

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNİN TESPİT EDİLMESİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA

Beyza Erkoç<sup>1</sup>

M. Zafer Danış<sup>2</sup>

### Öz

Psikolojik sağlık günümüz dünyasında üzerinde sıkça durulan kavramlardandır. Kavramın bu denli önem kazanmasının nedeni küresel düzeyde ve toplumumuz özelinde yaşanan riskli durumlar, büyük krizler ile bu riskli durumlar ve krizlerin bireyler üzerinde bıraktığı etkilerdir. Psikolojik sağlık bireylerin hayatlarında karşılaştıkları çok zor durumlarda ve kriz dönemlerinde güçlü kalabilmeleri ve yeni duruma hızla adapte olabilmeleri ile ilişkili bir kavramdır. Bu çalışmada, öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyinin tespit edilmesi aynı zamanda psikolojik sağlık düzeyinin öğrencilerin cinsiyetine, sınıfına ve öğretim durumuna göre değişiklik gösterip göstermediğinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 01 Nisan 2020- 15 Nisan 2020 tarihleri arasında yapılmıştır. Araştırmanın evreni, Sakarya Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümünde öğrenim gören 671 öğrencidir. Araştırma elektronik tabanlı anket yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında 261 öğrenciye ulaşılmıştır. Araştırmanın analizi SPSS 22.0 paket programı ile yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir(2,96±0,79). Araştırma sonuçları incelendiğinde; öğrencilerin cinsiyetine göre psikolojik sağlık düzeylerinin istatistiksel olarak farklılık gösterdiği, sınıfına, öğretim durumuna göre psikolojik sağlık düzeylerinin istatistiksel olarak farklılık göstermediği belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik Sağlık, Üniversite Öğrencisi, Sosyal Sorunlar, Sosyal Hizmet

---

<sup>1</sup> Dr. Öğretim Üyesi, Bülent Ecevit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, beyzahatipoglu@windowslive.com, ORCID: 0000-0002- 0035- 6782

<sup>2</sup> Prof. Dr., Sakarya Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, zdanis@sakarya.edu.tr, ORCID: 0000-0001-6214-2643

**Geliş Tarihi (Received):** 11.05.2020; **Kabul Tarihi (Accepted):** 01.06.2020

**Atıf/Citation:** Erkoç, B. ve Danış, M.Z. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin tespit edilmesine yönelik bir araştırma. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 34-42.

## **A STUDY ON THE INVESTIGATION OF UNIVERSITY STUDENTS' RESILIENCE LEVELS**

### **Abstract**

Resilience is undoubtedly one of the most elaborated terms nowadays. The reason why this term gains such importance is the risky situations, the effects of these risky situations, major crises and the crises on individuals at global level and in our society. Resilience is a term which is related to the fact that individuals can stay strong and adapt quickly to the new situation in very difficult occasions and crisis periods in their lives. The present study aimed to determine the resilience levels of the students as well as determining whether the resilience level varies on the basis of gender, class and education level of the students. The study was conducted between April, 1 and April, 15, 2020. The universe of the research is comprised of 671 students studying at the Department of Social Work at Sakarya University. The research was carried out using an electronic-based survey method. Within the scope of the research, 261 students were accessed. The analysis of the research was conducted with SPSS 22.0 package program. As a result of the analysis, it was detected that the resilience level of the students was at a medium level ( $2.96 \pm 0.79$ ). Considering the research results, it can be put forward that resilience levels of students differed statistically according to their gender, but resilience levels did not differ statistically according to their class, educational status.

**Keywords:** Resilience, University Students, Social Problems, Social Work.

## Giriş

Küresel düzeyde ve ülkemiz özelinde kişilerin psikolojik sağlıklarına zarar veren riskli durumlar ve krizler ile bunların şiddetleri her gün artmaktadır. Bu olaylara; şiddet olguları, çocuk ihmal ve istismarları, yoksulluk, sosyo- ekonomik düzeyde düşüklük, doğal afetler, terör saldırıları ve benzeri sosyal sorunlar örnek verilebilir (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009, s. 87).

Psikolojik sağlık bireylerin ruhsal sağlıklarına olumsuz etkisi olan riskli durumlar ve krizlere karşı bireylerin göstermiş oldukları güçlü duruşları ile ve yeni sürece hızlı adapte olabilme becerileri ile ilişkili bir kavramdır. Psikolojik sağlık sözcüğünün anlamı temel olarak fizik ve matematiğe dayanır. Bir malzeme veya sistemin durum veya yer değişikliği olduktan sonra tekrar denge haline dönmesi şeklinde tanımlanır. Genel olarak kişilerin olumsuz hayat şartlarından ötürü zarar gören ruh hallerinden kısa zaman içerisinde çıkabilmelerini ve normal yaşamlarına dönebilmelerini ifade eder (Korkut-Owen vd., 2017, s. 1464).

Psikolojik sağlamlığın anlamı ve tanımı hakkında evrensel kabul edilmiş ortak bir görüş yoktur (Gizir, 2007). Kavrama dair aşağıda bazı tanımlar verilmiştir:

- Psikolojik sağlık, olumlu şekilde baş edebilme sonucu gerçekleşen uyum ve yeterlilik gibi olumlu gelişme, geleceğe yönelebilmeye ve umut edebilme ile ilgili olan, bir çocuğun stresle nasıl başa çıktığı ve yaşadığı travmadan nasıl kurtulduğu ile ilgilenen bir kavramdır (Murphy, 1987, s. 101).
- Psikolojik sağlık, olağanüstü koşullara uyum sağlayan, sıkıntılı durumlar karşısında, olumlu ve beklenmedik sonuçlar elde eden bireyleri tanımlamak için kullanılan bir kavramdır (Fraser vd., 1999, s. 136).
- Psikolojik sağlık, olabildiğince zorlu koşullara karşın, bireylerin bu negatif koşullarla başarılı şekilde savaşabilme ve yeni duruma uyum sağlayabilme becerisidir (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009, s. 83).
- Psikolojik sağlık, bireylerin yaşadıkları olumsuzluklar karşısında göstermiş oldukları başa çıkabilme ve uyum becerileri olarak tanımlanmıştır (Block ve Kremen'den akt. Güloğlu ve Kararırmak, 2010, s. 77)
- Psikolojik sağlık, olumsuz yaşam koşulları karşısında güçlü şekilde kalabilmek şeklinde tanımlanabilir ve son zamanlarda psikolojik destek hizmeti veren meslekler için güncel ve önem arz eden bir konudur. Psikolojik sağlık, olumsuz bir durum yaşandığında, örneğin, afet, terör saldırıları, aile düzeninin bozulması, boşanma, şehir değişikliği vb. koruyucu faktörler ve risk faktörlerinin etkileşimi sonucunda ortaya çıkan dinamik süreçte, bireyin yeni hayatına uyum sağlayabilmesidir (Kararırmak, 2016, s. 129-130).
- Psikolojik sağlık, kişilerin riskli durumların sebep olduğu olumsuzluklara karşı uyum sağlayabilmesi ve olumlu sonuçlar elde edebilmesidir (Kararırmak ve Siviş- Çetinkaya, 2011, s. 32).
- Psikolojik sağlık, toplumsal dezavantaj veya aşırı olumsuz koşullar karşısında kişilerin yaşam görevlerine "başarılı" adaptasyonudur (Windle, 1999, s.163).

Verilen tanımlar arasındaki farklılıklar, psikolojik sağlamlığın evrensel bir tanımının olmadığına göstergesidir. Ancak yapılan bütün tanımlarda psikolojik sağlamlığın dinamik bir süreç olduğu, yaşanan travma, zorlu hayat koşulları veya riskli durumlarla başarılı şekilde baş edebilmeyi, sağlıklı uyum gösterebilmeyi veya yeterlik geliştirebilmeyi içerdiği görülmektedir. Bunun yanında psikolojik sağlamlığın iki boyutundan bahsedilebilir, yani psikolojik sağlamlığın meydana gelebilmesi kişinin risk veya zorlu bir duruma maruz kalması ve sonunda tüm olumsuzluklara karşın yeni duruma uyum sağlaması ve hayatın farklı alanlarında başarılı olması gerekmektedir. (Gizir, 2007).

Psikolojik sağlamlığın ortaya çıkması için risk bir ön koşuldur (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009, s. 83). Bireylerin psikolojik sağlamlığı için risk faktörleri bireysel, ailesel ve çevresel risk faktörleri olarak gruplandırılabilir. Bireysel risk faktörleri; erken doğumlar, uygun olmayan hayat şartları, kronik hastalıklardır. Ailesel risk faktörleri; ebeveynlerin hasta olması veya psikolojik rahatsızlıklarının olması, ebeveynlerin ölümü, boşanmaları veya tek ebeveynli yaşam veerken dönem anne olmaktır. Çevresel risk faktörleri; ekonomik sıkıntılar, yoksulluk, çocuk istismarı ve ihmali, doğal afetler ve savaşlar gibi toplumsal sorunlar, toplumsal şiddet olguları, aile içi felaketler ve evsizliktir (Gizir, 2007).

Risk faktörlerinin (bireysel, ailesel, çevresel) sebep olduğu negatif etkileri azaltan, bunun yanında bireylerin gelişimine fırsat veren faktörler koruyucu faktörlerdir (Topbay, 2016, s. 10). Risk faktörleri gibi koruyucu faktörler de bireysel, ailesel, çevresel faktörler olmak üzere üç grupta toplanabilir. Bireysel koruyucu faktörler; olumlu mizaç, zekâ, akademik başarılar, içsel kontrol yeteneği, benlik saygısı, kendinin farkında olma ve kendini kabul edebilme, öz yeterlilik, hedeflerin olması, gelecekte umutlu olma, etkili problem çözebilme yeteneği, umut, iyimserlik, sosyal beceri, yeterli mizah duygusu, sağlık, yaş ve cinsiyet özellikleridir. Ailesel koruyucu faktörler; etkili ebeveynlik, ebeveynlerin çocuğunu desteklemesi, olumlu aile ilişkileri ve çocuğa dair gerçekçi ve yüksek beklentilerin olmasıdır. Çevresel koruyucu faktörler; etkili sosyal destek ağı (arkadaş, akran, diğer yetişkinler) ve yeterli toplumsal kaynaklar ve bu kaynaklara erişimdir (Gizir, 2007).

Psikolojik sağlamlığın gelişmesinde bireylerin maruz kaldıkları riskler, bu risklerin negatif sonuçlarının azaltılması veya yok edilmesi için koruyucu faktörler ve bireylerin akademik ve sosyal alanlardaki yetkinliklerinin-yeterliliklerinin belirlenmesi gereklidir (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009, s. 83; Gizir, 2007). Üniversite hayatı, öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri üzerinde ciddi etkiye sahiptir. Üniversite yılları gençler için birçok değişiklik anlamına gelmektedir. Aileden uzak bir yere gitmek, yeni arkadaş grupları ile tanışmak, geleceğe ve mesleğe dair eskiye nazaran daha ciddi adımlar atmak, yetişkinliğe yavaş yavaş geçiş yapmak genellikle gençlerin üniversite yıllarında yaşadığı değişikliklerdir. Yaşanılan bu değişiklikler gençler üzerinde büyük baskılara, strese ve sorunlara neden olabilmektedir. Bu sorunlardan bir tanesi uyum problemidir. Yeni bir gruba üye olmak, mesleğe ve geleceğe dair idealler, yeni okul, yerleşim yeri ve çevre gençlerde uyum sorunlarına neden olabilmektedir (Aktaş, 1997, s. 107). Erkan vd. (2012)'de yapmış oldukları araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin yaşamış oldukları problemler en çoktan en aza doğru; duygusal, akademik, ekonomik, aile, kişilik, sigara-madde kullanımı, cinsel problemler şeklindedir. Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemlerin farklılığı ve stres yoğunluğu onların risk grubu olarak değerlendirilmesine sebep olmaktadır (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018, s. 41). Risk grubu olarak değerlendirilen bu öğrencilerin bahsi geçen problemleri yok edebilmeleri ya da en aza indirebilmeleri güçlü ve sağlam psikoloji ile mümkün olabilir. Bu çalışmada, öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyinin tespit edilmesi, aynı zamanda psikolojik sağlık düzeyinin öğrencilerin cinsiyetine, sınıfına ve öğretim durumuna göre değişiklik gösterip göstermediğinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

## 1. Yöntem

Araştırma 01 Nisan 2020- 15 Nisan 2020 tarihleri arasında yapılmıştır. Araştırmanın evreni, Sakarya Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümünde öğrenim gören 671 öğrencidir. Araştırma elektronik tabanlı anket yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Hazırlanan elektronik tabanlı anket formunda öğrencilere ait cinsiyet, sınıf ve öğretim durumları bilgilerini içeren sorular ile Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlanması ve geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Doğan (2015) tarafından gerçekleştirilen 6 maddelik "Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği" soruları yer almaktadır. Ölçekteki ifadeler, 5'li Likert tipi ölçekle "Hiç Uygun Değil",

“Uygun Değil”, “Biraz Uygun”, “Uygun” ve “Tamamen Uygun” seçenekleri ile ölçülmüştür. Araştırma kapsamında 261 öğrenciye ulaşılmıştır.

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 22.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeğin güvenilirlik düzeyini belirlemek için yapılan analize göre ölçeğin Cronbach's Alpha katsayısı 0,87 bulunmuş ve bu sonuca göre ölçeğin güvenilirliğinin yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. İki bağımsız grubun karşılaştırılmasında bağımsız örneklem için t-testi, ikiden fazla bağımsız grubun karşılaştırılmasında ise, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında ve %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

## 2. Bulgular

Araştırmadan elde edilen bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

**Tablo 1: Sosyo-Demografik Özelliklerin Dağılımı (n=261)**

Sosyo-Demografik Özellikler		n	%
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	69	26,4
	Kadın	192	73,6
<b>Sınıf</b>	1.Sınıf	55	21,1
	2.Sınıf	57	21,8
	3.Sınıf	69	26,4
	4.Sınıf	80	30,7
<b>Öğretim Durumu</b>	1.Öğretim	132	50,6
	2.Öğretim	129	49,4

Araştırmaya katılanlardan 69 kişi (%26,4) erkek, 192 kişi de (%73,6) kadındır. Katılımcılardan 55 kişinin (%21,1) 1.sınıf, 57 kişinin (%21,8) 2.sınıf, 69 kişinin (%26,4) 3.sınıf, 80 kişinin de (%30,7) 4.sınıf öğrencisi olduğu belirlenmiştir. Katılımcılardan 132 kişinin (%50,6) 1.öğretim, 129 kişinin de (%49,4) 2.öğretim öğrencisi olduğu saptanmıştır.

**Tablo 2: Tanımlayıcı İstatistikler**

Ölçek	Ort.	Std. Sapma	Min.	Max.	Çarpıklık Katsayısı	Basıklık Katsayısı
<b>Psikolojik Sağlamlık</b>	2,96	0,79	1,00	5,00	-0,09	0,17

1,00-1,80 Çok Düşük, 1,81-2,60 Düşük, 2,61-3,40 Orta, 3,41-4,20 Yüksek, 4,21-5,00 Çok Yüksek

Tablo 2’de katılımcıların psikolojik sağlamlıklarına ilişkin tanımlayıcı istatistiklere yer verilmiştir. Katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyinin orta düzeyde (2,96±0,79) olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 3:** Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Sosyo-Demografik Özellikler	n	Ort.	Std. Sapma	Test Değeri	
Cinsiyet	Erkek	69	3,28	0,64	$t= 3,98$
	Kadın	192	2,85	0,80	$p= 0,00$
Sınıf	1.Sınıf	55	2,85	0,84	$F= 1,13$ $p= 0,34$
	2.Sınıf	57	3,11	0,78	
	3.Sınıf	69	2,93	0,73	
	4.Sınıf	80	2,96	0,80	
Öğretim Durumu	1.Öğretim	132	2,98	0,74	$t= 0,34$
	2.Öğretim	129	2,95	0,83	$p= 0,74$

Tablo 3’de katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre psikolojik sağlık düzeylerinin karşılaştırılması yer almaktadır. Tabloya göre katılımcıların cinsiyetine göre psikolojik sağlık düzeylerinin istatistiksel olarak farklılık gösterdiği ( $p<0,05$ ) belirlenmiştir. Farklılık incelendiğinde erkek katılımcıların psikolojik sağlık düzeyinin kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların sınıfına ve öğretim durumuna göre psikolojik sağlık düzeylerinin istatistiksel olarak farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) belirlenmiştir.

### 3. Tartışma ve sonuç

Bu çalışma ile öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyinin tespit edilmesi aynı zamanda psikolojik sağlık düzeyinin öğrencilerin cinsiyetine, sınıfına ve öğretim durumuna göre değişiklik gösterip göstermediğinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın amacı doğrultusunda yapılan araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyinin orta düzeyde ( $2,96\pm 0,79$ ) olduğu belirlenmiştir. Hoşoğlu vd.’nin (2018) öğretmen adayları üzerine yapmış oldukları çalışmanın sonucunda öğretmen adaylarının psikolojik sağlık düzeyi de bu çalışmada olduğu gibi orta düzeyde tespit edilmiştir. Benzer şekilde Aslan’ın (2018) yapmış olduğu çalışma sonuçları da bu çalışmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Sosyal Hizmet Eğitimi Konseyi’nin tanımlamasına göre bireylerin, ailelerin, grupların, toplulukların ve toplumların sosyal işlevselliğini arttırmayı amaçlayan (Selcik ve Güzel, 2016, s. 462) bir disiplin ve meslek olan sosyal hizmetin sunucu adayları olan sosyal hizmet öğrencilerinin psikolojik sağlık durumlarının orta düzeyde olması istenilen bir sonuç değildir. Literatürdeki bir araştırmaya göre psikolojik sağlığı yüksek olan bireylerin özellikleri; sosyal yönden yetkin, iletişim ve problem çözme becerisi yüksek, amaca yönelik davranış ve geleceğe pozitif bakış açısı gösterebilen, uyumlu karaktere- iyimserliğe- yüksek benlik saygısına sahip, sağlıklı ve uyumlu ilişkiler kurabilen, inançlı olan, empati kurabilen ve mizah duygusuna sahip olan kişiler şeklindedir (Bulut’tan akt. Aydın ve Egemberdiyeva, 2018, s. 38-39). Sosyal hizmet öğrencilerinin bu özelliklerin hepsine hem öğrencilik hayatlarında hem de meslek hayatlarında sahip olmaları gereklidir. İnsan hayatına dokunacak, birey, aile, grup, topluluk ve toplumların sosyal işlevselliğine yön verecek, yaşanacak değişimleri yönetecek bu kişilerin kendilerinden beklenen performansı en iyi şekilde gösterebilmeleri için, psikolojik açıdan sağlıklarının maksimum düzeyde olması zorunludur.

Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılık göstermektedir ( $p < 0,05$ ). Farklılık nedeni incelendiğinde erkek katılımcıların psikolojik sağlık düzeyinin kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kadınların yaradılış ve mizaç olarak erkeklere göre daha duygusal yapıda olmaları ve üniversite hayatının zorluklarının onlar üzerinde yaratmış olduğu etkiler, araştırma sonucunda böyle bir farkın ortaya çıkmasına neden olduğunu düşündürmektedir. Literatürde bu araştırma sonuçlarını destekleyen çalışmalar mevcuttur (Bahadır, 2009, s. 44; Sezgin, 2016, s. 62; Hoşoğlu vd., 2018, s. 224; Açıkgöz, 2016, s. 41-42; Ernas, 2017, s. 40). Literatürde bu araştırma sonuçlarını destekleyen çalışmalar olduğu gibi, bu sonuçların tersi şekilde çıkan çalışmalar da mevcuttur, yani psikolojik sağlık düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermediği (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018, s. 44; Özer, 2013, s. 172; Topçu, 2017, s. 71; Varıcıer, 2019, s. 37) ya da farklılık göstermesine rağmen kadın katılımcıların psikolojik sağlık düzeyinin erkek katılımcılardan yüksek olduğu (Güngörmüş vd, 2015, s. 11; Oktan, 2014, s. 145) çalışmalarda mevcuttur. Sonuçlar arasındaki bu farklılıklar, psikolojik sağlık ile cinsiyet arası ilişki incelemelerinde cinsiyet yanında yaşanan travmalar, sağlıklı hayat şartları, hayattaki stres faktörleri, sağlık- zeka durumları, sosyal desteğin olup olmaması gibi birçok faktörün göz önünde bulundurulması gerektiğinin göstergesidir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018, s. 46).

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç katılımcıların sınıfına ve öğretim durumuna göre psikolojik sağlık düzeylerinin istatistiksel olarak farklılık göstermediğidir ( $p > 0,05$ ). Özer'in (2013, s. 173) yapmış olduğu çalışma sınıf değişkeni açısından bu çalışmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Can ve Cantez'in (2018, s. 69) yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri arasında okudukları sınıfa göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Araştırma sonuçlarından elde edilen bulgular ışığında öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyini maksimum seviyeye çıkarmak için aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

- Üniversite bünyesinde öğrencilerin her türlü sorunlarını paylaşabilecekleri, psikolojik sağlamlıklarını arttırabilecekleri danışma merkezlerinin kurulması,
- Danışma merkezlerinde sosyal hizmet uzmanlarının, psikologların ve ihtiyaç duyulan diğer meslek mensuplarının sürekli görev almaları ve öğrencilerle sürekli iletişim içerisinde bulunmaları,
- Öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarına olumsuz etki eden asıl nedenlerin tespit edilmesi için öğrenciler ile derinlemesine görüşmelerin yapılması,
- Tespit edilen nedenlere istinaden özel çözümlerin geliştirilmesi,
- Öğrencilerin üniversitenin zorlu hayat sürecini en keyifli şekilde geçirebilmeleri için sosyal alanların, sosyal aktivitelerin, öğrenci kulüp faaliyetlerinin öğrencilerin istekleri doğrultusunda genişletilmesi,
- Psikolojik sağlamlığı arttırmaya yönelik eğitimler, seminerler ve etkinliklerin belirli aralıklarla yapılması,
- Üniversitenin özellikle ilk yıllarında uyum, oryantasyon etkinliklerinin yapılması,
- Üniversitenin son dönemlerinde kariyer günleri, iş imkânları gibi konularda öğrencilerin desteklenmesi,
- Öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının önemine dair diğer kamu, özel kurum ve kuruluşlar, yerel yönetimler ile sivil toplum kuruluşlarının bilgilendirilmesi yoluyla konu hakkında ortak projelerin geliştirilmesi,
- Öğrencilerin üniversite sürecini en iyi şekilde geçirebilmeleri için mümkün ise aileleri ile de çalışmaların yapılması.

## KAYNAKÇA

- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ile Mizah Tarzları ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin.
- Aktaş, Y. (1997). “Üniversite Öğrencilerinin Uyum Düzeylerinin İncelenmesi: Uzunlamasına Bir Çalışma”. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (13): 107-110.
- Aslan, E. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlık Düzeyinin Kişinin Mizaç Özellikleri, Çocukluk Dönemi Travma Durumları, Ebeveyn Tutumları ve Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi*. Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Lefkoşa.
- Aydın, M., ve Egemberdiyeva, A. (2018). “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi”. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1): 37-53.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Can, M. ve Cantez, K. E. (2018). “Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Psikolojik Sağlık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki”. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, 4(2): 61-76.
- Doğan, T. (2015). “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1): 93-102.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z., ve Terzi, Ş. (2012). “Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Problemler ve Psikolojik Yardım Arama Gönüllükleri”. *Eğitim ve Bilim*, 37(164): 94-107.
- Ernas, Ş. (2017). *Özerklik ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Fraser, M. W., Richman, J. M. ve Galinsky, M. J. (1999). “Risk, Protection and Resilience: Toward A Conceptual Framework for Social Work Practice”. *Social Work Research*, 23: 129-208.
- Gizir, C. A. (2007). “Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması”. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28): 113-128
- Güloğlu, B., Kararımak, Ö. (2010). “Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlık”. *Ege Eğitim Dergisi*, 2(11): 73-88.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A., ve Kocabeyoğlu, T. (2015). “Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Etkileyen Faktörler”. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1): 9-14.
- Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y., ve Batık, M. V. (2018). “Öğretmen Adaylarında Psikolojik Sağlık”. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14): 217-239.
- Kararımak, Ö. (2016). “Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler”. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26): 129-142.
- Kararımak, Ö., ve Siviş Çetinkaya, R. (2011). “Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü”. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35): 30-43.



- Korkut-Owen, F., Demirbaş-Çelik, N., Doğan, T. (2017). “Üniversite Öğrencilerinin İyi Halinin Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık”. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(64), Ek Sayı : 1461-1479.
- Murphy, L. B. (1987). *Further Reflections on Resilience*. (Ed: E. J. Anthony ve B. J. Cohler) The Invulnerable Child. New York: The Guilford Press.
- Oktan, V., Odacı, H., ve Berber-Çelik, Ç. (2014). “Psikolojik Doğum Sırasının Psikolojik Sağlamlığın Yordanmasındaki Rolünün İncelenmesi”. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1): 140-152.
- Öz, F., ve Bahadır Yılmaz, E., (2009). “Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık”. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3): 82-89.
- Özer, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Duygusal Zekâ ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Konya.
- Selçik, O., ve Güzel, B. (2016). “Sosyal Hizmet Mesleğinin Çalışma Alanı ve Sosyal Hizmet Uygulamasının Türkiye Ölçeğinde Değerlendirilmesi”. *Journal of International Social Research*, 9(46): 461-460.
- Sezgin, K. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Dindarlık Düzeylerinin İncelenmesi (Dicle Üniversitesi örneği)*. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Diyarbakır.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., ve Jennifer Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15: 194–200.
- Topbay, Y. (2016). *Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Algılanan Sosyal Destek ve Aile İşlevleri Açısından İncelenmesi*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Topçu, F. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi*. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Varıcıer, Ş. E. (2019). *Yetişkin Psikolojik Sağlamlığı Üzerine Bir İnceleme: Algılanan Ebeveyn Tutumu, Kontrol Odağı, Algılanan Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Stilleri*. İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Windle, M. (1999). *Critical Conceptual and Measurement Issues in The Study of Resilience*. (Ed: Glantz, M. D. ve Johnson, J. L.) Resilience and Development: Positive Life Adaptations. New York: Kluwer Academic/ Plenum Publishers.