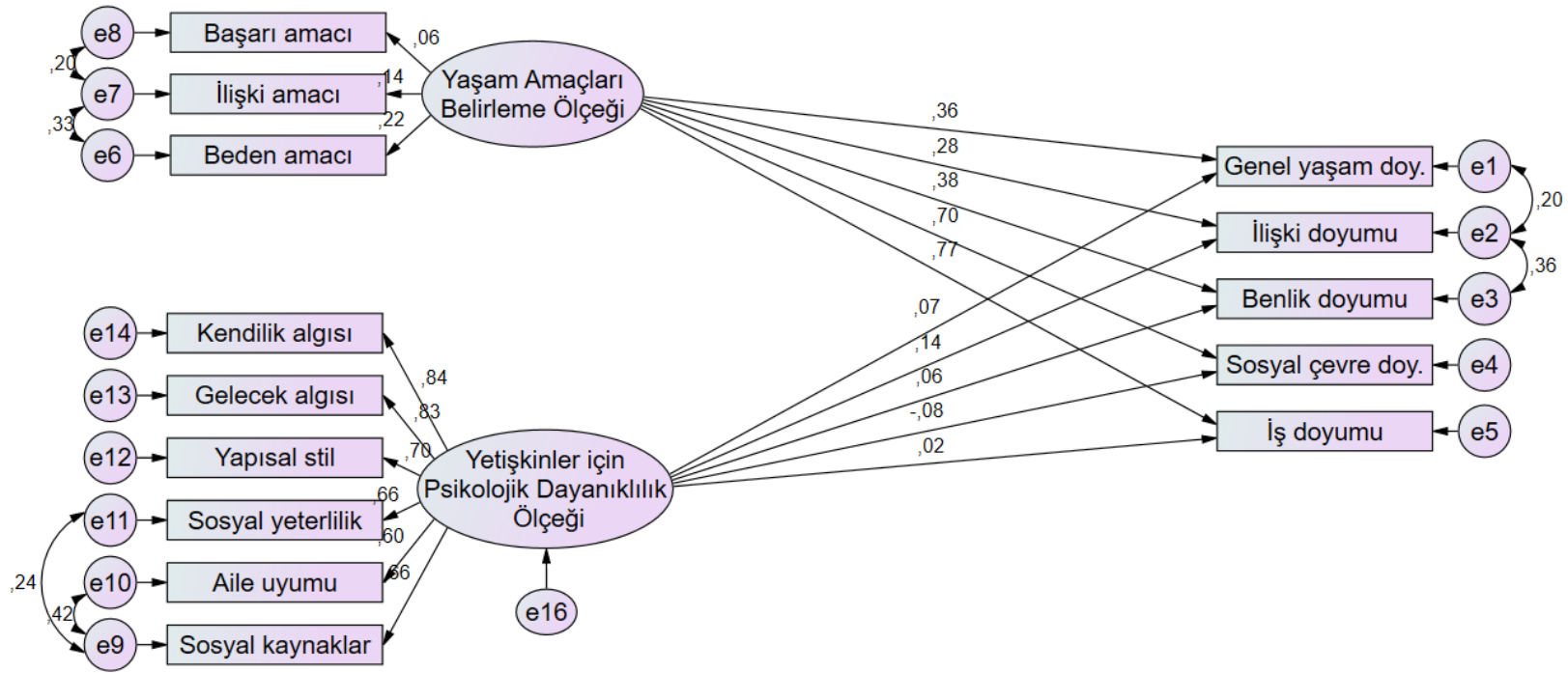
Tablo 17 incelendiğinde, araştırmaya dahil olan öğrencilerin Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği genel puanları ile Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği alt boyutları olan İlişki doyumu, Benlik doyumu, Sosyal çevre doyumu ve İş doyumu puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon vardır ($p<0,05$). Öğrencilerin Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeğinden almış oldukları puanlar arttıkça, İlişki doyumu, Benlik doyumu, Sosyal çevre doyumu ve İş doyumu puanları da artmaktadır. Katılımcıların Başarı amacı ve İş doyumu puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon vardır ($p<0,05$). Katılımcıların başarı amacı puanlarının artması, iş doyumu puanlarında da artışa neden olmaktadır.

Araştırmaya dahil olan öğrencilerin Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinin alt boyutları olan Genel yaşam doyumu, İlişki doyumu ve Benlik doyumu puanları ile Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği genelinden almış oldukları puanlar arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon vardır ($p<0,05$). Öğrencilerin Genel yaşam doyumu, İlişki doyumu ve Benlik doyumu puanları arttıkça, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği genelinden almış oldukları puanlarda da artış görülmektedir. Öğrencilerin İlişki doyumu ve Benlik doyumu puanları ile Aile uyumu puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon vardır ($p<0,05$). Öğrencilerin İlişki doyumu ve Benlik doyumu puanları arttıkça, Aile uyumu puanları da artmaktadır.

Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği ve Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu

Şekil 1.

Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği ve Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu



Şekil 1.'de araştırmaya katılan bireylerin Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği ve Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarını yordama durumunun incelendiği yapısal eşitlik modeline ilişkin path diagramı gösterilmiştir.

Şekil 1. incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan bireylerin Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeğinden aldıkları puanların yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinde yer alan genel yaşam durumu ($\beta=0,36$; $p<0,05$), ilişki doyumu ($\beta=0,28$; $p<0,05$), benlik doyumu ($\beta=0,38$; $p<0,05$), sosyal çevre doyumu ($\beta=0,70$; $p<0,05$) ve iş doyumu ($\beta=0,77$; $p<0,05$) alt boyutlarından aldıkları puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönlü olarak yordadığı tespit edilmiştir.

Araştırmaya dahil edilen bireylerin, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının Yaşam Doyumu Ölçeğinde yer alan ilişki doyumu puanlarını ($\beta=0,14$; $p<0,05$) pozitif yönlü, sosyal çevre doyumu ($\beta=-0,08$; $p<0,05$) puanlarını negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Katılımcıların Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının Yaşam Doyumu Ölçeğinde bulunan genel yaşam doyumu, benlik doyumu ve iş doyumu alt boyutlarından aldıkları puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

BÖLÜM V

Tartışma

Bu bölümde, elde edilen bulgular literatürde yer alan araştırmalar çerçevesinde tartışılmıştır.

Öğrencilerin Bireysel Özellikleri ile Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Mevcut araştırmanın sonuçları 23 yaş ve üzeri yaş grubuna mensup olan katılımcıların ilişki doyumundan almış oldukları puanların, 19 yaş ve altında olan, 20 yaşında olan ve 21 yaşında olan katılımcıların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, dördüncü sınıf olan öğrencilerin ilişki doyumundan almış oldukları puanlar, birinci, ikinci ve üçüncü sınıf olan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşüktür. Saraç vd. (2015) tarafından üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yürütülen çalışmada yaş ve sınıf düzeyi ile ilişki doyumunu arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı bildirilmiştir. Çin'deki tıp öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada 21 yaş ve altındaki öğrencilerin yaşam doyumunu daha yüksekken 22 yaş ve üzerindeki öğrencilerin yaşam doyumunun daha düşük olduğu ancak aradaki farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir (Shi, & diğ., 2015). Bunun yanı sıra Erus vd. (2020) tarafından yapılan çalışmada 19 ve altı yaş grubunda yer alan öğrencilerin yaşam doyumunu düzeylerinin 23 ve üstü yaş grubunda yer alanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca, Acar ve Yılmaz (2021) tarafından Türk üniversite öğrencileriyle yürütülen çalışmada yaş gruplarına göre yaşam doyumunu puanlarının sırasıyla en yüksekten en düşüğe doğru 21-22 yaş, 19-20 yaş, 23-24 yaş ve 25 yaş ve üstü gruplarda yer aldığı bulunmuştur. Ancak çalışmada yaş gruplarının yaşam doyumunu puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir (Acar & Yılmaz, 2021). Bu sonucun aksine, Alleyne vd. (2010) tarafından öğrencilerle yapılan çalışmada yaş değişkeninin yaşam doyumunu üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı bildirilmiştir. Bu yaş grubunda yer alan öğrenciler son sınıfta olmaları nedeniyle gelecek kaygısı yaşıyor olabilir. Mezuniyetin ardından iş bulma kaygısı, artan sorumluluklar ve belirsizlikler nedeniyle diğer yaş grubundaki ve sınıflardaki öğrencilere göre daha fazla stresöre sahip olabilir. Bu stresörler öğrencilerin kişilerarası ilişkilerini olumsuz etkileyerek ilişki doyumlarını düşürebilir.

Kadın katılımcıların genel yaşam doyumu ve iş doyumu ölçeklerinden almış oldukları puanlar, erkek katılımcıların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde Shi vd. (2015) tarafından Çin'deki tıp öğrencileri arasında yaşam doyumuyla ilişkili demografik faktörlerini incelemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada, kadın öğrencilerin genel yaşam doyumlarının erkek öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra Türk üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen farklı bir çalışmada da kadın öğrencilerin erkeklere kıyasla yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Eker & Taş, 2021). Ayrıca Erus vd. (2020) kadınların yaşam doyumlarının erkeklere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu sonuçların aksine Jenkins vd. (2013) kadın öğrencilerin erkeklere göre yaşam doyumu düzeylerinin daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Doğrudan öğrenciler arasında cinsiyete göre iş doyumu açısından farklılıkları inceleyen bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte farklı meslek gruplarında iş doyumunun erkeklerin kadınlardan daha fazla olduğunu gösteren bazı çalışmalar mevcuttur (Türkçapar, 2012; Türkoğlu & Yurdakul, 2017). Bunun yanı sıra kadınların erkeklere göre iş doyumunun daha fazla olduğunu (Demirtaş, 2010) ya da cinsiyete göre iş doyumunun farklılaşmadığını bildiren bazı çalışmalar da mevcuttur (Gafa & Dikmenli, 2019). Mevcut araştırmanın bu sonucu toplumsal cinsiyet rolleri ile açıklanabilir. Kadınların iş yaşamına katılmalarının yaşam doyumlarını artırdığı belirtilmektedir (Yıldırım & Işık, 2017). Bunun yanı sıra çalışmayan kadınlarda ruh sağlığının çalışan kadınlara göre daha olumsuz etkilediği ve yaşam doyumunun daha düşük olduğu belirtilmektedir (Paul & Moser, 2009; Yıldırım & Işık, 2017). Bu bilgiler doğrultusunda öğrencilik süreci aracılığıyla çalışma yaşamına adım atmanın ve bir meslek sahibi olmanın kadınlar açısından yaşam doyumunu yükselttiği düşünülebilir. Toplumsal cinsiyet rolleri bireyleri sosyokültürel olarak yeniden tanımlamaktadır (Bingöl, 2014). Çalışma ve öğrenim hayatı incelendiğinde birçok alanda kadınların erkeklere kıyasla daha az olanağa sahip olduğu görülmektedir. Bununla birlikte bu haklar erkeklere toplumsal cinsiyet bağlamında daha fazla verilmektedir. Üniversite yaşamının sunduğu olanaklar ve içinde yer aldıkları konum nedeniyle üniversite öğrencileri bir anlamda bu rolleri aşmış bir grup olarak değerlendirilebilir. Çalışan, bağımsız ve kendi kendine yeten birey olma durumu kadınların yaşam doyumları üzerinde erkeklere kıyasla daha fazla olumlu etkiye sahip olabilir.

Araştırmaya katılanların cinsiyetine göre ilişki doyumu, benlik doyumu ve sosyal çevre doyumundan almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur. Araştırmanın sonuçlarıyla paralel Saraç vd. (2015) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin cinsiyetinin ilişki doyumu üzerinde etkili olmadığı belirlenmiştir. Alleyne vd. (2010) tarafından üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu en iyi yordayan faktörleri belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada cinsiyetin yaşam doyumunu üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte Özben (2013) tarafından Türkiye’de 525 üniversite öğrencisiyle yürütülen çalışmada kadın öğrencilerin erkeklere göre yaşam doyumunu düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, Pour vd. (2021) tarafından Malezya’da üniversite öğrencileri arasında aile iletişimi, algılanan stres ve dayanıklılık ile yaşam doyumunu arasındaki bağlantıları incelemek amacıyla yapılan çalışmada erkek ve kadınlar arasında yaşam doyumunu açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmadığı bildirilmiştir. Acar ve Yılmaz (2021) tarafından yapılan çalışmada da yaşam doyumunun cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Ele alınan çalışmalar genel yaşam doyumunu değerlendirmiş olup tek faktörlü yapıya sahiptir. Bununla birlikte belirtilen çalışmalarda kullanılan ölçeklerin maddeleri incelendiğinde ölçek maddeleri kapsamında benlik ve sosyal çevre doyumuna ilişkin maddelerin yer aldığı görülmektedir. Cinsiyete göre farklılık göstermeyen alanlar incelendiğinde bu alanların kişinin kendisi, romantik ilişkide olduğu partneri ve sosyal çevresiyle olan kişilerarası ilişkilerden meydana geldiği görülmektedir. Kişilerarası ilişkilerin gelişimi genetik faktörlerden, aile ilişkilerinden, sosyoekonomik ve kültürel boyutlardan etkilenen çok boyutlu bir süreçtir (Lou ve diğ., 2018). Bu sonuç çok sayıda karıştırıcı faktörün olması ve bu faktörlerin kontrol altına alınamaması ile açıklanabilir. Buna göre cinsiyetler arasındaki farklılıkların çeşitli değişkenler kontrol altına tutularak değerlendirilmesi sonuçların farklılaşmasına neden olabilir.

Birinci ve ikinci sınıf olan öğrencilerin benlik doyumu puanları, üçüncü ve dördüncü sınıf olan katılımcıların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşüktür. Jenkins vd. (2013) tarafından birinci sınıf olan ve olmayan lisans öğrencilerin sosyal desteğini, travma sonrası stresini, depresyon belirtilerini ve yaşam doyumunu karşılaştırmak amacıyla 1647 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen çalışmada birinci sınıf öğrencilerinin yaşam doyumlarının diğer üst sınıflardaki öğrencilere kıyasla daha düşük olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde

Torun vd. (2012) tarafından yapılan çalışmada 4.sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin diğer sınıflara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmanın bulgularından farklı olarak Altıok vd. (2010) tarafından yapılan çalışmada birinci sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeyinin son sınıf öğrencilerinden anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra Erşan vd. (2009) tarafından yapılan çalışmada da benlik saygısı ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur. Birinci sınıf lisans öğrencileri, üniversite sürecinde bir takım zorlu sosyoekonomik ve kültürel geçişlerle karşı karşıyadır (Jenkins, & diğ., 2013). Kişilerarası ilişkilerin ilerlemesi, üniversite yaşamına uyumun ve mesleki bilgi ve becerilerin artması ve mezuniyete ve iş yaşamına geçiş sürecinin yaklaşması gibi faktörler nedeniyle ileri sınıflardaki öğrenciler daha önceki sınıflardaki öğrencilere göre benlik doyumunu daha fazla deneyimliyor olabilirler.

İkinci sınıf olan katılımcıların sosyal çevre doyumu puanları, birinci ve üçüncü sınıf olan katılımcıların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşüktür. Dördüncü sınıf olan katılımcıların sosyal çevre doyumu puanları, ikinci sınıf olan katılımcıların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir. İlgili literatür incelendiğinde doğrudan sosyal çevre doyumu ile üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte genel yaşam doyumunun sınıf düzeyine göre farklılaşma durumunu inceleyen bazı çalışmalar mevcuttur. Genel yaşam doyumunu ele alan çalışmalarda kullanılan ölçekler tek faktörlü yapıya sahip olsalar da maddelerin içeriğinde sosyal çevre doyumunu içeren maddelerin yer aldığı görülmüştür. Yıldırım vd. (2012) tarafından yürütülen ve öğrencilerde yaşam kalitesi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada öğrencilerin yaşam doyumları ile üniversitede hangi sınıfta oldukları arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur. Buna göre üçüncü sınıf öğrencilerinin yaşam doyumunun en yüksek, birinci sınıf öğrencilerinin ise en düşük düzeyde olduğu görülmüştür (Yıldırım, & diğ., 2012). Araştırmanın bulgularından farklı olarak Acar ve Yılmaz (2021) tarafından yapılan çalışmada sınıf düzeylerine göre yaşam doyumu puanlarının sırasıyla en yüksekten en düşüğe doğru 1.sınıf, 3.sınıf, 2.sınıf ve 4.sınıf öğrencilerinde olduğu ancak gruplar arası karşılaştırmalarda anlamlı farklılığın olmadığı belirlenmiştir. Benzer şekilde Erus vd. (2020) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin sınıf düzeylerine göre yaşam doyumunu açısından anlamlı bir farklılığın

olmadığı ortaya konmuştur. Son sınıftaki öğrencilerin sosyal çevre doyumlarının diğer sınıf düzeylerinden yüksek olması sınıf düzeyi ilerledikçe etkileşim düzeyinin artması, öğrencilerin sosyal çevrelerinin genişlemesi ve kurulan ilişkilerin derinleşmesine bağlı olabilir. İkinci sınıfların yaşam doyumu düzeyinin birinci ve üçüncü sınıflardan yüksek olması bu çalışmanın kesitsel olmasıyla açıklanabilir. Buna göre üçüncü ve birinci sınıftaki öğrenciler ikinci sınıftaki öğrencilere kıyasla dönemselsel olarak daha fazla stresli yaşam olayıyla karşı karşıya olabilir. Birinci sınıf öğrencilerinde gözlenen en düşük yaşam doyumu düzeyi, üniversite eğitiminin ilk yılının üniversite yaşamına ve yabancı bir ortama uyum için bir geçiş dönemi olmasıyla ilişkilendirilebilir. Ayrıca Türk kültüründe genç bireyler, kendi yaşamlarıyla ilgili kararlarda genellikle ailelerine bağımlıdır. Birçok genç, üniversiteye başladıklarında ailelerinden ilk ayrılığı yaşamaktadır. Üniversite öncesi gençlerin akrabaları ve komşuları ile doğrudan veya dolaylı olarak güçlü bir etkileşimi ve ilişkisi vardır. Üniversite öğrencisi olduklarında bu güçlü destek azalmakta ve kendi yaşamları için bağımsız kararlar verme sorumluluğu artmakta, bu da öğrencilerin özellikle eğitimlerinin ilk yıllarında yaşam doyumlarını olumsuz etkileyebilmektedir (Çiydem & Bilgin, 2021).

Çalışan öğrencilerin genel yaşam doyumu puanları, çalışmayan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir. Araştırmanın sonuçlarıyla benzer Yıldırım vd. (2013) tarafından yapılan çalışmada çalışan öğrencilerin yaşam doyumunun çalışmayan öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra Xiao vd. (2009), öğrencilerin ekonomik durumlarının yaşam doyumları üzerindeki etkilerini araştırmış ve iyi ekonomik durumun öğrencilerin hem yaşam kaliteleri hem de yaşam doyumları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu bulmuştur. Araştırmanın sonuçları, finansal davranışların yalnızca finansal doyumu değil, aynı zamanda akademik performansı ve akademik doyumu da geniş ölçüde etkileyebileceğini göstermiştir. Bunun yanı sıra, finansal davranışların öğrencilerin yaşam doyumu üzerindeki genel etkisinin büyüklüğünün, akademik doyumun genel yaşam doyumu üzerindeki etkisinin büyüklüğüne eşit olduğunu göstermiştir (Xiao, & diğ., 2009). Çalışma durumu öğrencilerin ekonomik gücünü artırarak stresörlerle baş etme ve destek kaynaklarına ulaşmada çalışmayanlara göre bu öğrencileri daha avantajlı konuma getirebilir. Çalışanların yaşam doyumunun daha fazla olması bu duruma bağlanabilir.

Gelir durumu kötü olan öğrencilerin ilişki doyumu puanları, gelir durumu iyi ve orta olan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Araştırmanın sonuçlarıyla benzer Yıldırım vd. (2013) tarafından yapılan çalışmada aylık geliri 2500 TL ve üzeri olan öğrencilerin 2500 TL'nin altında olanlara göre yaşam doyumu puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, Erus vd. (2020) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin yaşam doyumlarının gelir durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre aylık gelir durumu 3000 TL ve altında olan katılımcıların 3001 ve üzerinde olan katılımcılara göre yaşam doyumu düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir (Erus, & diğ., 2020). Stresli yaşam olayları ve ruhsal sorunların çiftlerin ilişki doyumu üzerindeki etkisinin ekonomik duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen bir çalışma, stresli yaşam olayları ve ruhsal sorunların, düşük gelirli bireylerin ilişki doyumlarını yüksek gelirli bireylere göre daha fazla olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur (Maisel & Karney, 2012). Hastalık veya ölüm gibi birçok stresli olaya uygun tepkileri gösterebilmek para gerektirir. Benzer şekilde, danışmanlık, terapi veya diğer ruh sağlığı hizmetleri ücretsiz değildir ve bu hizmetler için ödeme yapamayacak durumda olan kişilerin bu hizmetlere erişme olasılığı daha düşüktür. Bu nedenle, düşük gelirli bireylerin karşılaştığı kısıtlamalar, ortaya çıktıklarında stres ve sorunlarla yeterince başa çıkmalarını engelleyebilir ve bu sorunları aynı sorunlarla karşı karşıya kalan daha varlıklı çiftlere göre düşük gelirli çiftler için daha zor hale getirebilir. Bunun yanı sıra, stres altındaki bireylerin daha fazla çatışma yaşama ve daha az destek sağlama gibi olumsuz ilişki davranışları sergilemeleri ve daha fazla olumsuz duygu ifadesine sahip olmaları daha olasıdır (Story & Bradbury, 2004). Ekonomik dezavantaj, diğer stresli olayları ve zihinsel sağlık sorunlarını daha zorlu hale getirirken aynı zamanda, etkili başa çıkma ihtiyaçlarının en yüksek olduğu zamanlarda, ironik bir şekilde, çiftlerin etkili bir şekilde etkileşim kurma yeteneklerini de bozabilir (Maisel & Karney, 2012). Tüm bu bilgiler doğrultusunda ekonomik durumdaki artış başa çıkma becerilerini kullanma ve destek kaynaklarına ulaşımı artırarak öğrencilerin ilişki doyumlarını yükseltiyor olabilir.

Katılımcıların gelir durumuna göre genel yaşam doyumu puanları, benlik doyumu, sosyal çevre doyumu ve iş doyumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır. Araştırmanın sonuçlarıyla benzer Çakar (2012) tarafından öğrenciler arasında öz yeterlik ve yaşam doyumu arasındaki

ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmanın sonuçları algılanan gelir düzeyi ile yaşam doyumu arasında herhangi bir ilişkinin olmadığını ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra Erus vd. (2020) tarafından yapılan çalışmada da aylık harcama tutarına göre öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bu sonuçlardan farklı olarak gelir düzeyindeki artışın yaşam doyumundaki artışla ilişkili olduğunu gösteren bazı çalışmalar da mevcuttur (Erus, & diğ., 2020; Yıldırım, & diğ., 2013; Maisel & Karney, 2012). Kişinin kendinden memnuniyet düzeyini ifade eden benlik doyumu gelişim süreçlerinde pek çok faktörden etkilenen çok boyutlu bir yapıdır. Gelir durumuna göre farklılaşmaması bu duruma bağlı olabilir. Üniversite döneminde çalışan öğrenciler temel ihtiyaçlarını gidermek, bağımsızlık kazanmak, kendi ayaklarının üzerinde durmak gibi pek çok farklı motivasyonla belirli işlerde çalışabilmektedir. Farklı gelir düzeyine sahip öğrenciler arasında iş doyumu düzeylerinin benzer olması farklı çalışma amaçlarıyla açıklanabilir. Genel yaşam doyumu ve sosyal çevre doyumunun farklı gelir düzeyine sahip öğrenciler arasında benzer olması bireysel algılamalara bağlı olabilir. İçinde bulunulan gelir düzeyi ve koşullardan memnuniyet durumu ve yaşamdan beklentilerin karşılanması genel yaşam doyumu ve sosyal çevre doyumunun gruplar arasında benzer algılanmasına bağlı olabilir.

Üniversite öncesi en uzun süre köyde yaşayan öğrencilerin iş doyumu puanları, üniversite öncesi ilçede, şehirde ve büyükşehirde yaşayan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Literatür incelendiğinde üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme üniversite öncesinde en uzun süre yaşanan yer ile yaşam doyumunun alt boyutu olan iş doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte araştırmanın sonuçlarından farklı olarak Erus vd. (2020) tarafından üniversite öğrencilerinin genel yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin incelendiği bir çalışmada en uzun süre yaşanan yer bakımından öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir. Üniversite öncesi köyde yaşayan bireyler daha sınırlı iş olanaklarına sahip olabilir. Bu durum üniversite öncesi en uzun süre köyde yaşayan öğrencilerin üniversite döneminde çalışma yaşamına girmesiyle birlikte daha yoğun ve stresli bir yaşama başlamalarına bağlı olarak iş doyumlarının diğer gruplara göre daha düşük olmasıyla açıklanabilir.

Öğrencilerin Ailesel Özellikleri ile Yetişkin Yaşam Doymu Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Aile tipi parçalanmış olan katılımcıların benlik doymu puanları, aile tipi geniş olan katılımcıların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Doğrudan aile tipi ile benlik doymu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu değişkenle ilgili literatür incelemesi kişinin kendi değerine yönelik algılaması olarak tanımlanan benlik saygısı üzerinden gerçekleştirilmiştir (Altıok, & diğ., 2010). Altıok vd. (2010) tarafından üniversite öğrencilerinin benlik saygısını etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada geniş aile mensubu olan öğrencilerin benlik saygısı puanlarının çekirdek aile mensubu olduğunu bildirenlere göre daha yüksek olduğu ancak aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Benzer şekilde, Baydemir vd. (2014) tarafından Türkiye’de çocukluk çağı travmalarının benlik saygısı üzerindeki etkini incelemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri en yüksekten en düşüğe doğru sırasıyla parçalanmış aile, geniş aile ve çekirdek aile yapısına sahip olanlar şeklinde sıralanmaktadır. Bununla birlikte gruplar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmadığı bildirilmiştir (Baydemir, & diğ., 2014). Parçalanmış ailelerde yetişen bireyler bu durumun getirdiği olumsuzluklarla daha erken karşılaştığından sorunlarla baş etme bakımından kendilerini daha olumlu tanımlıyor olabilir. Geniş ailelerde destek kaynakları daha fazla olduğundan ve gereksinimleri farklı kişiler tarafından daha fazla karşılanabilir. Dolayısıyla bu tür ailelerde yetişen bireylerin bireyselleşme ve bağımsızlaşma süreci yavaşlayabilir. Parçalanmış ailede yetişen bireyler ise kendi gereksinimlerini daha fazla karşılamak zorunda kalabilir. Dolayısıyla sorumluluk alarak daha fazla bireyselleşme ve bağımsızlaşma fırsatına sahip olabilir. Kazandığı beceriler doğrultusunda kendilerinden daha fazla memnun olarak benlik doymunu daha fazla deneyimliyor olabilirler.

Öğrencilerin anne ve baba eğitim durumuna göre yetişkin yaşam doymu ölçeği alt boyutları olan genel yaşam doymu, ilişki doymu, benlik doymu, sosyal çevre doymu ve iş doymu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı saptanmıştır. Benzer şekilde Shi ve ark. (2015) tarafından Çin’deki tıp öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmada anne eğitim düzeyi ile yaşam doymu arasında anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır. Bunun yanı sıra Yıldırım ve ark. (2013) Türk üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme yürüttüğü çalışmada anne

eğitim durumu ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını bildirmiştir. Araştırmanın sonuçlarından farklı olarak Moksnes vd. (2018) tarafından Norveç'te yapılan çalışmada anne ve baba eğitim düzeyindeki artışın genel yaşam doyumunu ve yaşam doyumunun diğer bileşenlerindeki artışla düşük düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ebeveynlerin eğitim durumunun yaşam doyumunu üzerinde etkili olduğunu gösteren çalışmalar olsa da bu etkinin büyüklüğünün kk olduğu da vurgulanmaktadır (Moksnes, & diğer., 2018). Anne baba eğitim durumu ocuk gelişiminde etkili olmakla birlikte gelişim süreci çok yönlüdür. Bunun yanı sıra araştırmanın anne ve baba eğitim düzeyi bu çalışmada diğer değişkenlerle etkileşimi göz ardı edilerek ele alınmıştır. Ebeveynlerin eğitim durumlarının yaşam doyumunu üzerindeki etkisi farklı değişkenlerle etkileşime girdiğinde anlamlı hale gelebilir. Bu sonuç yaşam doyumuyla ilişkili değişkenlerin birlikte ele alındığı ileri araştırmaların gerekliliğine işaret ediyor olabilir.

Babası alışan katılımcıların genel yaşam doyumunu puan ortalamaları babası çalışmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. Araştırmanın sonuçlarıyla benzer Moksnes vd. (2018) tarafından 15-21 yaşlarındaki Norveçli ergenler arasında sosyo-demografik değişkenler, stres etkeni deneyimi, öz-yeterlik ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkileri ve stres etkeni deneyimi ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide öz-yeterliğin olası düzenleyici rolünü incelemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada babanın çalışma durumunun genel yaşam doyumundaki artışla düşük düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Buna göre babası çalışan öğrencilerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Mosknes, & diğer., 2018). Babanın alışma durumu aile üyelerine ekonomik olarak bir özgürlük sağlayarak yaşam doyumunu artırıyor olabilir. Bunun yanı sıra çalışma durumu babanın model alınması yoluyla uzun vadede öğrencilerin çalışma yaşamına geçişinde genel yaşam doyumunun bir bileşeni olan iş doyumunu da artırıyor olabilir.

Öğrencilerin Yaşam Amaçları Belirleme lği ve Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık lğinden Aldıkları Puanlar ile Yetişkin Yaşam Doyumu lğinden Aldıkları Puanların İlişkisine İlişkin Bulguların Tartışılması

Öğrencilerin yaşam amaçları belirleme lğinden almış oldukları puanlar arttıka, ilişki doyumunu, benlik doyumunu, sosyal evre doyumunu ve iş doyumunu puanları da artmaktadır. Araştırmanın sonuçlarıyla benzer niversite öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada yaşam amaçlarındaki artışın yaşam doyumundaki artışla ilişkili olduğu

ortaya konmuştur (Aydiner, 2011). Benzer şekilde, Allan ve Dufy (2013) yetişkin bireylerde kariyer amacı öz yeterliğindeki artışın yaşam doyumundaki artışla ilişkili olduğunu bildirmiştir. Alman Aile Panelinden elde edilen veriler doğrultusunda 3.674 heteroseksüel çiftle yürütülen bir çalışmada partnerlerin bireysel özellikleri ve ilişki süresi kontrol edildiğinde, çiftlerin yaşam amaçlarındaki benzerliklerin her iki partnerin de ilişki doyumunu üzerinde önemli pozitif etkilerinin olduğu bulunmuştur (Arránz Becker, 2013). Haar vd. (2014) tarafından İş-yaşam dengesinin iş doyumunu, yaşam doyumunu ve ruh sağlığı üzerindeki sonuçlarını yedi farklı kültürden elde edilen verilerle incelemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmanın sonuçlarına göre iş yaşam dengesindeki artışın iş doyumunu ve yaşam doyumundaki artışla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra iş aile çatışmasındaki artışın iş doyumunu ve yaşam doyumundaki azalmayla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Haar, & diğ., 2014). Literatür incelendiğinde yaşam amaçları ile benlik doyumunu ve sosyal doyum arasındaki ilişkileri araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte, Kermen vd. (2016) tarafından yapılan lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmada sosyal kaygıdaki artışın yaşam doyumundaki azalmayla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, İlhan (2013) tarafından yaşam amaçlarının yalnızlık üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla yapılan çalışmanın sonuçları kişilerarası ilişkiler alanını içinde barındıran içsel amaçlardaki artışın sosyal ve duygusal yalnızlıktaki azalmayla ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre ilişki, başarı ve beden alanlarında yaşam amaçlarına sahip olmanın bu alanlardaki kazanımlar aracılığıyla ilişki, sosyal çevre, iş ve benlik doyumunu artırdığı söylenebilir.

Katılımcıların başarı amacı puanlarının artması, iş doyumunu puanlarında da artışa neden olmaktadır. Araştırmanın sonuçlarıyla benzer üniversite öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada yaşam amaçlarından maddi kazanç alt alanındaki artışın yaşam doyumundaki artışla ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Aydiner, 2011). Bunun yanı sıra, Allan ve Dufy (2013) tarafından yetişkin bireylerden oluşan bir örnekleme arama ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide yaşam amaçlarının rolünü incelemek amacıyla yapılan çalışmada, kariyer amacı öz yeterliğindeki artışın yaşam doyumundaki artışla ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Araştırmanın sonuçları bireylerin hayatı boyunca hangi işlerde çalışacağını, ne tür eğitimler alacağını, işinde nasıl bir ilerleme göstereceğini planlaması iş yaşamında başarılı olmasını sağlayarak iş doyumunu artırıyor olabilir.

Öğrencilerin genel yaşam doyumu, ilişki doyumu ve benlik doyumu puanları arttıkça, yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği genelinden almış oldukları puanlarda da artış görülmektedir. Araştırmanın sonuçlarıyla benzer Alibekiroğlu vd. (2018) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada psikolojik dayanıklılıktaki artışın yaşam doyumundaki artışla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, Temiz (2017) tarafından öğrencilerle yapılan çalışmada da psikolojik dayanıklılıktaki artışın yaşam doyumundaki artışla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, Bajaj ve Pande (2016) tarafından Hindistan'da üniversite öğrencileri ile öznel iyi oluşun göstergeleri olarak bilinçli farkındalığın yaşam doyumu ve duygulanım üzerindeki etkisinde dayanıklılığın aracı rolünü incelemek amacıyla yapılan çalışmada da psikolojik dayanıklılıktaki artışın yaşam doyumundaki artışla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Yıldırım ve Çelik Tanrıverdi (2021) psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumunu pozitif yönde yordadığını belirlemiştir. Farklı örneklerde psikolojik dayanıklılıktaki artış ile yaşam doyumundaki artışın ilişkili olduğunu gösteren bazı çalışmalar mevcuttur (Tümlü & Receptoğlu, 2013; Çelik, diğ., 2017). Sanford vd. (2017) itfaiyecilerden oluşan bir örnekte dayanıklılık, ilişki memnuniyeti ve travmatik olaylara maruz kalmanın genel iyi oluş üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırmanın sonuçları psikolojik dayanıklılıktaki artışın ilişki doyumundaki artışla güçlü düzeyde ilişkili olduğunu göstermiştir (Sanford, ve diğ., 2017). Üniversite öğrencileri örneğinde doğrudan benlik doyumu ile dayanıklılık arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmaya rastlanmazken araştırmanın sonuçlarıyla benzer Tepeli Temiz (2017) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışmada benlik saygısındaki artışın psikolojik dayanıklılıktaki artışla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu sonuç psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumu için koruyucu bir faktör olduğunu düşündürmektedir.

Öğrencilerin ilişki doyumu ve benlik doyumu puanları arttıkça, aile uyumu puanları da artmaktadır. Araştırmanın sonuçlarıyla benzer Bozoğlan (2014) tarafından 404 üniversite öğrencisi ile sosyal destek, yaşam doyumu ve çatışma durumu arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yürütülen çalışmada, öğrencilerin aldıkları aile desteğinin yaşam doyumu aracılığıyla çatışma çözme eğilimlerini yordadığı ortaya konmuştur. Benzer şekilde Saraç vd. (2015) tarafından üniversite öğrencilerinin ilişki doyumlarını etkileyen faktörleri belirlemek için yapılan çalışmada, aile ilişkilerindeki olumlu artışın ilişki doyumundaki artışla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, Amerika'da siyahi yetişkin bireylerden oluşan bir

örnekleme geniş aileden gelen aile desteğinin romantik ilişki doyumunu olumlu yönde etkilediği bulunmuştur (Taylor, & diğ., 2012). Ayrıca, Bradley ve Hojjat (2016) tarafından evli çiftlerle yürütülen bir çalışmada aileden ve arkadaştan alınan sosyal desteğin psikolojik dayanıklılık üzerinden ilişki doyumunu yordadığı ortaya konmuştur. Araştırmanın bulgularıyla paralel Koç ve Arslan (2019) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada aile, özel insan ve arkadaştan alınan sosyal desteğin kendini sevme ve öz yeterlik gibi benlik saygısının bileşenleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Buna göre aile, arkadaş ve özel insanlardan alınan sosyal destek düzeyindeki artışın benlik saygısının kendini sevme ve öz yeterlik bileşenlerindeki artışla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Koç & Arslan, 2019). Araştırmanın bulgularından farklı olarak Kaşıkçı vd. (2009) tarafından 3552 son sınıf öğrencisiyle yapılan çalışmada aileden algılanan sosyal destek ile benlik saygısı arasında anlamlı ilişkiye rastlanmadığı bildirilmiştir. Benzer şekilde Asya Amerikalı erkek üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme yürütülen çalışmanın sonuçlarına göre aile desteği ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır (Wei, & diğ., 2013). Öğrencilerin aile uyumunun artması aileden aldıkları destek ve olumlu yaşantıların artması anlamına gelmektedir. Bu doğrultuda kişinin kendisi ve diğer insanlarla ilişkileri için temel oluşturan olumlu aile deneyimlerindeki artış öğrencilerin benlik doyumunu ve kişilerarası ilişkilerden aldığı ilişki doyumunu artırabilir.

Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği ve Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarını Yordama Durumuna İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma kapsamına alınan bireylerin yaşam amaçları belirleme ölçeğinden aldıkları puanların yetişkin yaşam doyumunu ölçeğinde yer alan genel yaşam durumu, ilişki doyumunu, benlik doyumunu, sosyal çevre doyumunu ve iş doyumunu alt boyutlarından aldıkları puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönlü olarak yordadığı tespit edilmiştir. Lent vd. (2011) tarafından İtalya'da öğretmenlerin iş ve yaşam doyumunun sosyal bilişsel modelini test etmek amacıyla gerçekleştirilen path analizi çalışmasında, başarı amacının iş doyumunu doğrudan pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Bunun yanı sıra başarı amacının iş doyumunu üzerinden genel yaşama doyumunu da yordadığı bulunmuştur (Lent, & diğ., 2011). Diseth vd. (2012) tarafından ortaokul öğrencileri arasında temel ihtiyaç desteği, öz yeterlik, başarı hedefleri, yaşam doyumunu ve akademik başarı düzeyi arasındaki ilişkileri path

analiziyle incelemek amacıyla yapılan çalışmada başarı amaçlarının yaşam doyumu üzerinde doğrudan etkili olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, Ojeda vd. (2011) tarafından Meksika Amerikalı üniversite öğrencilerinde akademik ve yaşam doyumunun sosyal bilişsel yordayıcılarını incelemek amacıyla yapılan çalışmada başarı amacının iş doyumunu ve yaşam doyumunu yordadığı bulunmuştur. Modelde iş doyumunda varyansın %36'sı, yaşam doyumunun ise varyansın %14'ü başarı amacı tarafından açıklanmıştır (Ojeda, & diğ., 2011). Arránz Becker (2013) tarafından Amerika'da çiftlerle yapılan bir çalışmada çiftlerin yaşam amaçlarındaki benzerliklerin her iki partnerin ayrı ayrı ilişki doyumunu pozitif yönde yordadığı bulunmuştur (Arránz Becker, 2013). Literatürde doğrudan beden amaçları ile yaşam doyumu arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Beden amaçları kapsamında yaşam boyu yapılacak fiziksel aktivitelerin ve boş zamanlarda yapılacak aktivitelerin belirlenmesine yönelik ifadeler yer almaktadır. Bu doğrultuda yapılan çalışmalar incelendiğinde Pedišić vd. (2015) tarafından fiziksel aktivitenin yaşam doyumuyla ilişkisini incelemek amacıyla yapılan çalışmada üniversite öğrencileri arasında boş zamanlarda yapılan şiddetli yoğun fiziksel aktivite ile yaşam doyumu arasında zayıf düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu gösterilmiştir. Schmiedeberg ve Schröder (2017) tarafından Almanya'dan elde edilen boylamsal verilere dayanarak boş zaman etkinlikleri ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiyi analiz etmek amacıyla bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın sonuçları arkadaşlarla buluşmanın, spor yapmanın ve tatile çıkmanın yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğini, kişisel amaçlı internet kullanımının ve TV kullanımının ise yaşam doyumunu olumsuz etkilediğini göstermiştir (Schmiedeberg & Schröder, 2017). Tüm bu sonuçlar yaşam amaçlarına sahip olmanın yaşam doyumunun tüm alanlarında olumlu yönde bir artış sağladığını göstermektedir. Öğrenciler yaşam amaçlarına ulaşmak için daha fazla kişilerarası ilişki denemeleri deneyimleyebilir. Kariyer hedeflerine ulaşabilmek için gelişim olanaklarını takip eder ve girişimci davranışlar sergileyebilir. Boş zamanlarını değerlendirmenin yanı sıra fiziksel sağlığı olumlu etkileyecek beden alanına yönelik aktivitelerle daha fazla uğraşabilir. Bu artış yaşam amaçlarına sahip üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlara ulaşma sürecinde yaşadıkları gelişim olanakları ve bireyselleşme fırsatlarına bağlanabilir. Bu nedenle yaşam amaçları belli olan bireyler ilgili alanlarda kendilerini daha doyumlu hissedebilir.

Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının yaşam doyumu ölçeğinde yer alan ilişki doyumu puanlarını pozitif yönlü, sosyal çevre doyumu puanlarını negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Araştırmanın sonuçlarıyla benzer Hou ve Ng (2014) tarafından üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ve psikiyatrik belirtiler arasındaki temel mekanizmalar olarak duygu odaklı pozitif ruminasyon ve ilişki doyumunun rolünün incelendiği çalışmada, duygu odaklı pozitif ruminasyon ve ilişki doyumunun, psikolojik dayanıklılık ve kaygı belirtileri arasındaki ters ilişkiye bağımsız olarak ve birlikte aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Buna göre psikolojik dayanıklılığın ilişki doyumunu artırarak kaygı ve depresyon belirtilerini azalttığı ortaya konmuştur. Bunun yanı sıra Stapleton ve Gergis (2015) tarafından psikolojik dayanıklılık, beden imajı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada psikolojik dayanıklılığın ilişki doyumunu pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Benzer şekilde Sanford vd. (2017) tarafından itfaiyecilerden oluşan bir örnekleme yapılan çalışmada psikolojik dayanıklılıktaki artışın ilişki doyumundaki artışla güçlü düzeyde ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Sanford, & diğ., 2017). Ayrıca Tutuş ve Barut (2021) tarafından evli çiftlerle yürütülen bir çalışmada psikolojik dayanıklılığın yapısal stil, sosyal yeterlilik ile aile uyumu bileşenlerinin evlilik doyumunu artırdığı belirlenmiştir. Psikolojik dayanıklılık ile sosyal çevre doyumu bileşeni arasındaki ilişkilere ilişkin literatürde herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte mevcut çalışmalar kişinin hem günlük hayatta yaşanan psikososyal sorunlarda hem de genel iyi oluş halinin sürdürülmesinde bireylerin sosyal kaynakların aldıkları duygusal maddi ve araçsal yardımlar ve bilgi desteği olarak tanımlanan sosyal desteğe odaklanmıştır (Eker, & diğ., 2020). Bu araştırmaların sonuçları incelendiğinde, Eker vd. (2020) tarafından üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, sosyal destek ve yaşamın anlamı kavramları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan çalışmanın sonuçları psikolojik dayanıklılık ile aileden ve arkadaştan alınan sosyal destek arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu göstermiştir. Bunun yanı sıra Wilks ve Spivey (2010) tarafından sosyal hizmet öğrencileriyle yürütülen çalışmanın sonuçları psikolojik dayanıklılıktaki artışın sosyal destek düzeyindeki artışla ilişkili olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde Pidgeon vd. (2014) dayanıklılık düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin, algılanan sosyal destek düzeylerinin önemli ölçüde daha düşük olduğunu bildirmiştir. Yüksek düzeyde dayanıklılığa sahip bireylerin ilişkideki

anlaşmazlıkların üstesinden gelebilme becerileri daha yüksek olup bu durum ilişki doyumunun daha fazla deneyimlenmesini sağlayabilir. Olumsuz ilişki deneyimlerini geride bırakabilme ve bunların üstesinden gelebilme yeteneği, mevcut ilişkinin daha olumlu ilerlemesine katkıda bulunabilir (Stapleton & Gergis, 2015). Böylelikle çiftlerin ilişkisi stresli olsa da yaşam doyumunu artırabilir. Mevcut araştırmanın sonuçlarının diğer çalışmalardan farklı olması psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin zorlukların üstesinden bireysel olarak gelme becerilerinin yüksek olmasına bağlı olabilir. Psikolojik dayanıklılık çeşitli bileşenlerden meydana gelmekle birlikte literatürde stresörlerin etkisini ılımlılaştıran bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır (Basım & Çetin, 2011). Yaşamdaki zorlukların üstesinden gelme gücü yüksek bireyler bu zorluklarla baş ederken sosyal destek kaynaklarına daha az kullanabilir. Buna bağlı olarak sosyal çevre doyumunu da daha az düzeyde deneyimliyor olabilir.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde araştırmanın amaç ve alt amaçları doğrultusunda ulaşılan sonuçlara ve bu sonuçlardan yola çıkarak geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

Sonuç

Mevcut araştırmada yaşam doyumunu etkileyen bazı sosyodemografik faktörler belirlenmiştir. Araştırmanın sonuçları yaş ve gelir durumundaki artışın yanı sıra babası çalışan katılımcıların diğerlerine göre ilişki doyumunun daha yüksek olduğunu göstermiştir. Kadınların ve çalışan öğrencilerin genel yaşam doyumunun diğerlerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra kadınların ve en uzun süre daha büyük nüfuslu yerleşim yerlerinde yaşayanların iş doyumunun daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca, sınıf düzeyi artan ve parçalanmış aile tipine sahip olan öğrencilerin benlik doyumunun daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde sınıf düzeyi artan öğrencilerin sosyal çevre doyumunun daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Ölçekler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, yaşam amaçları belirleme düzeyindeki artışın ilişki doyumunu, benlik doyumunu, sosyal çevre doyumunu ve iş doyumundaki artışla ilişkili olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra, başarı amacındaki artışın iş doyumundaki artışla ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca, öğrencilerin genel yaşam doyumunu, ilişki doyumunu ve benlik doyumundaki artışın psikolojik dayanıklılıktaki artışla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, ilişki doyumunu ve benlik doyumundaki artışın, aile uyumundaki artışla ilişkili olduğu bulunmuştur.

Son aşamada yapısal eşitlik modellemesinin sonuçları öğrencilerin yaşam amaçları belirleme düzeylerinin yetişkin yaşam doyumunu ölçeğinde yer alan genel yaşam doyumunu, ilişki doyumunu, benlik doyumunu, sosyal çevre doyumunu ve iş doyumunu alt bileşenlerini pozitif yönlü olarak yordadığını göstermiştir. Bunun yanı sıra, psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumunu ölçeğinde yer alan ilişki doyumunu pozitif yönlü, sosyal çevre doyumunu ise negatif yönlü olarak yordadığı belirlenmiştir.

Öneriler

Klinisyenlere Yönelik Öneriler

Sosyodemografik özellikler, psikolojik dayanıklılık ve yaşam amaçları bakımından taramalar yapılarak düşük yaşam doyumuna sahip olabilecek risk

grubundaki öğrenciler belirlenerek psikolojik dayanıklılık ve yaşam amaçlarını geliştirmeye yönelik pozitif psikoterapi temelli program veya müdahalelerin geliştirilmesi ve uygulanması önerilir. Mezuniyet öncesinde yaşam amaçlarını değerlendirmeye yoluyla bireylerin mezuniyet sonrasında yaşayabilecekleri sorunlar öngörülebilir. Bu doğrultuda farklı yaşam alanlarında doyum sağlanabilmesi için sorunlu yaşam amacı alanlarına ilişkin psikososyal danışmanlık ya da psikoterapi hizmetlerinin sunulması önerilir. Yaşam doyumunu düşük olan öğrencilere ilgili alanlarda danışmanlık ya da psikoterapi hizmeti sunulması yaşam doyumunun iyileştirilmesi sağlanabilir.

Kurumlara Yönelik Öneriler

Kurumlar müfredat programlarına psikolojik dayanıklılığı ve yaşam doyumunu artırmaya yönelik mevcut programları ekleyebilir. Bunun yanı sıra yaşam amaçlarını belirlemeye yönelik ders içerikleri de müfredat programına eklenebilir. Üniversiteler gençlere sunacakları iş imkanı ve klinik görüşme olanaklarını artırabilir. Kurumlar tarafından üniversite yaşamı boyunca çeşitli alanlardan kaynaklanan stresörlere karşı gençlerin psikolojik dayanıklılıklarını destekleyecek ve artıracak programlar geliştirilebilir ve uygulanabilir. Üniversitenin ilk yıllarında öğrencilerin uyumlarını artırıcı faaliyetler ve uyum programlarının uygulanması önerilebilir. Ayrıca kurumların, üniversite yaşamı boyunca gençlerin yaşam amaçlarını belirlemesine yönelik klinik görüşmeler ve izlem çalışmaları planlaması ve uygulaması önerilir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Araştırmanın sonuçları araştırma kapsamına alınan 800 kişiye genellenebileceğinden daha geniş örneklemelerde, farklı bölge ve kültürlerle karşılaştırmalı çalışmalar yapılabilir. Bunun yanı sıra örnekleme alınan öğrenciler büyükşehirde eğitim öğretim gördüklerinden farklı büyüklükteki şehirlerde yaşayan öğrenciler için sonuçlar farklılaşabilir. Buna göre farklı ölçekteki şehirleri de içine alan çalışmalar gerçekleştirilebilir. Gelecekteki araştırmalar öznel iyi oluş, öz yeterlik ve bütünlük duygusu kavramlarını da içine alacak şekilde daha karmaşık modelleri test edebilir. Online uygulama ile yurtlarda ya da üniversitelerde yüz yüze uygulamadan kaynaklanabilecek farklılıkların saptanması için karşılaştırmalı araştırmalar yapılabilir.

Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler

Araştırmanın sonuçları bazı sosyodemografik değişkenlerin, psikolojik dayanıklılığın ve yaşam amaçlarının yaşam doyumunu artırdığını göstermiştir. Buna göre politika yapıcılar üniversite öğrencilerine yönelik bu değişkenlere duyarlı, psikolojik dayanıklılığı ve yaşam amaçlarını belirleme becerisini artırmayı sağlayacak programların geliştirilmesi ve uygulanmasına yönelik politikalar geliştirilebilir. Politika yapıcıların, toplumun ve geleceğin teminatı olan gençlerin sağlığına odaklanması önerilir. Gençlerin psikolojik dayanıklılığının ve yaşam amaçlarını belirleme becerilerinin geliştirilmesi ve yaşam doyumunun artırılması için, üniversitelerde çevrim içi veya yüz yüze ortamlar aracılığıyla öğrencilere psikoterapi veya psikolojik destek hizmetlerinin sunulmasına ilişkin gereken devlet desteğinin sağlanması önerilir.

Kaynakça

- Acar, K., & Yılmaz, A. K. (2021). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişki. *Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 25-35.
<https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=08ab526e-3915-41db-9deb-c662e7c13178%40redis>
- Ahern N. R. (2006). Adolescent resilience: an evolutionary concept analysis. *Journal of pediatric nursing*, 21(3), 175–185.
<https://doi.org/10.1016/j.pedn.2005.07.009>
- Ali, B. J., & Anwar, G. (2021). An Empirical Study of Employees' Motivation and its Influence Job Satisfaction. *Ali, BJ, & Anwar, G.(2021). An Empirical Study of Employees' Motivation and its Influence Job Satisfaction. International Journal of Engineering, Business and Management*, 5(2), 21-30. <https://doi.org/10.22161/ijebm.5.2.3>
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F. B., & Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/555085>
- Allan, B. A., & Duffy, R. D. (2014). Calling, goals, and life satisfaction: A moderated mediation model. *Journal of Career Assessment*, 22(3), 451-464. DOI: 10.1177/1069072713498574
- Almahaireh, A., Alzaben, M., Aladwan, F., & Aljahani, M. (2021). The Level of Intellectual Security and its Relationship with Life Satisfaction among Mutah University Students. *Journal of Social Studies Education Research*, 12(3), 28-46. <https://www.learntechlib.org/p/219946/>
- Altıok, H. Ö., Ek, N., & Koruklu, N. (2010). Üniversite öğrencilerinin benlik saygı düzeyi ile ilişkili bazı değişkenlerin incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 99-120.
- Appleton, S., & Song, L. (2008). Life satisfaction in urban China: Components and determinants. *World Development*, 36(11), 2325-2340.
<https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2008.04.009>
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. London: Routledge

- Arnett, J. J. (2006). Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 3-19). Washington, DC: APA.
- Arránz Becker, O. (2013). Effects of similarity of life goals, values, and personality on relationship satisfaction and stability: Findings from a two-wave panel study. *Personal Relationships*, 20(3), 443-461. DOI: 10.1111/j.1475-6811.2012.01417.x
- Arsandaux, J., Galéra, C., & Salamon, R. (2021). The association of self-esteem and psychosocial outcomes in young adults: a 10-year prospective study. *Child and Adolescent Mental Health*, 26(2), 106–113. <https://doi.org/10.1111/camh.12392>
- Atherton, O. E., Grijalva, E., Roberts, B. W., & Robins, R. W. (2021). Stability and Change in Personality Traits and Major Life Goals From College to Midlife. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 47(5), 841–858. <https://doi.org/10.1177/0146167220949362>
- Aydiner, B.B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Baik, C., Naylor, R., & Arkoudis, S. (2015). *The First Year Experience In Australian Universities: Findings From Two Decades, 1994-2014*. Melbourne, Australia: Melbourne Centre for the Study of Education.
- Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63-67. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.005>
- Barth, J., Todd, B., Goldston, D., & Guadagno, R. (2010). *An integrated approach to choosing technical careers: Gender differences in life goals for college students*. In American Society for Engineering Education Annual Conference & Exposition, Louisville, KY.
- Basim, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Baumeister, R. F., & Robson, D. A. (2021). Belongingness and the modern schoolchild: on loneliness, socioemotional health, self-esteem, evolutionary mismatch, online sociality, and the numbness of rejection. *Australian Journal*

- of *Psychology*, 73(1), 103-111.
<https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1877573>
- Baydemir, C., Acıkgöz, A., Derince, D., Kaya, Y., Ongun, E., & Kok, H. (2014). The effect of childhood trauma life on self-esteem in school of health students in a province of Western Turkey. *Life Science Journal*, 11(11), 749-158.
http://www.lifesciencesite.com/ljsj/life1111/137_27163life111114_749_757.pdf
- Behzadnia, B., Deci, E. L., & DeHaan, C. R. (2020). Predicting relations among life goals, physical activity, health, and well-being in elderly adults: a self-determination theory perspective on healthy aging. In *Self-Determination theory and healthy aging* (pp. 47-71). Springer, Singapore.
- Bingöl, O. (2014). Toplumsal cinsiyet olgusu ve Türkiye’de kadınlık. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 16(Özel Sayı 1), 108-114.
<http://earsiv.kmu.edu.tr>
- Bradley, J. M., & Hojjat, M. (2017). A model of resilience and marital satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, 157(5), 588–601.
<https://doi.org/10.1080/00224545.2016.1254592>
- Bretones, F. D., & Gonzalez, M. J. (2011). Subjective and occupational well-being in a sample of mexican workers. *Social Indicators Research*, 100, 273–285.
<https://doi.org/10.1007/s11205-010-9616-5>
- Brewer, G., & Abell, L. (2017). Machiavellianism, Relationship Satisfaction, and Romantic Relationship Quality. *Europe's Journal of Psychology*, 13(3), 491–502. <https://doi.org/10.5964/ejop.v13i3.1217>
- Brown, P. H., & Tierney, B. (2009). Religion and subjective well-being among the elderly in China. *The Journal of Socio-Economics*, 38(2), 310-319.
<https://doi.org/10.1016/j.socec.2008.07.014>
- Burke, R. J., Burgess, Z., & Fallon, B. (2006). Organizational practices supporting women and their satisfaction and well-being. *Women in Management Review*. 21(5), 416-425. <https://doi.org/10.1108/09649420610676217>
- Busseri, M. A., & Mise, T. R. (2020). Bottom-up or top-down? Examining global and domain-specific evaluations of how one's life is unfolding over time. *Journal of personality*, 88(2), 391–410.
<https://doi.org/10.1111/jopy.12499>

- Cai, H., Sedikides, C., Gaertner, L., Wang, C., Carvallo, M., Xu, Y., ... & Jackson, L. E. (2011). Tactical self-enhancement in China: Is modesty at the service of self-enhancement in East Asian culture?. *Social Psychological and Personality Science*, 2(1), 59-64. <https://doi.org/10.1177/1948550610376599>
- Carver, K., Joyner, K., & Udry, J. R. (2003). National estimates of adolescent romantic relationships. In *Adolescent romantic relations and sexual behavior* (pp. 37-70). Psychology Press.
- Cassidy S. (2015). Resilience Building in Students: The Role of Academic Self-Efficacy. *Frontiers in psychology*, 6, 1781. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01781>
- Chapman, D. P., Whitfield, C. L., Felitti, V. J., Dube, S. R., Edwards, V. J., & Anda, R. F. (2004). Adverse childhood experiences and the risk of depressive disorders in adulthood. *Journal of affective disorders*, 82(2), 217–225. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2003.12.013>
- Cheung, F., & Lucas, R. E. (2014). Assessing the validity of single-item life satisfaction measures: results from three large samples. *Quality of Life Research : An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care and Rehabilitation*, 23(10), 2809–2818. <https://doi.org/10.1007/s11136-014-0726-4>
- Cicchetti D. (2010). Resilience under conditions of extreme stress: a multilevel perspective. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 9(3), 145–154. <https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2010.tb00297.x>
- Cicchetti, D., & Rogosch, F. A. (2007). Personality, adrenal steroid hormones, and resilience in maltreated children: a multilevel perspective. *Development and Psychopathology*, 19(3), 787–809. <https://doi.org/10.1017/S0954579407000399>
- Cicchetti, D., Curtis, W.J. (2006). The Developing Brain And Neural Plasticity: Implications For Normality, Psychopathology, and Resilience. In: Cicchetti D, Cohen D, editors. *Developmental Psychopathology. Vol 2: Developmental Neuroscience*. 2nd ed. New York (NY): Wiley & Sons, Ltd. p 1–64.
- Ciydem, E., & Bilgin, H. (2021). The moderating role of resilience in the relationship between peer pressure and risky behaviors among nursing

- students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 10.1111/ppc.12797. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/ppc.12797>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Cope, T. A. (2010). The inherently integrative approach of positive psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 20(2), 203-250.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The Costly Pursuit of Self-Esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392–414. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.392>.
- Curti, W.J., Nelson, C.A. (2003). Toward Building A Better Brain: Neurobehavioral Outcomes, Mechanisms, And Processes Of Environmental Enrichment. In: Luthar SS, editor. *Resilience And Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities*. New York (NY): Cambridge University Press. p 463–488.
- Curtis, W. J., & Cicchetti, D. (2007). Emotion and resilience: a multilevel investigation of hemispheric electroencephalogram asymmetry and emotion regulation in maltreated and nonmaltreated children. *Development and Psychopathology*, 19(3), 811–840. <https://doi.org/10.1017/S0954579407000405>
- Çakar, F. S. (2012). The relationship between the self-efficacy and life satisfaction of young adults. *International Education Studies*, 5(6), 123-130. <http://dx.doi.org/10.5539/ies.v5n6p123>
- Çalışkan, H., Sapmaz, F., & Uzunkol, E. (2015). Value preferences of university students as predictors of life goals. *Social Indicators Research*, 124(1), 111-125. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0778-4>
- Çelik, M., Sanberk, İ., & Deveci, F. (2017). Öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk. *Elementary Education Online*, 16(2), 654-662. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2017.304725>
- Daigneault, I., Hébert, M., & Tourigny, M. (2007). Personal and interpersonal characteristics related to resilient developmental pathways of sexually abused adolescents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 16(2), 415–x. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2006.11.002>

- Demirtaş, H. (2010). Dershane öğretmenlerinde örgütsel bağlılık ve iş doyumunu. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 177-206. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/92269>
- Dhariwal, A., Connolly, J., Paciello, M., & Caprara, G. V. (2009). Adolescent peer relationships and emerging adult romantic styles: A longitudinal study of youth in an Italian community. *Journal of Adolescent Research*, 24(5), 579-600. <https://doi.org/10.1177/0743558409341080>
- Diener E. (2000). Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. *The American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of Positive Psychology*, 2, 63-73.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54, 403-425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Dietrich, J., Jokisaari, M., & Nurmi, J. E. (2012). Work-related goal appraisals and stress during the transition from education to work. *Journal of Vocational Behavior*, 80(1), 82-92. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2011.07.004>
- Diseth, Å., Danielsen, A. G., & Samdal, O. (2012). A path analysis of basic need support, self-efficacy, achievement goals, life satisfaction and academic achievement level among secondary school students. *Educational Psychology*, 32(3), 335-354. <https://doi.org/10.1080/01443410.2012.657159>
- Eker, H., & İbrahim, T. (2021). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun yordayıcıları olarak cinsiyet ve kişilerarası yeterlik. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 534-544. <https://doi.org/10.21666/muefd.837514>
- Eker, H., Taş, İ., & Anlı, G. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile yaşamın anlamı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(39), 1182-1199. <http://acikerisim.ticaret.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11467/4610/1182-1199.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Erşan, E. E., Doğan, O., & Doğan, S. (2009). Beden eğitimi ve antrenörlük bölümü öğrencilerinde benlik saygısı düzeyi ve bazı sosyodemografik özelliklerle

- iliikisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 12(1).
https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_12_1_35_42.pdf
- Erus, Ö. Ü. S. M., Zeren, Ş. G., Amanvermez, U. Y., & Buyruk-Genç, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları, pozitif ve negatif duyguları: İstanbul'da bir devlet üniversitesinde profil çalışması. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 10(2), 563-595. doi: 10.23863/kalem.2020.167
- Eryılmaz, A. (2012). Pozitif psikoterapi bağlamında yaşam amaçları belirleme ölçeğinin üniversite öğrencileri üzerinde psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 15, 166-174.
https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_15_3_166_174.pdf
- Fergusson, D. M., McLeod, G. F., Horwood, L. J., Swain, N. R., Chapple, S., & Poulton, R. (2015). Life satisfaction and mental health problems (18 to 35 years). *Psychological medicine*, 45(11), 2427–2436.
<https://doi.org/10.1017/S0033291715000422>
- Fisher, A. A., Laing, J. E. Stoeckel, J. E. & Townsend, J. W. (1991). Statistical Methods for. Research Workers. Oxford England. Oxford University Press. From psychocentral.com/blog/archives/2011/06/28/marshalinehan-what-is-dialectics
- Gafa, İ. ve Dikmenli, Y. (2019). Sınıf öğretmenlerinin iş doyum ve iş yaşamındaki yalnızlık düzeylerinin incelenmesi, *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(1), 131-150. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/749892>
- Gamboa, V., Paixão, M. P., Da Silva, J. T., & Taveira, M. D. C. (2020). Career goals and internship quality among VET students. *Journal of Career Development*, 1-10. Advance online publication.
<https://doi.org/10.1177/0894845320902269>
- Germani, A., Delvecchio, E., Li, J. B., Lis, A., Nartova-Bochaver, S. K., Vazsonyi, A. T., & Mazzeschi, C. (2021). The link between individualism–collectivism and life satisfaction among emerging adults from four countries. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 13(2), 437-453.
<https://doi.org/10.1111/aphw.12259>
- Guo, Y. (2018). The Influence of Academic Autonomous Motivation on Learning Engagement and Life Satisfaction in Adolescents: The Mediating Role of Basic Psychological Needs Satisfaction. *Journal of Education and*

- Learning*, 7(4), 254-261. <https://doi.org/10.5539/ijel.v8n5p254>
- Kaplan, C. A., Chan, C. C., Feingold, J. H., Kaye-Kauderer, H., Pietrzak, R. H., Peccoralo, L., Feder, A., Southwick, S., Charney, D., Burka, L., Basist, M., Ripp, J., & Akhtar, S. (2021). Psychological Consequences Among Residents and Fellows During the COVID-19 Pandemic in New York City: Implications for Targeted Interventions. *Academic medicine : journal of the Association of American Medical Colleges*, 10.1097/ACM.0000000000004362. Advance online publication. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000004362>
- Haar, J. M., Russo, M., Suñe, A., & Ollier-Malaterre, A. (2014). Outcomes of work–life balance on job satisfaction, life satisfaction and mental health: A study across seven cultures. *Journal of Vocational Behavior*, 85(3), 361-373. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.08.010>
- Haase, C. M., Heckhausen, J., & Köller, O. (2008). Goal engagement during the school–work transition: Beneficial for all, particularly for girls. *Journal of Research on Adolescence*, 18(4), 671-698. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2008.00576.x>
- Hakanen, J. J. & Schaufeli, W. B. (2012). Do burnout and work engagement predict depressive symptoms and life satisfaction? A three-wave seven year prospective study. *Journal of Affective Disorders*, 141(2), 415-424. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.02.043>
- Hawkey, L. C., Browne, M. W., & Cacioppo, J. T. (2005). How can I connect with thee? Let me count the ways. *Psychological Science*, 16(10), 798-804. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01617.x>
- Headey, B. (2008). Life goals matter to happiness: A revision of set-point theory. *Social Indicators Research*, 86(2), 213-231. <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9138-y>
- Hebert, T. (2020). *Understanding the social and emotional lives of gifted students*. Sourcebooks, Inc.
- Heckhausen, J., Wrosch, C., & Schulz, R. (2010). A motivational theory of life-span development. *Psychological Review*, 117(1), 32–60. <https://doi.org/10.1037/a0017668>

- Heller, D., Watson, D., & Ilies, R. (2004). The Role of Person Versus Situation in Life Satisfaction: A Critical Examination. *Psychological Bulletin*, 130(4), 574-600. doi:10.1037/0033-2909.130.4.574
- Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1435-1446. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1522>
- Henrichs, C. (2012). Psychodynamic positive psychotherapy emphasizes the impact of culture in the time of globalization. *Psychology*, 3(12), 1148-1152. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2012.312A169>
- Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T. C., Martinussen, M., & Rosenvinge, J. H. (2006). A new scale for adolescent resilience: Grasping the central protective resources behind healthy development. *Measurement and evaluation in Counseling and Development*, 39(2), 84-96. <https://doi.org/10.1080/07481756.2006.11909791>
- Holahan, C. K. (2021). Achievement across the life span: Perspectives from the Terman study of the gifted. *Gifted Child Quarterly*, 65(2), 185-195. <https://doi.org/10.1177/0016986220934401>
- Hou, W. K., & Ng, S. M. (2014). Emotion-focused positive rumination and relationship satisfaction as the underlying mechanisms between resilience and psychiatric symptoms. *Personality and Individual Differences*, 71, 159-164. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.07.032>
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18-27. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.039>
- Huebner, E. S., Valois, R. F., Paxton, R. J., & Drane, J. W. (2005). Middle school students' perceptions of quality of life. *Journal of Happiness studies*, 6(1), 15-24. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1170-x>
- Idárraga-Cabrera, C., Dueñas, J. M., Martínez-González, M. B., Navarro-Blanco, R., Denegri-Coria, M., & Pino, M. (2020). Cognitive functioning, life satisfaction, and their relationship with the financial attitudes of older individuals who participate in an active aging program. *Behavioral Sciences*, 10(12), 189. <https://doi.org/10.3390/bs10120189>

- İlhan, T. (2013). Üniversite öğrencilerinde yaşam amaçları ve yalnızlık arasındaki ilişki: Temel ruhsal gereksinme doyumunun aracılık rolü. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14(4). <https://alpha-psychiatry.com/Content/files/sayilar/73/302-309.pdf>
- Jenkins, S. R., Belanger, A., Connally, M. L., Boals, A., & Durón, K. M. (2013). First-generation undergraduate students' social support, depression, and life satisfaction. *Journal of College Counseling*, 16(2), 129-142. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2013.00032.x>
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2006). Growth following adversity: theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical psychology review*, 26(8), 1041–1053. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.12.006>
- Kaba, İ., Erol, M., & Güç, K. (2018). Yetişkin yaşam doyumunu ölçeğinin geliştirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 1-14.
- Kalaitzaki A. (2021). Posttraumatic symptoms, posttraumatic growth, and internal resources among the general population in Greece: A nation-wide survey amid the first COVID-19 lockdown. *International Journal of Psychology*, 56(5), 766–771. <https://doi.org/10.1002/ijop.12750>
- Kara, F. M., & Sarol, H. (2021). Level up the life!! Leisure Involvement, Basic Psychological Need Satisfaction and Life Satisfaction among University Students. *Higher Education*, 11(4), 91-101. <https://doi.org/10.5539/hes.v11n4p91>
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları
- Kashima, Y., Kokubo, T., Kashima, E. S., Boxall, D., Yamaguchi, S., & Macrae, K. (2004). Culture and self: Are there within-culture differences in self between metropolitan areas and regional cities?. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(7), 816-823. <https://doi.org/10.1177/0146167203261997>
- Kaşıkcı, M., Çoban, G. İ., Ünsal, A., & Avşar, G. (2009). Üniversite son sınıf öğrencilerinde aileden ve arkadaştan algılanan sosyal destek ve benlik saygısı. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, 17(3), 158-165. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/95191>
- Kermen, U., Tosun, N. İ., & Doğan, U. (2016). Yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/254259>

- Kim, E. S., Delaney, S. W., Tay, L., Chen, Y., Diener, E. D., & Vanderweele, T. J. (2021). Life Satisfaction and Subsequent Physical, Behavioral, and Psychosocial Health in Older Adults. *The Milbank Quarterly*, 99(1), 209–239. <https://doi.org/10.1111/1468-0009.12497>
- Kim, S., & You, K. (2018). The Effects of Introverted or Extroverted Personality Type on The Resilience of Java Programming Learning: Focused on Students at Technical-Specialized High School. *Journal of The Korean Association of Information Education*, 22(4), 439-446. <https://doi.org/10.14352/jkaie.2018.22.4.439>
- Koç, H., & Arslan, C. (2019). Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve sabır arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 821-840. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/813517>
- Kokou-Kpolou, C. K., Jumageldinov, A., Park, S., Nieuviarts, N., Noorishad, P. G., & Cénat, J. M. (2021). Prevalence of depressive symptoms and associated psychosocial risk factors among French university students: The moderating and mediating effects of resilience. *The Psychiatric Quarterly*, 92(2), 443–457. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09812-8>
- Kuo, B. C., Huang, S., Li, X., & Lin, D. (2021). Self-Esteem, Resilience, Social Support, and Acculturative Stress as Predictors of Loneliness in Chinese Internal Migrant Children: A Model-Testing Longitudinal Study. *The Journal of Psychology*, 155(4), 387-405.
- Labrague L. J. (2021). Resilience as a mediator in the relationship between stress-associated with the Covid-19 pandemic, life satisfaction, and psychological well-being in student nurses: A cross-sectional study. *Nurse Education In Practice*, 56, 103182. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.103182>
- Lee, J. C., & Mortimer, J. T. (2009). Family socialization, economic self-efficacy, and the attainment of financial independence in early adulthood. *Longitudinal and life course studies*, 1(1), 45. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3198812/>
- Lee, R. M., Draper, M., & Lee, S. (2001). Social connectedness, dysfunctional interpersonal behaviors, and psychological distress: Testing a mediator

- model. *Journal of Counseling Psychology*, 48(3), 310–318. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.48.3.310>
- Lefkowitz, E. S., & Gillen, M. M. (2006). " Sex Is Just a Normal Part of Life": Sexuality in Emerging Adulthood. In *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century*. (pp. 235-255). American Psychological Association.
- Lent, R. W., Nota, L., Soresi, S., Ginevra, M. C., Duffy, R. D., & Brown, S. D. (2011). Predicting the job and life satisfaction of Italian teachers: Test of a social cognitive model. *Journal of Vocational Behavior*, 79(1), 91-97. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2010.12.006>
- Lerner, R. M., Freund, A. M., De Stefanis, I., & Habermas, T. (2001). Understanding developmental regulation in adolescence: The use of the selection, optimization, and compensation model. *Human Development*, 44(1), 29-50. <https://doi.org/10.1159/000057039>
- Levi, M. (2021). Capitalism: what has gone wrong? how can it be fixed?. *Oxford Review of Economic Policy*, 37(4), 773-782. <https://doi.org/10.1093/oxrep/grab033>
- Lewis, A. D., Huebner, E. S., Malone, P. S., & Valois, R. F. (2011). Life satisfaction and student engagement in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 40, 249-262. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9517-6>
- Liu, Y., Wang, Z., Zhou, C., & Li, T. (2014). Affect and self-esteem as mediators between trait resilience and psychological adjustment. *Personality and Individual Differences*, 66, 92-97. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.023>
- Lopes, A. R., & Nihei, O. K. (2021). Depression, anxiety and stress symptoms in Brazilian university students during the COVID-19 pandemic: Predictors and association with life satisfaction, psychological well-being and coping strategies. *PLoS one*, 16(10), e0258493. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258493>
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885. <https://doi.org/10.1017/S0954579400004156>
- Lü, W., Wang, Z., Liu, Y., & Zhang, H. (2014). Resilience as a mediator between extraversion, neuroticism and happiness, PA and NA. *Personality and Individual Differences*, 63, 128-133. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.01.015>

- Maisel, N. C., & Karney, B. R. (2012). Socioeconomic status moderates associations among stressful events, mental health, and relationship satisfaction. *Journal of Family Psychology, 26*(4), 654–660. <https://doi.org/10.1037/a0028901>
- Mak, W. W., Ng, I. S., & Wong, C. C. (2011). Resilience: enhancing well-being through the positive cognitive triad. *Journal of counseling psychology, 58*(4), 610–617. <https://doi.org/10.1037/A0025195>
- Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Schutte, N. S., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2010). The five-factor model of personality and relationship satisfaction of intimate partners: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality, 44*(1), 124–127. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.09.004>
- Martinsen, K. D., Rasmussen, L. P., Wentzel-Larsen, T., Holen, S., Sund, A. M., Pedersen, M. L., Løvaas, M., Patras, J., Adolfsen, F., & Neumer, S. P. (2021). Change in quality of life and self-esteem in a randomized controlled CBT study for anxious and sad children: can targeting anxious and depressive symptoms improve functional domains in schoolchildren?. *BMC Psychology, 9*(1), 8. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00511-y>
- Masten, A. S., Desjardins, C. D., McCormick, C. M., Kuo, S. I., & Long, J. D. (2010). The significance of childhood competence and problems for adult success in work: a developmental cascade analysis. *Development and Psychopathology, 22*(3), 679–694. <https://doi.org/10.1017/S0954579410000362>
- Montes-Hidalgo, J., & Tomás-Sábado, J. (2016). Autoestima, resiliencia, locus de control y riesgo suicida en estudiantes de enfermería [Self-esteem, resilience, locus of control and suicide risk in nursing students]. *Enfermería clinica, 26*(3), 188–193. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2016.03.002>
- Moynihan, M., Pitcher, C., & Saewyc, E. (2018). Interventions that foster healing among sexually exploited children and adolescents: a systematic review. *Journal of Child Sexual Abuse, 27*(4), 403–423. <https://doi.org/10.1080/10538712.2018.1477220>
- Nurmi, J. E. (2004). Socialization and self-development: Channeling, selection, adjustment, and reflection. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (2nd ed., pp. 85–124). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

- Ojeda, L., Flores, L. Y., & Navarro, R. L. (2011). Social cognitive predictors of Mexican American college students' academic and life satisfaction. *Journal of Counseling Psychology, 58*(1), 61–71. <https://doi.org/10.1037/a0021687>
- Ozben, S. (2013). Social skills, life satisfaction, and loneliness in Turkish university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 41*(2), 203-213. <http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2013.41.2.203>
- Padmanabhanunni, A., & Pretorius, T. (2021). The Loneliness-Life Satisfaction Relationship: The Parallel and Serial Mediating Role of Hopelessness, Depression and Ego-Resilience among Young Adults in South Africa during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(7), 3613. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073613>
- Palfai, T. P., & Ralston, T. E. (2011). Life goals and alcohol use among first-year college students: the role of motives to limit drinking. *Addictive behaviors, 36*(11), 1083–1086. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2011.06.005>
- Paschali, A., & Tsitsas, G. (2010). Stress and life satisfaction among university students-a pilot study. *Annals of General Psychiatry, 9*(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/1744-859X-9-S1-S96>
- Paul, K. I., & Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health: Meta-analyses. *Journal of Vocational Behavior, 74*(3), 264-282. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.01.001>
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The journal of Positive Psychology, 3*(2), 137-152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>
- Pedišić, Ž., Greblo, Z., Phongsavan, P., Milton, K., & Bauman, A. E. (2015). Are total, intensity- and domain-specific physical activity levels associated with life satisfaction among university students?. *PloS one, 10*(2), e0118137. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0118137>
- Peseschkian H., Remmers A. (2020) Positive psychotherapy: An introduction. In: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (eds) *Positive psychiatry, psychotherapy and psychology*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-33264-8_2
- Peseschkian, H., & Remmers, A. (2013). *Positive psychotherapie. Wege der psychotherapie*. München: Ernst Reinhardt Verlag.

- Peseschkian, H., & Remmers, A. (2020). Life Balance with positive psychotherapy. In *Positive psychiatry, psychotherapy and psychology* (pp. 91-99). Springer, Cham.
- 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. <http://dx.doi.org/10.4236/jss.2014.211003>
- Pour, M. T., Ismail, A., Jaafar, W. M. W., & Rajabi, G. (2021). Associations between family communication, perceived stress and resilience with life satisfaction among UPM pre-university students. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 15(6), 1756-64. <https://doi.org/10.53350/pjmhs211561756>
- Praag, B., Frijtersvan, P., & Ferrer-i-Carbonell, A. (2003). The anatomy of subjective well-being. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 51, 29–49.
- Priel, A., Zeev-Wolf, M., Djalovski, A., & Feldman, R. (2020). Maternal depression impairs child emotion understanding and executive functions: The role of dysregulated maternal care across the first decade of life. *Emotion (Washington, D.C.)*, 20(6), 1042–1058. <https://doi.org/10.1037/emo0000614>
- Quintiliani, L., Sisto, A., Vicinanza, F., Curcio, G., & Tambone, V. (2021). Resilience and psychological impact on Italian university students during COVID-19 pandemic. Distance learning and health. *Psychology, Health & Medicine*, 1–12. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1891266>
- Remmers, A. (2020). Theoretical foundations and roots of positive psychotherapy. In *Positive psychiatry, psychotherapy and psychology* (pp. 297-307). Springer, Cham.
- Reyes, A. T., Andrusyszyn, M. A., Iwasiw, C., Forchuk, C., & Babenko-Mould, Y. (2015). Resilience in Nursing Education: An Integrative Review. *The Journal of Nursing Education*, 54(8), 438–444. <https://doi.org/10.3928/01484834-20150717-03>
- Rinn, A. N., & Bishop, J. (2015). Gifted adults: A systematic review and analysis of the literature. *Gifted Child Quarterly*, 59(4), 213-235. <https://doi.org/10.1177/0016986215600795>

- Salmela-Aro, K. & Upadyaya, K. (2014). School Burnout and Engagement in the Context of the Demands-Resources Model. *British Journal of Educational Psychology*, 84, 137-151. <https://doi.org/10.1111/bjep.12018>
- Salmela-Aro, K., Aunola, K., & Nurmi, J. E. (2007). Personal goals during emerging adulthood: A 10-year follow up. *Journal of Adolescent Research*, 22(6), 690-715. <https://doi.org/10.1177/0743558407303978>
- Samani, S., Jokar, B., & Sahragard, N. (2007). Effects of resilience on mental health and life satisfaction. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 13(3), 290-295. <http://ijpcp.iums.ac.ir/article-1-275-en.html>
- Sanford, K., Kruse, M. I., Proctor, A., Torres, V. A., Pennington, M. L., Synett, S. J., & Gulliver, S. B. (2017). Couple resilience and life wellbeing in firefighters. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 660-666. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1291852>
- Saraç, A., Hamamcı, Z., & Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 69-81. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21463/230066>
- Schmidt, J., & Lockwood, B. (2017). Love and other grades: A study of the effects of romantic relationship status on the academic performance of university students. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 19(1), 81-97. <https://doi.org/10.1177/1521025115611614>
- Schmiedeberg, C., & Schröder, J. (2017). Leisure activities and life satisfaction: An analysis with German panel data. *Applied Research in Quality of Life*, 12(1), 137-151. <https://doi.org/10.1007/s11482-016-9458-7>
- Schulenberg, J., & Schoon, I. (2012). The Transition to Adulthood across Time and Space: Overview of Special Section. *Longitudinal and life course studies*, 3(2), 164–172. <https://doi.org/10.14301/lcs.v3i2.194>
- Seibert, S. E., & Kraimer, M. L. (2001). The five-factor model of personality and career success. *Journal of Vocational Behavior*, 58(1), 1-21. <https://doi.org/10.1006/jvbe.2000.1757>
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5- 14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

- Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C.R.Synder ve S. Lopez, (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). New York: Oxford University Press, Inc
- 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*, 16. <https://doi.org/10.1186/s12909-015-0297-2>
- Shonkoff, J. P., Boyce, W. T., & McEwen, B. S. (2009). Neuroscience, molecular biology, and the childhood roots of health disparities: building a new framework for health promotion and disease prevention. *JAMA*, *301*(21), 2252–2259. <https://doi.org/10.1001/jama.2009.754>
- Siedler, T., Schupp, J., Spiess, C. K., & Ock, J. (2020). How satisfied are you with your job? Estimating the reliability of scores on a single-item job satisfaction measure. *International Journal of Selection and Assessment*, *28*(3), 297-309.
- Sigvartsen, J., Gabrielsen, L. E., Abildsnes, E., Stea, T. H., Omfjord, C. S., & Rohde, G. (2016). Exploring the relationship between physical activity, life goals and health-related quality of life among high school students: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, *15*, 709. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3407-0>
- Silvera, D. H., & Seger, C. R. (2004). Feeling good about ourselves: Unrealistic self-evaluations and their relation to self-esteem in the United States and Norway. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *35*(5), 571-585. <https://doi.org/10.1177/0022022104268389>
- Slavinski, T., Bjelica, D., Pavlović, D., & Vukmirović, V. (2021). Academic performance and physical activities as positive factors for life satisfaction among university students. *Sustainability*, *13*(2), 497. <https://doi.org/10.3390/su13020497>
- Sousa, L., & Lyubomirsky, S. (2001). Life satisfaction. In J. Worell (Ed.), *Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender* (Vol. 2, pp. 667-676). San Diego, CA: Academic Press.
- Stapleton, P., & Gergis, O. (2015). An investigation of relationship satisfaction on resilience and body image. *International Journal of Healing and Caring*, *15*(2), 1-12. http://epublications.bond.edu.au/fsd_papers/224

- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138–161. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138>
- Story, L. B., & Bradbury, T. N. (2004). Understanding marriage and stress: Essential questions and challenges. *Clinical Psychology Review*, 23, 1139-1162. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2003.10.002>
- Şahin, G., & BUZLU, S. (2017). Hemşirelik öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın öz yeterlik sosyal destek ve etkili baş etme ile ilişkisinde algılanan stresin aracı rolü. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 20(2), 122-135. <https://app.trdizin.gov.tr/publication/paper/detail/TWpZeU5qRXdNQTO9>
- Taylor, R. J., Brown, E., Chatters, L. M., & Lincoln, K. D. (2012). Extended family support and relationship satisfaction among married, cohabiting, and romantically involved African Americans and Black Caribbeans. *Journal of African American Studies*, 16(3), 373-389. <https://doi.org/10.1007/s12111-011-9205-y>
- Tepeli Temiz, Z. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve aleksitimik özellikleri arasındaki ilişkide benlik saygısının rolü*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- The National Centre of Excellence in Youth Mental Health, Orygen. (2017). *Under the radar: The mental health of Australian university students*. Parkville, Victoria: The National Centre of Excellence in Youth Mental Health, Orygen.
- Tokay Argan, M., & Mersin, S. (2021). Life satisfaction, life quality, and leisure satisfaction in health professionals. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 660–666. <https://doi.org/10.1111/ppc.12592>
- Tomasulo, D. (2018). Beautiful thinking in action: Positive psychology, psychodrama, and positive psychotherapy. *The Journal of Psychodrama, Sociometry, and Group Psychotherapy*, 66(1), 49-67.
- Torun, S., Arslan, S., Nazik, E., Akbaş, M., & Yalçın, S. Ö. (2012). Hemşirelik öğrencilerinin benlik saygısı ve boyun eğici davranışlarının incelenmesi. *Cumhuriyet Medical Journal*, 34(4), 399-404. <http://dx.doi.org/10.7197/1305-0028.1279>
- Townsend, K. C., & McWhirter, B. T. (2005). Connectedness: A review of the literature with implications for counseling, assessment, and research. *Journal*

- of Counseling & Development*, 83(2), 191-201.
<https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2005.tb00596.x>
- Tran, S. T., Grotkowski, K., Miller, S. A., Reed, B. W., Koven, M. L., Buscemi, J., & Greenley, R. N. (2021). Hassles predict physical health complaints in undergraduate students: a dynamic structural equation model analysis of daily diary data. *Psychology & Health*, 36(7), 828–846.
<https://doi.org/10.1080/08870446.2020.1800010>
- Tutuş, H., & Barut, Y. (2021). Evli Bireylerde Psikolojik Dayanıklılık, Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Evlilik Doyumu İlişkisi. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(9), 91-101.
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1899826>
- Türkçapar, Ü. (2012). Beden eğitimi öğretmenlerinin farklı değişkenler açısından iş doyumunu düzeylerinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(2), 331-346. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/76941>
- Türkoğlu, T., & Yurdakul, Ü. (2017). Mobilya endüstrisinde çalışanların iş doyumunu ile iş performansı arasındaki ilişkinin araştırılması. *Artvin Çoruh Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 18(1), 88-97.
<https://doi.org/10.17474/artvinofd.270325>
- Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 112(7), 1444-1469.
<https://doi.org/10.1037/edu0000420>
- Walsh, W. A., Dawson, J., & Mattingly, M. J. (2010). How are we measuring resilience following childhood maltreatment? Is the research adequate and consistent? What is the impact on research, practice, and policy?. *Trauma, Violence & Abuse*, 11(1), 27–41. <https://doi.org/10.1177/1524838009358892>
- Wei, M., Yeh, C. J., Chao, R. C., Carrera, S., & Su, J. C. (2013). Family support, self-esteem, and perceived racial discrimination among Asian American male college students. *Journal of Counseling Psychology*, 60(3), 453–461.
<https://doi.org/10.1037/a0032344>

- Wilks, S. E., & Spivey, C. A. (2010). Resilience in undergraduate social work students: Social support and adjustment to academic stress. *Social Work Education, 29*(3), 276-288. <https://doi.org/10.1080/02615470902912243>
- Woodcock, A., Camfield, L., McGregor, J. A., & Martin, F. (2009). Validation of the WeDQoL-goals-Thailand measure: Culture-specific individualised quality of life. *Social Indicators Research, 94*(1), 135-171. <https://doi.org/10.1007/s11205-008-9357-x>
- Xiao, J. J., Tang, C., & Shim, S. (2009). Acting for happiness: Financial behavior and life satisfaction of college students. *Social Indicators Research, 92*(1), 53-68. <http://www.jstor.org/stable/27734850> .
- Yıldırım, H. & Işık, K. (2017). Çalışmayan evli kadınların sosyal destek düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler. *Konuralp Tıp Dergisi, 9*(2). <https://doi.org/10.18521/ktd.292788>
- Yıldırım, M., & Tanrıverdi, F. Ç. (2021). Social support, resilience and subjective well-being in college students. *Journal of Positive School Psychology, 5*(2), 127-135. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i2.229>
- Yildirim, Y., Kilic, S. P., & Akyol, A. D. (2013). Relationship between life satisfaction and quality of life in Turkish nursing school students. *Nursing & Health Sciences, 15*(4), 415–422. <https://doi.org/10.1111/nhs.12029>
- Zarrett, N., & Eccles, J. (2006). The passage to adulthood: Challenges of late adolescence. In S. Piha & G. Hall (Eds.), *New directions for youth development. Preparing youth for the crossing: From adolescence to early adulthood* (Issue 111, pp. 13–28). Hoboken, NJ: Wiley Periodicals.
- Zhang, H., Sang, Z., Chan, D. K. S., & Schlegel, R. (2019). Threats to belongingness and meaning in life: A test of the compensation among sources of meaning. *Motivation and Emotion, 43*(2), 242-254. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9737-8>
- Zhang, K. C., & Yu, E. D. (2014). Quest for a good life: spiritual values, life goals, and college students. *Asia-Pacific psychiatry : official journal of the Pacific Rim College of Psychiatrists, 6*(1), 91–98. <https://doi.org/10.1111/j.1758-5872.2012.00183.x>
- Zhou, M., & Lin, W. (2016). Adaptability and Life Satisfaction: The Moderating Role of Social Support. *Frontiers in Ppsychology, 7*, 1134. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01134>

Ekler

Ek 1.

Bilgi Formu

BİLGİ FORMU

1.Bölüm: Bireysel Özellikler

1. Yaşınız: _____
2. Cinsiyetiniz
 Kadın Erkek
3. Sınıfınız: _____
4. Medeni durumunuz?
 Evli
 Bekar
5. Annenizin eğitim durumu?
 Okuma yazma bilmiyor İlkokul Ortaokul Lise Üniversite Lisansüstü
6. Babanızın eğitim durumu?
 Okuma yazma bilmiyor İlkokul Ortaokul Lise Üniversite Lisansüstü
7. Çalışıyor musunuz?
 Hayır
 Evet
8. Aylık gelir durumunuz?
 Kötü (Zor geçiniyor) Orta (İdare eder) İyi (İyi geçiniyor)
9. Üniversiteye gelmeden önce en uzun süre yaşadığınız yerleşim yeri neresidir?
 Köy Kasaba İlçe İl Şehir Büyükşehir Yurtdışı
10. Şu an (eğitiminiz süresince) barınma yeriniz:
 Aile ile Tek başıma evde Arkadaşlarla birlikte evde
 Başka bir ailenin yanında Yurtdışı Diğer (Lütfen açıklayınız)
11. Herhangi bir kronik fiziksel hastalığınız var mı?
 Hayır
 Evet (lütfen rahatsızlığınızı açıklayınız).....
12. Herhangi bir tanı almış psikiyatrik hastalığınız var mı?
 Hayır
 Evet (lütfen rahatsızlığınızı açıklayınız).....

2.Bölüm: Aile ile İlgili Özellikler

14. Annenizin mesleği nedir? (Açık şekilde yazınız).....
15. Annenizin çalışma durumu nedir?
 Çalışıyor Çalışmıyor
16. Babanızın mesleği nedir? (Açık şekilde yazınız).....
17. Babanızın çalışma durumu nedir?
 Çalışıyor Çalışmıyor
18. Yaşadığınız aile tipini nasıl tanımlarsınız?
 Çekirdek aile (anne-baba, çocuklar)
 Geniş aile (anne-baba, çocuklar, aile büyükleri, akrabalar)
 Parçalanmış aile (anne-baba ayrı/boşanmış)
 Diğer (Lütfen kimlerle yaşadığınızı belirtiniz).....

Ek 2.**Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçlarını Belirleme Ölçeği**

Aşağıda yaşam amaçlarını belirleme ile ilgili bazı durumlar ifade edilmiştir. Bunlardan sizi en iyi şekilde ifade eden "Kesinlikle Katılmıyorum" (1), "Katılmıyorum" (2), "Katılıyorum" (3), "Kesinlikle Katılıyorum" (4), " şeklinde karşılık gelen kutucuklara (X) işareti koyarak işaretleyiniz.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Hayatım boyunca hangi işlerde çalışacağımın planlamasını yaptım.	1	2	3	4
2. Hayatım boyunca ne tür eğitimler alacağımın planlamasını yaptım.	1	2	3	4
3. Hayatım boyunca, işimde nasıl bir ilerleme göstereceğimin planlamasını yaptım.	1	2	3	4

Ek 3.**Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği**

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...					
Her zaman bir çözüm bulurum					Çözüme ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların...					
Başarılması zordur					Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...					
Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda					Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda

Ek 4.

Yetişkin Yaşam Doyumunu Ölçeği

YETİŞKİN YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ (YYDÖ)						
<i>Sevgili katılımcılar,</i>						
Bu ölçek, yaşamınızla ilgili düşüncelerinizi öğrenmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte 21 madde bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz. Okuduğunuz maddeye ne derecede katılıp katılmadığınıza karar veriniz. Seçeneklerinden size uygun gelen seçeneği çarpı işareti (X) ile belirtiniz. Bütün maddelere tepkide bulununuz. Ölçek üzerine adınızı ve adresinizi yazmayınız. Duyarlılığınız için teşekkür ederim.						
Cinsiyet: K () E ()						
Yaş :						
		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Kısmen Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1.	Hayatımdan memnunum.	()	()	()	()	()
2.	Hayat şartlarım mükemmel.	()	()	()	()	()
3.	Hayatım, çoğu arkadaşımın hayatından daha iyidir.	()	()	()	()	()

Ek 5.

Ölçek İzinleri

← yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği

NB Nejat Basım <nbasim@gmail.com>
29.09.2021 Çar 18:04
Kime: Siz

psikolojik dayanıklılık olc... 282 KB
Psikolojik Dayanıklılık Ölç... 96 KB
psikolojik dayanıklılık ölç... 164 KB

3 ek (542 KB) Tümünü indir Tümünü OneDrive'a kaydet

Değerli Emre Çiydem,
Mesajınızı bu adresimden yanıtlıyorum. Ölçeği çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Ölçeğin yer aldığı makaleyi, makalenin sonunda yer alan ölçeğin word ortamındaki halini ve değerlendirme esaslarını içeren bilgi notunu ekte gönderiyorum. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

Prof. Dr. H. Nejat Basım
Başkent Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dekanı
Bağlıca Kampüsü Fatih Sultan Mah. Eskişehir Yolu 18. Km. Etimesgut 06790 ANKARA
Tel: 312-2466945
e-posta: nbasim@gmail.com
e-posta: nbasim@baskent.edu.tr

← Re: Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinin Kullanım İzni Hk.

İK İlker Kaba <ikabapdr@gmail.com>
29.09.2021 Çar 16:40
Kime: Siz

Merhabalar,
İlgili kaynak gösterme kurallarına uyarak YYD Ölçeğimizi çalışmanızda kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim.

İlker KABA
Uzman Psikolojik Danışman / Guidance Counselor, MSc
PDR Bölüm Başkanı / Chair of the Counseling Department
Yurt İçi Üniversite Danışmanı / Turkish University Counselor

Tarsus Amerikan Koleji / Tarsus American College, Mersin
e-mail: ikaba@tac.k12.tr
Tel: 05436918754

<https://sites.google.com/view/ilkerkaba>
[instagram.com/uzm.psk.dns.ilkerkaba](https://www.instagram.com/uzm.psk.dns.ilkerkaba)

Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçlarını Belirleme Ölçeği Harici Gelen Kutusu x

EMRE CIYDEM 10 Eylül Cum 14:05 ☆
Sayın Hocam, Yüksek lisans tezimde kullanmak üzere Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçlarını Belirleme Ölçeği'nin kullanım iznini rica ediyorum. Öl...

Ali Eryılmaz <erali76@hotmail.com>
Alicisi: ben

Merhaba,
Ölçek ketedir. Kolay gelsin.

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ
Yıldız Teknik Üniversitesi
Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD

İletişim Bilgileri:
0212 383 48 00 / 5577
erali76@hotmail.com

Ek 6.**Aydınlatılmış Onam Formu****Üniversite Öğrencilerinde Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçlarını Belirleme ile Yaşam Doyumu ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki**

Aydınlatılmış Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Bu anket, üniversite öğrencilerinde pozitif psikoterapi bağlamında yaşam amaçlarını belirleme ile yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilere dair bilgi edinebilmemiz için yapmakta olduğumuz araştırmanın bir parçasıdır. Bu anket aracılığıyla toplanan veriler üniversite öğrencilerinin pozitif psikoterapi bağlamında yaşam amaçlarını belirleme durumlarının yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık ile nasıl bir ilişkisi olduğunu anlamamız için kullanılacaktır. Aşağıda bulunan anketi doldurarak, araştırmaya katılmayı kabul etmiş olacaksınız.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalı olup, araştırmaya katılıp katılmamanız hiçbir şekilde notlarınızı etkilemeyecektir. Kimlik bilgileriniz araştırma ekibi dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Bu çalışma süresince toplanan veriler, yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Bizimle iletişime geçerek istediğiniz zaman çalışmadan çekilebilirsiniz. Eğer çalışmadan çekilerseniz, sizden toplanan tüm veriler veri tabanımızdan silinecektir ve sizinle ilgili olan veriler çalışmada kullanılmayacaktır. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz veya endişeniz olursa, bize aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

Yrd. Doç. Dr. Handa ÇELİKAY

Emre ÇİYDEM

Psikoloji Bölümü,

Hemşirelik Bölümü,

Yakın Doğu Üniversitesi

İstanbul Üniversitesi - Cerrahpaşa

Tel: 0505 702 5489

Tel: 0507 059 1063

E-posta: handecelikay@gmail.com

E-posta: emreciydem@hotmail.com

Ek 7.**Katılımcı Bilgilendirme Formu****Üniversite Öğrencilerinde Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçlarını Belirleme ile Yaşam Doymu ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki**

Katılımcı Bilgilendirme Formu

Sayın Katılımcı,

Bu anket, üniversite öğrencilerinde pozitif psikoterapi bağlamında yaşam amaçlarını belirleme ile yaşam doymu ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilere dair bilgi edinebilmemiz için yapmakta olduğumuz araştırmanın bir parçasıdır. Bu anket aracılığıyla toplanan veriler üniversite öğrencilerinin pozitif psikoterapi bağlamında yaşam amaçlarını belirleme durumlarının yaşam doymu ve psikolojik dayanıklılık ile nasıl bir ilişkisi olduğunu anlamamız için kullanılacaktır. Aşağıda bulunan anketi doldurarak, araştırmaya katılmayı kabul etmiş olacaksınız.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalı olup, araştırmaya katılıp katılmamanız hiçbir şekilde notlarınızı etkilemeyecektir. Kimlik bilgileriniz araştırma ekibi dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Bu çalışma süresince toplanan veriler, yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Bizimle iletişime geçerek istediğiniz zaman çalışmadan çekilebilirsiniz. Eğer çalışmadan çekilirseniz, sizden toplanan tüm veriler veri tabanımızdan silinecektir ve sizinle ilgili olan veriler çalışmada kullanılmayacaktır. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz veya endişeniz olursa, bize aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

Yrd. Doç. Dr. Handa ÇELİKAY

Emre ÇİYDEM

Psikoloji Bölümü,

Hemşirelik Bölümü,

Yakın Doğu Üniversitesi

İstanbul Üniversitesi - Cerrahpaşa

Tel: 0505 702 5489

Tel: 0507 059 1063

E-posta: handecelikay@gmail.com

E-posta: emreciydem@hotmail.com

Araştırma sürecinde meydana gelebilecek herhangi bir zarar durumunda ücretsiz olarak yardım alabilecek merkez ve kişileri adı ve iletişim bilgileri aşağıda belirtilmiştir.

Psikolog Özlem KAÇKIN

İstanbul Üniversitesi - Cerrahpaşa Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi

İzzetpaşa, Abide-i Hürriyet Cd, 34381 Şişli/İstanbul

Telefon: 0212 444 00 00 – 2236

Ek 8.**Etik Kurul Kararı**


YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK

KURULU

07.10.2021

Sayın Emre Çiyde

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2021/1103 proje numaralı ve **“Üniversite Öğrencilerinde Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçlarını Belirleme ile Yaşam Doyumu ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Direnç Kanol

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.

Ek 9.

İntihal Raporu

emre ciğdem

ORJİNALLIK RAPORU

% 11	% 11	% 1	%
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 7
2	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 1
3	neu.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
4	9lib.net İnternet Kaynağı	<% 1
5	openaccess.maltepe.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
6	openaccess.ihu.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
7	acikerisim.erbakan.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
8	openaccess.hku.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
9	isamveri.org İnternet Kaynağı	<% 1

Özgeçmiş

EMRE ÇİYDEM ARAŞTIRMA GÖREVLİSİ



E-Posta Adresi : emreciydem@hotmail.com
Telefon (İş) : 266718640_-
Telefon (Cep) :
 İstanbul Üniversitesi - Cerrahpaşa Florence Nightingale
 Hemşirelik Fakültesi Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği
 Anabilim Dalı/Zeze/Abide-i Hürriyet Cd, 34381
 Şişli/İstanbul

Öğrenim Bilgisi

Yüksek Lisans 2015 27/Aralık/2017	İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ/RUH SAĞLIĞI VE PSIKIYATRİ HEMŞİRELİĞİ (YL) (TEZLİ) Tez adı: Hemşirelik öğrencilerinde riskli davranışlar, akran baskısı ve psikolojik dayanıklılık (2017) Tez Danışmanı:(HÜLYA BİLGİN)
Lisans 2019 29/Temmuz/2021	İSTANBUL ESENYURT ÜNİVERSİTESİ SANAT VE SOSYAL BİLİMLER FAKÜLTESİ/PSIKOLOJİ BÖLÜMÜ/PSIKOLOJİ PR. (ÜCRETLİ)
Lisans 2010 13/Haziran/2014	İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ FLORENCE NIGHTINGALE HEMŞİRELİK YÜKSEKOKULU/FLORENCE NIGHTINGALE HEMŞİRELİK YÜKSEKOKULU PR.

Akademik Görevler

ARAŞTIRMA GÖREVLİSİ 2017	BANDIRMA ONYEDİ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ/SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ/HEMŞİRELİK BÖLÜMÜ
ÖĞRETİM GÖREVLİSİ 2016-2017	İSTANBUL KEMERBURGAZ ÜNİVERSİTESİ/SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEKOKULU (ÖĞRETİM GÖREVLİSİ)

Eserler

Uluslararası hakemli dergilerde yayımlanan makaleler:

1. ÇİYDEM EMRE,CULHACI ÖZGÜR SEMA,BİLGİN HÜLYA,ÖZASLAN ZEYNEP,TEK SEDA A Retrospective Examination of the Content of Violence in Headlines of News Related to Individuals with Mental Disorders. Archives of Psychiatric Nursing, Doi: <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2020.10.005> (Yayın No: 6577950)
2. ÇİYDEM EMRE,KAÇKIN ÖZLEM,KUTLU FATMA YASEMİN Experiences and opinions of nurses working in psychiatricwards on assessing patients'xx sexual health: A qualitativestudy. PERSPECTIVES IN PSYCHIATRIC CARE, Doi: 10.1111/ppc.12677 (Yayın No: 6587348)
3. ÇİYDEM EMRE, AVCI DİLEK (2021). Effects of the psychiatric nursing course on students' beliefs toward mental illness and psychiatric nursing perceptions in Turkey. Perspectives in Psychiatric

1

Uluslararası hakemli dergilerde yayımlanan makaleler:

Care, Doi: 10.1111/ppc.12796 (Yayın No: 6978811)

4. ACI ÖZGÜR SEMA, KAÇKIN ÖZLEM, KARAASLAN SELVER (2021). Qualitative examination of the attitudes of healthcare workers in Turkey regarding COVID-19 vaccines. International Journal of Nursing Knowledge, Doi: 10.1111/2047-3095.12342 (Yayın No: 7192653)
5. KAÇKIN ÖZLEM, ÇİYDEM EMRE, KUTLU FATMA YASEMİN (2021). Opinions and experiences of nursing students about evaluating the sexual health of individuals with mental disorders: A qualitative study. Perspectives in Psychiatric Care, Doi: 10.1111/ppc.12891 (Yayın No: 7106143)
6. KAÇKIN ÖZLEM,ÇİYDEM EMRE,CULHACI ÖZGÜR SEMA,KUTLU FATMA YASEMİN (2020). Experiences and psychosocial problems of nurses caring for patients diagnosed with COVID-19 in Turkey: A qualitative study. International Journal of Social Psychiatry, 2076402094278 (Yayın No: 6363900)
7. CULHACI ÖZGÜR SEMA,ÇİYDEM EMRE,BİLGİN HÜLYA,ÖZASLAN ZEYNEP,TEK SEDA (2020). Turkish newspaper articles mentioning people with mental illness: A retrospective study. International Journal of Social Psychiatry, 66(3), 215-224., Doi: 10.1177/0020764019894609 (Yayın No: 5684647)

B. Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitaplarında (proceedings) basılan bildiriler :

1. ÇİYDEM EMRE,AVCI DİLEK (2019). Bilgisel Davranış Terapi ve Psikiyatri Hemşireliğinde Kullanımı. III. International Health Sciences Conference (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:5446991)
2. BİLGİN HÜLYA,ÇİYDEM EMRE,ARSLANTÜRK KÜBRA,YILMAZ SEVİL (2019). Student Nurses' Aggression and ViolenceExperiences during Mental Health and PsychiatricNursing Clinical Practices. Violence in Clinical Psychiatry, 159-160. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:5713402)
3. AVCI DİLEK,TARI SELÇUK KEVSER,ÇİYDEM EMRE,YILMAZ DUNDAR GÖNÜL (2018). Anger in Cardiovascular Disease: Its Relationship with Depression and Anxiety Levels. 5th International Conference Quality and Its Perspectives, with the subtitle:Multidisciplinary Approach to Patient Care, 12-19. (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:4317354)
4. ÇİYDEM EMRE,BİLGİN HÜLYA (2017). Risky Behaviors, Peer Pressure and Resilience in Nursing Students. 6th European Conference on Mental Health (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:3930068)

C. Yazılan ulusal/uluslararası kitaplar veya kitaplardaki bölümler:

C2. Yazılan ulusal/uluslararası kitaplardaki bölümler:

1. Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliğinde Fiziksel Sağlık, Bölüm adı:(Ruhsal Bozukluğu Olan Bireylerde Sigara Kullanımı) (2019). ÇİYDEM EMRE, Türkiye Klinikleri, Editör:BİLGİN Hülya, Basım sayısı:1, Sayfa Sayısı 62, ISBN:978-605-034-102-7.: ON SÖZ, Türkçe(Bilimsel Kitap), (Yayın No: 5713332)

D. Ulusal hakemli dergilerde yayımlanan makaleler :

1. Özdemir Niyazi Umud,ÇİYDEM EMRE (2020). Tedavi sürecinde vajinismus erkeğinin yönetimi. Androloji Bülteni, 22(2), 137-143., Doi: 10.24898/tandro.2020.16362 (Kontrol No: 6353221)

E. Ulusal bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitaplarında basılan bildiriler:

1. ÇİYDEM EMRE,BİLGİN HÜLYA (2018). 3-6 yaş grubu çocuklarda engelli bireylere yönelik tutumlar. Engellilik Araştırmaları Konferansı Dünden Bugüne Engellilik (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:5114838)

Üniversite Dışı Deneyim

2014-2014 **PSIKIYATRİ HEMŞİRESİ** ÖZEL FRANSIZ LAPE PSIKIYATRİ HASTANESİ, HEMŞİRE, (Hastane)