

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK KIRILGANLIKLARI, PSİKOLOJİK İYİLİK HALLERİ VE SOSYAL GÜVEN VE MEMNUNİYET DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN CİNSİYET DEĞİŞKENİNE GÖRE İNCELENMESİ¹

Kasım TATLILIOĞLU²

Geliş: 23.05.2021 / Kabul: 14.07.2021
DOI: 10.29029/busbed.941346

Öz

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılganlıkları, psikolojik iyilik halleri, sosyal güven ve memnuniyet düzeyleri arasındaki ilişki cinsiyet değişkenine göre incelenmiştir. Araştırmada, “Psikolojik kırılganlık ölçeği”, “Psikolojik iyilik ölçeği”, “Sosyal güven ve memnuniyet düzeyi ölçeği” olmak üzere 3 adet ölçek uygulanmıştır. Cinsiyete göre, psikolojik kırılganlıklar ölçeğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır. Cinsiyete göre, psikolojik iyilik hallerinde ise ölçeğin anlamlılık düzeylerinin yarısında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu, diğer yarısında ise anlamlı bir farkın olmadığı sonucu bulunmuştur. Cinsiyete göre, sosyal güven ve memnuniyet düzeylerinin 7 maddesinde istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı, 4 tanesinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu doğrulanmış ve bu durum erkeklerin lehinde ortaya çıkmıştır.

***Anahtar Kelimeler:** Üniversite öğrencisi, cinsiyet, psikolojik kırılganlık, psikolojik iyi oluş, sosyal güven ve memnuniyet.*

A RESEARCH OF THE RELATIONSHIP AMONG THE UNDERGRADUATES’ PSYCHOLOGICAL VULNERABILITY OF

¹ Bu çalışma, Bingöl Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Koordinasyon Birimi (BÜBAP) tarafından desteklenmiş olup, yürütücüsü olduğum BAP-FEF.2018.00.008no’lu projemden türetilmiştir.

² Doç. Dr., Bingöl Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, E-posta: kasimatlili@hotmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5964-4343>.

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND SOCIAL TRUST AND SATISFACTION LEVELS ACCORDING TO THE GENDER VARIABLE

Abstract

This study analysed the relationships among the undergraduates' psychological vulnerability, psychological well-being, social trust and satisfaction levels according to the gender variable. Three scales are applied in the frame of the study: "Psychological vulnerability scale", "Psychological well-being scale", "Social trust and satisfaction level scale". It is concluded that there is statistically no meaningful difference in the scale of psychological vulnerabilities by gender. In terms of psychological well-being by gender, it is found that there is a statistically meaningful difference in half of the significance levels of the scale and no meaningful difference in the other half by gender. It is confirmed that there was statistically no significant difference in 7 items of the Social Trust and Satisfaction Levels scale, and a statistically significant difference in 4 items by gender; as a result, this situation appears in favour of male students.

Keywords: Undergraduate, gender, psychological vulnerability, psychological well-being, social trust and satisfaction.

1. Giriş

Psikolojik Kırılganlık: Psikolojik kırılganlık, başarıya bağımlılığı ya da bireyin öz-değer anlayışını dışa aktarım kaynaklarını yansıtan bir bilişsel inanç kalıbıdır. Bu durum, kişinin kendine olan hissini, başkalarının kötü davranışlarına veya hayatın üzücü hadiselerine karşı savunmasız hale getirmekte ve kişinin hedefe ulaşma kabiliyetine açık bir şekilde ket vurmaktadır (Akın & Eker, 2011). Psikolojik kırılganlığın tanımında öne çıkan sosyal onay ve başarı kavramları ve bu kavramlarla ilişkili olabilecek öğeler düşünüldüğünde, bireyin içinde bulunduğu sosyal yapı, kendisinin psikolojik kırılganlığını etkileyebilmektedir. Psikolojik açıdan kırılgan bireyler, sosyal anlamda kendilerini toplumda yetersiz, değersiz, seilmeyen ve işe yaramayan bireyler olarak değerlendirmektedirler (Satıcı, 2016: 71). Diğer bir ifadeyle psikolojik kırılganlık, bireyin dışsal onay temelli geliştirdiği bilişsel süreçlerini de içermektedir. Bu yönüyle ele alındığında dışsal geribildirimlere aşırı duyarlı olan bireylerin psikolojik anlamda daha kırılgan olabilecekleri akla gelmektedir (Akın, Eroğlu, Kayış & Satıcı, 2013: 524). Kırılganlık, psikolojik açıdan ele alındığında kaynağı ve düzeyi bireyin fonksiyonel olmayan öğrenmeleriyle,

yaşantılarıyla ilişkili olup, stres, kaygı ve depresyon başta olmak üzere çok sayıda psikolojik rahatsızlığı tetiklemektedir. Psikolojik kırılma ve incinebilirlik bireyin kişilik özellikleri ile de ilgilidir (Tatlıoğlu, 2012; 2014; 2015; 2020; 2021). Öz-saygıda artış ya da azalmaların sürekliliği kırılma duygularını da arttırabilmektedir. Öz-değerde ve öz-saygıda zayıflık durumunda ise bireyin yetersizlikleri ve değersizlikleri kırılmaya yol açabilmektedir. Psikolojik kırılmalar, ruhsal bozuklukların asıl nedeni değil, daha çok risk oluşturan faktörlerdendir. Kırılma; psikolojik, sosyal ve fiziksel nitelikli olup, zarar veren etkilere karşılık bireyi doğrudan hedef alan bir durumdur (Scanlon & Lee, 2007; Crocker, 2002; Ekşi, Erök-Özkapu & Ümmet, 2019: 185).

Psikolojik İyi Hali: Keyes, Smotkin ve Ryff (2002) psikolojik iyi oluş (psikolojik iyilik) kavramını “*psikolojik, duygusal ve sosyal iyi oluş*” olarak ele almışlardır. Bu durum, kaygılı durumdan ya da diğer ruhsal problemlerin olmamasından daha fazlasını ifade eder. Ruh sağlığı; problemlerin yokluğunun yanı sıra, olumlu psikolojik fonksiyonlara sahip olmanın, kendini iyi hissetmenin ve olaylara pozitif bakmanın da önemini de ifade etmektedir (Tatlıoğlu, 2012; 2014; 2015; 2020; 2021). Ryff’a (1989) göre, psikolojik iyi olma; “*pozitif ve negatif duygu ile yaşam doyumunun basit bir birleşiminden çok, yaşam tutumlarından oluşan çok boyutlu bir kavram*” olarak tanımlanmıştır. Seligman’ın temsilci olduğu pozitif psikoloji, psikopatolojiye odaklanan geleneksel psikolojinin bakış açısına karşı çıkarak, psikolojik hizmetler alanında ön plana çıkmıştır (Ekşi, Erök-Özkapu & Ümmet, 2019: 183).

Sosyal Güvende Hissetme ve Memnuniyet: Kişinin memnuniyet ve hoşnutluk duygularına sahip olması, olumlu duygulanım, iyi olma, sakinlik ve dinginlik duyguları ile de ilişkilidir. Sosyal güvende hissetme farklı şekillerde tanımlanmıştır. Bu tanımlardan birisi şöyledir: “*Bireyin yaşadığı sosyal dünyayı, güvenli, huzur verici ve rahatlatıcı olarak algılama derecesi*”; “*bireyin çevresindeki diğer insanlara karşı bağlanma, ait olma duygularını ve sosyal durumlarda yaşadıkları memnuniyet*” (Akın, Uysal & Çitemel, 2013: 34; Akın & Akın, 2015) olarak tanımlanabilir. Belli bir sosyal çevrede yaşayan, bireylerin ilişkilerinin temelini olumlu sosyal ilişkiler oluşturur. Bu bağlamda, insanın sosyal yönü, diğerleriyle kurduğu sağlıklı ilişkilerinin anlamlı olmasına bağlıdır. Bireyin yaşamı dostluklardan, akrabalıklardan, ortaklıklardan, evliliklerden, birlikteliklerden oluşur (Weber, 1998; akt: Akın, Uysal & Çitemel, 2013: 34). Özbek’e (2008) göre, kişilerin kendini sosyal yönden güvende hissetmesinde ve

buna bağlı olarak duygu durumlarının düzenlenmesinde sosyal ilişkileri belirleyici bir işleve sahiptir. Güvenli sosyal ilişkilerin iyi oluş ve dayanıklılık üzerinde olumlu etkisinin olduğu; güvensiz sosyal ilişkilerin ise psikolojik kırılğanlık ve psikolojik iyi olma üzerinde olumsuz yansımalarının olduğu yapılan çalışmalarla desteklenmiştir. Psikolojik iyilik hali düşük olan bireylerin de sosyal güven düzeylerinin düşük olacağını çok rahat söyleyebiliriz. Memnuniyet duygularına sahip olmak, iyi olma ve sakinlik duyguları ile bağlantılı olduğu, bu alanda yapılan çok sayıda araştırma bulguları ile de kanıtlanmıştır. Bireylerin memnuniyet yaşamaları, sakinlik, güven hislerini ortaya çıkarmakta, bireyin yaşadığı tehdit duygularını azalttığından, bireylerde bu durum psikolojik iyilik ve psikolojik dayanıklılık halinin de güçlenmesinde önemli bir faktördür. Kendini güvende hissetmeyen bireylerin korkulu, kaygılı ve saplantılı bağlanma tarzlarına sahip oldukları; düşmanlık, saldırganlık, utanç, boyun eğici davranışlar ve aşağılık komplekslerine sahip oldukları yapılan çalışmalarla doğrulanmıştır (Gilbert, 2010; Kelly, Zuroff, Leybman & Gilbert, 2012; akt: Berber-Çelik, 2018: 30).

2. Çalışmanın Amacı

Bu çalışmada, “üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılğanlıkları, psikolojik iyilik halleri, sosyal güven ve memnuniyet düzeyleri ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna cevap aranmıştır.

3. Çalışmanın Önemi

Yaşamın her evresinde var olan psikolojik kırılğanlık, psikolojik iyilik ve sosyal güven ve memnuniyet düzeylerinin detaylı bir şekilde araştırılması önem arz etmektedir.

4. Yöntem

4.1. Araştırma modeli

Bu çalışma, nicel araştırma desenlerinden ilişkisel araştırma türünde bir çalışmadır. Betimleyici tarama modelleri geçmişte, bugün ya da belli bir süreçte var olan olayları, durumları ve olguları ortaya koymaya yönelik yaklaşımlardır. Var olanı değiştirmeye ya da etkilemeye çalışmadan olgunun bilimsel portresinin ortaya konulması sürecini içermekte; nelerden oluştuğunu ve neler ile ilişkili olduğunu sorgulamaktadır (Karasar, 2005; Büyüköztürk, 2007). Araştırmanın teorik kısmında literatür taraması yapılmıştır. Bu amaçla; psikolojik kırılğanlık, psikolojik iyilik ve sosyal güven ve memnuniyet düzeyi ile

ilgili açıklayıcı bilgilere yer verilmiştir. Daha sonra uygulanan her bir ölçekten elde edilen nicel veriler analizlere tabi tutulmuştur.

4.2. Evren ve Örneklem

Tablo:1. Katılımcıların cinsiyete göre dağılımı

Değerler	Frekans (n)	Oran (%)
Erkek	763	%56,6
Kadın	585	%44,4
Toplam	1348	%100,0

Tablo 1’de görüldüğü gibi, araştırmaya 585’i (%44,4) kadın, 763’ü (%56,6) erkek olmak üzere toplam 1348 katılımcı dâhil olmuştur. Araştırmanın evreni Bingöl Üniversitesi’nin Fen-Edebiyat Fakültesi, İlahiyat Fakültesi, İktisadi İdari Bilimler Fakültesi, Veterinerlik Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ziraat Fakültesi ve Mühendislik Fakültelerinde öğrenim gören 8.000 öğrenci oluşturmaktadır. Ölçekler, toplam 7 fakülteden, 13 bölümden öğrenciye uygulanmıştır. Ölçekler, öğrencilere random örnekleme yöntemiyle uygulanmıştır. Araştırma örneklemini 585 kız (%44,4), 763 (%56,6) erkek olmak üzere 1348 kişi oluşturmaktadır. Ölçekler 1500 öğrenciye uygulanmış, ancak 152 öğrencinin verdiği cevaplar dikkate alınmamıştır. Araştırmadan elde edilen nicel verilere ilişkin sayısal değerler bulgular başlığı altında verilmiştir. Alınan örneklem, istatistiksel analizlerin yapılması için yeterli olduğu düşünülmektedir.

4.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada; “Psikolojik kırılma ölçeği”, “Psikolojik iyilik hali ölçeği” ve “Sosyal güven ve memnuniyet düzeyi ölçeği” kullanılmıştır. Ayrıca, demografik bilgilere ulaşmak için kullanılan, “Kişisel bilgi formunda”; yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, fakülte, yaşadıkları yer, gelir durumu, ebeveyn eğitimi, ebeveynin sağ ya da ölü, ayrı ya da beraber olup olmadığı, vb. değişkenlere yer verilmiştir. Tablolarda, ölçek maddelerinin karışmaması için, Psikolojik kırılma ölçeğinin maddeleri “a” sembolüyle, Psikolojik iyilik hali ölçeğinin maddeleri “b” sembolüyle, Sosyal güven ve memnuniyet düzeyi ölçeğinin maddeleri ise “c” sembolüyle gösterilmiştir. Tezbaşaran’a (1996) göre araştırmalarda kullanılacak ölçme araçları için öngörülen güvenilirlik düzeyi

0.70'tir. Bu seviyedeki ölçeklerin geçerli ve güvenilir oldukları kabul edilmektedir.

4.3.a. Psikolojik Kırılganlık Ölçeği (PKÖ): Sinclair ve Wallston (1999) tarafından geliştirilmiştir. Türk kültürüne uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları ise Akın & Eker (2011) tarafından yapılmıştır. “Psikolojik Kırılganlık Ölçeği”, yetişkin kişilerin psikolojik kırılganlık düzeylerini belirlemeye yönelik toplam 6 maddeden oluşan 5’li Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puan, yüksek psikolojik kırılganlığa işaret etmektedir. Psikolojik kırılganlık modelinin doğrulanması amacıyla 371 üniversite öğrencisinden elde edilen verilere göre, uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin orijinal formda olduğu gibi tek boyutta iyi uyum verdiği tespit edilmiştir ($\chi^2= 7.82$, $sd= 9$, $RMSEA= .000$, $NFI= .97$, $CFI= 1.00$, $GFI= .99$, $AGFI= .98$, $RFI= .95$, $SRMR= .025$). Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .75 olup ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayılarının .26 ile .44 arasında değiştiği bulunmuştur (Sarıçam, 2015: 195). Psikolojik kırılganlık ölçeğinin, geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen bulgulara göre, ölçeğin kullanıma hazır olduğu kabul edilmiştir. Bireylerin psikolojik kırılganlık düzeylerini belirlemede geçerli ve güvenilir biçimde kullanılacağı varsayılmıştır.

4.3.b. Psikolojik İyi Olma Ölçeği (PİOÖ): Akın & Fidan (2012) tarafından geliştirilmiş, geçerlik ve güvenilirliği test edilmiştir. Ölçek katılımcıların psikolojik iyilik haline ilişkin algılarını değerlendiren ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine dayanan bir ölçme aracıdır. Toplam 8 maddeden oluşan Psikolojik iyi olma ölçeği, olumlu ilişkilerden yeterlik hislerine, anlamlı ve amaçlı bir yaşama sahip olmaya kadar insanların bir dizi özelliğini ölçmektedir. Psikolojik iyilik hali ölçeği toplam 8 maddeden oluşur ve 7’li likert tipi bir ölçektir. PİOÖ’nün geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen bulgulara göre, ölçeğin kullanıma hazır olduğu kabul edilmiştir. Bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerini belirlemede geçerli ve güvenilir biçimde kullanılacağı varsayılmıştır.

4.3.c. Sosyal Güven ve Memnuniyet Ölçeği (SGHMÖ): Gilbert ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilmiştir. Akın, Uysal ve Çitemel (2013) tarafından ise Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği, Hendek (Sakarya) ilçesinde, 350 lise son sınıf öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Ölçek formu 11 maddeden, tek boyuttan oluşan ve 5’li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Doğrulayıcı faktör analizinde, 11 maddeden oluşan tek boyutlu

modelin iyi uyum verdiği tespit edilmiştir ($\chi^2=71.82$, $sd=40$, $p=0.00149$, $RMSEA=.048$, $NFI=.96$, $CFI=.98$, $IFI=.98$, $RFI=.95$, $GFI=.96$, $SRMR=.042$). Ölçeğin standartlaştırılmış regresyon ağırlıkları .41 ile .74, ; madde toplam korelasyon katsayıları ise .34 ile .61 arasında değişmektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar SGHMÖ'nün Türkçe formundan elde edilen ölçümlerin yüksek düzeyde geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir. Ölçek, Her sorunun karşısında bulunan; (0) Hiç Bir Zaman, (1) Nadiren, (2) Arada Sırada, (3) Genellikle ve (4) Her Zaman anlamına gelmektedir. Sosyal güven ve memnuniyet ölçeğinden, alınabilecek puanlar 0 ile 44 arasında sıralanmaktadır. Sosyal Güven ve Memnuniyet ölçeğinin, geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen bulgulara göre, ölçeğin kullanıma hazır olduğu kabul edilmiştir. Bireylerin sosyal güven ve memnuniyet düzeylerini belirlemede geçerli ve güvenilir biçimde kullanılacağı varsayılmıştır.

4.3.2. İşlem

İlk olarak, ölçeği uygulamak için elektronik posta yoluyla izin alınmıştır. Sonra, ölçekleri uygulayacak kişilerin eğitimi sağlanmıştır. Yardımcı personelin eğitiminde öncelikle araştırma hakkında detaylı bilgi verilmiştir. Araştırmanın önemi, amacı ve araştırma soruları açıklanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler ve ölçeklerin her bir maddesinin araştırmanın hangi amacı ve araştırma sorusu ile ilişkili olduğu, her bir maddenin seçenekleri, her bir soru maddesinde nasıl veri toplanması gerektiği ayrı ayrı açıklanmış ve her bir soru maddesi ve seçeneklerinin katılımcılar tarafından tam ve doğru anlaşılması sağlanmıştır. Daha sonra, uygulayıcılara, öğrencilere uygulanacak ölçeklerin birer kopyası verilmiştir. Araştırmanın verileri Eylül 2019 tarihinde toplanmaya başlanmış olup bu süreç yaklaşık 6 ay sürmüştür. Araştırma kapsamında elde edilen veriler SPSS (23.00) ve AMOS istatistik programlar aracılığıyla analize tabi tutulmuştur.

5. Bulgular

Tablo: 2. Güvenilirlik analizi likert tipi ifadeler için güven düzeyi

Cronbach α değeri (İç Tutarlılık)	(Madde sayısı)
,837	25

Tablo: 3. Tüm anket ifadeleri için

Cronbach α değeri (İç Tutarlılık)	(Madde sayısı)
,718	39

Tablo 2’de görüldüğü üzere güvenilirlik katsayısı, likert tipi ifadeler için 0,837 ve Tablo 3’te görüldüğü gibi tüm anket ifadeleri için 0,718 olarak hesaplanmıştır. Güvenilirlik referans değerlerinden 1’e yakın 0,70 üzeri olması araştırmanın güvenilirlik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir (Keser, 2006). Likert tarzı ölçekler, birden çok Likert tipi sorunun bir araya getirilerek kullanıldığı ölçekleri ifade eder (Clason & Dormody, 1994). Likert ölçekleri toplamalı ölçeklerdir, çünkü katılımcının bir konu hakkındaki genel görüşüne ulaşmak için tek tek sorulara verdiği cevaplar toplanır. Likert tarzındaki sorular 1’den başlayarak, soruda kullanılan seçenek sayısınca kodlanır. Bu kodlamada en olumsuz cevap en düşük (1) rakamı ile en olumlu cevap ise en yüksek rakam ile temsil edilmektedir. 1’den başlayıp devam eden bu sıralı kodlamadan dolayı Likert tipi sorular sıralı (ordinal) veri olarak kabul edilir (Turan, Şimşek & Aslan, 2015: 194).

Tablo: 4. İlişkisiz (Bağımsız) Örneklem Testi İle Tutumun Cinsiyet Gruplarına Göre Anlamlı Bir Farklılığın Olup Olmadığının Test Edilmesi

Tablo: 4.1. Psikolojik kırılganlık ile cinsiyet arasındaki ilişkinin Anova sonuçları

		Levene'nin Varyans Eşitliği Testi		Ortalamaların Eşitliği için t-testi						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Ortalama fark	Std. Hata Farkı	95% Fark.Güv.Ara.	
									Alt	Üst
SMEAN (a1): Eğer hedeflerime	Varyanslar eşit	1,802	,180	1,127	1344	,260	,091	,081	-,067	,249

ulaşamazsam, kendimi başarısız bir insan olarak görürüm.	Eşit değil			1,121	1229,642	,263	,091	,081	-,068	,250
SMEAN (a2): İnsanların bana davrandıklarından daha iyi davranışları hakkı ettiğimi hissederim.	Varyanslar eşit	1,158	,282	1,380	1344	,168	,106	,077	-,045	,257
	Eşit değil			1,375	1237,333	,169	,106	,077	-,045	,258
SMEAN (a3): Kendimi diğer insanlardan daha değersiz hissettiğimin çoğunlukla farkındayım.	Varyanslar eşit	5,617	,018	-2,064	1344	,039	-,142	,069	-,278	-,007
	Eşit değil			-2,045	1211,108	,041	-,142	,070	-,279	-,006
SMEAN (a4): Kendimi iyi hissetmek için diğerleri tarafından onaylanmaya ihtiyaç duyarım.	Varyanslar eşit	5,373	,021	-,358	1344	,721	-,027	,075	-,175	,121
	Eşit değil			-,355	1217,451	,723	-,027	,076	-,176	,122
SMEAN (a5): Hedeflerimi çok yüksek belirleme eğilimindeyim ve onlara ulaşmaya çalışırken hayal kırıklığına uğrarım.	Varyanslar eşit	,087	,768	-,358	1344	,720	-,027	,076	-,177	,122
	Eşit değil			-,358	1252,718	,721	-,027	,076	-,177	,122
SMEAN (a6): Diğer insanlar	Varyanslar eşit	1,682	,195	3,785	1344	,000	,318	,084	,153	,483

benden faydalandığı zaman çoğunlukla alınan hissederim.	Eşit değil			3,798	1271,638	,000	,318	,084	,154	,482
---	------------	--	--	-------	----------	------	------	------	------	------

Psikoloji kırılganlık ölçeğinde yapılan Levene testi, cinsiyete göre anlamlı fark olup olmadığını ayrıca gruplar arasındaki eşitliği kontrol eden Levene testindeki sig. olarak bilinen değeri, “p” değerini ifade etmektedir. $p > 0.05$ ise varyanslar eşit kabul edilmektedir. Tablo 4.1’de görüldüğü üzere p değeri 0.05’ten büyüktür. Bundan dolayı varyanslar eşit kabul edilip “t testi” uygulanmıştır. Psikolojik kırılganlık ölçeğinde cinsiyete göre, 1. maddede, “Eğer hedeflerime ulaşamazsam, kendimi başarısız bir insan olarak görürüm”; 2. maddede “İnsanların bana davrandıklarından daha iyi davranışları hak ettiğimi hissederim”; 5. maddede “Hedeflerimi çok yüksek belirleme eğilimindeyim ve onlara ulaşmaya çalışırken hayal kırıklığına uğrarım” ve 6. maddede “Diğer insanlar benden faydalandığı zaman çoğunlukla alınan hissederim” maddeleri 0.05’ten büyük çıktığından dolayı, anlamlı bir fark görülmemektedir. Yani, psikolojik kırılganlık ölçeğinin; 1. 2. 5. ve 6. maddelerde, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Diğer taraftan, 3. maddede “Kendimi diğer insanlardan daha değersiz hissettiğim çoğunlukla farkındayım” ve 4. maddede “Kendimi iyi hissetmek için diğerleri tarafından onaylanmaya ihtiyaç duyarım” maddeleri 0.05’ten küçük çıktığından dolayı, cinsiyete göre aralarında anlamlı bir fark vardır (Can, 2013: 120). Yani, psikolojik kırılganlık ölçeğinin; 3. ve 4. maddelerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır.

Tablo: 4.2. Psikolojik iyilik hali ile cinsiyet arasındaki ilişkinin Anova sonuçları

	Levene'nin Varyans Eşitliği Testi	Ortalamaların eşitliği için t-testi								
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Ortalama fark	Std. Hata Farkı	95% Fark.Güv.Ara.	
									Alt	Üst
SMEAN (b1): Varyanslar Amaçlı ve eşit	19,677	,000	1,505	1344	,132	,156	,104	-,047	,360	

anlamli bir yaşam sürdürüyorum	Eşit değil			1,483	1179,442	,138	,156	,105	-,050	,363
SMEAN (b2): Sosyal ilişkilerim destekleyici ve mutluluk verici.	Varyanslar eşit	4,935	,026	2,179	1344	,030	,209	,096	,021	,398
	Eşit değil			2,164	1223,589	,031	,209	,097	,020	,399
SMEAN (b3): Günlük aktivitelerimle meşgul oluyorum ve onlara ilgi duyuyorum.	Varyanslar eşit	9,426	,002	1,658	1344	,098	,164	,099	-,030	,357
	Eşit değil			1,642	1206,403	,101	,164	,100	-,032	,359
SMEAN (b4): Diğer insanların mutluluklarına ve iyi olmalarına aktif biçimde katkıda bulunuyorum.	Varyanslar eşit	10,815	,001	3,130	1344	,002	,285	,091	,106	,464
	Eşit değil			3,081	1174,011	,002	,285	,092	,104	,466
SMEAN ((b5): Benim önemli aktivitelerde yeterli ve yetenekliyim.	Varyanslar eşit	2,041	,153	,161	1344	,872	,014	,088	-,159	,187
	Eşit değil			,160	1226,887	,873	,014	,089	-,160	,188
SMEAN (b6): İyi bir insanım	Varyanslar eşit	6,709	,010	3,014	1344	,003	,281	,093	,098	,464

ve iyi bir yaşam sürdürüyorum.	Eşit değil			2,977	1192,962	,003	,281	,094	,096	,467
SMEAN (b7): Geleceğim hakkında iyimserim.	Varyanslar eşit	27,440	,000	4,535	1344	,000	,472	,104	,268	,677
	Eşit değil			4,458	1165,065	,000	,472	,106	,264	,680
SMEAN (b8): İnsanlar bana saygı gösterir.	Varyanslar eşit	5,211	,023	2,468	1344	,014	,219	,089	,045	,393
	Eşit değil			2,448	1215,217	,014	,219	,089	,043	,394

Psikolojik iyilik hali ölçeğinde, cinsiyete göre anlamlı bir fark olup olmadığını sig. değeri yani "p" olarak bilinen değere göre ifade edilir. $p > 0.05$ büyükse aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur, $p < 0.05$ küçük ise arada anlamlı bir fark vardır. Tablo 4.2'de görüldüğü üzere; 1. maddede: "Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum"; 3. maddede: "Günlük aktivitelerimle meşgul oluyorum ve onlara ilgi duyuyorum"; 4. maddede: "Diğer insanların mutluluklarına ve iyi olmalarına aktif biçimde katkıda bulunuyorum"; 7. maddede: "Geleceğim hakkında iyimserim" arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu ve bu durum sonucunda hem erkeklerin hem de kızların lehine çıkmıştır. Yani, Psikolojik iyilik hali ölçeğinin, 1.3.4. ve 7. maddelerde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiş olup, bu durumun hem kızlar lehine hem de erkekler lehine çıktığını söylenebilir. Ölçeğin, 2. maddesinde, "Sosyal ilişkilerim destekleyici ve mutluluk verici", 5. maddesinde, "Benim için önemli olan aktivitelerde yeterli ve yetenekliyim", 6. maddesinde, "İyi bir insanım ve iyi bir yaşam sürdürüyorum" ve 8. maddesinde: "İnsanlar bana saygı gösterir" maddelerinde ise, $p > 0.05$ olduğundan dolayı cinsiyete göre aralarında anlamlı bir fark yoktur. Yani, psikolojik iyilik hali ölçeğinin, 2.5.6. ve 8. maddelerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık çıkmadığı tespit edilmiştir.

Tablo: 4.3. Sosyal Güven ve Memnuniyet Düzeyleri ile cinsiyet arasındaki ilişkinin Anova sonuçları

		Levene'nin varyans eşitliği testi		Ortalamaların Eşitliği için t-testi						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Ortalama fark	Std. Hata Farkı	95% Fark.Güv.Ara.	
									Alt	Üst
SMEAN (c1): İlişkilerimden memnunum.	Varyanslar eşit	13,138	,000	1,740	1344	,082	,097	,056	-,012	,206
	Eşit değil			1,715	1179,966	,087	,097	,056	-,014	,208
SMEAN (c2): Etrafımdaki insanların beni kolaylıkla sakınlaştırabilir.	Varyanslar eşit	,204	,652	-,143	1344	,887	-,009	,066	-,138	,120
	Eşit değil			-,142	1244,662	,887	-,009	,066	-,139	,120
SMEAN (c3): Kendimi diğer insanlarla bağlantılı hissediyorum.	Varyanslar eşit	3,476	,062	-2,100	1344	,036	-,146	,070	-,282	-,010
	Eşit değil			-2,082	1211,872	,038	-,146	,070	-,284	-,008
SMEAN (c4): Kendimi toplumun bir parçası hissediyorum.	Varyanslar eşit	8,403	,004	3,634	1344	,000	,222	,061	,102	,342
	Eşit değil			3,569	1161,007	,000	,222	,062	,100	,344
SMEAN (c5): Dünyada dikkate alınan biri olduğum düşünüyorum.	Varyanslar eşit	20,352	,000	3,623	1344	,000	,245	,068	,112	,377
	Eşit değil			3,570	1179,393	,000	,245	,069	,110	,379
SMEAN (c6):	Varyanslar eşit	19,969	,000	3,901	1344	,000	,243	,062	,121	,365

Kendimi güvende ve önemli hissediyorum.	Eşit değil			3,844	1179,106	,000	,243	,063	,119	,366
SMEAN (c7): Ait olduğumu hissediyorum.	Varyanslar eşit	1,645	,200	2,574	1344	,010	,171	,067	,041	,302
	Eşit değil			2,574	1255,095	,010	,171	,067	,041	,302
SMEAN (c8): İnsanlar tarafından kabul edilen biri olduğumu hissediyorum.	Varyanslar eşit	2,139	,144	3,361	1344	,001	,179	,053	,075	,284
	Eşit değil			3,319	1190,511	,001	,179	,054	,073	,285
SMEAN (c9): İnsanlar tarafından anlaşıldığımı hissediyorum.	Varyanslar eşit	1,322	,250	1,380	1344	,168	,087	,063	-,037	,211
	Eşit değil			1,375	1238,784	,169	,087	,064	-,037	,212
SMEAN (c10): İnsanlarla sıcak ilişkiler kurduğumu hissediyorum.	Varyanslar eşit	1,688	,194	3,489	1344	,000	,196	,056	,086	,307
	Eşit değil			3,442	1184,758	,001	,196	,057	,084	,308
SMEAN (c11): Yakınlarım sıkıntılarımda beni sakinleştirebilir.	Varyanslar eşit	2,193	,139	,687	1344	,493	,047	,068	-,087	,181
	Eşit değil			,683	1228,163	,495	,047	,069	-,088	,182

Sosyal güven ve memnuniyet ölçeğinde cinsiyete göre anlamlı bir fark olup olmadığına baktığımızda sig. $p > 0.05$ büyük ise arada anlamlı bir fark yoktur. Eğer $p < 0.05$ küçük olduğu gözlemlenirse sosyal güven ve memnuniyet ölçeğinde cinsiyete göre anlamlı bir fark olduğunu açıklar (Can, 2013: 120). Tablo 4.3'te görüldüğü üzere, 1. maddede: “İlişkilerimden memnunum”; 4. maddede: “Kendimi toplumun bir parçası hissediyorum”; 5. maddede: “Dünyada dikkate alınan biri olduğumu düşünüyorum”; 6. maddede: “Kendimi güvende ve önemli hissediyorum” maddelerinde; $p < 0.05$ olduğundan dolayı, bu

maddelerde istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. Bu durum sonucunda hem erkeklerin hem de kızların lehinedir. Yani, Sosyal güven ve memnuniyet ölçeğinin, 1.4.5. ve 6. maddelerinde, istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu tespit edilmiş ve bu durumun hem kızların hem de erkeklerin lehine olduğu söylenebilir. Fakat, ölçeğin, 2. maddesinde: “*Etrafımdaki insanlar beni kolaylıkla sakinleştirebilir*”; 3. maddesinde: “*Kendimi diğer insanlarla bağlantılı hissediyorum*”; 7. maddesinde: “*Ait olduğumu hissediyorum*”; 8. maddesinde: “*İnsanlar tarafından kabul edilen biri olduğumu hissediyorum*”; 9. maddesinde: “*İnsanlar tarafından anlaşıldığımı hissediyorum*”; 10. maddesinde: “*İnsanlarla sıcak ilişkiler kurduğumu hissediyorum*” ve 11. maddesinde: “*Yakınlarım sıkıntı anlarımda beni sakinleştirebilir*” maddelerinde $p>0.05$ olduğundan dolayı bu maddelerde ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. Yani, Sosyal güven ve memnuniyet ölçeğinin, 2.3.8.9.10. ve 11. maddelerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir.

6. Sonuç ve Öneriler

Yapılan bu araştırmanın bulgularına göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılğanlıkları, psikolojik iyilik halleri, sosyal güven ve memnuniyet düzeylerinin uygulanan ölçek maddeleri cinsiyet değişkenine göre bazılarında farklılık gösterirken bazılarında ise farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu durumda, üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılğanlıkları, psikolojik iyilik halleri, sosyal güven ve memnuniyet düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu söylenebilir. Psikolojik olarak dayanıklı bireylerin, psikolojik iyilik hallerinin de iyi olacağını, psikolojik iyilik hali iyi olan bireylerin de sosyal güven ve memnuniyet düzeylerinin daha iyi olacağını ve buna bağlı olarak da daha sağlıklı sosyal ilişkiler kuracakları söylenebilir. Araştırmadan elde edilen bu bulgular, bu konuda yapılan araştırmalarla tutarlık içindedir.

Psikolojik kırılğanlık ölçeğinde cinsiyete göre, ölçeğin 1. maddesinde, “*Eğer hedeflerime ulaşamazsam, kendimi başarısız bir insan olarak görürüm*”; 2. maddesinde “*İnsanların bana davrandıklarından daha iyi davranışları hak ettiğimi hissederim*”; 5. maddesinde “*Hedeflerimi çok yüksek belirleme eğilimindeyim ve onlara ulaşmaya çalışırken hayal kırıklığına uğrarım*” ve 6. maddesinde “*Diğer insanlar benden faydalandığı zaman çoğunlukla alıngan hissederim*” maddeleri p değeri 0.05’ten büyük çıktığından dolayı, istatistiksel olarak anlamlı bir fark çıkmamıştır. Bu maddeler, cinsiyete göre farklılık göstermemiştir. Psikolojik kırılğanlık ölçeğinin, 3. maddesinde, “*Kendimi diğer*

insanlardan daha değersiz hissettiğimin çoğunlukla farkındayım” ve 4. maddesinde “Kendimi iyi hissetmek için diğerleri tarafından onaylanmaya ihtiyaç duyuyorum” p değeri 0.05’ten küçük çıktığından ($p < 0.05$) dolayı, cinsiyete göre aralarında anlamlı bir fark vardır. Bireyin kırılganlığı, onu psikolojik rahatsızlıklara taşıyacak duyarlılık geliştirmiş olmasına neden olmaktadır (Crocker, 2002; Sarıçam, 2015: 193). Ekşi, Erök-Özkapı & Ümmet’in (2019) “üniversite öğrencilerinde psikolojik kırılganlıkla öznel zindelik arasındaki ilişkide genel psikolojik sağlığın aracı rolü” adlı yapmış oldukları araştırmanın bulgularına göre, üniversite öğrencilerinin iyi oluşları ile psikolojik kırılganlıkları arasında negatif bir ilişkinin olduğu; genel psikolojik sağlığın psikolojik kırılganlıkla ve öznel iyilik arasında bir aracı rolü olduğu sonucu elde edilmiştir. Satıcı’nın (2016) “*psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope*” adlı yapmış olduğu araştırma bulgularına göre, psikolojik kırılganlığın psikolojik iyi oluşu yordadığı ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlar, psikolojik kırılganlık düzeyleri yüksek olan bireylerin, öznel zindelik düzeylerinin düşük olması bulgusunu desteklemektedir. Çelik & Topçuoğlu (2017) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmasında, olumlu bir kişilik özelliği olan ve psikolojik kırılganlığı içermeyen proaktif kişilik özellikleri ile öznel zindelik arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Bu araştırmalar ruhsal ve bedensel olarak iyilik halinde olmayan bireylerin öznel zindeliklerinin de düşük olmasını ifade etmektedir. Ingram ve Price’e (2010) göre, psikolojik kırılganlık düzeyleri yüksek olan bireylerin, sosyal ilişkilerde başarısızlık yaşadıkları, sosyal ortamlarda kendilerini yetersiz olarak algıladıkları ve anti-sosyal davranışlar sergilemektedirler.

Psikolojik iyi oluş hali ölçeğinin, 1. maddesinde: “*Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum*”; 3. maddesinde: “*Günlük aktivitelerimle meşgul oluyorum ve onlara ilgi duyuyorum*”; 4. maddesinde: “*Diğer insanların mutluluklarına ve iyi olmalarına aktif biçimde katkıda bulunuyorum*”; 7. maddesinde: “*Geleceğim hakkında iyimserim*” arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu ve bu durum sonucunda hem erkeklerin hem de kızların lehine olduğu tespit edilmiştir. 2. maddede, “*Sosyal ilişkilerim destekleyici ve mutluluk verici*”, 5. maddede, “*Benim için önemli olan aktivitelerde yeterli ve yetenekliyim*”, 6. maddede, “*İyi bir insanım ve iyi bir yaşam sürüyorum*” ve 8. maddede: “*İnsanlar bana saygı gösterir*” maddelerinde ise $p > 0.05$ olduğundan dolayı cinsiyete göre aralarında anlamlı bir fark yoktur. Savcı ve Aysan’ın (2016) yaptıkları araştırmada kişilik özellikleri

ile bireylerin psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Yavuz'un (2006: 96) "*Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma*" adlı çalışmanın bulgularına göre, cinsiyete göre öğrencilerin olumlu duygu ve olumsuz duyguları anlamlı düzeyde farklılaşmazken, yaşam doyumları anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir. Kadınların yaşam doyumu puanları erkeklerin yaşam doyumu puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek çıkmıştır. Bu bulgular da gösteriyor ki, bizim yaptığımız çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Çeçen & Cenkseven'in (2007) "*üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcıları olarak psikolojik iyi olma*" adlı araştırma sonuçlarına göre, psikolojik iyi oluşun boyutlarından biri olan diğerleriyle olumlu ilişkilerin yalnızlığı en fazla yordadığı görülmüştür. Tatlılıoğlu'nun (2015) "*üniversite öğrencilerinin aylık gelir düzeyi ile psikolojik iyilik hali*" adlı yapmış olduğu araştırmanın bulgularına göre, harcanan para miktarı farklı olan üniversite öğrencilerinin "*Bireysel gelişim*" puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Gelir düzeyi ile psikolojik iyilik halinin diğer alt boyutları arasında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, bireysel gelişim yönünde çaba gösteren bireylerin psikolojik olarak daha iyi duygulara sahip olacağını ifade etmektedir. Ryff ve Keyes'e (1995) göre, psikolojik iyi oluş, bireyin yaşama yönelik amaçlarının farkında olması, sağlıklı kişiler arası ilişkiler geliştirmesi ve sürdürmesiyle ilişkili iken; Keyes, Shmotkin ve Ryff'a (2002) göre, bireyin benliğini olumlu algılaması, sınırlılıklarını kabul etmesi, kendisiyle bütünleşmesi, çevresini kişisel ihtiyaç ve isteklerine cevap verecek biçimde şekillendirmesi, bağımsız ve girişimci olması, yeteneklerinin farkında olması ve kendini geliştirmesi gibi özellikler psikolojik iyi olmayla doğrudan ilişkili durumlardır. Bu sonuçlardan hareketle, olumlu kendilik algısı ve kişilik özellikleri psikolojik iyi oluş ile ilişkilidir. Diener'e (1984) göre, bireyin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörler; cinsiyet, yaş, biyolojik ve sosyal değişiklikler; öz saygı ve dışa dönüklük gibi kişilik değişkenleri ve aile, iş doyumu gibi sosyal destek değişkenleri olarak sıralanmıştır. Diener ve Diener'e (1996) göre bireylerin sosyo ekonomik durumları, yaşları ve cinsiyetleri öznel iyi oluşla güçlü ilişkiler göstermektedir. Öğrencilerin psikolojik iyi oluşları üzerinde (Bertocci ve diğ. 1992; Hayes, 1997; Humphrey & McCarthy, 1998; Monk & Mahmood, 1999; Tanhan, 2007: 78) çok sayıda araştırma yapılmıştır. Yavuz'un (2006: 96) "*Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma*" adlı çalışmasının bulgularına göre, cinsiyete göre öğrencilerin olumlu duygu ve olumsuz duyguları anlamlı

düzeyde farklılaşmazken, yaşam doyumları anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir. Kadınların yaşam doyumunu puanları erkeklerin yaşam doyumunu puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek çıkmıştır.

Sosyal güven ve memnuniyet ölçeğinde cinsiyete göre, anlamlı bir farkın olup olmadığına bakıldığında; ölçeğin 1. maddesinde: “*İlişkilerimden memnunum*”; 4. maddesinde: “*Kendimi toplumun bir parçası hissediyorum*”; 5. maddesinde: “*Dünyada dikkate alınan biri olduğumu düşünüyorum*”; 6. maddesinde: “*Kendimi güvende ve önemli hissediyorum*” maddelerinde $p < 0.05$ olduğundan dolayı, bu maddelerde anlamlı bir fark vardır. Bu durum sonucunda hem erkeklerin hem de kızların lehinedir. Ölçeğin, 2. maddesinde: “*Etrafımdaki insanlar beni kolaylıkla sakinleştirebilir*”; 3. maddesinde: “*Kendimi diğer insanlarla bağlantılı hissediyorum*”; 7. maddesinde: “*Ait olduğumu hissediyorum*”; 8. maddesinde: “*İnsanlar tarafından kabul edilen biri olduğumu hissediyorum*”; 9. maddesinde: “*İnsanlar tarafından anlaşıldığımı hissediyorum*”; 10. maddesinde: “*İnsanlarla sıcak ilişkiler kurduğumu hissediyorum*” ve 11. maddesinde: “*Yakınlarım sıkıntı anlarımda beni sakinleştirebilir*” maddesinde $p > 0.05$ olduğundan dolayı bu maddelerde anlamlı bir fark yoktur. Berber-Çelik’in (2018: 27) “*bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluş ve sosyal güvende hissetme: Aralarındaki ilişki ne?*” adlı yapmış olduğu araştırmanın bulgularına göre, güvenli bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu; psikolojik iyi oluş ile saplantılı bağlanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu; psikolojik iyi oluş ile sosyal güvende hissetme ve memnuniyet ile güvenli bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucu elde etmiştir. Depue ve Morrone-Strupinsky’e (2005) göre, “bir insanın memnuniyet duygularına sahip olması, olumlu duygulanım ve iyi olma ile bağlantılıdır”. Bireyin olumlu duygulara, memnuniyet duygularına sahip olması, psikolojik iyi oluşuna da yön vermektedir. Sinclair ve Wallston’a (1999) çalışmalarına göre, psikolojik kırılganlık düzeyi yüksek olan bireylerin diğer insanlara göre daha fazla olumsuz duygu durumu içerisinde oldukları tespit edilmiştir. Sonuç olarak, psikolojik kırılganlık, psikolojik iyi olma, sosyal güven ve memnuniyet ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu; olumsuz genel psikolojik sağlıkları ile psikolojik kırılganlıkları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Lise öğrencileri üzerinde yapılan çalışmaların sonuçlarına bakıldığında, erkeklerin yaşam doyumlarının yüksek olduğu (Goldbeck, Schmitz, Besier, Henrich & Herschbach, 2007), kızların yüksek olduğu (Tuzgöl-Dost, 2007; Çam

& Artar, 2014), cinsiyete göre bir farklılaşmanın bulunmadığı (Yılmaz & Aslan, 2013; Tümkeya, Çelik & Aybek, 2011) şeklinde farklı tarzda sonuçlar elde edilmiştir. Proctor, Linley & Maltby (2009) çalışmalarına göre, ergenlik ve çocukluk döneminde demografik değişkenlerin ve cinsiyetin yaşam doyumu üzerinde çok az etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulgulardan da anlaşılacağı gibi, cinsiyete göre, farklı araştırmalardan farklı farklı sonuçlara ulaşılmıştır.

Öneriler:

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyilik hallerinin, psikolojik dayanıklılıklarının, sosyal güven ve doyum düzeylerinin geliştirilmesinde, üniversitelerin mediko-sosyal birimlerine büyük iş düşmektedir. Bu konuda, öğrencilere, bireysel veya grup terapileri yapılarak, psikolojik iyi oluş, psikolojik dayanıklılık ve sosyal güven konularına psikolojik danışmanlık hizmetleri vermeleri faydalı olacaktır. Bireylerin bu ruh halini ve sosyal dokularını güçlendirecek terapötik yaklaşımlar faydalı olacaktır. Psikolojik iyi oluşu etkileyen değişkenlerin ortaya konması, negatif yönde etkileyen faktörlerin azaltılmasına yönelik önlemlerin alınması, bireylerin ileriki yaşamlarında daha mutlu bireyler olmalarını sağlayacaktır. Dolayısıyla bu durum bireyin gelecekte başarılı ve mutlu olmasını sağlayacak donanımı kazandırma amacı taşımaktadır (Alkayış, 2020). Dinginlik, güven hislerini ortaya çıkarırken, bireyin yaşadığı tehdit duygularını ise azaltır. Bu durumda, terapötik yaklaşımlar faydalı olmakta ve psikolojik rahatsızlıklara olan kırılganlığı azaltmaktadır (Carter, 1998; Gilbert, McEwan, Irons, Cheung, 2007; Gilbert & Procter, 2006, Mayhew & Gilbert, 2008; akt: Akın, Uysal & Çitemel: 2013: 35). Bireylerin kendini güvende hissetmesinde, duygu durumlarının düzenlenmesinde diğerleriyle ilişkileri belirleyicidir. Bireylerin sosyal ilişkilerinden elde ettikleri olumlu duygular onların olumlu ruh haline sahip olmaları ve sosyal derecelerini görmeleri adına çok önemlidir. Araştırma dâhilinde elde edilen bulguların bundan sonraki çalışmalara ışık tutması beklenmektedir. Ne tür davranışların psikolojik kırılganlığı azalttığı, ne tür davranışların psikolojik iyilik halini ve sosyal güven ve memnuniyet düzeyini arttırdığı tespit edilmesi gereken bir konudur. Bu konuda farkındalık oluşturulması önerilebilir. Gerek psikolojik danışma yoluyla gerekse rehberlik etkinlikleri aracılığı ile bireylere gelişimsel açıdan destekler ve imkânlar sunulmalı, rehabilite edici, önleyici, gelişimsel yaklaşım ve kapsayıcı psikolojik danışmanlık hizmetleri ilkeleri bağlamında, pozitif psikoloji temelinde bireylerin kapasitelerinin, terapötik becerilerinin, yeteneklerinin ve farkındalıklarının geliştirilmesi faydalı olacaktır (Eryılmaz, 2013: 10).

Kaynaklar

ALKAYIŞ, A. (2020), *Çağdaş Sorunlar Karşısında İnsan ve Eğitim*, Ankara: Astana Yayınları.

AKIN, A., EROĞLU Y., KAYIŞ A. R. & SATICI, S. A. (2013), “The validity and reliability of the Turkish version of the relational-interdependent self-construal scale”, *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 579–584.

AKIN, A., & EKER, H. (2011), “Turkish version of the Psychological Vulnerability Scale: A study of validity and reliability”, *Paper presented at the 32th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR)*, July, 18-20, Münster, Germany.

AKIN, A. (2008), “Scales of Psychological Well-Being: A Study of Validity and Reliability”, *Educational Science: Theory & Practice*, 8 (3),721–750.

AKIN, A., UYSAL, R. & ÇİTEMEL, N. (2013), “Sosyal güvende hissetme ve memnuniyet ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması”, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(1), 34-40.

AKIN, A. & AKIN, U. (2015), “Arkadaşlık kalitesi ve öznel mutluluk: Öznel zindeliğin aracılık rolü”, *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 40(177), 233-241.

BERBER-ÇELİK, Ç. (2018), “Bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluş ve sosyal güvende hissetme: Aralarındaki ilişki ne?”, *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), 27-40.

BERTOCCI, D., HIRSSC, E., SOMMER, W. & WILLIAMS, A. (1992), “Student mental health needs: Survey results and implications For Service”, *Journal of American College Health*, 41, pp. 3–12.

BÜYÜKÖZTÜRK, Ş. (2007), *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*, (Geliştirilmiş 7. Baskı), Ankara: Pegem Yayıncılık.

CAN, A. (2013), *SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*, Ankara: Pegem Akademi. 1-429

CLASON, D. L. & DORMODY, T. J. (1994), “Analyzing data measured by individual Likert-type items”, *Journal of Agricultural Education*, 35(4), 31-35.

COHEN, L., MANION, L. & MORRISON, K. (2013), *Research methods in Education*, London: Routledge.

CROCKER, J. (2002), “Contingencies of self-worth: Implications for self-regulation and psychological vulnerability”, *Self and Identity*, 1(2), 143-149.

ÇEÇEN, A. R. & CENKSEVEN, F. (2007), “Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcıları olarak psikolojik iyi olma”, *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2), 109-118.

ÇELİK, E. & TOPÇUOĞLU, P. (2017), “Proaktif kişiliğin öznel zindelik ile merak arasındaki ilişkide aracılık etkisi”, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 1221-1240.

DEPUE, R.A. & MORRONE-STRUPINSKYS, J.V. (2005), “A neurobehavioral model of affiliative bonding: Implications for conceptualizing a human trait of affiliation”, *Behavioural and Brain Sciences*, 28, 313-395.

DIENER, E. (1984), “Subjective well-being”, *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

DIENER, E. & DIENER, C. (1996), “Most people are happy”, *Psychological Science*, 7, 181–185.

EKŞİ, H., ERÖK-ÖZKAPI, D. & ÜMMET, D. (2019), “Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Kırılganlıkla Öznel Zindelik Arasındaki İlişkide Genel Psikolojik Sağlığın Aracı Rolü”, *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(5) 185–190.

EKŞİ, H., BİKEÇ, S. M. & ÜMMET, D. (2017), “Öğretmen adaylarında kendini sansürleme, psikolojik kırılganlık ve koşullu öz değer”, *Küreselleşen dünyada eğitim el kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.

ERYILMAZ, A. (2013), “Ergen öznel iyi-oluşu ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi”, *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, 209-215.

GILBERT, P., MCEWAN, K., MITRA, R., RICHTER, A., FRANKS, L., MILLS, A., BELEW, R. & GALE, C. (2009), “An exploration of different types of positive affect in students and patients with bipolar disorder”, *Clinical Neuropsychiatry*, 6, 135-143.

GOLDBECK, L., SCHMITZ, T.G., BESIER, T., HERSCHBACH, P. & HENRICH, G. (2007), "Lifesatisfaction decreases during adolescence", *Quality of Life Research*, 16, 969-972.

HAYES, J.A. (1997), "What does the brief symptom inventory measure on college and university counseling center clients?", *Journal Of Counseling Psychology*, 44, 360-367.

HUMPHREY, R. & MCCARTHY, P. (1998), "Stress and the contemporary student", *Higher Education Quarterly*, 52, 221-242.

INGRAM, R. E. & PRICE, J. M. (2010), "Understanding psychopathology: The role of vulnerability", In R. E. Ingram and J. M. Price (Eds.) *Vulnerability to Psychopathology: Risk across the Lifespan* (pp. 3-17), New York: Guilford Press.

KARASAR, N. (2005), *Araştırmalarda Rapor Hazırlama*. (13. Basım), Ankara: Nobel Yayınları.

KESER, A. (2006), "Çağrı merkezi çalışanlarında iş yükü düzeyi ile iş doyumunu ilişkisinin araştırılması", *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 100-119.

KEYES, M.L.C., SMOTKIN, D. & Ryff, D.C. (2002), "Opptimizing well-being: The empirical of two tradition", *Journal of Personality and School Psychology*, 82(6), 1007-1022.

MONK, E.M. & MAHMOOD, Z. (1999), "Student mental health: A pilot study", *Counselling Psychology Quarterly*, 12, pp.199-210.

ÖZBEK, M. F. (2008), "Güven, belirsizlik ve risk alma davranışı ilişkisi: Teorik yaklaşım", *Akademik Bakış*, 15, 1-12.

PROCTOR, C. L., LINLEY, P. A., & MALTBY, J. (2009), "Youth Life Satisfaction: A Review of the Literature", *Journal of Happiness Studies*, 10, pp. 583-630.

RYFF, C.D. (1995), "Psychological well-being in adult life", *Current Directions in Psychological Science*, 4 (4), 99-104.

RYFF, C. D. & KEYES, C. L. M. (1995), "The structure of psychological well-being revisited", *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.

RYFF, C.D. (1989), “Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 578(6), 1069-1081.

SARIÇAM, H. (2015), “Sosyal kırılganlık ölçeği Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması”, *International Online Journal of Educational Sciences*, 7(1), 190-202.

SAVCI, M. & AYSAN, F. (2016), “Kişilik özelliklerinin öznel zindelik ve psikolojik iyi oluşa etkisi”, *VII. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı*, 5-8 Mayıs 2016 Çanakkale.

SELIGMAN, M. E. (2002), “Positive psychology, positive prevention, and positive therapy”, *Handbook of Positive Psychology*, (2) 3-12.

SATICI, S. A. (2016), “Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope”, *Personality and Individual Differences*, 102, 68-73.

SCANLON, A. & LEE, G. A. (2007), “The use of the term vulnerability in acute care: Why does it differ and what does it mean?”, *Australian Journal of Advanced Nursing*, 24(3), 54.

SINCLAIR, V. G. & WALLSTON, K. A. (1999), “The development and validation of the Psychological vulnerability scale”, *Cognitive Therapy and Research*, 23(2), 119-129.

TATLILIOĞLU, K. (2012), “Üniversite öğrencilerinin kardeş sayıları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi”, *Turkish Studies International Periodical For The Languages, Turkish and Turkic*, 7(4), 2857-1133.

TATLILIOĞLU, K. (2014), “A research of relation between undergraduates' recognising parent Attitudes with psychological well-being”, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 143, pp. 463-470.

TATLILIOĞLU, K. (2015), “Üniversite öğrencilerinin aylık gelir ve harcama düzeyi ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Bingöl üniversitesi örneği)”, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 1-15.

TATLILIOĞLU, K. (2020), “Üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılganlıkları, psikolojik iyilik halleri, sosyal güven ve memnuniyet düzeyleri arasındaki ilişkinin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları: Bingöl Üniversitesi

örneği”, *Turan-SAM Uluslararası Bilimsel Dergisi*, 12(48), 351-357.

TATLILIOĞLU, K. (2021), “A research on the relationship between psychological vulnerabilities psychological well-being, social faith and satisfaction levels of University students”, *International Journal of Quality in Education*, (IJQE), 5(1), 56-75

TANHAN, F. (2007), *Ölüm kaygısıyla baş etme eğitiminin ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma düzeyine etkisi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara.

TEZBAŞARAN, A. A. (1996), *Likert tipi ölçek geliştirme kılavuzu*, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

TURAN, İ., ŞİMŞEK. Ü. & ASLAN, H. (2015), “Eğitim araştırmalarında Likert ölçeği ve Likert tipi soruların kullanımı ve analizi”, *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 186-203.

TUZGÖL-DOST, M. (2007), “Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi”, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 132-143.

YAVUZ, Ç. (2006), *Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi, İstanbul.