



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ YETERLİĞİN ARACI ETKİSİ

MEDIATOR EFFECT OF SELF-EFFICACY IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND LIFE SATISFACTION

İsmail DURAK¹

Öz

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide genel öz-yeterliğin aracı etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini Türkiye’deki bir devlet üniversitesinde öğrenim gören 170 kız ve 237 erkek olmak üzere toplam 407 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmada, veri toplama aracı olarak Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Genel Öz-Yeterlik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler, SPSS 26 istatistiksel analiz programı kullanılarak faktör analizi, güvenirlik analizi, Pearson korelasyon analizi ve Process Macro (Model 4) kullanılarak aracı değişken analizi yapılarak test edilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar psikolojik sağlamlık ile genel öz-yeterlik, psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu ve genel öz-yeterlik ile yaşam doyumu değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu göstermiştir. Ayrıca, psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasında genel öz-yeterliğin aracı etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik sağlamlık, Genel Öz-Yeterlik, Yaşam Doyumu, Aracı Değişken, Process Makro

Abstract

This study investigates the mediating effect of self-efficacy on the relationship between psychological resilience and life satisfaction of university students. The sample of the study consists of totally 407 university students, 170 girls and 237 boys, studying at a state university in Turkey. In the study, data were collected by the scales of Short Resilience Scale, General Self-Efficacy Scale and Life Satisfaction Scale. Factor analysis, reliability analysis, Pearson correlation analysis were conducted by using SPSS 26 statistical analysis program and Process Macro (Model 4) was used in performing mediator variable analysis. The results of the study showed positive and significant relationships between psychological resilience and general self-efficacy, psychological resilience and life satisfaction, and general self-efficacy and life satisfaction variables. In addition, it was concluded that general self-efficacy had a mediating effect between psychological resilience and life satisfaction.

Keywords: Psychological resilience, General Self-Efficacy, Life Satisfaction, Mediator Variable, Process Macro

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Düzce Üniversitesi, İşletme Fakültesi, İşletme Bölümü, ismaildurak@duzce.edu.tr,
Orcid: 0000-0002-8898-9639

1. GİRİŞ

Karmaşık ve hala birçok yönü gizemli olan insanın sadece bedensel ihtiyaçları yoktur. İnsan yapısı itibarıyla sağlık ve korunma gereksinimi gibi nedenlerden güvenlik ihtiyacı; ait olma, sevgi, yeterlik, özerklik gibi nedenlerden psikolojik ihtiyacı; arkadaşlık kurma ve iletişimde bulunma gibi gereksinimlerinden dolayı ise sosyal ihtiyacı olan biyopsikososyal ve manevi/spiritüel yönleri ile bütün olan bir canlıdır (Tanhan, 2020). Genç yetişkinlik döneminde bulunan üniversite öğrencilerinin de içinde buldukları dönem nedeniyle hayatlarında birçok değişiklik ve eş zamanlı değişimler yaşamakta ve çeşitli boyutlarda ihtiyaç ve gereksinimleri olmaktadır. Bu dönemde, aileden bağımsız hareket edebilme, bireyin kişilik yapısını daha çok tanımaya başlaması, kariyere yönelik adımlar atma ve aile olmaya yönelik eğilimler göstermek gibi yetişkinlik rolleri üstlenilmeye başlanmaktadır (Erikson, 1968; Tanhan, 2020). Kendileri için yeni bir hayat akışı, sosyal çevre ve içinde buldukları yetişkinliğe adım atma dönemi dolayısıyla üstlendikleri çeşitli rollere uyum sağlayan ve bunu istikrarlı şekilde başaran bireyler sağlıklı bir genç yetişkinlik dönemi geçirebilecektir. Bu istikrar ve uyumun sağlanmasına katkıda bulunan en temel faktörlerden biri olan psikolojik ihtiyaçların giderilmesi, üniversite öğrencilerinin sağlıklı bireyler olması açısından oldukça önem taşımaktadır. Buna karşın, psikolojik olarak yeterli gelişimi sağlayamayan üniversite öğrencilerinin hayatlarının geri kalanını çok büyük düzeyde etkileyebilecek yanlış davranış, eğilim, tutum ve düşünce içine girebilme ihtimali oldukça yüksektir.

Diğer taraftan, bireyin genel olarak ruhsal ve davranışsal bozukluklarını inceleyen psikopatoloji ise geçmişte psikolojinin en çok üzerinde durduğu alanlardan biri olmuştur (Tanhan, 2019). Pozitif psikoloji ise bireylerin yaşamda karşılaşılan olumsuz durumlar ve olaylar dışında olumlu özelliklerden olan motivasyon, hayatın anlamı ve amacı, psikolojik sağlık, öz-yeterlik ve yaşam doyumu gibi özellikleri geliştirmeyi vurgulamaktadır (Seligman, 2002; Tanhan, 2019; Tanhan vd., 2020). Pozitif psikoloji kavramı ilk olarak Seligman (1998) tarafından ortaya atıldığından beri mutluluk, özgecilik, psikolojik sağlık, öz-yeterlik, yaşam doyumu, farkındalık vb. konularda bireyin olumlu yanını inceleyen çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Fakat geleneksel ve modern psikolojinin sorun odaklı araştırmalarına nispeten yapılandırmacı araştırmaları konu alan pozitif psikolojiyle ilgili yapılan postmodernist araştırmaların oldukça az olduğu görülmektedir. Nitekim Faller (2001) psikoloji alanıyla ilgili popüler bir veri tabanında yaptığı incelemede pozitif psikolojinin önemli konularından biri olan mutluluk ile ilgili sadece yaklaşık yüzde bir oranında araştırma yapıldığını belirtmiştir. Benzer şekilde, geleneksel ve modern psikolojinin temel kavram ve konularından olan stres üzerine yapılan çalışmalar ile pozitif psikolojinin önemli kavram ve konularından biri olan yaşam doyumu üzerine yapılan çalışmalar karşılaştırıldığında yaşam doyumu ile ilgili yapılan çalışmaların stres ile ilgili yapılan çalışmalara göre çok az olduğu tespit edilmiştir (Kim-Prieto vd., 2005; Tanhan, 2019). Bu ise genelde pozitif psikoloji ile özelden ise yaşam doyumu, psikolojik sağlık ve öz-yeterlikle ilgili çalışmaların ne kadar az olduğuna ve bu nedenle bu alanla ilgili araştırma sayılarının çoğaltılması gerekliliğine ışık tutmaktadır.

Yaşam Doyumu

Psikolojik bir terim olan ve bireyin yaşamını hem bilişsel hem de duygusal olarak kendisinin değerlendirmesi (Diener, 2000) olarak tanımlanan öznel iyi oluşun olumlu duygulanım ile birlikte olumsuz ve yaşam doyumu boyutları olmak üzere üç temel boyutu bulunmaktadır (Diener ve Suh, 1997). Yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olup bireyin, hali hazırda elinde bulunan kazanımları ile beklentilerinin birbiriyle kıyaslanması neticesinde kendi hayatına ilişkin değerlendirmesini kapsamaktadır (Pavot ve Diener, 1993, s.

164; Demir vd., 2021). Ayrıca yaşam doyumu bireyin kendisi için belirlediği hedeflerine ulaşmanın bir ölçüsü biçiminde de açıklanmaktadır (Aysan ve Bozkurt, 2004). Bu kavram barındırdığı anlam itibarıyla tek bir duruma yönelik doyum ya da memnuniyetten ziyade mutluluk ve moral gibi çeşitli bakımdan iyi oluş halini ifade etmektedir. Veenhoven (1996) yaşam doyumunun belirleyicilerinin ekonomik refah, kültürel birikim ve sosyal eşitlik gibi sosyal kaynaklar; sosyal statü, politik etki ve aile bağları gibi kişisel kaynaklar; entelektüel beceri, fiziksel dayanıklılık ve sosyal yetenek gibi bireysel yetenekler olduğuna işaret etmektedir. Yaşam doyumunun kişilik özellikleri (Diener ve Lucas, 1999) başta olmak üzere çeşitli riskli davranışlar (alkol ve madde bağımlılığı gibi), psikolojik rahatsızlıklar (düşük öz-yeterlik, depresyon ve yalnızlık gibi) ve fiziksel belirtilerle (beslenme davranışları, sportif faaliyetler ve vücutta meydana gelen değişimler gibi) ilişkili olduğu da belirtilmektedir (Çakar, 2012). Günlük hayatta karşılan ve tecrübe edilen olumlu olaylar ve bireylerin hedefledikleri şeylere ulaşma derecesinin artışının genç yetişkinlerde yaşam doyumunu arttırıcı etki yapacakken beklentilerin aksi yönünde gelişen, değer yargılarına zarar veren olaylar ise genç yetişkinlerde yaşam doyumunu azaltıcı ve olumsuz etkiler yapacağı ifade edilmektedir (Diener vd., 1985). Bu kapsamda üniversite öğrencileri açısından bakıldığında ekonomik refahlık, ders başarısı, iyi arkadaşlık ilişkileri, beklentilerin gerçekleşmesi, fiziksel olarak kendini yeterli bulma gibi durumlar üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun artmasını sağlarken bunların aksi durumları yaşam doyumunda azaltıcı etki yaptığı gözlenmiştir (Tanhan, 2019). Yaşam doyumunun üniversite öğrencilerinde yüksek olması ise çeşitli açılardan bireyin maruz kalabileceği olumsuz durumları azaltıcı ve olumlu özellikleri ise arttırıcı etki yapabilir. Nitekim, yaşam doyumunun ise genç yetişkinlerde tükenmişliği azaltıp (Çapri, 2012) başarı (Çivitci, 2012) ve öz-yeterlik düzeyini (Aydiner, 2011) olumlu yönden etkilediği sonucu çeşitli araştırmalarla gözlemlenmiştir. Ayrıca, yaşam doyumuyla ilişkili içerisinde olduğu yapılan çeşitli araştırmalar bu değişkenin psikolojik sağlamlıkla pozitif ve anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu göstermiştir (Beutel vd., 2009; Ülker-Tümlü ve Receptoğlu, 2013; Şahin-Baltacı ve Karataş, 2015).

Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık, insan hayatında önemli rol oynayan ve pozitif psikolojinin konularından birini oluşturmaktadır. Özellikle ergenliğin son dönemi ile erken yetişkinlik dönemlerinde bulunmalarından dolayı birçok yönden hayatlarında değişiklik meydana gelmesi üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini çok önemli kılmaktadır. Stewart vd. (1997) psikolojik sağlamlığı bireyin yaşamında meydana gelen önemli değişiklikler, olumsuz ya da riskli durumlarla karşı karşıya kalındığında etkili bir şekilde bunların üstesinden gelebilme yeterliliği veya kapasitesi olarak tanımlamıştır. Masten (2001) ise psikolojik sağlamlık kavramını bireyin hayatında meydana gelen ciddi olumsuzluk ve büyük tehlikelere karşı kalmasına rağmen bunlara karşın uyum ve gelişiminde pozitif ve olumlu sonuçların görülmesi şeklinde tanımlamaktadır. Genel olarak değerlendirildiğinde, psikolojik sağlamlık bireyin kendisi için beklenmedik zor durumların ortaya çıkardığı olumsuz etki ve güçlüklerle karşı kendi doğal yapısını koruyup dayanabilme gücü ve bunlarla baş edebilme düzeyi olarak tanımlanabilir. Bu açıdan bakıldığında psikolojik sağlamlık konusunda bir tarafta olumsuz ve bireyi tehdit edici olay ya da durumlar yer alırken (örneğin bir yakını kaybetme, kaza geçirme, bir sınavdan başarısız olma) diğer tarafta bunlara karşı sağlam durma ve dayanma gücü sağlayan koruyucu faktörlerin (örneğin bireyin dini ve inanç düzeyi, bilgi birikimi, aile bağları, maddi imkanlar) yer aldığı görülmektedir. Koruyucu faktörler çerçevesinde değerlendirilebilecek faktörlerden birini ise öz-yeterlik oluşturmaktadır.

Öz-yeterlik

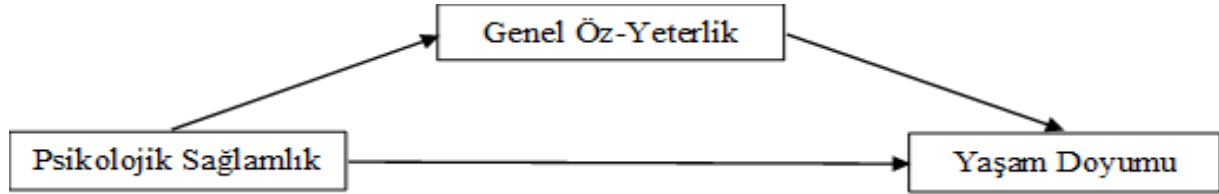
Öz-yeterlik kavramı, bireyin hayatta karşılaştığı çeşitli olaylara yönelik göstermesi gereken gerekli davranışları yapabileceğine ilişkin kendine olan inancını olarak tanımlanmıştır (Bandura, 1977). Diğer bir ifadeyle, bireyin potansiyelinin farkında olarak, üstesinden gelmesi gereken bir durum ya da görev ile kendi potansiyelini karşılaştırıp bunu başarıp başaramayacağına ilişkin kendisi hakkındaki inancını göstermektedir. Bandura (1977, 1986) bireyin kendini yeterli görmediği ve başa çıkamayacağına inandığı faaliyet ve davranışlarda bulunmaktan kaçınacağını ama kendinin üstesinden gelebileceğine inandığı ve kendini yeterli gördüğü faaliyet ve davranışlarda bulunacağını belirtmektedir. Bununla beraber, kişinin öz-yeterliği hakkındaki inancının belli bir faaliyete girişme ya da davranışta bulunmaya karar vermesinde etkili olabilir. Ayrıca, bir faaliyet ya da davranış için ne kadar çaba sarf edeceğinde ve bunları engeller ve caydırıcılar bulunmasına rağmen ısrarla ne kadar sürdüreceğinde belirleyici rol oynadığında belirleyici olabilir. Genç yetişkinlik döneminde hayatın çeşitli zorluklarıyla yeni tanışan üniversite öğrencileri açısından değerlendirildiğinde, üniversite öğrencilerinin beklentilerini karşılamak ve amaçlarını gerçekleştirebilmek için gerekli ilk adımı atmaları ve bunları elde etmek için gerekli çabayı sarf etmeleri öz-yeterliklerinin yüksek olmasıyla doğrudan ilişkili olabilir. Hayatta belirli bir alanda başarılı olmak başta olmak üzere kendisiyle ilgili birçok durumu etkileyecek olan öz-yeterlik, bireyin normalde üstesinden gelebileceği bir durumda bile gerekli öz-yeterliğe sahip olmadığı için buna yönelik ilk adımı atmaması, bu adımı atsa bile bunun için yeterli çabayı sarf etmemesi ve bu çabayı sarf etse bile karşısına çıkan engellerden dolayı ısrarından vazgeçmesine neden olabilir. Bu ise bireyin birçok amaçladığı ve ümit ettiği şeyi başaramamasına, dolayısıyla farklı psikolojik sorunların çıkmasına da neden olabilir. Nitekim alanyazında öz-yeterliğin bireyin psikolojik sağlık, yaşam doyumu (Peker, 2018), stres (Pajares, 2002), motivasyon (Chowdhury ve Shahabuddin, 2007) gibi birçok özelliğini etkilediği belirtilmiştir. Ayrıca, öz-yeterlik teorisi üzerine çok önemli çalışmaları olan Bandura (1994)' te yüksek öz-yeterlik düzeyine sahip olan bireylerin hayattaki amaçlarına ulaşmakta daha başarılı olduğunu ve hayatta diğer bireylere göre daha fazla doyum aldıklarını açıklamıştır. Bununla beraber, öz-yeterliğin yaşam doyumunu artırıcı etki yaptığı (Azar vd., 2006; Telef, 2011; Aydın, 2011) diğer çeşitli araştırmalarla da ortaya konulmuştur.

Araştırmanın Amacı

Genel olarak değerlendirildiğinde, yapılan araştırmalar öz-yeterliğin hem yaşam doyumunun artmasını hem de psikolojik ve sosyolojik gelişme açısından önemli bir avantaj sağladığını göstermektedir (Suldo ve Huebner, 2006). Böylece ilgili alanyazın taramasında psikolojik sağlık, yaşam doyumu ve öz yeterlik kavramlarının birbiriyle ilişki içerisinde olan değişkenler olduğu belirtilse de bu değişkenlerin ilişki düzeylerinde aracı etkisinin var olup olmadığı bilinmemektedir. Bu açıdan yapılan bu araştırmanın alan yazına katkıda bulunacağı öngörülmektedir. Ayrıca, araştırma sonuçlarının yirmi birinci yüzyılda birçok psikolojik rahatsızlık yaşamakta olan ve özellikle yetişkinliğin ilk dönemlerinde bulunan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun yüksek olmasını sağlayabilmelerine faydalı olacağı düşünülmektedir. Bununla beraber, üniversitede okuyan öğrencilerin toplumun yüksek öğrenim alıp ileride önemli işlerde çalışacak potansiyelde olan kişilerden oluşması nedeniyle bu grubunu psikolojik sağlık, yaşam doyumu ve öz-yeterliklerinin birbiriyle olan ilişkilerini açığa çıkarmak yönünden önem taşımaktadır. Bu nedenle bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz yeterliğin aracı etkisinin olup olmadığı sorusuna yanıt aranmıştır.

2. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Bu araştırmada, Türkiye’deki bir devlet üniversitesinde okuyan öğrencilerin psikolojik sağlık (resilience) ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide genel öz-yeterliğin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca alt amaçlar olarak bu değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerinin araştırılması hedeflenmiştir. Araştırmanın ana kütlesini Türkiye’de bir devlet üniversitesinde okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma verileri üniversite yönetiminden etik kurul izni alındıktan sonra online anket yöntemiyle toplanmıştır. Bu şekilde toplam 443 anket verisi elde edilmiştir. Eksik ve yanlış şekilde doldurulan anketler çıkarıldıktan sonra 407 anket verisi kullanılmaya uygun bulunmuştur. Bu amaçla oluşturulan araştırma modeli (Şekil 1) ve hipotezler sırasıyla aşağıda verilmiştir.



Şekil 1. Araştırma Modeli

Hipotezler:

- H1: Öğrencilerin psikolojik sağlamlığı genel öz-yeterliği olumlu etkilemektedir.
- H2: Öğrencilerin psikolojik sağlamlığı yaşam doymunu olumlu etkilemektedir.
- H3: Genel öz-yeterlik yaşam doymunu olumlu etkilemektedir.
- H4: Öğrencilerin psikolojik sağlamlığının yaşam doymuna etkisinde genel öz-yeterliğin aracı rolü vardır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Cinsiyet	Frekans	%	Sınıf Düzeyi	Frekans	%
Kadın	170	41,6	1	39	9,6
Erkek	237	57,9	2	124	30,5
Toplam	407	100,0	3	78	19,2
Yaş	Frekans	%	4	167	41,0
20 ve altı	134	32,9	Toplam	407	100,0
21	67	16,5	Ailenin gelir durumu	Frekans	%
22	92	22,6	Düşük	30	7,4
23	62	15,2	Orta	349	85,6
24 ve üstü	52	12,7	Yüksek	28	7,0
Total	407	100,0	Total	407	100,0
Genel Değerlendirilirse Sizi Büyütenlerin Çocukluktan Şimdiye Kadar Size Yönelik Tutum Biçimi	Frekans	%	Not Ortalaması	Frekans	%
Çatışmalı- Huzursuz	34	8,4	2.00 ve altı	44	10,8
Demokratik- İlimli	242	59,5	2.00-2.50 arası	135	33,2
Mükemmeliyetçi- Kuralcı	59	14,5	2.50-3.00 arası	168	41,3

Otoriter – Katı	31	7,6	3.00 ve üzeri	60	14,7
Diğer	41	10,0	Total	407	100,0
Total	407	100,0			

Tablo 1 incelendiğinde, ankete katılan öğrencilerin yaklaşık %42’ si kadın ve %58’ inin erkek olduğu görülmektedir. Oranlar birbirine yakın olduğundan çalışma sonuçlarının her iki cinsiyetin psikolojik sağlık, genel öz-yeterlik ve yaşam doyumu ile ilgili durumlarını belirtilen örneklem çerçevesinde yansıtılabileceği söylenebilir. Çalışmaya katılanların yaklaşık %33’ ü yirmi yaş ve altı, %17’ si yirmi bir, %23’ ü yirmi iki %15’ i yirmi üçü ve %13’ ü yirmi dört ve üstü yaş grubunda bulunmaktadır. Öte yandan, demografik özelliklerden sınıf değişkenine bakıldığında öğrencilerin yaklaşık %10’ u birinci, %31’ i ikinci, %19’ u üçüncü ve %41’ i dördüncü sınıf öğrencisi olduğu gözlemlenmiştir. Ailenin gelir durumu değişkenine göre ise katılımcıların yaklaşık %7’ si düşük, %86’ sı orta ve %7’ si ise yüksek gelir grubunda bulunmaktadır. Not ortalaması aralığı değişkenine göre ise, katılımcıların %11’ inin 2.00 ve altı, %33’ ünün 2.00-2.50 arası, %41’ inin 2.50-3.00 arası ve %15’ inin 3.00 ve üzeri not aralığında olduğu görülmektedir. Son olarak, katılımcılara “genel olarak değerlendirilirse sizi büyüyenlerin çocukluktan şimdiye kadar size yönelik tutum biçimi nasıl?” sorusuna verdikleri cevaplara bakılırsa katılımcıların yaklaşık %8’ i çatışmalı-huzursuz, 60’ ı demokratik-ılımlı, %15’ i mükemmeliyetçi-kuralcı, %8’ i otoriter-katı ve %10’ u ise diğer tutum tarzı olan bir yetiştirme çevresinden geldiklerini belirtmişlerdir.

2.1. Veri Toplama Araçları

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği: Bu ölçek, Smith vd. (2008) tarafından bir bireyin zor durumların üstesinden gelme ve sıkıntı ve stresten kurtulma yeteneğini ölçmek için geliştirilmiştir. Haktanir vd., (2016) Türkçe’ ye uyarlanan bu ölçeğin ayrıca, Satici vd. (2020) ve Bakioğlu vd. (2020) tarafından da Türkçeye uyarlanması yapılmıştır. Ölçek tek boyutlu bir Likert tipi bir ölçek olup altı maddeden oluşmakta ve her soru 1’ den (Kesinlikle katılmıyorum) 5’ e (Kesinlikle katılıyorum) kadar beş potansiyel yanıtta oluşmaktadır. Ölçeğin puanları altı ile otuz arasındadır ve yüksek puanlar yüksek psikolojik sağlamlığı gösterir. Ölçekte iki, dört ve altıncı sorular ters kodlanmış ve ölçek puanları altı sorunun tümünün toplanmasıyla elde edilmiştir. Ölçeğin bazı çalışmalarda (Haktanir vd., 2018; Karaman vd., 2018; Smith vd., 2008) kanıtlandığı gibi güvenilirlik değerleri 0.78 ile 0.91 arasında değişmesi oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada kısa psikolojik sağlık ölçeğinin Cronbach’ s güvenilirlik katsayı değeri 0.79 olarak elde edilmiştir.

Yaşam Doyumu Ölçeği: Bu ölçek Diener vd. (1985) tarafından insanların mevcut durumlarından duydukları memnuniyeti ölçmek için geliştirmiştir. Tek boyutlu Likert tipi bir ölçek olup 5 maddeden oluşmakta ve her soru Kesinlikle katılmıyorum (1) ile Kesinlikle katılıyorum (7) arasında değişen beş potansiyel yanıtta oluşmaktadır. Puanlar beş ile otuz beş arasında değişmektedir. Yüksek puan alan katılımcılar yüksek düzeyde yaşam doyumu göstermektedir. Bu ölçekteki örnek maddelerden biri “Hayatımdan memnunum” u şeklindedir. İç tutarlılık katsayısı olarak Cronbach alfa 0.87 iken madde toplam korelasyonları 0.66 ile 0.81 arasında değişmektedir. Ölçek 0.82’ lik bir korelasyon ile mükemmel test-tekrar test güvenilirliğine sahip olduğu görülmektedir. SWLS (Yaşam Doyumu Ölçeği) Durak vd. (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ayrıca Durak vd. (2010), Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe uyarlamasında güvenilirliğinin ($\alpha = .80$) ve geçerliliğinin (CFI = .99, TLI = .98, RMSEA = .043, IFI = .99 ve SRMR = .02) olduğunu belirtmektedir. Bu çalışmada yaşam doyumu ölçeğinin Cronbach’ s güvenilirlik katsayı değeri 0.87 olarak elde edilmiştir.

Genel Öz-yeterlik Ölçeği: Bu ölçek Schwarzer ve Jerusalem (1995) tarafından bireylerin genel öz-yeterlik inancını ölçmek için geliştirilmiş olup, ölçeği Türk diline Aypay (2010) uyarlamıştır. Türkçe'ye uyarlamak için üç üniversiteden toplam 693 öğrenciden veri toplanmıştır. Çeviri-tekrar çeviri yöntemi kullanılarak Türkçe'ye uyarlanan bu ölçeğin yapı geçerliliğini ölçmek için Temel Bileşenler Analizi ve bu analizde ise Varimax Döndürme yöntemi kullanılmıştır. İki boyutlu Likert tipi bir ölçek olup 10 maddeden oluşmakta olan bu ölçeğin her sorusu "Tamamen yanlış" (1) ile "Tamamen doğru" (4) arasında değişen dört potansiyel cevaptan oluşmaktadır. Bu ölçeği oluşturan örnek sorulardan biri "Her sorun için bir çözüm vardır" şeklindedir. Bu iki boyut açıklanan toplam varyansın %47' sini oluşturmaktadır. Fakat ölçeğin diğer dillere uyarlanan türlerinin neredeyse tamamında (Aypay, 2010) tek boyutlu bir yapı oluşmuştur. Yapılan bu araştırmada da tek boyutlu bir yapıya ulaşılmıştır. Ölçeğin ölçüt geçerliliğinin test edilmesi amacıyla Rosenberg Öz-Saygı ölçeği ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği ölçüt olarak araştırmada kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise birinci bileşen için .79 iken diğer bileşende .63 olarak elde edilmiştir. Bir bütün olarak elde edilen Alfa katsayısı ise .83'tür. Ölçeğin güvenilirlik katsayılarından test-tekrar test için elde edilen korelasyon katsayısı anlamlı ve yüksek düzeyde olduğu gözlemlenmiştir ($r=.80$, $p<.001$). Bu araştırmada ise genel öz-yeterlik ölçeğinin Cronbach' s güvenilirlik katsayı değeri .89 olarak elde edilmiştir.

Genel Öz-Yeterlik ölçeğinden alınan düşük puanlar düşük öz-yeterliği, yüksek puanlar ise yüksek öz-yeterliği göstermektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10 iken en yüksek puan ise 40' tır. Ölçekten alınan yüksek puanlar genel öz-yeterlik inancının yüksek olduğuna işaret etmektedir.

2.2. Veri Analiz Süreci

Veri analizi sürecinde ilk olarak, örneklemin demografik özelliklerini belirlemek için frekans analizi yapılmıştır. Kullanılan ölçeğin özelliklerini, normallik varsayımını ve çalışma değişkenleri arasındaki korelasyon tahminlerini incelemek için ön analizler yapılmıştır. Normallik, basıklık ve çarpıklık puanları ve bunların kesme değerleri kullanılarak incelenmiştir (George ve Mallery, 2010). Doğrudan ölçülemeyen davranışların altında yatan faktör yapısını belirlemek için açıklayıcı faktör analizi (AFA) kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenilirliğini ölçmek için Cronbach Alpha katsayısını dikkate alan güvenilirlik analizi yapılmıştır. Ardından, ölçeklere uygulanan faktör analizleri sonucu ortaya çıkan faktörlere ait tanımlayıcı istatistikler ve çalışmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri keşfetmek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Daha sonra, çalışmanın temel amacı olan psikolojik sağlamlığın yaşam doyumuna etkisinde genel öz-yeterliğin aracı etkisini test etmek amacıyla SPSS için Process Makro 3.5. (Model 4) aracı (Hayes, 2018) kullanılarak oluşturulan model çerçevesinde (Şekil 1) değişkenler arasındaki ilişkileri ve aracılığı belirleyen analizler yapılmıştır. Modelden elde edilen sonuçlar, standartlaştırılmış yol tahmini (β) puanları ve açıklanan varyans (R^2) değerleri kullanılarak yorumlanmıştır. Bootstrap yönteminde, 5.000 tekrarlı örnekler kullanılarak dolaylı etkiler için %95 anlamlılık düzeyinde sapma düzeltmeli güven aralıkları oluşturulmuştur. Dolaylı etki için, güven aralığı sıfırın üstünde veya altında ise, bu, aracılık etkisinin anlamlı olduğunu desteklemektedir (Preacher ve Hayes, 2008). Tüm istatistiksel analizler IBM SPSS 26 istatistiksel paket programı kullanılarak yapılmıştır.

3. BULGULAR

3.1. Faktör ve Güvenilirlik Analizleri

Araştırmada aracılık etkisine bakılmadan önce kullanılan ölçeklere faktör analizi yapılarak boyut indirgeme yapılmıştır. Faktör analizi yapabilmek için örneklem büyüklüğünün yeterli sayıda olması gerekir. Bu çerçevede bazı çalışmalar örneklem

büyükliğünün araştırmada kullanılan ifade ya da soruların en az 10 katı kadar olmasının faktör analizi yapmak için yeterli olacağını belirtirken (Akgül, 2005: 419) bazı çalışmalar ise analizlerin yapılabilmesi için örneklem büyüklüğünün 200-300 arasında olmasının yeterli olacağını belirtmektedir (Gaur ve Gaur, 2009: 134). Bu araştırmada kullanılan örneklem sayısı 407 olup faktör analizi ve diğer çok değişkenli istatistiksel analizler yapmak için oldukça iyi bir düzeydedir. Faktör analizi yapılırken Varimax Döndürme Tekniği kullanılırken faktörleri elde ederken faktör sayısı olarak öz değeri birden büyük olma durumu dikkate alınmıştır. Faktör yüklerinin ise 0.45 veya üstünde bir değer olması iyi bir ölçüt olduğu belirtilmiştir (Büyüköztürk, 2007: 124). Bu nedenle, yapılan bu araştırmada faktör yükleri alt sınır eşiği 0.45 olarak alınmıştır. Kaiser Mayer Olkin (KMO) değerleri Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği için 0,805, Yaşam Doyumu Ölçeği için 0.861 ve Genel Öz-Yeterlik Ölçeği için 0.925 olarak elde edilmiş olup bu değerler alanyazında iyi ve mükemmel olarak değerlendirilmektedir (Sipahi, Yurtkoru, Çinko, 2008: 80). Barlett Küresellik Testi neticesi ise, 652.463 (p:0.000 <0.01); 974.071 (p:0.000 <0.01) ve 1806.57 (p:0.000 <0.01) olarak bulunmuştur.

Yapılan analiz sonucunda Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin orijinal ölçeğinde olduğu gibi tüm sorular tek faktörlü bir yapı altında toplanmıştır. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği' nin bu tek boyutu altında toplanan ifadelerin faktör yükleri (0.624-0.799) aralığında bulunmuştur. Açıklanan toplam varyans ve özdeğer ise sırasıyla %49.106 ve 2.946 olarak hesaplanmıştır. Sosyal bilimlerde açıklanan toplam varyansın %40-60 arasında olması kabul edilir düzeydedir (Scherer vd., 1988).

Yaşam Doyumu Ölçeği için yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin orijinal ve Türkçe uyarlamasında olduğu gibi tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Tüm ifadelerin faktör yükleri 0,40 tan daha büyük elde edilmiş olup ölçekten herhangi bir soru çıkarılmamıştır. Yaşam Doyumu Ölçeği' nin tek boyutuna ilişkin ifadelerin faktör yükleri 0.783-0.848 aralığında bulunmuş olup oldukça yüksek çıkmıştır. Bu faktörün toplam varyansı açıklama oranı ise %66.668 olarak hesaplanmıştır. Faktör analizi sonucu tek bir faktörlü yapı elde edilmesine rağmen bu tek faktörün toplam varyansı açıklama gücünün oldukça yüksek istatistiki olarak anlamlı bir düzeyde olduğu söylenebilir.

Genel Öz-Yeterlik Ölçeği için yapılan faktör analizi sonucunda diğer ölçeklerle benzer olarak ölçeğin orijinalinde olduğu gibi tek faktörlü bir yapı elde edilmiş olup ölçekteki tüm ifadeler bu faktör altında toplanmıştır. Faktör yükleri (0.576-0.795) aralığında bulunmuş olup bu değerler literatürde kabul edilen, 0.32 alt sınırının (Tabachnick ve Fidell, 2007) oldukça üzerindedir. Elde edilen bu tek faktörün toplam varyansı açıklama oranı ise %51.948 olarak hesaplanmıştır. Bu nedenle, bu faktörün toplam değişkenliği açıklama oranının alanyazında kabul gören %40-60 (Scherer vd., 1988) aralığında olup istatistiki olarak anlamlı bir düzeydedir.

Ölçeklerin güvenilir olup olmadığını test etmek amacıyla Cronbach alfa güvenilirlik değerleri hesaplanmıştır. Ölçme araçları kısmında da rapor edildiği gibi Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (0.79) oldukça güvenilir, Yaşam Doyumu Ölçeği (0.87) ve Genel Öz-Yeterlik Ölçeği (0.89) ise yüksek derecede güvenilir olarak elde edilmiştir.

3.2. Araştırmanın Değişkenlerine Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler ve Korelasyon Analizi

Tablo 2' de değişkenlerin normal dağılım göstermediğini belirlemek için çarpıklık basıklık değerleri, ortalama ve standart sapma değerleri ile aralarındaki korelasyon ilişkisi verilmiştir. Tablo 2 incelendiğinde değişkenlerin çarpıklık değerleri-0.194 ile -0.275 arasında, basıklık değerleri ise -0.187 ile 0.098 olduğu görülmektedir. Alanyazına göre değişkenlerin

normal dağılım göstermesi için çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2 ile -2 arasında olması gerekmektedir (George ve Mallery, 2010). Buna göre araştırmada yer alan üç değişkenin de normal dağıldığı görülmektedir.

Tablo 2’ de elde edilen ortalama ve standart sapmalara bakıldığında psikolojik sağlık değişkenini gösteren ifadeler için aritmetik ortalama 3.21 ve standart sapma (ss) 0.79, yaşam doyumu değişkenini gösteren ifadeler için aritmetik ortalama 4.14 ve standart sapma (ss) 1.31 ve genel öz-yeterlik değişkenini gösteren ifadeler için aritmetik ortalama 3.07 ve standart sapma (ss) 0.57 olduğu görülecektir.

Çalışmadaki değişkenlerinin ön inceleme yapma ve birbiriyle olan genel ilişkilerini ortaya çıkarmak için iki değişkenli Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analizlerin etki büyüklüğü ölçüleri için $r \geq .10$ ise küçük, $r \geq .30$ ise orta, $r \geq .50$ ise büyük düzeyde bir ilişkinin olduğu belirtilmektedir (Cohen, 1988). Buna göre, öğrencilerin psikolojik sağlık ve yaşam doyumu arasında ortaya yakın (0.287) 0.01 önem düzeyinde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin psikolojik sağlık ile genel öz-yeterlikleri arasında büyük etki denilebilecek bir düzeyde (0.495) 0.01 önem seviyesinde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki olduğu analiz sonucu elde edilmiştir. Yaşam doyumu ile genel öz-yeterlik arasında ise diğer değişkenlerle benzer şekilde pozitif bir ilişki olup bu ilişkinin orta düzeyde (0.336) 0.01 önem düzeyinde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir.

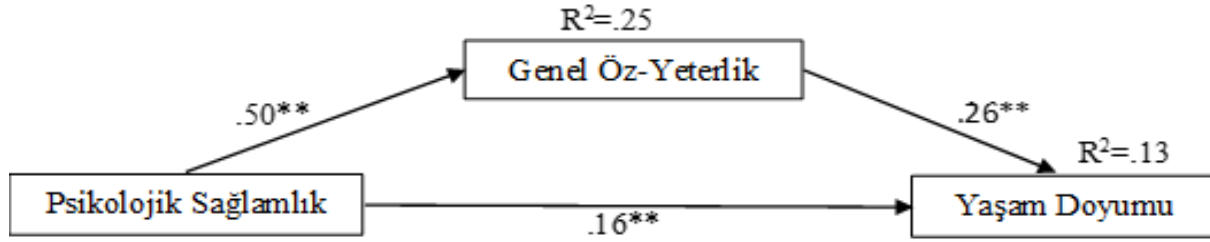
Tablo 2. Tanımsal İstatistikler ve Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Ortalama	Standard Sapma	Çarpıklık	Basıklık	1	2	3
Psikolojik Sağlık	3,21	0,79	-,194	,098	1,00		
Yaşam Doymu	4,14	1,31	-,275	-,336	0,287**	1,00	
Genel Öz-Yeterlik	3,07	057	-,208	-,187	0,495**	0,336**	1,00

(**0,01 düzeyinde anlamlı)

3.3. Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlığının Yaşam Doymu Üzerindeki Etkisinde Özyeterliliğin Aracı Rolü

Ön analizler yapıldıktan sonra psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide genel öz-yeterliliğin aracı rolünü incelemek için bootstrap yöntemiyle regresyon analizi yapılmıştır. Bootstrap yönteminin Baron ve Kenny’ nin (1986) geleneksel yöntemi ve Sobel testinden daha güvenilir sonuçlar verdiği belirtilerek birçok çalışmada bu yöntem ile aracılık etkisi test edilmiştir (Preacher vd., 2007; Zhao vd., 2010; Hayes, 2018; Gürbüz, 2019). Aracılık analizi Hayes (2018) tarafından geliştirilen Process Makro kullanılarak elde edilmiştir. Yapılan analizlerde Bootstrap yöntemiyle yeniden örnekleme için 5000 seçeneği kullanılmıştır. Bootstrap yöntemiyle yapılan aracılık etkisi analizlerinde araştırma hipotezinin Kabul edilebilmesi için analiz sonucunda elde edilen %95 güven aralığı (Confidence Interval, CI) değerlerinin (0) değerini içermemesi gerekir (MacKinnon vd., 2004). Bu amaçla yapılan aracılık analizi sonucu elde edilen standardize edilmemiş regresyon katsayıları Şekil 2’ de verilmiştir.



Şekil 2. Psikolojik sağlamlığın genel öz-yeterlik yoluyla yaşam doyumunu üzerindeki standardize regresyon etkileri

Ayrıca, Process Makro ile elde edilen aracılık analizine ait standartlaştırılmamış regresyon katsayılar Tablo 3’ te daha ayrıntılı olarak verilmiştir.

Tablo 3. Aracılık modeli için standardize edilmemiş katsayılar

Tahmin değişkenleri		Sonuç Değişkenleri								
		M (Genel Öz-Yeterlik)				Y (Yaşam Doyumu)				
		Kats. (β)	S. H.	t	p	Kats. (β)	S. H.	t	p	
X (Psikolojik Sağlamlık)	a_1	.50	.04	11.48	<.01	c'	.16	.053	3.02	<.01
M (Genel Öz-Yeterlik)		–	–	–		b_1	.26	.053	4.82	<.01
Sabit	i_{M1}	.00	.04	.00	<.01	i_y	.00	.05	.00	<.01
$R^2=.25$					$R^2=.13$					
$F(1, 407) = 131.82; p < .01$					$F(2, 406) = 30.89; p < .01$					

Kısaltmalar: Kats.(β), standartlaştırılmamış katsayı; M, aracı değişken; S.H, standart hata .; X, bağımsız değişken; Y, bağımlı değişken

Şekil 2’ de verilen standartlaştırılmış regresyon tahminleri, psikolojik sağlamlığın genel öz-yeterliğin ($\beta = .50, p < .01$) ve yaşam doyumunun ($\beta = .16, p < .01$) pozitif anlamlı iyi bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, psikolojik sağlamlık genel öz-yeterlikteki varyansın %25’ ni açıklarken, psikolojik sağlamlık ve genel öz-yeterlik birlikte yaşam doyumundaki varyansın %13’ ünü açıklamaktadır. Son olarak, psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu üzerinde dolaylı etkisinin olup olmadığı Bootstrap yöntemiyle elde edilen güven aralıklarına göre belirlenmiştir. Böylece, psikolojik sağlamlığın yaşam düzeyi üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu, dolayısıyla da genel öz-yeterliğin psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır [Dolaylı etki katsayı değeri= (.50) . (.26) = .13, güven aralığı (CI)= (.0657, .1944)]. Çünkü elde edilen Bootstrap güven aralıkları (0) değerini kapsamamaktadır. Böylece araştırmanın hipotezi olan genel öz-yeterlik psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye aracılık eder hipotezi desteklenmiştir.

4. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Genç yetişkinler olarak değerlendirilen üniversite öğrencileri buldukları dönem itibariyle eş zamanlı olarak birçok değişim yaşamakta ve yakın ilişkiler kurma, gelecekleri hakkında önemli kararlar alma, meslek seçme, aileden bağımsız olma ve yetişkinlik sorumluluklarını almaya hazırlanmalarından ötürü yaşam doyumlarının birçok faktörden etkilenme durumu ortaya çıkmaktadır. Bunlara karşı genç yetişkin olan üniversite öğrencilerinin yüksek öz-yeterliğe sahip olmalarıyla akademik ve günlük hayatta başarıya ulaşmaları, psikolojik olarak sağlam olmalarıyla zorluk derecesi yüksek olan işlerde üretken hale gelmeleri sağlanabilir. Ayrıca, zorlukları aşmaları hem yaşam doyumlarını arttırmalarını

sağlayabilir hem de olgunluk kazanarak yetişkinlik rolünü sağlıklı bir şekilde ele almalarına katkıda bulunabilir.

Literatürde psikolojik sağlamlığın genel öz-yeterlikle (Bullough vd., 2014; Toplu, 2017), psikolojik sağlamlığın yaşam doyumuyla (Eraslan, 2014; Alibekiroğlu vd., 2018) ve genel öz-yeterliğin yaşam doyumuyla (Sahraç, 2007; Çakar, 2012; Tanhan, 2020) ilişkisi üzerine bazı çalışmalar bulunsa da bu çalışmaların geleneksel psikolojiyle ilgili çalışılan konulara kıyasla oldukça azdır. Ayrıca, yapılan literatür taramasında psikolojik sağlamlığın yaşam doyumuyla olan ilişkisinde genel öz-yeterliğin aracı rolünü inceleyen hiçbir çalışmaya rastlanılmamıştır. Yirmi birinci yüzyılın ihtiyaç ve istekleri geçmişe nazaran artmasına rağmen bireylerin bunların tamamını yerine getirememesinden dolayı ortaya çıkan olumsuz durumlara karşı psikolojik olarak sağlam olmaları, bunlardan bazılarını yerine getirmek için özünde olan inancının göstergesi olarak genel öz-yeterlik ve bu faktörlerin etki ettiği yaşam doyumuna yönelik çalışmalara olan ihtiyaç fazlalaşmıştır. Bunlar üzerine yapılan çalışmaların artması toplumun psikolojik ve sosyolojik olarak sağlam olmaları başta olmak üzere birçok açıdan faydası olacaktır. Bu açıdan yapılan bu çalışma literatürdeki boşluğun giderilmesine katkı sağlayacaktır.

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumları arasındaki ilişkide genel öz-yeterliğin aracı rolü araştırılmıştır. Ayrıca, psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumunu, psikolojik sağlamlık ile genel öz-yeterlik ve genel öz-yeterlik ile yaşam doyumunun birbiriyle olan ilişkisi incelenmiştir. Bu çerçevede ilk olarak araştırmanın birinci hipotezi olan “öğrencilerin psikolojik sağlamlığı genel öz-yeterliği olumlu etkilemektedir” hipotezi test edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının öğrencilerin genel öz-yeterliğini pozitif yönde anlamlı bir şekilde ve yüksek düzeyde ($\beta = .50$) etkilediği belirlenmiştir. Bulunan bu sonuç literatürde yapılan çeşitli araştırmalarla (örneğin, Bullough vd., 2014; Toplu, 2017; Kılıç vd., 2018) uyum göstermektedir. Bu sonuca göre öğrencilerin psikolojik olarak sağlam olmalarının öz-yeterliklerinde olumlu etki yapacağı söylenebilir. Bunun ise öğrencilerin hayatlarının kritik bir dönemi olan genç yetişkinlik döneminde gerek buldukları dönem ve gerekse gelecek dönemlerinde yapmayı planladıkları işlere teşebbüs etmeye, girişimlerde bulunmaya ve çeşitli yönlerden başarılar yakalayabilmesini sağlamada çok önemli bir rol üstleneceği söylenebilir.

Çalışmanın ikinci ve önemli hipotezlerinden biri ise “öğrencilerin psikolojik sağlamlığı yaşam doyumunu olumlu etkilemektedir” hipotezidir. Alanyazında, psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu olumlu etkilediğine yönelik çeşitli çalışma bulunmaktadır (Toprak, 2014; Eraslan, 2014; Alibekiroğlu vd., 2018). Bu sonuçlarla benzer şekilde, yapılan bu çalışmada da üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının öğrencilerin yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediği sonucu elde edilmiştir.

Bir diğer hipotez olan “genel öz-yeterlik yaşam doyumunu olumlu etkilemektedir” hipotezi ise yapılan analizler sonucu desteklenmiştir. Buna göre genel öz-yeterliğin öğrencilerin yaşam doyumunu üzerinde pozitif etki ettiği, dolayısıyla öğrencilerin yaşam kalitelerine olumlu yansıdığı söylenebilir. Bu sonucun alanyazında yapılan benzer çalışmalarla örtüştüğü görülmektedir (örneğin Sahraç, 2007; Çapri vd., 2012; Çakar, 2012).

Araştırmanın son ama en önemli hipotezi olan “öğrencilerin psikolojik sağlamlığının yaşam doyumuna etkisinde genel öz-yeterliğin aracı rolü vardır” hipotezi çalışmada incelenmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide genel öz-yeterliğin aracı rolünün olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç ise öğrencilerin genel öz-yeterliğinin literatür ve bu çalışmayla desteklenen psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki için ne denli önemli bir değişken olduğuna işaret etmektedir. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu arttıracak etkenlerden

psikolojik sağlamlık ile beraber genel öz-yeterliğin önemsenmesi ve bunların iyileştirilmesine yönelik adımlar atılması gerektiği ifade edilebilir. Elde edilen bu sonuç ise literatürde birbiriyle ikili bir biçimde (psikolojik sağlamlık-ile genel öz-yeterlik, psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu, genel öz-yeterlik ile yaşam doyumu) ilişkili olduğu belirlenen sonuçlarla uyusmaktadır (Aydiner, 2011; Beutel vd., 2009; Şahin-Baltacı ve Karataş, 2015; Peker, 2018).

Çalışmadan elde edilen sonuçlar genel olarak değerlendirilecek olursa, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının genel öz-yeterliklerini ve yaşam doyumlarını doğrudan ve yaşam doyumunu genel öz-yeterlik aracılığıyla dolaylı etkilemesi nedeniyle psikolojik olarak sağlam olan üniversite öğrencilerinin genel öz-yeterliklerinin de yüksek olacağı ifade edilebilir. Böylece üniversite hayatında karşılaşacakları olumsuz ya da zor durumlara karşı koymak için gereken adımları atarak bunun üstesinden gelmelerini kolaylaştıracağı ifade edilebilir. Ayrıca bu, yaşam doyumlarının da zor ve olumsuz durumlara maruz kaldıklarında düşmesini engelleyecektir. Bir işe başlama ya da bir işin üstesinden gelebileceklerine olan inançlarını gösteren yeterlikten dolayı ise gerekli adımları atarak yaşam doyumlarını yükseltebileceklerdir. İleride yapılacak çalışmalarda bu psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye genel öz-yeterliğin aracı etki olmasının dışında düzenleyici etki olup olamayacağının araştırılması, ayrıca bu ikili arasındaki ilişkiye düzenleyici etki edebilecek çeşitli demografik özelliklerinin olup olmadığının incelenmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akgül, A. (2005). "İstatistiksel analiz teknikleri:" SPSS'te işletme uygulamaları", 2. Basım, Emek Ofset, Ankara
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Bulut Ateş, F., & Kirdök, O. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Öz Anlayışın Aracı Etkisi. *Journal of the Cukurova University Institute of Social Sciences*, 27(2).
- Aydiner, B.B (2011). Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik, yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adapazarı: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Aypay, A. (2010). Genel Öz Yeterlik Ölçeği'nin GÖYÖ Türkçe'ye Uyarlama Çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (2), 113-131.
- Aysan, F. ve Bozkurt, N. (2004). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri: İzmir ili örnekleme. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, (6-9 Temmuz 2004) İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Azar, I. A. S., Vasudeva, P. & Abdollahi, A. (2006). Relationship between quality of life, hardiness, self-efficacy and self-esteem amongst employed and unemployed married women in zabol. *Iran J Psychiatry*, 1, 104-111.
- Bakioğlu, F., Korkmaz, O., & Ercan, H. (2020). Fear of COVID-19 and Positivity: Mediating Role of Intolerance of Uncertainty, Depression, Anxiety, and Stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1.
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward A Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84 (2), 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1994). Self-Efficacy. *Encyclopedia of Human Behavior*, 4, 71-81.

- Baron RM, Kenny DA (1986) The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. *J Pers Soc Psychol*, 51:1173-82.
- Beutel, M. E., Glaesmer, H., Decker, O., Fischbeck, S. & Brahler, E. (2009). Life satisfaction, distress, and resiliency across the life span of women. *Menopause*, 16(6), 1132-1138.
- Bullough, A., Renko, M., & Myatt, T. (2014). Danger zone entrepreneurs: the importance of resilience and self-efficacy for entrepreneurial intentions. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 38(3), 473-499.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı, 7. Baskı, Pegem Yayıncılık, Ankara.
- Chowdhury, M. S., & Shahabuddin, A. M. (2007). Self-Efficacy, Motivation and Their Relationship to Academic Performance of Bangladesh College Students. *College Quarterly*, 10(1), 1-9.
- Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Çakar, F. S. (2012). The Relationship between the Self-Efficacy and Life Satisfaction of Young Adults. *International Education Studies*, 5(6), 123-130.
- Çapri, B., Özkendir, O.M., Özkurt, B., Karakuş, F. (2012). General Self-Efficacy Beliefs, Life Satisfaction and Burnout of University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 47, 968-973.
- Çivitci, A. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Genel Yaşam Doyumu ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler. *Journal of the Cukurova University Institute of Social Sciences*, 21(2), 321-336.
- Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Yerlikaya, İ., Kurt, S. Ç., & Ünverdi, B. (2021). Yaşam Kalitesinin Yordayıcıları Olarak Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu. *Yaşadıkça Eğitim*, 35(1), 192-206.
- Diener, E. & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189–216.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213–229). New York: Russell Sage Foundation.
- Durak, M., Senol-Durak, E., & Gencoz, T. (2010). Psychometric properties of the satisfaction with life scale among Turkish university students, correctional officers, and elderly adults. *Social Indicators Research*, 99(3), 413–429.
- Eraslan, Ö. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyetleri arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Erikson, E. H. (1968). On the nature of psycho-historical evidence: In search of Gandhi. *Daedalus*, 695-730.
- Faller, G. (2001). Positive psychology: A paradigm shift. *J of Pastoral Counseling*, 36, 7, 7-20.
- Gaur, A. S. ve Gaur, S. S. (2009). *Statistical Methods for Practice and Research: A Guide to Data Analysis Using SPSS*, Second Edition, Sage, New Delhi.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.
- Gürbüz, S. (2019). *Sosyal bilimlerde aracı, düzenleyici ve durumsal etki analizleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Haktanir, A., Lenz, A.S., Can, N., Watson, J. C. (2016). Development and evaluation of Turkish language versions of three positive psychology assessments. *International Journal of Advancement in Counselling*, 38, 286–297.
- Haktanir, A., Watson, J. C., Ermis-Demirtas, H., Karaman, M. A., Freeman, P. D., Kumaran, A., & Streeter, A. (2018). Resilience, academic self-concept, and college adjustment among first-year students. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 38, 286–297.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis second edition: A regression-based approach*. New York, NY: Ebook The Guilford Press. Google Scholar.
- Karaman, M. A., Chandrika Kumaran, A., Haktanır, A., & Lenz, S. (2018). Predictors of counselor-in-training students' general self-efficacy. *Mediterranean Journal of Educational Research*, 12(25), 136–149.
- Kılıç, N., Mammadov, M., Koçhan, K., & Aypay, A. (2018). Üniversite öğrencilerinde genel öz yeterlik inancı ve beden imajının psikolojik sağlamlık düzeyini yordama gücü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1-13.
- Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C., & Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of happiness Studies*, 6(3), 261-300.
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., & Williams, J. (2004). Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods. *Multivariate behavioral research*, 39(1), 99-128.
- Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience process in development. *American Psychologist*. Vol 56, 227-238.
- Pajares, F. (2002). "Overview of Social Cognitive Theory and of Self Efficacy", <http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/eff.html>.
- Pavot, W., Diener, E. (1993). The Affective and Cognitive Context of Self Reported Measures of Subjective Well-Being. *Social Indicators Research*, 28 (1), 1-20.
- Peker, T. (2018). *Öz-Yeterlik İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Proaktif Kişiliğin Aracı Rolü* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate behavioral research*, 42(1), 185-227.

- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods*, 40(3), 879-891.
- Sahranç, Ü. (2007). *Stres Kontrolü, Genel Öz Yeterlik, Durumluk Kaygı ve Yaşam Doyumuyla İlişkili Akış Modeli*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Satici, B., Gocet-Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, S. A. (2020). Adaptation of the Fear of COVID-19 Scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1.
- Scherer, R.F., Wiebe, F.A., Luther, D.C., Adams, J.S., (1988). "Dimensionality of Coping: Factor Stability Using the Ways of Coping Questionnaire", *Psychological Reports*, Cilt.62, No:3, 763-770.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-efficacy Scale. Measures in Health Psychology: A user's portfolio. *Causal and control beliefs*, 1(1), 35-37.
- Seligman, M. E. P. (1998). Positive social science. *APA Monitor*, 29, 2, 5.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive Psychology, positive prevention and positive therapy. (Ed: C. R. Snyder & S. J. Lopez), Handbook of positive psychology (sayfa, 3-9), NY: Oxford University Press.
- Sipahi, B., Yurtkoru, E. S. ve Çinko, M. (2008). Sosyal Bilimlerde SPSS' le Veri Analizi, 2. Baskı, İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200.
- Stewart, M., Reid, G. ve Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 12(1), 21-31.
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? *Social Indicators Research*, 78, 179-203.
- Şahin-Baltacı, H., & Karatas, Z. (2015). Perceived social support, depression and life satisfaction as the predictor of the resilience of secondary school students: The case of Burdur. *Eurasian Journal of Educational Research*, 60, 111-130.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). Using multivariate statistics. Boston, MA: Pearson Education, Inc.
- Tanhan, A. (2019). Acceptance and commitment therapy with ecological systems theory: Addressing Muslim mental health issues and wellbeing. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 3(2), 197-219
- Tanhan, A. (2020). COVID-19 Sürecinde Online Seslifoto (OSF) Yöntemiyle Biyopsikososyal Manevi ve Ekonomik Meseleleri ve Genel İyi Oluş Düzeyini Ele Almak: OSF'nin Türkçeye Uyarlanması. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).
- Tanhan, A., Karaman, M. A., & Nalbant, A. (2020). The effect of counseling on anxiety level from the perspective of ecological systems theory: A quasi-experimental pre-test-post-test control group study. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(3), 58-69.

- Telef, B. B. (2011). Öğretmenlerin Öz-yeterlikleri, İş Doyumları, Yaşam Doyumları ve Tükenmişliklerinin İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 10(1).
- Toplu, A. (2017). Şiddete maruz kalan ergen öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile empati ve öz yeterlikleri arasındaki ilişkinin demografik değişkenlerle birlikte incelenmesi: Kahramanmaraş ili örneği. Yüksek lisans tezi. Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Toprak, H. (2014). Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumunu. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Ülker TümLü, G., & Receptoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3).
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In: W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, ve B. Bunting (Eds). A comparative study of satisfaction with life in Europe. pp. 11-48. Eötvös University Press.
- Zhao, X., Lynch Jr, J. G., & Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis. *Journal of consumer research*, 37(2), 197-206.