



## Üniversite Öğrencileri Sosyal İyilik Halini Nasıl Deneyimliyor? Fenomenolojik Bir Bakış \*

*How Do University Students Experience Social Well-being? A Phenomenological Perspective*

### ÖZET

Gençlik dönemi, bireyin toplumsal rollerini yeniden yapılandığı kritik bir geçiş evresi olup, üniversite yaşamı bu sürecin merkezinde yer almaktadır. Bu bağlamda çalışmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin sosyal iyilik haline ilişkin algılarını, anlamlandırma süreçlerini ve yaşam deneyimlerini fenomenolojik bir yaklaşımla derinlemesine incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu, üniversitede öğrenim gören ve ölçüt örnekleme yöntemiyle belirlenen 20 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler, yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmış ve MAXQDA programı desteğiyle tematik analiz yöntemi kullanılarak incelenmiştir.

Analizler sonucunda elde edilen bulgular, ‘Sosyal Çevre’, ‘Sosyal Uyum’, ‘Sosyal Katılım’ ve ‘Sosyal Yetkinlik’ olmak üzere dört ana tema altında detaylandırılmıştır. Sosyal Çevre temasında; aile, arkadaş, romantik partner ve öğretim elemanları ile kurulan ilişkilerin temel destek ve aidiyet kaynakları olduğu, ancak ailevi travmaların iyilik halini zedelediği görülmüştür. Sosyal Uyum kapsamında, üniversite ortamındaki bireyselci yapının güvensizlik yarattığı, yetişkinliğe geçiş sancılıyla birleşen gelecek kaygısının ise yaygın bir stres kaynağı olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte manevi değerlerin bir başa çıkma aracı olduğu, toplumsal cinsiyet algısı ve baskıların ise uyum sürecini zorlaştırdığı tespit edilmiştir. Sosyal Katılım temasında, sivil toplum, spor ve sosyal aktivitelere katılımın gençlere manevi tatmin ve sosyal ağ sağladığı görülmüştür. Öte yandan sosyal medyanın, bağlantıda kalmayı desteklemekle birlikte ‘sahte benlik’ sunumları nedeniyle öğrencilerde yetersizlik hissine yol açan çift yönlü bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Son olarak Sosyal Yetkinlik temasında, kişilik özellikleri, sağlık ve beden algısının sosyalleşme süreçlerini doğrudan etkilediği görülmüştür. Araştırmanın dikkat çekici bir bulgusu olarak, madde kullanımına yönelik tutumların bir ‘sosyal kabul aracı’ işlevi gördüğü, kullanmayan bireylerin ise sosyal dışlanma riskiyle karşılaştığı belirlenmiştir. Araştırma, sosyal iyilik halinin çok boyutlu yapısını ortaya koyarak, üniversite gençliğinin iyilik halini destekleyecek bütüncül öneriler sunmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal İyilik Hali, Üniversite Öğrencileri, Sosyal Uyum, Sosyal Katılım, Fenomenoloji

### ABSTRACT

The period of youth is a critical transition phase in which individuals restructure their social roles, with university life situated at the center of this process. In this context, the primary aim of this study is to examine university students' perceptions, meaning-making processes, and lived experiences regarding social well-being in depth through a phenomenological approach. The study group consists of 20 university students selected via criterion sampling. Data were collected using a semi-structured interview form and analyzed using the thematic analysis method supported by MAXQDA software. The findings obtained from the analysis were detailed under four main themes: “Social Environment,” “Social Adjustment,” “Social Participation,” and “Social Competence.” Within the *Social Environment* theme, it was observed that relationships with family, friends, romantic partners, and faculty members serve as fundamental sources of support and belonging, whereas familial traumas impair well-being. Regarding *Social Adjustment*, it was determined that the individualistic structure of the university environment fosters insecurity, and future anxiety, combined with the struggles of the transition to adulthood, is a prevalent source of stress. Furthermore, it was found that spiritual values act as a coping mechanism, while gender perceptions and pressures hinder the adjustment process. In the *Social Participation* theme, participation in civil society, sports, and social activities were found to provide spiritual satisfaction and social networking for youth. Conversely, while social media supports connectedness, it was determined to have a dual effect, leading to feelings of inadequacy in students due to “false self” presentations. Finally, under the *Social Competence* theme, it was observed that personality traits, health, and body image directly influence socialization processes. As a notable finding of the research, it was determined that attitudes toward substance use function as a tool for “social acceptance,” while non-users face the risk of social exclusion. Revealing the multidimensional structure of social well-being, this research offers holistic recommendations to support the well-being of university youth.

**Keywords:** Social Well-being, University Students, Social Adjustment, Social Participation, Phenomenology

Gizem Karasoy<sup>1</sup>  
Hakan Baydur<sup>2</sup>

### How to Cite This Article

Karasoy, G. & Baydur, H. (2026). Üniversite öğrencileri sosyal iyilik halini nasıl deneyimliyor? Fenomenolojik bir bakış. *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 12(2), 186-208. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19314983>

Arrival: 30 January 2026

Published: 29 March 2026

International Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

This journal is an open access, peer-reviewed international journal.

\* Bu araştırma Gizem Karasoy'un “Üniversite Gençlerinde Umutsuzluk ve Sosyal İyiliğin Anksiyete ile İlişkisi” adlı doktora tez çalışmasının bir bölümünden üretilmiştir.

<sup>1</sup> Doktora Öğrencisi, Celal Bayar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sosyal Hizmet ABD, Manisa, Türkiye. ORCID: 0000-0003-0978-7439

<sup>2</sup> Prof. Dr., Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, Manisa, Türkiye. ORCID: 0000-0002-4439-3569

## GİRİŞ

Gençlik dönemi, bireyin yaşamında yalnızca belirli bir yaş aralığını değil; kimlik gelişiminin hızlandığı, bağımsızlaşma çabasının belirginleştiği ve sosyal ilişkiler ile geleceğe ilişkin yönelimlerin yeniden yapılandığı çok katmanlı bir geçiş sürecini ifade etmektedir. Gelişimsel kuramlar, bu dönemi yalnızca biyolojik ya da psikolojik bir olgunlaşma evresi olarak değil, bireyin toplumsal bağlam içinde kendini konumlandığı kritik bir eşik olarak ele almaktadır.

Erikson'un psikososyal gelişim kuramında genç yetişkinlik, yakınlık–yalıtım gerilimi üzerinden tanımlanmakta; bireyin bu dönemde anlamlı ve sürdürülebilir ilişkiler kurabilmesinin temel bir gelişimsel görev olduğu vurgulanmaktadır (Erikson, 1994). Benzer biçimde Levinson (1986), gençliği “yeni bir yaşam yapısının inşa edildiği” ve bireyin sosyal rollerini, değerlerini ve gelecek yönelimlerini daha kalıcı biçimde örgütlediği bir dönem olarak tanımlamaktadır. Güncel yaklaşımlar ise bu geçişin günümüz toplumlarında daha esnek, keşfe dayalı ve uzamış bir nitelik kazandığını; gençlerin kimlik, eğitim, ilişki ve kariyer alanlarında daha uzun süreli deneme–yanılma süreçleri yaşadıklarını ortaya koymaktadır. (Arnett, 2023).

Bu gelişimsel özelliklerin somutlaştığı en önemli yaşam bağlamlarından biri üniversite dönemidir. Üniversite yılları, gençlerin aileden görece bağımsızlaştıkları, yeni sosyal ağlar kurdukları ve akademik beklentilerle sosyal ilişkileri aynı anda yönetmeye çalıştıkları özgün bir ortam sunmaktadır. Bu süreçte öğrenciler, bir yandan yetişkin rollerine hazırlanırken diğer yandan sosyal aidiyet geliştirme, sosyal ilişkileri sürdürme ve kampüs yaşamına uyum sağlama gibi çok yönlü görevlerle karşı karşıya kalmaktadır. Dolayısıyla üniversite, yalnızca akademik bilgi ve becerilerin kazanıldığı bir kurum değil; gençlerin sosyal bağlarını şekillendirdikleri, kendilik algılarını ve toplumsal katılımlarını yeniden tanımladıkları gelişimsel bir alan olarak değerlendirilmektedir (Jones, 2018).

Türkiye’de genç nüfusun toplam nüfus içindeki görece yüksek oranı ve yükseköğretime katılımın son yıllarda önemli ölçüde artması, üniversite gençliğinin yaşam deneyimlerini toplumsal açıdan stratejik bir inceleme alanı hâline getirmiştir. Türkiye İstatistik Kurumu verileri, genç nüfusun demografik ağırlığını koruduğunu ve bu grubun eğitsel, ekonomik ve sosyal politikaların merkezinde yer aldığını göstermektedir (TÜİK, 2025). Ancak üniversiteye erişimdeki niceliksel artış, gençlerin üniversite yaşamında karşılaştıkları psikososyal taleplerin de çeşitlenmesine yol açmıştır. Akademik rekabet, ekonomik güçlükler, barınma sorunları, kampüs yaşamına uyum, mezuniyet sonrası işsizlik kaygısı ve gelecek belirsizliği, üniversite gençlerinin sıklıkla deneyimlediği başlıca stresörler arasında yer almaktadır (Köse, 2024; McCoy et al., 2023).

Bu çoklu stresörler, üniversite gençliğini psikososyal açıdan kırılgan bir konuma yerleştirmektedir. Alan yazında üniversite öğrencileri arasında kaygı, depresyon, yalnızlık ve akademik stresin yaygınlığına dikkat çekilmekte; bu durumların gençlerin yaşam doyumu ve akademik işlevselliği üzerinde olumsuz etkiler yarattığı bildirilmektedir (Bewick et al., 2010; Córdova Olivera et al., 2023). Bununla birlikte, bu zorlanmaların her genç için aynı düzeyde ortaya çıkmadığı; bireylerin sosyal çevreleriyle kurdukları ilişkilerin niteliğine bağlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Sosyal destek ağları güçlü olan, aidiyet hissi geliştirebilen ve sosyal ilişkilerinden doyum sağlayan gençlerin stresle daha etkili başa çıktıkları ve psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Li et al., 2022). Bu noktada bireyin iyilik halini yalnızca bireysel özellikler veya psikolojik süreçler üzerinden ele almak yetersiz kalmaktadır.

Son yıllarda sosyal bilimler ve sağlık alanında “iyilik hali” kavramı, bireyin yaşam deneyimlerini bütüncül biçimde değerlendiren bir çerçeve olarak öne çıkmıştır. İyilik hali uzun süre ağırlıklı olarak öznel mutluluk, yaşam doyumu ve duygusal denge üzerinden tanımlanmış; hedonik ve eudaimonik yaklaşımlar bu alanda belirleyici olmuştur (Diener, 1984; Ryff, 1989). Ancak bireyin yaşam deneyimlerinin yalnızca içsel süreçlerle açıklanamayacağı, sosyal bağlamin bu süreçlerin şekillenmesinde belirleyici olduğu giderek daha görünür hâle gelmiştir. Dünya Sağlık Örgütü’nün sağlığı “yalnızca hastalık ya da sakatlığın olmaması değil; fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali” olarak tanımlaması, sosyal boyutun bireyin genel iyilik halinin ayrılmaz bir parçası olduğunu açık biçimde ortaya koymaktadır.

Bu çerçevede sosyal iyilik hali, bireyin toplumsal yaşam içindeki işlevselliğini, sosyal ilişkilerinden aldığı doyumu, aidiyet duygusunu ve sosyal çevresinden algıladığı desteği kapsayan ilişkisel bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Sosyal iyilik hali, bireyin yalnızca kendini iyi hissetmesiyle sınırlı olmayıp; toplumsal bağlamda kendini değerli, kabul edilmiş ve işlevsel bir özne olarak deneyimlemesiyle ilişkilidir (Keyes, 1998). Alan yazında sosyal iyilik halini kuramsal olarak ele alan yaklaşımlar incelendiğinde, kavramın farklı boyutlar üzerinden tanımlandığı görülmektedir.

Keyes (1998), pozitif ruh sağlığı yaklaşımı çerçevesinde sosyal iyilik halini bireyin toplumla kurduğu ilişkilere yönelik öznel değerlendirmeleri üzerinden kavramsallaştırmış; sosyal bütünleşme, sosyal katkı, sosyal tutarlılık, sosyal gerçekleşme ve sosyal kabul boyutlarını ön plana çıkarmıştır. Bu model, bireyin toplumsal yapıyla kurduğu

algısal ilişkiyi açıklamak açısından önemli bir çerçeve sunmakla birlikte, gündelik yaşam deneyimleri içinde sosyal ilişkilerin nasıl yaşandığına ve sürdürüldüğüne dair sınırlı bir perspektif sunmaktadır.

Sosyal sağlık yaklaşımı ise sosyal iyilik halini daha ilişkisel ve işlevsel bir düzlemde ele almaktadır.(McDowell, 1987), sosyal iyilik halini sosyal uyum ve sosyal destek olmak üzere iki temel bileşen üzerinden tanımlamıştır. Sosyal uyum, bireyin sosyal rollere ve toplumsal beklentilere uyum sağlama kapasitesini, kişilerarası ilişkilerdeki işlevselliğini ve sosyal ortamlardaki yeterlik algısını ifade ederken; sosyal destek, bireyin çevresinden algıladığı duygusal, bilişsel ve pratik destek kaynaklarını kapsamaktadır. Bu yaklaşım, sosyal iyiliği yalnızca bireysel algılara indirgemeyip sosyal ilişkilerin niteliğini ve sürekliliğini merkeze alması bakımından özellikle üniversite gençliği bağlamında açıklayıcı bir zemin sunmaktadır.

Üniversite gençliği açısından sosyal iyilik hali, aileden görece bağımsızlaşma süreciyle birlikte daha da karmaşık bir yapı kazanmaktadır. Bu dönemde gençler, aile ilişkilerinin dönüşümü, yeni arkadaşlık ve romantik ilişkilerin kurulması, akademik çevreye uyum ve kampüs yaşamında aidiyet geliştirme gibi çok sayıda sosyal görevi eşzamanlı olarak deneyimlemektedir. Sosyal ilişkilerden alınan doyum, destek kaynaklarının erişilebilirliği ve sosyal çevrede kabul görme, gençlerin stresle başa çıkma biçimlerini ve genel yaşam doyumlarını doğrudan etkilemektedir. Literatür, güçlü sosyal bağlara sahip üniversite öğrencilerinin kaygı ve yalnızlık düzeylerinin daha düşük olduğunu; akademik motivasyon ve psikolojik dayanıklılıklarının ise daha yüksek seyrettiğini göstermektedir (Capone et al., 2018; Rehman et al., 2014).

Bu bağlamda sosyal iyilik hali, üniversite gençlerinin yalnızca sosyal yaşamlarını değil; psikolojik dayanıklılıklarını, akademik işlevselliıklarını ve geleceğe ilişkin değerlendirmelerini şekillendiren merkezi bir yapı olarak öne çıkmaktadır. Hem bireysel özellikler hem de sosyal ve yapısal koşulların etkileşimiyle oluşan bu çok boyutlu yapı, sosyal iyilik halinin gençler açısından koruyucu bir işlev üstlendiğini göstermektedir.

Mevcut literatür incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin sosyal iyilik haline ilişkin çalışmaların büyük ölçüde nicel yöntemlerle yürütüldüğü ve ölçek temelli değerlendirmelere dayandığı görülmektedir. Bu çalışmalar sosyal iyilik halinin çeşitli değişkenlerle ilişkisini ortaya koymak açısından önemli katkılar sunmakla birlikte, gençlerin sosyal iyiliği nasıl deneyimlediklerine ve bu kavrama ne tür anlamlar yüklediklerine ilişkin sınırlı bilgi sağlamaktadır. Özellikle Türkiye bağlamında üniversite gençlerinin sosyal iyilik halini öznel deneyimler üzerinden ele alan nitel çalışmaların sınırlı olması, kavramın bağlamsal ve kültürel boyutlarının yeterince görünür kılınamamasına yol açmaktadır.

Bu noktada nitel araştırma yaklaşımları, sosyal iyilik halinin gençlerin gündelik yaşamındaki karşılıklarını ve anlam dünyalarını derinlemesine incelemek için önemli bir olanak sunmaktadır. Fenomenolojik yaklaşım, bireylerin yaşantılarını ve bu yaşantılara yükledikleri anlamları merkeze alarak sosyal iyilik halinin öznel boyutlarını ortaya koymayı amaçlamaktadır. Üniversite gençlerinin sosyal ilişkileri nasıl deneyimlediklerini, hangi etmenleri sosyal iyilikle ilişkilendirdiklerini ve bu sürecin yaşamlarına nasıl yansıdığını anlamak, fenomenolojik bir bakış açısıyla mümkün hâle gelmektedir.

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sosyal iyilik haline ilişkin algı ve deneyimlerini nitel bir perspektifle incelemek ve sosyal iyilik halinin gençlerin yaşamındaki bileşenlerini ortaya koymaktır. Araştırma, üniversite gençlerinin sosyal iyilik halini nasıl tanımladıklarını, bu hali etkileyen sosyal ve ilişkisel faktörleri nasıl deneyimlediklerini ve sosyal iyiliğin gündelik yaşamlarına nasıl yansıdığını anlamayı hedeflemektedir. Bu yönüyle çalışma, sosyal iyilik halini gençlerin anlatıları üzerinden görünür kılarak literatüre bağlamsal ve deneyimsel bir katkı sunmayı amaçlamaktadır.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin sosyal iyilik haline yönelik deneyimlerini anlamlandırmak amacıyla nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Bireylerin yaşantılarına ve bu yaşantılardan süzülen anlamlara odaklanmak hedeflendiğinden, çalışmada fenomenolojik (olgubilim) yaklaşım tercih edilmiştir (Creswell, 2013). Bu yaklaşım, katılımcıların sosyal iyilik haline ilişkin öznel algılarını ve deneyimlerini tüm açıklığıyla betimlemeyi amaçlamaktadır. Katılımcıların belirlenmesinde ise ölçüt örnekleme yöntemi esas alınmıştır (Yıldırım & Simsek, 2018). Araştırmanın amacı doğrultusunda, üniversite eğitimine devam eden ve sosyal izolasyon yaşamayan öğrenciler çalışma grubuna dahil edilmiştir. Benimsenen model ve örnekleme yöntemi, araştırmanın doğasına uygun olarak zengin ve derinlemesine verilerin toplanmasını sağlamıştır.

## Çalışma Grubu

Araştırmının çalışma grubunu, 2023-2024 akademik yılında örgün öğretime devam eden üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Katılımcıların belirlenmesinde, amaçlı örnekleme yöntemlerinden *ölçüt örnekleme* tekniği kullanılmıştır. Araştırmaya dahil edilme ölçütleri; (i) belirtilen akademik yılda aktif örgün öğretime devam etmek, (ii) iletişim kurmaya engel herhangi bir sağlık probleminin bulunmaması ve (iii) Gönüllü Onam Formu'nu onaylayarak çalışmaya gönüllü katılım sağlamak olarak belirlenmiştir.

Veri toplama süreci, görüşmelerden elde edilen verilerin tekrar etmeye başladığı ve yeni bir bilginin ortaya çıkmadığı nokta olan *veri doygunluğuna* ulaşıncaya kadar sürdürülmüştür (Baltacı, 2018). Bu doğrultuda, doygunluk noktasına ulaşıldığında veri toplama süreci sonlandırılmış ve araştırma toplam 20 üniversite öğrencisi ile tamamlanmıştır.

Çalışma grubunda yer alan katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde; grubun 12'si kadın, 8'i erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 18 ile 22 arasında değişmektedir. Eğitim düzeylerine bakıldığında, öğrencilerin 11'inin ön lisans (2 yıllık), 9'unun ise lisans (4 yıllık) programlarında öğrenim gördüğü belirlenmiştir. Aile yapısı açısından değerlendirildiğinde; 9 katılımcı çekirdek aileye, 9 katılımcı parçalanmış aile yapısına sahipken, 1 katılımcı geniş ailede, 1 katılımcı ise koruyucu aile yanında yaşamaktadır. Ebeveyn durumu incelendiğinde ise 5 katılımcının annesinin veya babasının vefat ettiği görülmektedir.

Katılımcıların ikamet ettikleri yerleşim birimleri ilçe (n=10), il merkezi (n=6) ve köy (n=4) olarak dağılım göstermektedir. Ayrıca katılımcıların 9'u hayatında özel birinin (romantik ilişki) olduğunu, 5'i ise halihazırda ekonomik getiri sağlayan bir işte çalıştığını beyan etmiştir.

## Verilerin Toplanması

### Veri Toplama Aracı

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak, üniversite öğrencilerinin sosyal iyilik hali algılarını ve bu algıyı şekillendiren faktörleri derinlemesine incelemeye olanak tanıyan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır (Yıldırım & Simsek, 2018). Görüşme formunun geliştirilmesi sürecinde, araştırmacı tarafından daha önce gerçekleştirilen ve gençlerin sosyal iyilik halini etkileyen faktörlerin incelendiği sistematik derleme çalışmasının bulgularından yararlanılmıştır. Sistematik derleme sürecinde oluşturulan teorik altyapı ve bilgi birikimi, soruların kapsamının belirlenmesinde temel oluşturmuştur.

Formda, katılımcıların deneyimlerini özgürce ifade edebilmeleri amacıyla açık uçlu sorulara ağırlık verilmiştir. Taslak formun kapsam geçerliliğini (içerik geçerliliğini) sağlamak amacıyla, nitel araştırma yöntemleri konusunda uzman iki akademisyenin görüşüne başvurulmuş, alınan geri bildirimler doğrultusunda gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Ayrıca formun anlaşılabilirliğini ve uygulanabilirliğini test etmek amacıyla, araştırma evreninden ancak örneklem grubuna dahil olmayan iki üniversite öğrencisi ile pilot görüşme gerçekleştirilmiştir (Sampson, 2004). Pilot uygulama sonucunda bazı soruların ifadeleri netleştirilerek forma nihai hali verilmiştir.

Görüşme formu; bireylerin sosyal çevreyle ilişkilerinden memnuniyet düzeyleri, sosyal medya kullanımı, sosyal desteğe erişim, travmatik yaşam olayları, flört ilişkileri, sosyal etkinliklere katılım, dini inançların etkisi ve genel yaşam doyumu gibi boyutları içeren, sondalarla (alt sorularla) birlikte toplam 52 sorudan oluşmaktadır. Bu yapı, sosyal iyilik halinin bütüncül ve çok boyutlu bir perspektifle değerlendirilmesine olanak sağlamıştır.

### Veri Toplama Süreci

Araştırmının verileri, 22 Mayıs 2024 – 17 Haziran 2024 tarihleri arasında derinlemesine görüşme tekniği ile toplanmıştır. Görüşmelerin 18'i katılımcılarla yüz yüze, 2'si ise katılımcıların şehir dışında olması nedeniyle çevrimiçi platform üzerinden görüntülü olarak gerçekleştirilmiştir. Tüm görüşmeler, araştırmacı (G.K.) tarafından yürütülmüştür.

Görüşmelere başlanmadan önce katılımcılara araştırmanın amacı ve kapsamı hakkında bilgi verilmiş, Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu imzalatılarak (veya çevrimiçi onay alınarak) süreç başlatılmıştır. Veri kaybını önlemek ve analiz aşamasında dökümü eksiksiz yapabilmek amacıyla, katılımcıların izni dahilinde dijital ses kayıt cihazı kullanılarak kayıt alınmıştır.

Görüşme süreleri katılımcıların anlatım zenginliğine göre değişkenlik göstermiş olup, en kısa görüşme 32 dakika, en uzun görüşme ise 1 saat 27 dakika sürmüştür. Toplanan verilerin analizi ve raporlanması aşamasında, katılımcı gizliliğini sağlamak amacıyla katılımcıların gerçek isimleri yerine K1, K2, ... K20 şeklinde kodlar kullanılmıştır.



## Verilerin Analiz Edilmesi

Araştırma kapsamında gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen yaklaşık 18 saatlik ses kaydı, araştırmacı tarafından dinlenerek kelimesi kelimesine elektronik ortamda yazıya dökülmüş ve her bir görüşme ayrı bir Microsoft Word belgesi olarak kayıt altına alınmıştır. Veri setinin dökümü tamamlandıktan sonra, araştırmacı veriye aşinalık kazanmak amacıyla tüm metinleri defalarca okumuştur.

Verilerin analizinde, veri setindeki örüntüleri belirlemek, analiz etmek ve raporlamak amacıyla tematik analiz yöntemi kullanılmıştır (Braun & Clarke, 2006). Analiz süreci, bilgisayar destekli nitel veri analizi yazılımlarından MAXQDA programı kullanılarak yürütülmüştür. Analiz sürecinde tümevarımsal bir yaklaşım benimsenmiş, veriler önce anlamlı en küçük birimlere ayrılarak kodlanmış, ardından birbirleriyle ilişkili kodlar bir araya getirilerek kategoriler (alt temalar) oluşturulmuştur. Bu kategorilerin birleştirilmesi ve yorumlanmasıyla araştırmanın ana temalarına ulaşılmıştır.

Analiz sürecinin şeffaflığını ve izlenebilirliğini sağlamak amacıyla bir kod kitabı oluşturulmuş; elde edilen bulgular tablolar, modeller ve şekillerle görselleştirilerek sunulmuştur. Son aşamada ise ortaya çıkan temalar ve bulgular, ilgili literatür ile tartışılıp yorumlanmıştır.

## Araştırmanın Geçerlik ve Güvenirliği

Bu çalışmada, çalışmanın bilimsel niteliğini ve doğruluğunu sağlamak amacıyla nitel araştırmanın doğasına uygun olarak Lincoln and Guba (1985) tarafından önerilen ve güncel nitel araştırma literatüründe de (Creswell & Poth, 2018; Nowell et al., 2017) temel alınan inandırıcılık, aktarılabilirlik, tutarlılık ve teyit edilebilirlik stratejileri benimsenmiştir.

### İnandırıcılık

Araştırmanın inandırıcılığını sağlamak amacıyla aşağıdaki stratejiler izlenmiştir:

-Uzman İncelemesi: Görüşme formunun hazırlanma sürecinde, nitel araştırma yöntemleri ve sosyal hizmet alanında uzman iki akademisyenin görüşüne başvurulmuş, soruların amaca uygunluğu teyit edilmiştir.

-Derinlemesine Etkileşim: Araştırmacı, veri toplama öncesinde konuyla ilgili kapsamlı bir sistematik derleme yaparak teorik altyapıya hâkim olmuş, görüşmeler sırasında ise katılımcılarla güvene dayalı bir iletişim kurarak yüzeysel verilerin ötesine geçmeyi hedeflemiştir.

-Pilot Uygulama: Araştırma öncesinde yapılan pilot görüşmeler ile soruların anlaşılabilirliği test edilmiş ve olası iletişim hatalarının önüne geçilmiştir.

### Aktarılabilirlik

Araştırma sonuçlarının benzer bağlamlara ne derece uygulanabileceğini göstermek amacıyla *ayrıntılı betimleme* yöntemi kullanılmıştır. Bulgular bölümünde, katılımcıların görüşleri yorum katılmadan, doğrudan alıntılarla (K1, K2 kodlamalarıyla) sunulmuştur. Ayrıca, okuyucunun araştırma bağlamını zihninde canlandırabilmesi için "Çalışma Grubu" ve "Veri Toplama Süreci" bölümlerinde katılımcı özellikleri ve ortam detaylıca açıklanmıştır.

### Tutarlılık

Araştırmanın tutarlılığını artırmak ve analiz sürecindeki olası yanlışlıkları en aza indirmek için şu stratejiler izlenmiştir:

-Sistematik Kodlama: Verilerin analizi MAXQDA programı kullanılarak yürütülmüş, kodlar ve kategoriler arasındaki hiyerarşik ilişki bir kod kitabı aracılığıyla kayıt altına alınmıştır.

-Kodlayıcılar Arası Uyuşum: Analiz sonuçlarının güvenilirliğini teyit etmek amacıyla, verilerin kodlanması sürecinde iki bağımsız araştırmacı görev almıştır. Bağımsız araştırmacılar tarafından ayrı ayrı yapılan kodlamalar karşılaştırılmış, kodlar ve temalar arasında yüksek düzeyde tutarlılık olduğu gözlemlenmiştir (Miles & Huberman, 1994).

-Süreç Açıklığı: Araştırmanın başından sonuna kadar izlenen tüm adımlar şeffaf ve denetlenebilir bir şekilde raporlanmıştır.

### Teyit Edilebilirlik

Araştırmanın teyit edilebilirliğini sağlamak adına; ham veriler (ses kayıtları), görüşme dökümleri (transkriptler) ve analiz dosyaları (MAXQDA proje dosyası) araştırmacı tarafından arşivlenmiş olup, gerektiğinde incelenmek üzere saklanmaktadır. Bulguların, araştırmacının önyargılarından ziyade katılımcıların anlatılarına dayandığını göstermek

için doğrudan alıntılarla kanıtlar sunulmuştur. Ayrıca görüşmelerin sonunda araştırmacı, katılımcının anlattıklarını özetleyerek geri bildirim almış ve verilerin doğruluğunu katılımcı beyanıyla teyit etmiştir.

### Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma sürecine başlamadan önce, çalışmanın etik standartlara uygunluğu Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Etik Kurulu'nun 15.03.2023 tarihli ve 20.478.486/1748 sayılı kararı ile onaylanmıştır. Veri toplama sürecinde, Helsinki Bildirgesi prensiplerine sadık kalınmıştır. Görüşmeler öncesinde tüm katılımcılara araştırmanın amacı, yöntemi, verilerin nerede kullanılacağı ve gizlilik ilkeleri hakkında detaylı bilgi verilmiş; katılımcıların "Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu"nu onaylamaları sağlanmıştır. Katılımcılara istedikleri zaman görüşmeyi sonlandırabilecekleri veya araştırmadan çekilebilecekleri hatırlatılmıştır. Ayrıca katılımcıların kimlik bilgileri gizli tutulmuş, ses kayıtları ve deşifre metinleri şifreli dosyalarda muhafaza edilmiştir.

### Araştırmacının Rolü

Nitel araştırmalarda araştırmacı, veri toplama ve analiz sürecinin merkezinde yer alan bir araç konumundadır (Creswell, 2013). Bu araştırmada araştırmacı, katılımcıların deneyimlerini kendi önyargılarından bağımsız bir şekilde anlayabilmek amacıyla fenomenolojik yaklaşımın gereği olan "paranteze alma" stratejisini benimsemiştir. Araştırmacı, sosyal hizmet alanındaki akademik geçmişi ve ön kabullerini bir kenara bırakarak, katılımcıların anlatılarına "yansız ve empatik" bir duruşla yaklaşmaya özen göstermiştir. Görüşmeler sırasında araştırmacı, katılımcıyı yönlendirmekten kaçınmış, sadece onların deneyimlerini derinleştirmelerine yardımcı olan bir rehber rolü üstlenmiştir.

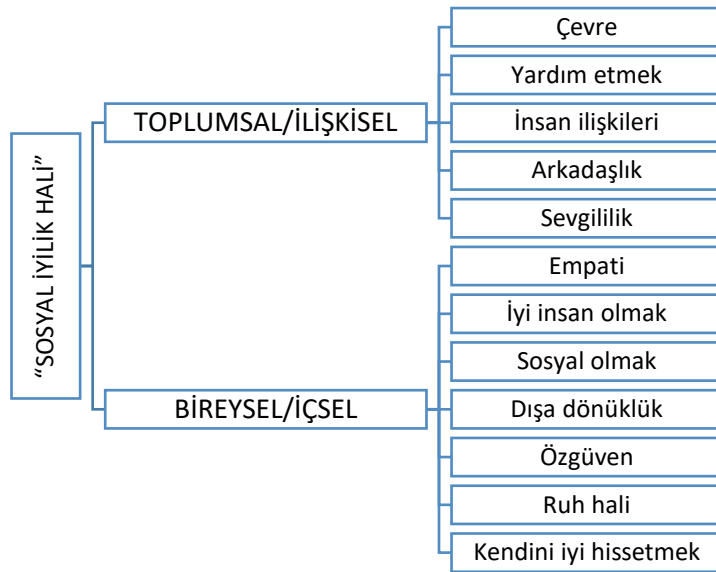
### Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, Manisa Celal Bayar Üniversitesi'nde öğrenim gören 20 katılımcı ile sınırlıdır; bu nedenle elde edilen bulgular tüm üniversite öğrencilerine genellenemez, ancak benzer bağlamlar için bir öngörü sunabilir. Ayrıca çalışma, verilerin toplandığı zaman dilimindeki (Mayıs-Haziran 2024) katılımcı beyanları ile sınırlıdır. Katılımcıların geçmiş deneyimlerini hatırlama düzeyleri ve kendilerini ifade etme becerileri de araştırmanın bir diğer sınırlılığını oluşturmaktadır.

## BULGULAR VE TARTIŞMA

### "Sosyal İyilik Hali" Üniversite Gençleri İçin Ne İfade Ediyor?

Görüşmelerin başlangıcında, katılımcıların zihinlerindeki kavramsal çerçeveyi ortaya çıkarmak amacıyla "Sosyal iyilik hali denildiğinde aklınıza neler geliyor?" sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların bu soruya verdikleri yanıtlar analiz edildiğinde, tanımlamaların "toplumsal/ilişkisel" ve "bireysel/içsel" olmak üzere iki ana tema altında toplandığı görülmüştür.



Şekil 1: Sosyal İyilik Hali Kavramına İlişkin Yapılan Tanımlamalar

Katılımcıların büyük bir kısmı sosyal iyilik halini; çevre, yardım etme, insan ilişkileri, arkadaşlık ve romantik ilişkiler gibi toplumsal dinamiklerle ilişkilendirmiştir. Örneğin bir katılımcı bu durumu; "Başkası beni nasıl görüyor, sosyal hayatımda çevremde nasıl bir insanım?" (K7) sözleriyle ifade etmiştir. Bu ifade, bireyin sosyal çevresiyle kurduğu

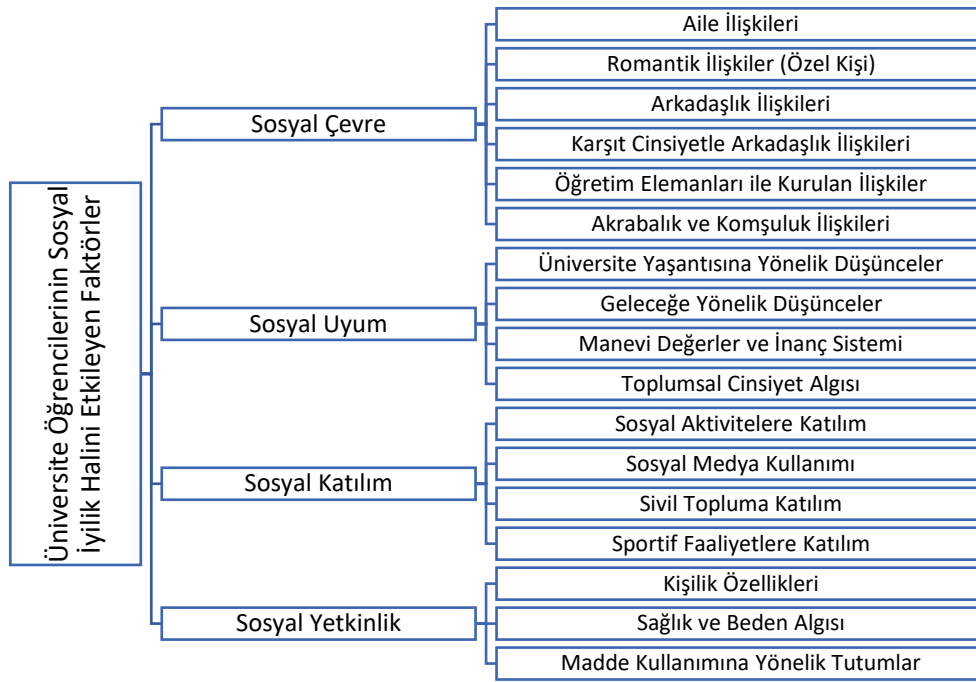
ilişkilerin iyilik hali üzerindeki belirleyici rolünü ortaya koyan çalışmalarla örtüşmektedir (Saeri et al., 2018). Sosyal iyilik halini "başkalarına yardım etmek" ekseninde tanımlayan bir diğer katılımcı ise düşüncesini şu şekilde dile getirmiştir: "*Başkalarına karşı acıma duygusuyla iyilik yapmak, yardım etmek gibi düşünüyorum*" (K10). Bu tanımlama, prososyal davranışların bireyin öznel iyiliği üzerinde pozitif etkisi olduğunu vurgulayan araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir (Hui et al., 2020).

Benzer şekilde; "*Sosyal iyilik hali, insanların birbiriyle olan iletişimi ve sosyalliğinin ana yapısıdır*" (K14) ve "*Bence sosyal iyilik hali bir arkadaş ortamında yaşadıklarımızdır*" (K17) şeklindeki ifadeler, kişilerarası ilişkilerin sosyal iyilik hali algısındaki merkezi konumunu göstermektedir. Bu bulgu, üniversite öğrencilerinin kurdukları sosyal temasın ruh sağlığı ve iyilik halleri üzerinde olumlu etkileri olduğunu saptayan Rubin et al. (2016)'nin çalışmalarıyla paralellik göstermektedir.

Bireysel sınıflandırmada ise katılımcılar sosyal iyilik halini; kendini iyi hissetmek, ruh hali, özgüven, dışadönüklük ve empati gibi kişisel/işsel faktörlerle açıklamıştır. Örneğin bir katılımcı kavramı, "*Kendimizi ne kadar iyi hissedebildiğimizle alakalı bir şey*" (K17) şeklinde tanımlarken; bir diğer katılımcı özgüven vurgusu yaparak şunları söylemiştir: "*Bence kişinin özgüvenini kazanıp diğer kişilerle ortama girebilmesi, ilişki kurabilmesidir*" (K15). Bu tanım, (Keyes, 2002)'in sosyal iyilik hali modelinde yer alan ve bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirmesi ile hayattan memnuniyet duymasını içeren bileşenlerle uyumludur.

### Üniversite Öğrencilerinin Sosyal İyilik Halini Etkileyen Faktörler

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin sosyal iyilik haline ilişkin algı ve deneyimleri ile bu hali etkileyen faktörler derinlemesine incelenmiştir. Analiz sonucunda veriler; "*Sosyal Çevre*", "*Sosyal Uyum*", "*Sosyal Katılım*" ve "*Sosyal Yetkinlik*" olmak üzere dört ana tema altında toplanmıştır. Aşağıda öncelikle "Sosyal Çevre" teması ve alt temaları detaylandırılmıştır.



Şekil 2. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal İyilik Halini Etkileyen Faktörler

#### Sosyal Çevre

Üniversite yılları, bireylerin sadece akademik açıdan değil, kişisel ve sosyal yönden de gelişim gösterdiği kritik bir dönemdir. Bu süreçte bireyin içinde bulunduğu sosyal çevre, akademik başarıdan genel yaşam doyumuna kadar geniş bir yelpazede sosyal iyilik halinin temel belirleyicisi konumundadır.

#### Aile İlişkileri

Bireyin ilk sosyal çevresi olan aile, sosyal iyilik hali üzerinde belirleyici bir güce sahiptir. Aileden algılanan destek; ekonomik yardımın ötesinde duygusal onarım, güven hissi ve motivasyon kaynağı olarak iyilik haline katkı sağlamaktadır. Bu durum, aile desteğinin psikolojik ve sosyal iyilik üzerindeki pozitif etkisini vurgulayan çalışmalarla örtüşmektedir. Örneğin bir katılımcı, babasından gördüğü desteğin gücünü şu sözlerle ifade etmiştir:

“...Erkek arkadaşından ayrıldığımda, hani kızlar babalarıyla pek konuşamaz böyle konuları ama babam biliyordu... Babamın yanımda olması, desteğini göstermesi daha güçlü olmamı sağladı.” (K4)

Bir başka katılımcı ise annesinin koşulsuz desteğini şöyle betimlemiştir:

“...Başarısız olduğum, başarısız görüldüğüm bir ortamda bile olsam annemin gözünde başarılıymışım gibi yansıtılıyor... Bu beni çok mutlu ediyor, başarısız olsam bile her zaman arkamda...” (K6)

Literatürde destekleyici, güvenli ve açık bir aile iletişiminin psikolojik ve sosyal iyilik üzerinde olumlu bir faktör olduğu belirtilmektedir (Diener & Seligman, 2002; Gable, 2006). Aksi durumda, aile desteğinden yoksun kalmak; bireylerde yalnızlık hissi, düşük özgüven ve motivasyon kaybı gibi olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Nitekim K11, yaşadığı bu eksikliği “...O yaşlarda bana tek destek olacak ailemdi. O anlarda bana destek olmamaları beni bu kadar derinden etkilemişti.” sözleriyle dile getirirken; K10, “Aile ilişkilerim daha iyi olsaydı, en azından mental olarak çok daha sağlıklı olurdu.” ifadesiyle aile içi iletişimin ruh sağlığı üzerindeki belirleyici rolüne dikkat çekmiştir. Katılımcıların bu deneyimleri literatürle de örtüşmektedir. (Restifo & Bögers, 2009), aile içinde kurulan güvenli, destekleyici ve açık iletişimin bireyin ruh sağlığı için koruyucu bir faktör olduğunu; olumlu aile ilişkilerine sahip bireylerde depresyon, anksiyete ve öfke düzeylerinin anlamlı derecede daha düşük seyrettiğini ortaya koymuştur.

Aile ortamında baba figürü ile yaşanan çatışmalar veya bu figürün eksikliği, bireyin karşı cinse duyulan güveni, evlilik algısı ve sosyal ilişki kurma becerileri üzerinde derin izler bırakabilmektedir. Katılımcılar, babalarıyla yaşadıkları olumsuz deneyimlerin, yetişkinlik dönemindeki duygusal ilişkilerine “şüphe ve korku” olarak yansıdığını belirtmişlerdir. Örneğin K4, yaşadığı güven problemini şu sözlerle dile getirmiştir:

“Şöyle oldu hani kızların ilk aşkı hep babası olur ama en büyük darbeyi ben öz babamdan aldığım için erkeklere hep ‘acaba mı?’ olarak yaklaştım. Hiç kimseye kolay güvenmem...” (K4).

Benzer şekilde K10 da baba kaynaklı travmaların yarattığı gelecek kaygısını şöyle ifade etmiştir:

“Yani babam yüzünden böyle bir olay yaşamaktan çok korkuyorum, ileride evlilik korkusu olsun, şiddet olsun... Güven konusunda çok fazla sıkıntılarım var. Babamla çok görüşmüyoruz.” (K10).

Bu anlatılar literatürle güçlü bir paralellik göstermektedir. Lamb (2010), baba figürünün eksikliğinin veya çocukla problemli bir ilişki içinde olmasının, bireyin güven duygusu, sosyal ilişkilerdeki başarısı ve duygusal düzenleme becerileri üzerinde olumsuz etkiler yarattığını vurgulamaktadır.

Özellikle çocukluk döneminde tanık olunan veya maruz kalınan aile içi şiddet, bu tablonun daha ağır seyretmesine ve baba rolünün tamamen işlevsizleşmesine neden olmaktadır. K10, zihninden silemediği bir anıyı, “Babamın annemi döverek evden atması... 8 yaşındaydım, o anları aklımdan silemiyorum.” sözleriyle anlatırken, K12 ise şiddetin ailedeki baba algısını nasıl yok ettiğini şu çarpıcı ifadelerle doğrulamıştır:

“Babam alkolik bir insan benim. Yani ailevi problemlerimiz çok oldu. Aile içi şiddet... Anneye şiddet, çocuklara şiddet... Baba rolünü biz bilmiyoruz.” (K12).

Katılımcıların aktardığı bu travmatik deneyimler, sosyal iyilik halini tehdit eden önemli risk faktörleridir. Nitekim (Vu et al., 2016), çocuklukta maruz kalınan aile içi şiddetin, ilerleyen yaşlarda depresyon, anksiyete ve bağlanma problemleriyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Ebeveyn boşanması bireylerde derin güven problemleri, akademik motivasyon kaybı, çocukluk travmaları ve yalnızlık hissi yaratarak sosyal iyilik halini zedeleyen kritik bir yaşam olayıdır. Özellikle boşanma sürecinin çatışmalı geçmesi ve ebeveynlerden birinin ikame edilmesi (üvey ebeveyn), bireyin "aile" kavramına yönelik algısını travmatize edebilmektedir. K10, yaşadığı bu süreci ve aile kurumuna karşı geliştirdiği korkuyu şu çarpıcı ifadelerle dile getirmiştir:

“...8-9 yaşlarında ayrıldılar. Hemen zaten babam o kadını getirdi. Aslında annem varken babam kendine metres tutmuş... Annemi gönderdi, o kadın geldi. Aile deyince korkuyorum...” (K10).

Katılımcıların bu olumsuz deneyimleri literatürle de örtüşmektedir. Lee and McLanahan (2015), boşanmış ailelerden gelen çocukların akranlarına kıyasla daha yüksek düzeyde kaygı ve depresyon belirtileri gösterdiğini, aynı zamanda okul başarılarında anlamlı bir düşüş yaşandığını saptamıştır.

Nitekim K9, boşanmanın sadece duygusal dünyasını değil, akademik geleceğini ve insanlara olan güvenini nasıl tahrip ettiğini şu sözlerle özetleyerek literatürü doğrulamaktadır:

“...Annem babam boşanmasa çok iyi olurdu... Çünkü her şey oradan koptu. Benim eğitimim mahvolmayacaktı... Kimseye güvenesim gelmiyor...” (K9).



### **Romantik İlişkiler (Özel Kişi)**

Karşılıklı saygı, güven, etkili iletişim ve destek unsurlarını barındıran sağlıklı bir flört ilişkisi, gencin psikolojik, duygusal ve sosyal iyilik halini güçlendirerek sosyal çevresiyle olan ilişki kalitesini artırmaktadır. Partnerden (özel kişiden) algılanan duygusal destek, gençlerin duygu durumunu olumlu yönde etkilemekte, onlara güven ve güç vererek sosyal yaşamı daha tatmin edici hale getirmektedir. Örneğin bir katılımcı, ilişkisinin genel yaşam sevincine etkisini şu sözlerle ifade etmiştir:

*“Yaptığım her işten zevk almaya başladığım için diğer sosyal ilişkilerime de iyi geldi... Daha öncesinde hüzünlü bir şekilde dinlediğim müzik bile artık tamamen enerji vermeye başlamıştı.” (K11)*

Bu bulgu, partner desteğinin bireyin yalnızlık ve kaygı düzeylerini azalttığını gösterirken, güven duygusunun inşasında da kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. K5 kodlu katılımcı, partnerinin varlığının hissettirdiği güveni şöyle betimlemiştir:

*“Sonsuz özgüven hissettiriyor. Bir şeye atılacağım zaman, adımımı attığımda arkadan birisinin beni tuttuğunu hissetmek güven konusunda çok fazla his yaşatabiliyor.” (K5)*

Katılımcının bu deneyimi literatürle güçlü bir paralellik göstermektedir. Beckes and Coan (2011) romantik ilişkilerde sağlanan güven ve duygusal desteğin, stresli yaşam olaylarına karşı koruyucu bir rol üstlendiğini ve bireyin iyilik halini artırdığını belirtmiştir.

Romantik ilişkilerin bir diğer işlevi de sosyal entegrasyonu sağlamasıdır. Partner aracılığıyla tanışılan yeni insanlar, gencin sosyal ağının genişlemesine katkı sunmaktadır. Bu durum, genç yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerin sosyal entegrasyon üzerindeki etkisini vurgulayan La Greca and Harrison (2005)'in çalışmalarıyla uyumludur. K20, bu durumu şu şekilde doğrulamıştır:

*“Çevremın artmasına da sebep oldu... İllaki arkadaşlarıyla arkadaş oluyorsun, yeni çevreler kazanıyorsun.” (K20)*

Son olarak, sağlıklı yürütülen bir romantik ilişki, sanılanın aksine akademik yaşamda da motive edici bir unsur olabilmektedir. Zimmer-Gembeck and Helfand (2008), romantik ilişkilerin akademik performans üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmalarında, destekleyici ilişkilerin başarı düzeyini olumlu etkileyebileceğini saptamıştır. K19'un ifadeleri de bu görüşü destekler niteliktedir:

*“Beni akademik olarak çok düşürecek, ben derslerime odaklanamayacağım falan diye düşünüyordum. Ama erkek arkadaşım daha çok beni desteklemeye yönelik olduğu için negatif (bir etkisi) hiçbir zaman olmadı.” (K19)*

### **Arkadaşlık İlişkileri**

Üniversite dönemi, bireylerin ailelerinden fiziksel ve duygusal olarak ayrıştığı, bireyselleşme sürecinin ise yoğunlaştığı bir evredir. Bu süreçte arkadaşlık ilişkileri sağladığı duygusal destek, aidiyet hissi ve psikolojik dayanıklılık katkısı ile sosyal iyilik halini olumlu yönde etkileyen kritik bir mekanizmadır.

Özellikle zorlu yaşam olayları karşısında arkadaşlardan alınan destek, bireylerin kendilerini güvende hissetmelerini sağlamak ve psikolojik sağlamlıklarını artırmaktadır. K20 kodlu katılımcı, yaşadığı zorlu süreçte arkadaş desteğinin iyileştirici gücünü şu sözlerle ifade etmiştir:

*“Ben geçen sene psikolojik destek aldım, arkadaşlıklarımın çok etkisi oldu, hani olumlu anlamda...” (K20)*

Bu ifade, literatürdeki bulgularla güçlü bir şekilde örtüşmektedir. Wilks and Spivey (2010), üniversite öğrencilerinde akran desteğinin, travmatik yaşam olayları sonrasında psikolojik iyilik halini yordadığını ve olumsuz etkileri tamponladığını bildirmiştir.

Bunun yanı sıra katılımcılar, arkadaşlarıyla kurdukları samimi ilişkileri "aile" kavramıyla özdeşleştirerek tanımlamışlardır. K16, bu durumu şu cümlelerle dile getirmiştir:

*“Onlar da zaten bence aile olabilecek arkadaşlar, benim için aile zaten oluyorlar.” (K16)*

Bu bulgu, yakın arkadaşlıkların bireylerde güçlü bir aidiyet duygusu oluşturduğunu ve bu duygunun iyilik hali ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koyan Lambert et al. (2013)'in çalışmalarıyla uyumludur.

Arkadaşlık ilişkilerindeki derin bağlılık, bireylere sürekli ve güvenilir bir destek sistemi sunmaktadır. K12, arkadaşlarıyla arasındaki bağın koparılamaz niteliğini şöyle vurgulamıştır:

*“Çok yakın olduklarımla koparılmaz bir bağ oluştu artık. Ne olursa olsun, hani kendimize ne kadar çok yanlış yaparsak yapalım, arkadaşlığımı kesemem o derece yani...” (K12)*

Araştırmalar da katılımcının bu deneyimini destekler niteliktedir. Hawkley and Cacioppo (2010), bireylerin uzun vadeli ve nitelikli sosyal ilişkiler geliştirmesinin, duygusal dayanıklılığı artırdığını ve sosyal iyilik halini desteklediğini göstermiştir.

### **Karşıt Cinsiyetle Arkadaşlık İlişkileri**

Gençlik döneminde karşıt cinsiyetle kurulan arkadaşlıklar, bireylerin sosyal, duygusal ve akademik gelişimlerine önemli katkılar sağlamaktadır. Rose and Rudolph (2006), bu tür ilişkilerin bireylere farklı bakış açıları kazandırdığını, ön yargıları azalttığını ve iletişim becerilerini güçlendirdiğini vurgulamaktadır.

Araştırma bulgularına göre, karşıt cinsiyetten arkadaşlara duyulan güven, sosyal iyilik halini besleyen önemli faktörlerden biridir. Katılımcılar, karşıt cinsiyetten arkadaşlarını bazı durumlarda hemcinslerine göre daha samimi, güvenilir ve öngörülebilir bulduklarını ifade etmişlerdir. K20 kodlu katılımcı, bu deneyimini şu sözlerle aktarmıştır:

*“Küçüklüğümde beri kızlardan çok erkeklerle daha iyi arkadaşlık kuruyorum. Daha güven veriyor...” (K20)*

Ayrıca karşıt cinsle vakit geçirmenin sağladığı entelektüel ve sosyal paylaşım, bireyin genel iyilik haline olumlu katkılar sunmaktadır. K5, farklı bir bakış açısından beslenmenin kendisine hissettirdiklerini şöyle dile getirmiştir:

*“Çok iyi hissettiriyor... En azından farklı görüşlerden fikir aldığımı düşünebiliyorum. Benim için iyi oluyor.” (K5)*

Katılımcıların bu ifadeleri, literatürdeki güncel çalışmalarla da örtüşmektedir. Chopik (2017), hem hemcins hem de karşıt cins arkadaşlardan alınan sosyal desteğin, bireyin öznel iyiliği ve yaşam doyumu üzerinde anlamlı ve pozitif etkiler yarattığını saptamıştır.

### **Öğretim Elemanları ile Kurulan İlişkiler**

Öğretim elemanlarıyla kurulan sıcak ve destekleyici ilişkiler, öğrencilerin motivasyonunu artırarak akademik başarılarını olumlu yönde etkilemekte ve psikolojik olarak daha iyi hissetmelerini sağlamaktadır. Araştırma bulgularına göre, öğretim elemanlarından memnun olan öğrenciler bu durumun sadece ders notlarına değil, sosyal becerilerinin gelişimine de katkı sağladığını belirtmişlerdir.

K16 kodlu katılımcı, öğretim elemanlarının öğrencileri sosyalleşmeye teşvik eden tutumunu şu sözlerle ifade etmiştir:

*“Hocalarımız sadece dersle ilgili bir şeyler yapmıyor, sosyal becerilerimiz için de çok çabalıyor. Sosyalleşmemiz için birçok proje veriliyor.” (K16)*

Bu bulgu, öğretmen-öğrenci ilişkilerinin kalitesinin, öğrencilerin hem sosyal becerilerinin gelişimi hem de akademik başarıları üzerinde belirleyici bir faktör olduğunu vurgulayan (Quin, 2017)’in çalışmasıyla paralellik göstermektedir. Akademik başarının yanı sıra, öğretim elemanlarıyla kurulan olumlu etkileşim, öğrencilerin özgüven kazanmalarına, kişisel gelişimlerine ve sosyal destek mekanizmalarını güçlendirmelerine de önemli katkılar sağlamaktadır (Komarraju et al., 2010).

### **Akrabalık ve Komşuluk İlişkileri**

Akrabalar, bireylerin yaşamında hem destekleyici bir kaynak hem de zaman zaman zorlayıcı bir unsur olarak çift yönlü rol üstlenebilmektedir. Literatürde Conger and Conger (2002), akraba desteğinin bireylerin psikolojik iyiliğini artırdığını, buna karşın olumsuz akraba tutumlarının sosyal uyumu ve duygusal sağlığı zedeleyebileceğini belirtmektedir.

Araştırma bulgularına göre katılımcılar, destekleyici akrabaların varlığını bir mutluluk ve güven kaynağı olarak tanımlamışlardır. Özellikle kayıp ve yas süreçlerinde bu desteğin iyileştirici gücü ön plana çıkmaktadır. K15 kodlu katılımcı, babasının vefatı sonrası deneyimlediği akraba desteğini şu sözlerle aktarmıştır:

*“Babamın vefatında çevremiz bizi çok tuttu (sahiplendi). Çok destek oldular.” (K15)*

Katılımcının bu ifadesi, akraba desteğinin travma sonrası toparlanma sürecinde duygusal dayanıklılığı artırdığına ve süreci kolaylaştırdığına işaret etmektedir.

Bireyin sosyal çevresinin bir diğer önemli halkasını ise komşuluk ilişkileri oluşturmaktadır. Komşularla kurulan sıcak ve güvene dayalı ilişkiler, sosyal iyilik hali üzerinde olumlu etkilere sahiptir. K12, komşularıyla olan etkileşiminin kendisine hissettirdiklerini şöyle dile getirmiştir:

*“Var hocam, komşularım çok sever beni. Çok sıcakkanlı olduğum için zaten... (Bu durum beni) Rahatlatıyor, mutlu ediyor.” (K12)*

Bu bulgu, mahalle düzeyinde kurulan karşılıklı güven ve sosyal etkileşimin, bireylerin yaşam doyumu ve öznel iyilik haline olumlu katkı sağladığını göstermektedir.

### Sosyal Uyum

Sosyal uyum; bireylerin bir topluluğa aidiyet hissetmesi, ilişkilerinde denge kurması ve çevresindeki insanlarla pozitif bir etkileşim içinde olması sürecini ifade etmektedir (Baker & Sıryk, 1984). Üniversite öğrencileri açısından değerlendirildiğinde sosyal uyum; akademik başarıdan sosyal ilişkilerin niteliğine kadar pek çok alanda belirleyici bir faktör niteliği taşır.

Yeni bir eğitim ortamına, farklı kültürel ve sosyal yapıya adaptasyon süreci, bireylerin sosyal iyilik hallerini doğrudan etkilemektedir. Bu süreçte güçlü sosyal bağlar kurabilen öğrenciler kendilerini daha güvende ve desteklenmiş hissederken; uyum zorlukları yaşayan bireyler sosyal izolasyon ve stres faktörleri ile karşı karşıya kalabilmektedir. Bu nedenle, üniversite deneyimi boyunca sosyal uyum, öğrencilerin sosyal iyilik halinin ayrılmaz bir parçası olarak ele alınmalıdır (Keyes, 1998).

### Üniversite Yaşantısına Yönelik Düşünceler

Öğrencilerin üniversite ortamındaki aidiyet hisleri, ilişki kurma deneyimleri ve geleceğe yönelik motivasyonlarını kapsayan düşünceleri; sosyal iyilik hali üzerinde belirleyici bir güce sahiptir.

Katılımcılar, üniversite atmosferini genellikle "bireycilik ve kişisel çıkarların" ön planda olduğu bir sosyal yapı olarak tanımlamışlardır. K1, bu durumu *"İnsanlar tek taraflı düşünüyorlar, üniversitede sadece kendilerini düşünüyorlar."* sözleriyle eleştirmiştir. Bu bireyselci yapı, öğrencilerde güven eksikliğine yol açmaktadır. K3, *"Hemen güvenemiyorum, biraz güven problemi yarattı üniversite sosyal ilişkilerimde."* derken; K4, *"Benimle final haftalarında samimi olmayan insanlar samimi oluyor, yapmacık insanlardan nefret ediyorum."* ifadesiyle ilişkilerdeki samimiyet sorununa dikkat çekmiştir. Bu bulgular, (Erikson, 1994)'un Psikososyal Gelişim Kuramında vurgulanan kimlik kazanımı ve güven inşası süreçlerindeki zorluklarla ilişkilendirilebilir. Güvensizlik hissi, sosyal uyumun önündeki en büyük engellerden biridir.

Güvensizliğin yanı sıra, akademik rekabetin getirdiği kıskançlık da sosyal izolasyona neden olabilmektedir. K5, *"Eğitim düzeyinde kıskançlık denen bir durum var... Bu yüzden insanlardan kendimi soyutladım."* diyerek geri çekilme davranışını açıklarken; K6, *"Kıskançlık oluyor, üniversite hayatımda bu yüzden sosyalleşmeyi azalttı."* şeklinde görüş belirtmiştir. Ayrıca üniversite ortamındaki sosyal tabakalaşma ve dışlanma dinamikleri de dikkat çekicidir. K10, bu durumu şöyle özetlemiştir:

"Okulda insanlar kendileri sosyal statülere göre ayrılıyor. Güzel ve çirkin, popüler ve dışlanan, başarılı ve başarısız olarak gruplara bölünüyorlar." (K10)

Farklı şehirlerden gelen öğrencilerin ortak paydada buluşmakta zorlanmaları, uyum sürecini zorlaştıran bir diğer faktördür. K13, beklentilerinin karşılanmadığını

"Benim beklentimi hiç karşılamadı, ben üniversite hayatımı hiç böyle hayal etmemiştim." sözleriyle ifade ederken, K14 kültürel farklılıklara değinmiştir:

*"Üniversitede arkadaş ortamı biraz değişik. Farklı şehirlerden geldiği için huylar farklı. Anlaşmak zor olabiliyor."*

Bu anlatımlar, dil engelleri ve kültürel farklılıkların öğrencilerin uyum süreçlerini olumsuz etkilediğini belirten Wu et al. (2015)'nin çalışmasıyla uyumludur.

Öte yandan, olumsuz deneyimlere rağmen üniversiteyi kişisel gelişim ve kültürlerarası etkileşim alanı olarak gören öğrenciler de mevcuttur. K1 ve K3:

*"Birçok insan tanımamı sağladı ve birçok insan kattı hayatıma."* (K1)

*"Üniversitede hayatın çok şekillendiğini, kişiliğimin oturduğunu düşünüyorum."* (K3) ifadesiyle sürecin olumlu yönüne vurgu yapmıştır. Farklı kültürlerle etkileşimin katkısını ise K14 şu sözlerle anlatmıştır:

*"Buraya geldiğimizden beri herkes farklı farklı kültürlerden, herkesle anlaşmak güzel oldu. Farklı kültürleri öğrendim."* (K14)

Bu bulgu, üniversite ortamındaki kültürlerarası etkileşimin, öğrencilerin psikososyal gelişimi üzerindeki olumlu etkilerini vurgulayan (Glass et al., 2014)'nin çalışmalarıyla paralellik göstermektedir.

Akademik başarı algısı da sosyal uyumu etkileyen kritik bir unsurdur. Akademik olarak kendini yetkin hisseden öğrenciler, sosyal ortama daha kolay entegre olabilmektedir. K5, *"Akademik olarak başarılıyım, projelerim var. TÜBİTAK tarafından desteklendim, Teknofest'te finale kaldık."* diyerek yaşadığı tatmini dile getirmiştir. Honicke and

Broadbent (2016), güçlü bir akademik kimliğin aidiyet duygusunu artırarak sosyal entegrasyonu kolaylaştırdığını belirtmektedir.

Buna karşın, akademik stres ve başarısızlık hissi, öğrencileri sosyal izolasyona sürükleyebilmektedir. K2, *"Bölümün zor olması, kafam hep derslerdeydi. Üniversitede asosyallığe başvurdum."* derken; K12, yetersizlik hissini yarattığı çekingenliği şöyle ifade etmiştir: *"Kendimi başarısız bir öğrenci olarak görüyorum. Ondan arkadaşlarıma (soru) sormaya çekiniyorum."* Bu durum, akademik stresin sosyal izolasyonla ilişkili olduğunu gösteren Pascoe et al. (2020)'nın bulgularıyla örtüşmektedir. Ayrıca bölüme ilgi duymamak da sosyal etkileşimi zayıflatmaktadır:

*"Projelerde arkadaşlarımla ilgisi var, biliyorlar ama ben hiç anlamıyorum. Yardım almaktan utanıyorum, bu da beni onlardan uzaklaştırıyor."* (K12).

Son olarak, üniversitenin sunduğu sosyal olanakların yetersizliği, öğrencilerin kampüs yaşamından kopmasına neden olmaktadır. K12 bu durumu, *"Sosyal hayat hiç yok. Üniversitemiz hiç sosyal aktivite yapmıyor. Kendi çabalarımızla sosyal bir şeyler bulursak yapıyoruz."* şeklinde eleştirmiştir. Thomas et al. (2014), sosyal olanakları kısıtlı kampüslerde öğrencilerin kendilerini yalnız, dışlanmış ve edilgen hissettiklerini, bu durumun da sosyal iyilik halini azalttığını vurgulamaktadır.

### **Geleceğe Yönelik Düşünceler**

Geleceğe dair beklenti ve düşünceler, bireyin yaşam anlamını, motivasyonunu ve umut düzeyini şekillendiren temel dinamiklerdir. Olumlu ve umuda dayalı bir gelecek perspektifi psikolojik dayanıklılığı artırırken, belirsizlik ve karamsarlık içeren düşünceler stres, kaygı ve motivasyon kaybına yol açarak sosyal iyilik halini zedelemektedir.

Araştırma bulgularına göre; yaş alma sürecini daha bilinçli kararlar alma, sosyal ilişkileri daha sağlıklı yönetme ve kişisel gelişim fırsatı olarak gören bireylerin sosyal iyilik hallerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir. K2 kodlu katılımcı, yaşla gelen tecrübenin sosyal ilişkilerine yansımaları şu sözlerle ifade etmiştir:

*"Artan yaşla birlikte daha iyi hissediyorum. Daha iyi derken, tecrübe artık. Çünkü her yerde her türlü insanla karşılaştığım için... İnsanları artık daha iyi değerlendiriyorum."* (K2)

Bu bulgu, bireylerin yaşları ilerledikçe sosyal çevrelerinde daha nitelikli ilişkiler kurmaya ve daha sağlam sosyal bağlar geliştirmeye yöneldiklerini savunan Levinson (1986)'un Yaşam Dönemleri Kuramı ile örtüşmektedir.

Benzer şekilde, yaş almanın bireye özgüven kazandırdığı ve sorumluluk bilincini artırdığı saptanmıştır. K15, bu durumu *"Yaş arttıkça kendi geleceğin için bir şeyler yapman gerektiğini öğreniyorsun."* sözleriyle dile getirmiştir. Bu tür ifadeler, Erikson (1994)'un Psikososyal Gelişim Kuramı ile paralellik göstermektedir. Kurama göre, özellikle genç yetişkinlik döneminde (18-25 yaş) bireyler kimliklerini netleştirmeye ve bağımsız kararlar alarak sosyal uyumlarını güçlendirmeye çalışırlar, bu süreç sağlıklı yönetildiğinde sosyal iyilik hali olumlu etkilenir.

Bununla birlikte, öğrencilerin önemli bir bölümü geleceğe dair belirsizliklerin kendilerinde yoğun kaygı ve korku yarattığını belirtmiştir. Zaleski (1996) "gelecek kaygısını" kişilerin geleceklerinde meydana çıkabilecek belirsizlik, korku ve endişe durumları olarak tanımlarken, bunun bilişsel ve duygusal olarak yaşanan bir süreç olduğunu belirtir. Bireylerin gelecekleri ile ilgili olumsuz değişim beklentisinin, umut duygusu karşısındaki baskın gelişi bu kaygıyı yaratır. Bu tanıma uygun bir şekilde K10, yetişkinliğe geçiş sancılarını ve geçmişe duyduğu özlemi şu çarpıcı ifadelerle anlatmıştır:

*"Yaşam memnuniyetim hiç olmuyor çünkü kaygılarım ve korkularım çok fazla. Yaşla birlikte artıyor. Küçükken yaşadığım sorunları artık gerçekten de özliyorum. Mesela üniversitedeyiz ve bu beni korkutuyor. Yani sonuçta üniversite bitecek, meslek hayatı, aileden tamamen kopma anı... Çok fazla kaygım var."* (K10)

Bu ifade, bireyin yaklaşan yetişkinlik sorumlulukları ile başa çıkmakta zorlandığını ve artan gelecek kaygısının sosyal iyilik halini olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Bu bulguyla paralel olarak (Gafiatulina et al., 2018), gelecek belirsizliğini gençlerin sosyal sağlığı açısından önemli bir risk faktörü olarak ele almış ve bu durumun sosyal iyilik halini negatif yönde etkilediğini belirtmiştir. Diğer taraftan Hindistan'da yürütülen bir araştırmada; gelecek zaman perspektifine sahip gençlerin, şimdiki zaman odaklı veya kaderci yaklaşımı benimseyen akranlarına kıyasla daha yüksek sosyal işlevsellik gösterdiği saptanmıştır (Dwivedi & Rastogi, 2019).

### **Manevi Değerler ve İnanç Sistemi**

Manevi değerler ve inanç sistemleri, bireylere sosyal destek ve topluluk aidiyeti sağlayan, yalnızlık hissini azaltan ve kişinin psikolojik iyilik halini destekleyen önemli mekanizmalar olarak değerlendirilmektedir.



Araştırma bulgularına göre bazı katılımcılar, sahip oldukları manevi değerlerin sosyal çevreleriyle olan ilişkilerini güçlendirdiğini, kendilerini daha yardımsever ve empatik bireyler olmaya yönelttiğini belirtmişlerdir. K13 ve K19, inancın sosyal ilişkilerine yansımaları şu sözlerle ifade etmiştir:

*"Daha iyi bir insan olmaya yönelttiği için inançlı olmak çevreden daha artı aldığımı düşünüyorum." (K13)*

*"İnançlı biri olmak sağlam ilişki kurmamı sağlıyor... Benim gibi düşünen insanlarla daha sağlıklı arkadaşlıklar kurabiliyorum." (K19)*

K10 ise maneviyatın merhamet duygusunu nasıl beslediğine dikkat çekmiştir:

*"İnançlı olduğum için vicdanım daha ağır basıyor. Sokak hayvanlarına bile daha merhametli davranıyorum." (K10)*

Katılımcıların bu ifadeleri, dini inançların bireyleri daha fedakâr ve yardımsever davranışlara teşvik ettiğini ortaya koyan Norenzayan and Shariff (2008) çalışmasıyla örtüşmektedir.

Bununla birlikte, herhangi bir dini inanca sahip olmayan veya inancın sosyal iyilik hali üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığını düşünen katılımcılar da mevcuttur. K3, bu görüşü şu sözlerle dile getirmiştir:

*"İnançlı bir insan değilim. İnsan ruhu kendi kendini iyileştirir, herhangi bir inanca bağlı olduğunu düşünmüyorum." (K3)*

Bu yaklaşım, literatürde "seküler başa çıkma stratejileri" kavramıyla açıklanabilir. (Hood Jr et al., 2009), dini inançlardan bağımsız olarak kişisel farkındalık, terapi ve bilimsel yaklaşımların da psikolojik iyiliği sağlayan etkin mekanizmalar olduğunu vurgulamaktadır.

### **Toplumsal Cinsiyet Algısı**

Toplumsal cinsiyet algısı, bireylerin ve grupların toplumsal rollerini, fırsatlarını ve davranış kalıplarını şekillendiren belirleyici bir faktördür. Bu algı, bireylerin sosyal iyilik halleri üzerinde toplumsal destek ve aidiyet gibi olumlu etkiler yaratabileceği gibi; toplumsal baskı, kalıp yargılar ve fırsat eşitsizliği gibi olumsuz sonuçlara da yol açabilmektedir.

Kadın katılımcılar, eğitim ve sosyal hayatlarında toplumsal cinsiyet eşitsizliğiyle sıkça karşılaştıklarını ve bu durumun sosyal iyilik hallerini zedelediğini belirtmişlerdir. Özellikle "erkek işi" olarak kodlanan bölümlerde okuyan kadın öğrenciler, mesleki yetkinliklerine yönelik önyargılarla mücadele ettiklerini ifade etmişlerdir. K4, bu durumu şu sözlerle dile getirmiştir:

*"Kadın olmak çok zor çünkü elektrik okuyorum. Tanıştığım ortamlarda 'Sen kızsın, elektrikte ne işin var?' diyorlar. O erkek mesleği diyorlar." (K4)*

Bu bulgu, Connell and Messerschmidt (2005) toplumsal cinsiyet normlarının kadınların hareket alanını daralttığı ve kariyer fırsatlarını sınırlayabildiği yönündeki tespitiyle örtüşmektedir. Özellikle eğitim hayatında kadınların yetkinlikleri konusunda yapılan önyargılı yorumlar, onların akademik başarılarını ve sosyal iyiliklerini olumsuz etkileyebilmektedir.

Bunun yanı sıra kadın katılımcılar, aile ve toplum tarafından erkeklere kıyasla daha fazla kısıtlandıklarını vurgulamışlardır. K16 ve K19, hissettikleri bu baskıyı şöyle aktarmıştır:

*"Kadınlar genelde daha çok kısıtlanıyor. Erkeklerin daha özgür olduğunu düşünüyorum. Aile baskısı da var, toplum baskısı da var." (K16)*

*"Kadın olmak güzel ama bazı yerlerde çok negatif etkileri var. Ailem bile 'Sen kızsın, şuraya gitme, bunu yapma' diyor." (K19)*

Öğrencilerin erkeklerin daha özgür olduğu yönündeki bu düşünceleri, toplumsal cinsiyet rollerinin kadınlar için daha kısıtlayıcı ve denetleyici olduğuna dair yaygın literatürle paralellik göstermektedir (Kandiyoti, 2020).

Bu kısıtlamaların bir yansıması olarak, bazı kadın katılımcılar erkek olmanın sosyal yaşamda daha avantajlı olduğunu düşünmektedir. K8, bu algısını *"Bence bir erkek, sosyal ortamlara daha kolay adapte olabiliyor. Kadınlardan daha fazla ilgi görüyorlar."* sözleriyle ifade etmiştir. Toplumsal cinsiyet teorilerine göre; toplumda erkeklerin genellikle daha baskın rollerle ilişkilendirilmesi, bazı sosyal ortamlarda onların daha avantajlı ve görünür olduğu algısını yaratabilmektedir (West & Zimmerman, 1987).

### **Sosyal Katılım**

Üniversite öğrencilerinin eğitim hayatları boyunca sadece akademik derslerle sınırlı kalmayıp spor, sanat, bilimsel, kültürel ve sosyal faaliyetlerde bulunarak kendilerini çok yönlü bir şekilde yetiştirmeleri beklenmektedir. Literatürde,



farklı alanlara sağlanan aktif katılımın, öğrencinin gelişimini ve iyilik halini etkileyen en önemli faktörlerden biri olduğu vurgulanmaktadır (Astin, 1999). Gençlik döneminde karşılaşılan bireysel, sosyal ve psikolojik zorlukların atlatılabilmesi, kişinin sosyal yaşamın içindeki rollerini etkin bir şekilde kullanabilmesine ve toplumsal süreçlere dahil olmasına bağlıdır.

Sosyal katılım, bireylerin sadece fiziksel olarak bir yerde bulunmasından daha başka, sivil toplum örgütlerine üyelik, gönüllük faaliyetlerine ve yapılandırılmış grup etkinliklerine katılım yoluyla aktif bir biçimde içinde olmayı ifade etmektedir (Albanesi et al., 2007; Cicognani et al., 2015). Literatürde bu katılım, protesto (politik gösteriler) veya prososyal odaklı (yardımseverlik, kültürel etkinlikler) olmak üzere farklı boyutlarda sınıflandırılmaktadır. Özellikle yapılandırılmış gruplara üyeliğin sivil sorumluluğu ve topluluk duygusunu artırdığı vurgulanmaktadır. Bu bağlamda sosyal katılım, gençlerin topluma katkı sağlama, sosyal bütünleşme ve güçlenme hislerini pekiştirerek sosyal iyilik halini doğrudan destekleyen temel bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir (Albanesi et al., 2007).

### **Sosyal Aktivitelere Katılım**

Sosyal aktivitelere katılım, toplumla sağlıklı ilişkiler kurmayı, anlamlı bağlar geliştirmeyi ve kişinin kendini sosyal olarak desteklenmiş hissetmesini sağlamaktadır.

Araştırma bulgularına göre, yeni yerler keşfetmek ve seyahat etmek, bireylerin stres düzeylerini azaltmakta, özgüvenlerini artırmakta ve sosyal uyumlarını güçlendirmektedir (Nawijn, 2011). Katılımcılardan K17 ve K15 bu bulguyu destekler nitelikte ifadeler kullanmışlardır:

*"Kültür gezileri çok mutlu hissettiriyor, çok heyecanlanıyorum. O yaşlara geleyim, bir yerleri gezip göreyim çok istiyorum." (K17)*

*"Gezmeyi çok severim. Amacın oluyor, ona göre para biriktiriyorsun ve heyecan duyuyorsun. Yeni bir yerler göreceğin için güzel hissettiriyor." (K15)*

Bunun yanı sıra katılımcılar için arkadaşlarıyla yemek yeme biyolojik bir gereksinim olmanın ötesinde, insan ilişkilerini pekiştiren ve sosyal bağlar oluşturan bir ritüeldir. K3, bu paylaşımın hissettirdiklerini şu sözlerle dile getirmiştir:

*"Dışarıda olmak mutlu hissettiriyor bana. Sevdiğin bir kişiyle bir şeyler atıştırmak, bir restorana veya tatlıcıya gitmek; çekirdek kola bile olsa herkesi mutlu hissettirir." (K3)*

Bu deneyim, yemek yemenin sosyal bir eylem olarak kabul edildiğini ve bireyler arasında bağ kurmayı kolaylaştırdığını gösteren Dunbar (2017)'in çalışmalarıyla örtüşmektedir.

Son olarak, dış mekân ve doğa aktiviteleri de bireyin ruhsal iyilik hali üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Katılımcılar, kapalı alanlar yerine açık havada vakit geçirmenin kendilerini daha huzurlu hissettirdiğini ifade etmişlerdir. K6, *"Çok rahatlıyorum, çok mutlu oluyorum. Çok sık yapıyoruz, her gün."* derken; K13 tercihini şu şekilde belirtmiştir:

*"Açık alanda oturmak, sohbet muhabbet etmek... Daha ferah, daha rahat. Kafe ortamındansa açık alanları tercih ediyorum." (K13)*

Literatürde de doğal alanlarda vakit geçirmenin bireyin iyilik haline olan etkisi vurgulanmaktadır. Bratman et al. (2015), doğa yürüyüşleri gibi açık hava etkinliklerinin kortizol (stres) seviyelerini düşürdüğünü ve bireyin kendini daha huzurlu hissetmesini sağladığını ortaya koymuştur.

### **Sosyal Medya Kullanımı**

Sosyal medya kullanımının sosyal iyilik hali üzerindeki etkisi bünyesinde hem olumlu hem de olumsuz dinamikleri barındıran karmaşık bir yapıya sahiptir. Bu mecralar, gençlerin aile ve arkadaşlarıyla bağlantıda kalmasına, topluluklar aracılığıyla yalnızlık duygusunu azaltmasına ve yaratıcılıklarını sergileyerek kendilerini ifade etmelerine olanak tanır. Ancak diğer yandan, kusursuz görünen hayatların sürekli sergilenmesi, gençlerde yetersizlik hissine, sosyal kıyaslamaya ve zaman yönetimi sorunlarına yol açarak akademik ve sosyal yaşamı olumsuz etkileyebilmektedir.

Araştırma bulgularına göre katılımcıların önemli bir kısmı, sosyal medyanın "samimiyetsiz" bir ortam sunduğunu ve paylaşımların gerçeği yansıtmadığını belirtmiştir. K13 ve K8, bu sanal vitrinin yarattığı güvensizliği şu sözlerle ifade etmiştir:

*"Bana çok içten, samimi gelmiyor sosyal medya ortamı. Orada sadece pozitif duyguların olduğunu düşünüyorum..." (K13)*

*"Tanıdığım insanların durumlarını biliyorum mesela ama orada mutluymuş gibi gözüktükleri, o yüzden samimiyetsiz bulduğum çok fazla zaman oluyor." (K8)*

Bu durum, sosyal medya kullanıcılarının profillerinde yalnızca yaşamlarının en olumlu yönlerini sergileme eğiliminde olduklarını (olumluluk yanlılığı) ve bunun da izleyicilerde 'diğerlerinin hayatının daha mutlu ve kusursuz olduğu' algısını yarattığını belirten çalışmalarla uyumludur (Chou & Edge, 2012).

Katılımcılar ayrıca sosyal medyada duygu aktarımının zorluğuna ve "olunmayan biri gibi görünme" kolaylığına dikkat çekmiştir. K2, *"Sosyal medyada olmayan kişi gibi görünmek çok kolay..."* diyerek sahte benlik sunumuna değinmiştir. K2'nin 'olmayan kişi gibi görünmek' ifadesi, literatürde bireylerin sosyal onay almak amacıyla dijital ortamda kurgusal veya idealize edilmiş bir kimlik yarattıkları 'Sahte Benlik' (False Self) kavramıyla açıklanabilir (Gil-Or et al., 2015).

Diğer taraftan K3, metin tabanlı iletişimin yarattığı yanlış anlaşılmalara şöyle detaylandırmıştır:

*"Sosyal medyada her zaman mesafeler oluyor. Öncelikle insanın ses tonunu bilmiyorsun; karşı tarafın mesajını kendi ruh halinle, sinirliyken sinirli, öfkeliyken öfkeli, mutluysan mutlu bir şekilde algılıyorsun." (K3)*

Bu bulgular, sosyal medyada otantik benliğin bastırılmasının samimiyet algısını zayıflattığını ve kullanıcılar arasında yabancılaşma duygularını artırdığını vurgulayan Neufeld-Wall (2023)'in çalışmasıyla örtüşmektedir.

Olumsuz görüşlerin yanı sıra, sosyal medyanın sosyal bağları güçlendirici etkisine vurgu yapan katılımcılar da mevcuttur. Özellikle aile ve arkadaşlarla bağlantıda kalmak, katılımcıların iyilik halini destekleyen önemli bir faktördür. K12, *"Ailemin, arkadaşlarımla paylaşımını görmek olumsuz hissettirmiyor. Onları görmeyi seviyorum."* derken; K15, uzak mesafeleri yakınlaştıran bu etkiyi şöyle anlatmıştır:

*"Ashında bir anda hayatın için fikir alıyormuşsun gibi oluyor. İyi örnek almak gibi bir şey... Hep tanıdığım insanlar olduğu için bana samimi geliyor. Arkadaşlarımdan, ailemden uzak olduğum için onları görmek mutlu ediyor." (K15)*

Bu durum, sosyal medyanın bireylerin uzak mesafelerdeki yakınlarıyla bağlarını sürdürmelerine yardımcı olarak yalnızlık hissini azalttığını belirten (Deters & Mehl, 2013)'in bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Son olarak, bazı katılımcılar sosyal medyayı (özellikle Twitter/X gibi platformları) gündemi takip etmek ve etkinliklerden haberdar olmak amacıyla kullandıklarını belirtmişlerdir. K9, bu durumu *"Twitter'da ne olmuş ne bitmiş; genelde dünyadan haberler, Türkiye'den haberler..."* sözleriyle özetlemiştir. Bu kullanım biçimi, dijital platformların gençlerin politik, ekonomik ve sosyal gelişmelere dair farkındalıklarını artırdığını ve haber okuryazarlığına katkı sağladığını öne süren çalışmalarla uyumludur (Vraga & Tully, 2021).

### **Sivil Topluma Katılım**

Gençlerin sivil toplum kuruluşlarında aktif rol alması, toplumsal değişim ve gelişim süreçleri açısından hayati bir öneme sahiptir. Sivil toplum kuruluşları (STK); gençlere liderlik, etkili iletişim ve sorun çözme gibi yetkinliklerin yanı sıra çeşitli sosyal beceriler de kazandırmaktadır. Sosyal yaşamın içinde aktif olmanın en etkili yollarından biri olan sivil katılım, bireylerin sosyal iyilik halleri üzerinde de olumlu etkiler yaratmaktadır.

Araştırma bulgularına göre katılımcıların büyük çoğunluğu, STK bünyesindeki faaliyetlerin kendilerine yoğun bir duygusal haz verdiğini ifade etmiştir. Özellikle afet yardımı, çocuklara ve dezavantajlı gruplara destek sunma gibi eylemlerin bireylere derin bir manevi tatmin sağladığı görülmektedir. Katılımcılar, başkalarına yardım etmenin yarattığı mutluluğu şu sözlerle dile getirmiştir:

*"Depremde gönüllü olarak yardım ettim ve insanlara dokunabildiğim için kendimi çok mutlu hissettim." (K5)*

*"Çocuklara yardım etmek, onların saf sevgisini görmek beni çok mutlu etti." (K10)*

*"İhtiyaç sahiplerine el uzatmak bana şefkat ve mutluluk verdi." (K16)*

Bu bulgular, gönüllülüğün bireylerin stres ve depresyon düzeylerini azalttığını, yaşam memnuniyetini artırdığını ve kişiye bir amaç duygusu kazandırdığını belirten (Jenkinson et al., 2013) çalışmasıyla paralellik göstermektedir. Cicognani et al. (2015), gönüllü derneklere ve hayır kurumlarına katılımın, gençlerin topluluk duygusunu ve güçlenme hissini pekiştirerek sosyal iyilik düzeylerini hem doğrudan hem de dolaylı olarak önemli ölçüde geliştirdiğini ortaya koymuştur.

Duygusal tatminin yanı sıra katılımcılar, gönüllü faaliyetlerin sosyal çevrelerini genişlettiğini ve topluluk içinde aidiyet hislerini güçlendirdiğini belirtmişlerdir. K3, *"Sivil toplum faaliyetlerine katıldıkça çevrem genişledi, farklı insanlarla tanıştım."* derken; K14, *"Vakıfta tanıştığım insanlarla hala iletişimdeyim ve bu beni sosyal olarak daha güçlü hissettiriyor."* ifadesini kullanmıştır. K17 ise bu etkileşimin kazandırdığı vizyonu şöyle özetlemiştir:

*"Sürekli farklı insanlarla tanışmak, insan profillerini anlamamı sağlıyor." (K17)*

Literatürde de (Yeung et al., 2018), gönüllülüğün sosyal bağlılığı ve yaşamda anlam bulmayı destekleyerek psikolojik dayanıklılığı güçlendirdiğini vurgulamaktadır.

Sivil toplum kuruluşlarında görev alan bireyler, özellikle dezavantajlı gruplarla çalıştıklarında empati yeteneklerini geliştirerek daha duyarlı hale gelmektedirler. K15, bu içsel değişimi *"Kendimi daha iyi hissediyorum, insanlara bakışım çok değişti; daha iyimser, daha sevgi dolu bakıyorum."* sözleriyle aktarmıştır. Bir başka ifadede ise katılımcı, *"Empati duygusunu geliştiren bir şey olduğunu düşünüyorum. İnsanlara bakış açın değişiyor, olumlu anlamda ilişkileri geliştiriyor."* diyerek sürecin öğretici yönüne dikkat çekmiştir. Bu durum, gönüllü bireylerin depresyon ve yalnızlık düzeylerinin daha düşük olduğunu ortaya koyan (Higiro, 2024) araştırmasıyla da örtüşmektedir. Bu tür gruplara üyelik gençlerin sosyal iyilik düzeyini arttırmaktadır (Albanesi et al., 2007).

Son olarak katılımcılar, sivil toplum faaliyetlerinin kendilerine manevi bir tatmin sağladığını ve zihinsel olarak rahatlamalarına yardımcı olduğunu vurgulamışlardır. K5, 6 Şubat depremi sırasındaki deneyiminin kendisinde yarattığı manevi etkiyi şu çarpıcı sözlerle anlatmıştır:

*"Deprem zamanında, 6 Şubat'ta biz Adıyaman'a gittik. Benim için çok değerliydi. Orada gördüğüm şeyler çok üzücüydü fakat insanlara yardım etmek benim için huzur ve maneviyat anlamında çok deneyim kattı. Birisini kolay kolay kırmamam gerektiği konusunda bana çok fazla tecrübe oldu." (K5)*

Bu deneyim, gönüllülüğün bireylere hem manevi tatmin hem de psikolojik rahatlama sağladığını belirten (Post, 2014)'un çalışmasını destekler niteliktedir. Ayrıca sivil toplumda aktif rol almanın sorumluluk bilincini geliştirdiği de görülmüştür. K14, *"Sivil toplumda yer almak beni sorumluluk sahibi yaptı."* diyerek bu kazanımı dile getirmiştir. Flanagan and Levine (2010) de sivil katılımın, bireylerin demokratik bilinç ve toplumsal sorumluluk kazanmasında önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

### **Sportif Faaliyetlere Katılım**

Spor, yaşamın her evresinde fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlığın korunması ile yaşam kalitesinin artırılması açısından kritik bir öneme sahiptir. Gençler için sportif faaliyetler, sosyal hayatın içinde aktif rol almanın en sağlıklı araçlarından biri olarak değerlendirilmektedir.

Araştırma bulgularına göre sportif aktiviteler, bireylerin sosyal çevrelerini genişletmelerinde oldukça etkilidir. K5, bu süreci "network (ağ) inşa etmek" olarak tanımlarken, deneyimini şu sözlerle aktarmıştır:

*"Spor çok iyi etkiledi, çok fazla insanlar tanıdım. Bizim tabirimizle network inşa ettiğimiz zamanlardı." (K5)*

K12 ise spor salonlarının sosyalleşme potansiyeline dikkat çekmiştir:

*"Mesela en ufağından spor salonuna gidiyorsun... Orada voleybol oynayanlarla tanışıyorsun ve orada bir iletişim oluyor... Çevreyi genişletiyor." (K12)*

Bu bulgular, takım sporlarının ve bireysel sporların sosyal bağları güçlendirdiğini ve bireylerin birbirleriyle daha derin ilişkiler kurmasına olanak sağladığını belirten Eime et al. (2013)'nın çalışmasıyla uyumludur. Hatta Kovalenko et al. (2020), özellikle futbol ve basketbol gibi takım sporlarıyla ilgilenen öğrencilerin, bireysel egzersiz yapanlara kıyasla aile ve arkadaş ilişkilerinde daha rahat olduklarını ve daha yüksek sosyal iyilik düzeyine sahip olduklarını ortaya koymuştur.

Sporun zihinsel rahatlama sağlayan yönü de katılımcılar tarafından sıkça vurgulanmıştır. K13, fiziksel dinçliğin sosyal enerjisine yansımaları *"Hem zihnini hem bedenini dinç tuttuğu için arkadaş çevremde de daha aktif, enerjik olduğumu düşünüyorum."* sözleriyle ifade ederken; K4 sporun zihni boşaltma işlevine değinmiştir:

*"Voleybolu oynarken aklım boşalıyor, kötü olan hiçbir şeyi düşünmüyorum." (K4)*

Literatürde de sporun stres seviyelerini düşürerek kaygıyı azalttığı ve mutluluk hormonlarını (endorfin) artırdığı bilinmektedir. Nitekim Rebar et al. (2015), düzenli fiziksel aktivitenin depresyon ve anksiyete belirtilerini önemli ölçüde azalttığını vurgulamaktadır.

Son olarak, sporun dış görünüş üzerindeki olumlu etkisi, kişinin özgüvenini artırarak sosyal iyilik haline katkı sağlamaktadır. K19, kilo verme sürecinin ruh haline etkisini *"Lise döneminde 12 kilo verdim. Ruh halimi yükseltiyordu, özgüvenimi artırıyordu."* şeklinde anlatırken; K17 vücut geliştirme sporunun iletişim becerilerine katkısını şöyle belirtmiştir:

*"Vücut geliştirme yapıyordum; kesinlikle özgüveni artırıyor, diğer insanlarla daha rahat diyalog kurabiliyorsun." (K17)*

Bu ifadeler, fiziksel aktivitenin beden algısını iyileştirdiğini ve bireylerin fiziksel görünümünden daha memnun hissetmelerine katkı sağladığını gösteren çalışmalarla örtüşmektedir. Fiziksel olarak aktif bireylerin, kendilerini daha enerjik, sosyal ve başarılı hissetme eğiliminde oldukları saptanmıştır (Lubans et al., 2012; Sabiston et al., 2019).

### Sosyal Yetkinlik

Sosyal iyilik hali, birey ve çevresi arasındaki etkileşime dayanan dinamik bir süreç olmakla birlikte, bireylerin sahip olduğu sosyal yetkinlik düzeyleri bu iyilik halini önemli ölçüde şekillendirmektedir. Sosyal yetkinlik, bireyin zihinsel ve duygusal dengesinin korunmasında yardımcı bir faktör olarak işlev görürken, öznel iyilik ve mutluluk düzeylerini de pozitif yönde etkilemektedir (Salavera et al., 2017). Aynı zamanda bu yetkinlik; başkalarıyla kurulan iletişimin niteliğini, toplumsal bağların sürdürülebilirliğini ve sosyal uyum süreçlerini belirleyen temel bir mekanizma olarak kabul edilmektedir (Nangle et al., 2020).

### Kişilik Özellikleri

Kişilik özellikleri, öğrencilerin sosyal ilişkilerini ve iletişim biçimlerini doğrudan şekillendirdiği için sosyal iyilik hali üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Hem katılımcı ifadeleri hem de literatürdeki çalışmalar içedönüklük, dışadönüklük ve uyumluluk gibi temel kişilik özelliklerinin bireylerin sosyal yaşantısına yön verdiğini göstermektedir.

İçedönük yapıdaki bireyler, genellikle sosyal ortamlarda daha çekingen davranmakta ve insanlarla yakınlık kurma konusunda zorluklar yaşayabilmektedir. K4, bu durumu *"Yeni tanıştığım çoğu insanla kolay kaynaşamıyorum, kolay ilişki kuramıyorum."* sözleriyle ifade ederken; K14, *"Benim hayatta sosyal olarak pek bir tecrübem olmadı. Çok kendi halimdeydim..."* diyerek içe kapanık yapısına dikkat çekmiştir. Ryan and Deci (2000) tarafından geliştirilen Öz-Belirleme Kuramı da bu bireylerin destekleyici sosyal çevrelerde gelişebileceğini, ancak sosyal izolasyonun iyilik hallerini olumsuz etkileyebileceğini öne sürmektedir.

Buna karşın, dışadönük özellikler sergileyen katılımcıların sosyal etkileşime daha açık oldukları ve bu durumun sosyal iyilik hallerini olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Bir katılımcı, ilişki kurma becerisini şu sözlerle anlatmıştır:

*"Asla zorlanmıyorum. Yok hayır, birisiyle konuşmaya başladığımda ondan sonra o insan benim en yakın arkadaşım bile olabilir." (K5)*

Literatürde de dışadönüklüğün, hem algılanan sosyal destekle pozitif ilişkili olduğu hem de stresle başa çıkma becerilerini güçlendirdiği vurgulanmaktadır (Yu et al., 2024).

Uyumlu kişilik özelliğine sahip bireyler ise sosyal ortamlarda işbirlikçi ve duyarlı davranarak pozitif ilişkiler kurmaktadır. K12, uyum yeteneğinin sosyal kabul sürecindeki rolünü şöyle ifade etmiştir:

*"Arkadaşlarımla aram çok iyidir, lise arkadaşlarımla bile görüşürüm. Her türlü ortama ayak uydururum. Hangi ortama girersem gireyim..." (K12)*

Cervone and Pervin (2022), uyumluluk düzeyi yüksek bireylerin yardımsever, affedici, hoşgörülü ve iyi huylu olduklarını belirtmektedir. Bu özellikler, bireylerin daha az sosyal çatışma yaşamasına ve dolayısıyla sosyal iyilik hallerinin yüksek olmasına katkı sağlamaktadır.

### Sağlık ve Beden Algısı

Fiziksel ve ruhsal sağlık, bireylerin sosyal ilişkilerine, toplumla olan etkileşimlerine ve genel yaşam kalitesine doğrudan yansımaktadır. Fiziksel ve psikolojik açıdan sağlıklı bireylerin daha aktif ve enerjik olmaları, sosyal etkinliklere katılmalarını ve sosyal bağlar kurmalarını kolaylaştırmaktadır.

Buna karşın, toplumda sağlık problemi olan bireylerin maruz kaldığı damgalanma ve dışlanma, sosyal iyilik hali üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Major and O'brien (2005), sağlık sorunları nedeniyle sürekli eleştirilen veya yargılanan bireylerin, kendilerini sosyal ortamlardan soyutlama eğilimi gösterdiklerini belirtmektedir.

Katılımcılar, kronik hastalıkların getirdiği fiziksel sınırlamalar nedeniyle sosyal yaşamdan uzaklaştıklarını ifade etmişlerdir. K5, yaşadığı çekinceleri şöyle anlatmıştır:

*"Bende jinekoma var. Arkadaşımdan hepsi rahatça tişört giyebiliyorken ben giyemem ve bundan çekindiğim için sosyal hayattan geri kalıyorum." (K5)*

Bir diğer katılımcı ise kalp hastalığının sosyal hayatını nasıl kısıtladığını şu sözlerle dile getirmiştir:



"Kalp hastalığının olumsuz şöyle bir etkisi oldu: Okul takımını bıraktım. Okul çıkışında antrenmanlarımız vardı; gidiyordum ve oturup antrenman yapanları izliyordum. Bu beni çok etkiliyordu, onlarla artık arkadaşlık kuramıyordum." (K14)

Bu anlatımlar, hastalık nedeniyle sosyal aktivitelerden geri kalmanın bireylerin aidiyet hissini zayıflattığını ve izolasyon duygusunu artırdığını gösteren Smith and Christakis (2008)'in çalışmasıyla örtüşmektedir.

Sağlığın yanı sıra beden algısı da bireylerin özgüveni ve sosyal ilişkileri üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. K19, fiziksel özellikleri nedeniyle geçmişte yaşadığı akran zorbalığını şöyle aktarmıştır:

"Bazen fiziksel halimden dolayı zorbalık gördüğüm olmuştu. Yapım gereği alt vücudum daha iri yapılı. Bu konuda küçükken lakap takılması gibi zorbalığa uğradığımı hatırlıyorum." (K19)

K11 de benzer bir deneyimi, "...Fiziksel özelliklerim biraz dalga konusu olduğu için beni onlardan ayırdı desem daha doğru olabilir." sözleriyle desteklemiştir. Puhl and Heuer (2010), fiziksel özelliklere dayalı ayrımcılığın, bireylerin sosyal çevreleri tarafından kabul edilme hislerini zedeleyerek psikolojik iyilik hallerini olumsuz etkilediğini vurgulamaktadır.

### **Madde Kullanımına Yönelik Tutumlar**

Sigara ve alkol kullanımı, üniversite öğrencilerinin sosyal yaşamlarında önemli bir rol oynamakta ve sosyal iyilik hali üzerinde çok boyutlu etkiler doğurmaktadır. Nitel bulgular sigara ve alkolün bazı öğrenciler tarafından sosyal ilişki kurma, grup aidiyeti kazanma ve sosyal etkileşimi artırma amacıyla stratejik bir araç olarak kullanıldığını ortaya koymaktadır. Özellikle "bir gruba ait olma" ve "sosyal ortamlara uyum sağlama" gibi motivasyonlar, bu maddelerin bir tür "sosyal iletişim aracı" olarak algılanmasına neden olmaktadır. K6, bu işlevi şu çarpıcı ifadeyle dile getirmiştir:

*"Bu devirde sigara kullanırsan her ortama girersin, çakmak istersin arkadaş olursun." (K6)*

Benzer şekilde K8, madde kullanımının grup dinamiğindeki yerini şöyle vurgulamıştır: *"Sigara içmeyen biri olarak bazen gruplara dahil olmakta zorlanıyorum."* Bu bağlamda sigara ve alkol kullanımı bazı öğrenciler açısından sosyal aidiyet hissini güçlendiren ve dışlanma riskini azaltan bir "sosyal pasaport" işlevi görmektedir. Erikson (1994)'un Kimlik Gelişimi Kuramına göre ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki bireyler, toplumsal kabul görme ve kimlik oluşturma süreçlerinde çeşitli yollarla aidiyet kazanma arayışına girerler. Bu süreçte madde kullanımı, akran grubu tarafından kabul edilmenin bir yolu olarak kodlanabilmektedir.

Ancak öte yandan, bu maddeleri kullanmayan öğrenciler için sosyal ortamlarda dışlanma, etiketlenme ve damgalanma gibi olumsuz deneyimlerin yaşandığı da gözlemlenmiştir. Katılımcılar, alkol veya sigara kullanmadıkları için grup içinde statü kaybı yaşadıklarını belirtmişlerdir. K4, bu durumu *"Arkadaş gruplarında alkol içmeyen insanlara bazen ezilmiş gibi bakılıyor."* sözleriyle ifade ederken; K1 ve K11 dışlanma hissini şöyle aktarmıştır:

*"Ben alkol içmiyorum ama bazen içmediğim için dışlanıyormuş gibi hissediyorum." (K1)*

*"İçmeyen biri olarak, bazı sosyal etkinliklere dahil olamıyorum." (K11)*

Bu durum, bireyin sosyal iyilik hali açısından risk oluşturan bir faktördür. Sosyal Bağ Kuramına göre, bireyin bir gruba aidiyet hissi geliştirmesi, psikolojik esenlik ve sosyal bütünleşme açısından kritik öneme sahiptir (Baumeister & Leary, 2017). Ancak sosyal ortamlarda norm haline gelen madde kullanımının dışında kalan bireyler dışlanma, yalnızlık ve düşük öz-değer duygusu yaşayabilmektedir.

Nitel bulgular, bu sosyal baskının kültürlerarası bir fenomen olduğunu da göstermektedir. Örneğin (Conroy & De Visser, 2014) tarafından yapılan çalışmada alkol kullanmayan üniversite öğrencilerinin norm dışı algılandıkları ve bu nedenle sosyal baskı hissettikleri ortaya konmuştur. Benzer şekilde Birleşik Krallık'ta yürütülen bir araştırmada, alkol kullanmayan öğrencilerin sosyal dışlanma ve damgalanma deneyimleri rapor edilmiştir (Jacobs et al., 2018).

Sonuç olarak sigara ve alkol kullanımı, üniversite gençliği bağlamında sosyal iyilik hali üzerinde çift yönlü bir etkiye sahiptir. Bu maddeler bazı bireyler için aidiyet duygusunu güçlendiren bir araç olurken, kullanmayan bireyler için sosyal dışlanma riski barındıran bir baskı unsuru haline gelebilmektedir. Sosyal normlara uyum baskısının bireyin otonomisini ve psikolojik iyilik halini olumsuz etkileyebileceği göz önüne alındığında, üniversite ortamlarında sosyal kabulün madde kullanımına bağlı olmadan da inşa edilebileceği alternatif sosyal destek mekanizmalarının oluşturulması önem arz etmektedir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin sosyal iyilik hali deneyimlerini fenomenolojik bir yaklaşımla incelemiş ve bu kavramın gençler için çok boyutlu bir yapı arz ettiğini ortaya koymuştur. Elde edilen bulgulara göre, öğrenciler sosyal iyilik halini yalnızca bireysel bir “iyi hissetme” durumu olarak değil; başkalarına yardım etme, nitelikli ilişkiler kurma ve toplumsal kabul görme ekseninde ilişkisel bir süreç olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda sosyal iyilik hali, gencin hem içsel psikolojik dengesini (özgüven, huzur) hem de dış dünyayla kurduğu bağların kalitesini (aidiyet, destek) kapsayan bütüncül bir fenomendir.

Araştırmanın “Sosyal Çevre” ve “Sosyal Uyum” temaları kapsamında elde edilen sonuçlar, ailenin ve akran gruplarının belirleyici rolünü teyit etmektedir. Aileden algılanan destek, psikolojik sağlamlığın temelini oluştururken, boşanma, aile içi şiddet ve baba figürüyle yaşanan çatışmaların gençlerin güven duygusunu ve gelecek ilişkilerini travmatize ettiği görülmüştür. Aileden ayrışma sürecinde arkadaş grupları “seçilmiş aile” olarak ikame bir destek mekanizması sunsa da üniversite ortamındaki bireyselci yapı, akademik rekabet ve kültürel farklılıklar, öğrencilerin sosyal uyum sürecinde güven sorunları ve izolasyon yaşamalarına neden olabilmektedir. Ayrıca artan gelecek kaygısı ve toplumsal cinsiyet temelli baskılar, gençlerin yetişkinliğe geçiş sürecindeki sosyal iyilik hallerini risk altına sokan önemli faktörler olarak belirlenmiştir.

“Sosyal Katılım” temasına ilişkin bulgular, aktif yaşamın iyileştirici gücünü ortaya koymaktadır. Sivil toplum kuruluşlarındaki gönüllülük faaliyetleri, gençlere manevi bir tatmin, empati ve toplumsal aidiyet kazandırarak sosyal iyilik halini doğrudan artırmaktadır. Benzer şekilde sportif faaliyetler ve doğa aktiviteleri, stresle başa çıkma ve sosyal ağları genişletme aracı olarak işlev görmektedir. Ancak sosyal medya kullanımı, bağlantıda kalmayı sağlamakla birlikte, “sahte benlik” sunumları ve mükemmellik baskısı nedeniyle öğrencilerde yetersizlik hissi ve samimiyet sorgulamalarına yol açan çift yönlü bir etkiye sahiptir.

Son olarak “Sosyal Yetkinlik” temasında, bireysel özelliklerin ve alışkanlıkların sosyal entegrasyon üzerindeki etkisi saptanmıştır. Dışadönük ve uyumlu kişilik özellikleri sosyal bağları güçlendirirken, içedönüklük ve fiziksel sağlık sorunları (beden algısı, kronik hastalıklar) sosyal izolasyon riskini artırmaktadır. Dikkat çekici bir diğer bulgu ise madde kullanımına (sigara/alkol) yönelik tutumlardır. Bu maddeler bazı gruplarda bir “sosyal pasaport” ve aidiyet aracı olarak işlev görürken, kullanmayan bireylerin dışlanma ve damgalanma baskısı yaşamasına neden olarak sosyal iyilik hallerini olumsuz etkilemektedir.

Özetle bu çalışma, üniversite öğrencilerinin sosyal iyilik halinin, yalnızca kampüs içi etkileşimlerle sınırlı olmadığını, geçmiş aile yaşantıları, kişilik özellikleri, gelecek beklentileri ve toplumsal katılım düzeyleriyle şekillenen dinamik bir süreç olduğunu göstermiştir. Üniversite yılları, gençlerin hem akademik hem de sosyal kimliklerini inşa ettikleri kritik bir eşiktir. Bu nedenle, gençlerin sosyal iyilik hallerinin desteklenmesi için sadece akademik odaklı değil, ailevi travmaların onarılmasına, sosyal becerilerin geliştirilmesine ve madde kullanımına dayalı olmayan sağlıklı sosyalleşme alternatiflerinin (gönüllülük, spor, sanat) çoğaltılmasına yönelik psikososyal müdahalelerin hayata geçirilmesi önem arz etmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında, üniversite öğrencilerinin sosyal iyilik hallerini güçlendirmek adına şu öneriler geliştirilmiştir: İlk olarak, öğrencilerin ailevi travmalar ve gelecek kaygısı gibi derinleşmiş sorunlarla başa çıkabilmeleri için üniversite bünyesindeki Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) birimlerinin kapasiteleri artırılmalı, özellikle “yetişkinliğe geçiş”, “aile içi çatışma” ve “kaygı yönetimi” konularında grup terapileri ve psikoeğitim programları yaygınlaştırılmalıdır. İkinci olarak, madde kullanımının (sigara/alkol) bir “sosyal kabul aracı” olarak işlev görmesini engellemek ve kullanmayan öğrencilerin dışlanmasını önlemek amacıyla, kampüslerde madde kullanımına dayalı olmayan alternatif sosyalleşme alanları (sanat atölyeleri, spor turnuvaları, e-spor etkinlikleri vb.) çeşitlendirilmelidir. Üçüncü olarak, araştırmada sosyal iyilik halini en güçlü etkileyen faktörlerden biri olan “gönüllülük” faaliyetlerinin, üniversitelerin müfredatına “Sosyal Sorumluluk Projeleri” dersi kapsamında daha etkin entegre edilmesi ve öğrenci kulüplerinin sivil toplumla iş birliklerinin teşvik edilmesi önerilmektedir. Son olarak, üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin uyum sorunlarını ve yalnızlık hissini azaltmak için üst sınıf öğrencilerinin rehberlik edeceği “akran mentörlüğü” sistemlerinin kurulması ve farklı kültürel geçmişe sahip öğrencilerin kaynaşmasını sağlayacak oryantasyon programlarının sadece akademik değil, sosyal etkileşim odaklı yapılandırılması önem arz etmektedir.

## KAYNAKÇA

Albanesi, C., Cicognani, E., & Zani, B. (2007). Sense of community, civic engagement and social well-being in Italian adolescents. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 17(5), 387-406.

Arnett, J. J. (2023). *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties*. Oxford University Press.

- Astin, A. W. (1999). Student involvement: A developmental theory for higher education. *Journal of College Student Development*, 40(5), 518-529.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of counseling psychology*, 31(2), 179-189. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.179>
- Baltacı, A. (2018). Nitel Araştırmalarda Örnekleme Yöntemleri ve Örnek Hacmi Sorunsalı Üzerine Kavramsal Bir İnceleme [A Conceptual Review of Sampling Methods and Sample Size Problems in Qualitative Research]. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 231-274. <https://dergipark.org.tr/en/pub/bitlissos/article/399955>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (2017). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Interpersonal development*, 57-89.
- Beckes, L., & Coan, J. A. (2011). Social baseline theory: The role of social proximity in emotion and economy of action. *Social and personality psychology compass*, 5(12), 976-988.
- Bewick, B., Koutsopoulou, G., Miles, J., Slaa, E., & Barkham, M. (2010). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university. *Studies in Higher Education*, 35(6), 633-645.
- Bratman, G. N., Daily, G. C., Levy, B. J., & Gross, J. J. (2015). The benefits of nature experience: Improved affect and cognition. *Landscape and urban planning*, 138, 41-50.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Capone, V., Donizzetti, A. R., & Petrillo, G. (2018). Classroom relationships, sense of community, perceptions of justice, and collective efficacy for students' social well-being. *Journal of Community Psychology*, 46(3), 374-382.
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2022). *Personality: Theory and research*. John Wiley & Sons.
- Chopik, W. J. (2017). Associations among relational values, support, health, and well-being across the adult lifespan. *Personal relationships*, 24(2), 408-422.
- Chou, H.-T. G., & Edge, N. (2012). "They Are Happier and Having Better Lives than I Am": The Impact of Using Facebook on Perceptions of Others' Lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117-121. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- Cicognani, E., Mazzoni, D., Albanesi, C., & Zani, B. (2015). Sense of community and empowerment among young people: Understanding pathways from civic participation to social well-being. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 26(1), 24-44.
- Conger, R. D., & Conger, K. J. (2002). Resilience in Midwestern families: Selected findings from the first decade of a prospective, longitudinal study. *Journal of marriage and family*, 64(2), 361-373.
- Connell, R. W., & Messerschmidt, J. W. (2005). Hegemonic masculinity: Rethinking the concept. *Gender & society*, 19(6), 829-859.
- Conroy, D., & De Visser, R. (2014). Being a non-drinking student: An interpretative phenomenological analysis. *Psychology & health*, 29(5), 536-551.
- Córdova Olivera, P., Gasser Gordillo, P., Naranjo Mejía, H., La Fuente Tabora, I., Grajeda Chacón, A., & Sanjinés Unzueta, A. (2023). Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Education*, 10(2), 2232686.
- Creswell, J. (2013). Qualitative inquiry & research design: choosing among five approaches (Bütün, M. & Demir, SB Trans.). *Ankara: Siyasal Publishing*.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4 ed.). Sage publications.
- Deters, F. G., & Mehl, M. R. (2013). Does posting Facebook status updates increase or decrease loneliness? An online social networking experiment. *Social psychological and personality science*, 4(5), 579-586.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84.

- Dunbar, R. I. (2017). Breaking bread: the functions of social eating. *Adaptive Human Behavior and Physiology*, 3(3), 198-211.
- Dwivedi, A., & Rastogi, R. (2019). Predicting social well-being using time perspective in emerging adults. *Journal of Health Management*, 21(4), 547-558.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10, 1-21.
- Erikson, E. H. (1994). *Identity and the Life Cycle*. WW Norton & Company.
- Flanagan, C., & Levine, P. (2010). Civic engagement and the transition to adulthood. *The future of children*, 159-179.
- Gable, S. L. (2006). Approach and avoidance social motives and goals. *Journal of personality*, 74(1), 175-222.
- Gafiatulina, N. K., Vorobyev, G. A., Imgrunt, S. I., Samygin, S. I., Latysheva, A. T., Ermakova, L. I., & Kobysheva, L. I. (2018). Social health of student youth in South Russia: analysis of the perception of socio-cultural risks. *Modern Journal of Language Teaching Methods*, 8(6), 30-37.
- Gil-Or, O., Levi-Belz, Y., & Turel, O. (2015). The "Facebook-self": Characteristics and psychological predictors of false self-presentation on Facebook. *Frontiers in Psychology*, 6, 99.
- Glass, C. R., Gómez, E., & Urzua, A. (2014). Recreation, intercultural friendship, and international students' adaptation to college by region of origin. *International Journal of Intercultural Relations*, 42, 104-117.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine*, 40(2), 218-227.
- Higiro, J. (2024). Relationship between Volunteerism and Empathy among Adolescents in Rwanda. *American Journal of Arts, Social and Humanity Studies*, 4(2), 35-46.
- Honicke, T., & Broadbent, J. (2016). The influence of academic self-efficacy on academic performance: A systematic review. *Educational research review*, 17, 63-84.
- Hood Jr, R. W., Hill, P. C., & Spilka, B. (2009). *The psychology of religion: An empirical approach*. Guilford Press.
- Hui, B. P., Ng, J. C., Berzaghi, E., Cunningham-Amos, L. A., & Kogan, A. (2020). Rewards of kindness? A meta-analysis of the link between prosociality and well-being. *Psychological Bulletin*, 146(12), 1084.
- Jacobs, L., Conroy, D., & Parke, A. (2018). Negative experiences of non-drinking college students in Great Britain: An interpretative phenomenological analysis. *International journal of mental health and addiction*, 16, 737-750.
- Jenkinson, C. E., Dickens, A. P., Jones, K., Thompson-Coon, J., Taylor, R. S., Rogers, M., . . . Richards, S. H. (2013). Is volunteering a public health intervention? A systematic review and meta-analysis of the health and survival of volunteers. *BMC public health*, 13, 1-10.
- Jones, R. (2018). The student experience of undergraduate students: towards a conceptual framework. *Journal of Further and Higher Education*, 42(8), 1040-1054.
- Kandiyoti, D. (2020). Bargaining with patriarchy. In *Feminist Theory Reader* (pp. 60-65). Routledge.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, 207-222.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140.
- Komaraju, M., Musulkin, S., & Bhattacharya, G. (2010). Role of student-faculty interactions in developing college students' academic self-concept, motivation, and achievement. *Journal of College Student Development*, 51(3), 332-342.
- Kovalenko, A., Grishchuk, E., Rogal, N., Potop, V., Korobeynikov, G., Glazyrin, I., . . . Dudnyk, O. (2020). The Influence of Physical Activity on Students' Psychological Well-Being. *Romanian Journal for Multidimensional Education/Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 12(2).
- Köse, M. F. (2024). Türkiye’de Gençliğin Toplumsal Değişimi: 2011-2023 TÜİK İstatistiklerine Dayalı Bir İnceleme. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 12(33), 114-136.



- La Greca, A. M., & Harrison, H. M. (2005). Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: Do they predict social anxiety and depression? *Journal of clinical child and adolescent psychology*, 34(1), 49-61.
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Hicks, J. A., Kamble, S., Baumeister, R. F., & Fincham, F. D. (2013). To belong is to matter: Sense of belonging enhances meaning in life. *Personality and social psychology bulletin*, 39(11), 1418-1427.
- Lee, D., & McLanahan, S. (2015). Family structure transitions and child development: Instability, selection, and population heterogeneity. *American sociological review*, 80(4), 738-763.
- Levinson, D. J. (1986). *The Seasons of a Man's Life: The Groundbreaking 10-Year Study That Was the Basis for Passages!* Ballantine Books.
- Li, W., Zhao, Z., Chen, D., Peng, Y., & Lu, Z. (2022). Prevalence and associated factors of depression and anxiety symptoms among college students: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(11), 1222-1230.
- Lincoln, Y., & Guba, E. (1985). *Naturalistic Inquiry*. SAGE.
- Lubans, D. R., Plotnikoff, R. C., & Lubans, N. J. (2012). A systematic review of the impact of physical activity programmes on social and emotional well-being in at-risk youth. *Child and adolescent mental health*, 17(1), 2-13.
- Major, B., & O'brien, L. T. (2005). The social psychology of stigma. *Annu. Rev. Psychol.*, 56, 393-421.
- McCoy, S. S., Chou, C. P., Grahe, J. E., Miller, T. J., & Photias, K. L. (2023). A comparative study of four-year and community college students' subjective experiences of emerging adulthood, belonging needs, and well-being. *Routledge Open Research*, 1, 17.
- McDowell, I. (1987). *Measuring Health: A Guide to Rating Scales and Questionnaires*. Oxford University Press.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook, 2nd ed.* Sage Publications, Inc.
- Nangle, D. W., Erdley, C. A., & Schwartz-Mette, R. (2020). *Social skills across the life span: Theory, assessment, and intervention*. Academic Press.
- Nawijn, J. (2011). Happiness through vacationing: Just a temporary boost or long-term benefits? *Journal of Happiness Studies*, 12, 651-665.
- Neufeld-Wall, M. (2023). Being Real: Gen-Z, Self-Presentation, and Authenticity on Social Media. Communication Honors Theses. 26. In.
- Norenzayan, A., & Shariff, A. F. (2008). The origin and evolution of religious prosociality. *science*, 322(5898), 58-62.
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic Analysis: Striving to Meet the Trustworthiness Criteria. *International journal of qualitative methods*, 16(1), 1-13. <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104-112.
- Post, S. G. (2014). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *An Exploration of the Health Benefits of Factors That Help Us to Thrive*, 66-76.
- Puhl, R. M., & Heuer, C. A. (2010). Obesity stigma: important considerations for public health. *American journal of public health*, 100(6), 1019-1028.
- Quin, D. (2017). Longitudinal and contextual associations between teacher-student relationships and student engagement: A systematic review. *Review of educational research*, 87(2), 345-387.
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health psychology review*, 9(3), 366-378.
- Rehman, R., Habib, M., & Fatima, S. S. (2014). A take on social wellbeing attributes by first year medical students. *Journal of Pakistan Medical Association*, 64(6), 679.

- Restifo, K., & Bögels, S. (2009). Family processes in the development of youth depression: Translating the evidence to treatment. *Clinical psychology review*, 29(4), 294-316.
- Rose, A. J., & Rudolph, K. D. (2006). A review of sex differences in peer relationship processes: potential trade-offs for the emotional and behavioral development of girls and boys. *Psychological Bulletin*, 132(1), 98.
- Rubin, M., Evans, O., & Wilkinson, R. B. (2016). A longitudinal study of the relations among university students' subjective social status, social contact with university friends, and mental health and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 35(9), 722-737.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Sabiston, C., Pila, E. v., Vani, M., & Thogersen-Ntoumani, C. (2019). Body image, physical activity, and sport: A scoping review. *Psychology of sport and exercise*, 42, 48-57.
- Saeri, A. K., Cruwys, T., Barlow, F. K., Stronge, S., & Sibley, C. G. (2018). Social connectedness improves public mental health: Investigating bidirectional relationships in the New Zealand attitudes and values survey. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 52(4), 365-374.
- Salavera, C., Usán, P., & Jarie, L. (2017). Emotional intelligence and social skills on self-efficacy in Secondary Education students. Are there gender differences? *Journal of Adolescence*, 60, 39-46. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.07.009>
- Sampson, H. (2004). Navigating the waves: The usefulness of a pilot in qualitative research. *Qualitative research*, 4(3), 383-402.
- Smith, K. P., & Christakis, N. A. (2008). Social networks and health. *Annu. Rev. Sociol.*, 34(1), 405-429.
- Thomas, L., Herbert, J., & Teras, M. (2014). A sense of belonging to enhance participation, success and retention in online programs. *International Journal of the First Year in Higher Education*, 5(2).
- TÜİK. (2025). *İstatistiklerle Gençlik, 2024*. Türkiye İstatistik Kurumu. Retrieved 10.09.2025 from <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=İstatistiklerle-Genclik-2024-54077#:~:text=T%C3%BCrkiye%20n%C3%BCfusunun%20%14%2C9',14%2C9'unu%20olu%C5%9Fturdu.>
- Vraga, E. K., & Tully, M. (2021). News literacy, social media behaviors, and skepticism toward information on social media. *Information, Communication & Society*, 24(2), 150-166.
- Vu, N. L., Jouriles, E. N., McDonald, R., & Rosenfield, D. (2016). Children's exposure to intimate partner violence: A meta-analysis of longitudinal associations with child adjustment problems. *Clinical psychology review*, 46, 25-33.
- West, C., & Zimmerman, D. H. (1987). Doing gender. *Gender & society*, 1(2), 125-151.
- Wilks, S. E., & Spivey, C. A. (2010). Resilience in undergraduate social work students: Social support and adjustment to academic stress. *Social work education*, 29(3), 276-288.
- Wu, H.-p., Garza, E., & Guzman, N. (2015). International student's challenge and adjustment to college. *Education research international*, 2015(1), 202753.
- Yeung, J. W., Zhang, Z., & Kim, T. Y. (2018). Volunteering and health benefits in general adults: cumulative effects and forms. *BMC public health*, 18, 1-8.
- Yıldırım, A., & Simsek, H. (2018). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Yu, M.-N., Chang, Y.-N., & Li, R.-H. (2024). Relationships between Big Five Personality Traits and Psychological Well-Being: A Mediation Analysis of Social Support for University Students. *Education Sciences*, 14(10), 1050.
- Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and individual differences*, 21(2), 165-174.
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Helfand, M. (2008). Ten years of longitudinal research on US adolescent sexual behavior: Developmental correlates of sexual intercourse, and the importance of age, gender and ethnic background. *Developmental review*, 28(2), 153-224.