

Subject Area
Child Development

Year: 2022
Vol: 8 Issue: 103
PP: 3259-3268

Arrival
22 July 2022

Published
26 October 2022

Article ID Number
64720

Article Serial Number
03

Doi Number
<http://dx.doi.org/10.2922/8/sssj.64720>

How to Cite This Article
Çakmak, A., Güney, M. & Görgülü, B. (2022). "Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Becerileri ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" International Social Sciences Studies Journal, (e-ISSN:2587-1587) Vol:8, Issue:103; pp:3259-3268



Social Sciences Studies Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Research Article

Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Becerileri ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Examination of the Relationship Between the Life Skills and the Happiness Levels of University Students

Aygen Çakmak¹  Mehmet Güney²  Burcu Görgülü³ 

¹ Doç. Dr., Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü, Kırıkkale, Türkiye

² Arş. Gör., Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü, Kırıkkale, Türkiye

³ Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi Bölümü, Kırıkkale, Türkiye

ÖZET

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşam becerileri ve mutluluk düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve yaşam becerileri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören Çocuk Gelişimi, Sosyal Hizmet ve Hemşirelik Bölümü birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıfa devam eden ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden toplam 638 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma verileri, araştırmacılar tarafından hazırlanmış "Kişisel Bilgi Formu", Bolat ve Balam (2017) tarafından geliştirilen 'Yaşam Becerileri Ölçeği' ile Demirci ve Ekşi (2018) tarafından geliştirilen 'Mutluluk Ölçeği' kullanılarak toplanmıştır. Elde edilen veriler t-Testi, Anova, ve Pearson Korelasyon Analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda erkek öğrencilerin yaşam becerilerinden stresle ve duygularla başa çıkma ile empati kurma ve öz farkındalık düzeyleri kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca hemşirelik bölümü öğrencilerinin stresle ve duygularla başa çıkma becerisi diğer bölümlerdeki öğrencilere göre daha yüksektir. Yaş değişkeni ile yaşam becerileri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı, gelir durumunun ise yaşam becerileri ölçeğinin stresle ve duygularla başa çıkma, empati kurma ve öz farkındalık, karar verme ve problem çözüme, yaratıcı ve eleştirel düşünme, iletişim ve kişiler arası ilişki alt boyutlarına ait puan ortalamaları ile mutluluk ölçeğine ait puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık oluşturduğu saptanmıştır. Yaşam becerileri ve mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yaşam Becerileri, Mutluluk Düzeyi, Üniversite Öğrencileri

ABSTRACT

In this study, it was aimed to examine the life skills and happiness levels of university students in terms of various variables and to determine the relationship between life skills and happiness levels. The study group of the research consisted of a total of 638 students who were studying at the Faculty of Health Sciences of Kırıkkale University, attending the first, second, third and fourth grades of the Department of Child Development, Social Work and Nursing and who voluntarily agreed to participate in the research. Research data were collected using the "Personal Information Form" prepared by the researchers, the "Life Skills Scale" developed by Bolat and Balam (2017), and the "Happiness Scale" developed by Demirci and Ekşi (2018). Obtained data were analyzed using t-Test, Anova, and Pearson Correlation Analysis. As a result of the research, it was determined that male students' life skills, coping with stress and emotions, empathy and self-awareness levels were higher than female students. In addition, nursing department students' ability to cope with stress and emotions is higher than students in other departments. It has been determined that there is no significant difference between the age variable and life skills, income status creates a significant difference between the mean scores of the life skills scale, coping with stress and emotions, empathy and self-awareness, decision making and problem solving, creative and critical thinking sub-dimensions, and the mean score of the happiness scale. There was a significant positive correlation between life skills and happiness level.

Keywords: Life Skills, Level Of Happiness, University Student

1. GİRİŞ

Yaşam becerileri son yıllarda önemsenen bir kavramdır. Bu kavrama ilişkin Dünya Sağlık Örgütü (WHO 1997) tarafından yapılan tanıma göre "insanların günlük ihtiyaçlar ve zorluklarla mücadele edebilmelerini sağlayan adapte edilebilir ve olumlu davranışsal beceriler" şeklinde ifade edilmiştir. Yaşam becerileri, başarılı bir yaşam için gerekli becerilerdir (Khera ve Khosla, 2012). Yaşam becerilerinin kazanılması, kişinin hayatında çözüm üretebilme düzeyini belirleyecek bir unsurdur (Kardağ, 2019).

Yaşam becerilerine dair farklı sınıflandırmalar yer almaktadır ancak Dünya Sağlık Örgütü tarafından yapılan sınıflandırmaya göre yaşam becerileri beş gruba ayrılır. Bunlar; öz farkındalık ve empati, stresle ve duygularla başa çıkma, karar verme ve problem çözüme, iletişim ve kişilerarası beceriler, yaratıcı ve eleştirel düşünme olarak gruplandırılmıştır (WHO,2003).

Öz-farkındalık becerisi kişinin kendi kapasitesinin farkında olmasını ifade eder (Morin,2011) Öz farkındalık becerisine sahip olmak kendi becerilerinin farkında olmanın, etkili iletişim kurmanın, kişilerarası ilişkiler kurma ve empati yapma becerisinin ön koşullarından olabilir. Bu sebeple öz farkındalık kişilerin sahip olması gereken en önemli yaşam becerilerindedir (Ulus, 2018). Empati ise bir başkasının zihin durumunu veya duygularını paylaşma

ve anlama yeteneğidir (Ionnidou ve Konstantikaki, 2008). Empati, yaşamı kolaylaştıran ve insan ilişkilerini çeşitlendiren bir iletişim becerisi olup bireylerin çeşitliliği anlamalarına yardımcı olur (Küleçki Akyavuz ve Karakaş, 2020). Empati, genellikle yanlış anlaşılan ve yeterince kullanılmayan güçlü bir iletişim becerisidir (Ionnidou ve Konstantikaki, 2008).

Yaşam becerisi olarak duygularla ve stresle başa çıkmak, kişinin maruz kaldığı stresli durumlara karşı etkili şekilde baş etmeye yaradığı için koruyucu faktörlerden birisidir. Başa çıkma becerisi stresin ortaya çıktığı kaynakların belirlenmesi ve buna karşı stres düzeyinin kontrol edilmesine yardım eder. Bu sebeple kişilere duygularını düzenleyebilme ve strese karşı başa çıkabilmelerini sağlayacak farklı bilişsel ve davranışsal yöntemlerin erken dönemlerden itibaren öğretilmesi önem kazanmaktadır (Özteke-Kozan, Kesici ve Baloğlu, 2017).

Yaşam becerilerinin sınıflandırılması yer alan kavramlardan biri de karar verme ve problem çözme becerisidir. Hayat bireye birçok seçenek sunmakta ve içerisinde çok fazla belirsizliği bulundurmaktadır. Bireyler de bu belirsizlikleri yok etmek için aldıkları kararlar ve yaptıkları seçimlere göre yaşamlarını şekillendirmektedir (Beşparmak, 2021). Kişinin aldığı etkili kararlara bağlı olarak yaşamına dair memnuniyeti de artmaktadır (Çolakkadioğlu, 2010)

Kişinin günlük hayatında karşılaştığı sorunları adlandırması, bu sorunlara alternatif çözüm yolları üretmesi ya da yeni duruma uyum sağlamasında, bireyin kendisini yönetmesindeki bilişsel ve davranışsal süreçler olarak ifade edilmektedir (Dereli İman, 2013). Bir sorunla karşı karşıya gelme durumunda olumlu benlik algısı var olan bireyler daha sağlıklı düşünebildikleri için etkili çözüm yollarını daha çabuk bulabilirler (Güçlü, 2003).

İletişim ve kişiler arası beceriler hayat boyunca geliştirilmesi gereken temel yaşam becerisindedir. Kişilerarası beceriler, temel iletişim becerileri üzerine kuruludur ve genellikle bir kişinin “insancıl” niteliklerini yansıtır (Karmos ve Karmos, 1978). Etkili ve iyi bir iletişim şekli ile iş yükü kolay bir şekilde azaltılabilir, sorunlar iyice büyümeden çözüm yolu bulunabilir ve yaşanacak stres ile etkili bir şekilde başa çıkılır. Daha iyi iletişim kurarak görevler, sorumluluklar ve işler, olabilecek en kısa zamanda halledilebilir bu da kişinin daha üretici bir kişi olmasına katkı sağlar (Williams, 2020; Akt: Gün,2021).

Kişinin kendisini ve çevresindeki insanları anlamaya başladığında yoğun olarak yaptığı uğraş kişilerarası iletişim kurma becerisidir (Erdoğan, 2011). Kişiler arasında kurulan iletişim insanlar için önemli bir yere sahiptir. Bireyler günlük hayatlarında farklı şekillerde kurdukları ilişkilerden etkilenmekte ve bu ilişkiler, kişiler arası ilişki biçimlerini oluşturarak bireylerin yaşam doyumlarına etki etmektedir (Erözkan,2009).

Yaşam becerilerinin sınıflandırılmasında yer alan unsurlardan biri de yaratıcı ve eleştirel düşünme becerileri olup bu beceriler birbiriyle iç içe geçen süreçlerdir. Yaratıcı ve eleştirel düşünce birbirleri ile bağlantılıdır ve mükemmel olmanın ayrı düşünülemez olan parçalarını kapsamaktadırlar (Gün, 2021). Eleştirel düşünebilmek için kişi ilk önce var olan sorunu adlandırabilmeli ve eleştirel düşünme becerisi için kişinin olabilecek bütün durumları baz alarak düşünme becerisine sahip olması gerekmektedir (Ersoy ve Başer, 2011). Yaratıcı ve eleştirel düşünme becerilerini kullanmak insanların problem çözme ve karar verme becerilerine ciddi anlamda fayda sağlamakta ve yeni düşüncelerin oluşmasında önemli etkiye sahiptir (Gün,2021). Empati kurabilme, stresle başa çıkabilme, kişilerarası ilişki kurabilme becerisi yaşam becerilerine etki eden unsurlardandır (Ümmet ve Demirci, 2017).

Kişinin ailesi ve yakınında bulunan kişiler, yaşam becerileri üzerinde ciddi derecede bir etkiye sahiptir. Hayat ilerledikçe karşılaşılan durumlar da değişkenlik yaşanmaktadır ve bu durumda yaşam becerilerini etkileyen unsurlar geniş bir alana yayılmaktadır (Kardağ, 2019).

Yaşam becerisi bireyin yaşantısını etkin bir şekilde sürdürmesi için gerekli olan becerilerdir. Yaşam becerileriyle kişilerin hayatlarını kolaylaştırması amaçlanmaktadır (Erbil vd.2004 akt. Bahçeci ve Kuru, 2008). Yaşantısı kolaylaşan bireyin günlük rutinleri içerisinde mutluluk düzeyi de artacaktır. Mutluluk düzeyi yüksek olan insanların mutluluk düzeyleri düşük olan insanlara göre yaşamdaki olayları yorumlamalarının, değerlendirmelerinin ve olaylara karşı verdikleri tepkilerin değişkenlik gösterdiği ifade edilmektedir (Koruklu ve Özdemir, 2011).

Kişilerin mutluluk düzeyleri, yaşam koşulları, eğitim düzeyi, kişilik yapısı, yaş ve cinsiyet durumu vb. etkenlere göre değişmektedir (Kırık ve Sönmez, 2017). Mutluluk hem çevre koşullarına hem de kişiye bağlı olarak oluşmaktadır. Kişi, dış unsurların olumsuz ve ters olmadığı durumlarda ilgisini ve isteğini çevresine yönlendirerek, çevresiyle ilgilenerek mutlu olabilmektedir (Bal ve Gülcan, 2014).

Kişinin günlük yaşantısında sahip olması gereken farklı birçok beceri vardır. Bunlardan bir tanesi de yaşam becerileridir. Yaşam becerilerinin değişkenlik göstermesi kişinin duygu durumunu da etkileyecektir. Üniversite dönemi öğrencilerin kendi hayatlarında daha fazla sorumluluk aldıkları, bağımsız yaşamaya başladıkları, ergenlikten yetişkinliğe geçiş dönemi olması vb. nedenlerle onların karar verme, empati kurma, problem çözme,

yaratıcı düşünme, iletişim, kişilerarası iletişim becerileri gibi yaşam becerilerine sahip olmasını gerektirmektedir. Bu becerilere sahip olma durumuna göre bireyin hayatında kolaylıklar yaşanacak ve buna bağlı olarak da mutluluk düzeyinde artış gözleneceği düşünülmektedir böyle bir araştırmanın yapılması planlanmıştır.

Araştırma, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi, Sosyal Hizmet ve Hemşirelik Bölümü'nde eğitim gören araştırmaya gönüllü olarak katılan öğrenciler ile Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Becerileri Ölçeği ve Mutluluk Ölçeği'nden elde edilen verilerle sınırlıdır.

2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın amacı, modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve toplanan verilerin çözümlenmesinde yararlanılan istatistiksel yöntem ve teknikler hakkında bilgiler sunulmuştur.

2.1. Araştırmanın Amacı

Yaşam becerilerinin mutluluk düzeyini etkilediği, birbirleri ile ilişkili olduğu düşünülmektedir üniversite öğrencilerinin yaşam becerileri ile mutluluk düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesi ve yaşam becerileri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu sebeple çalışmada ilişki tarama modeli kullanılmıştır. İlişki tarama modeli; iki veya daha fazla sayıda değişkenin birbirleriyle ilişki içinde olup olmadığını ve bu ilişkinin derecesini belirlemeyi amaçlayan modeldir (Johnson ve Christensen, 2019). Bununla birlikte, çalışmada yaşam becerileri ile mutluluk düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir.

2.2. Çalışma Grubu

Araştırma Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde yer alan Çocuk Gelişimi, Sosyal Hizmet ve Hemşirelik Bölümü 1., 2., 3. ve 4. sınıfa devam eden ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 638 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Katılımcıların bazı tanıtıcı özelliklerine ilişkin dağılımları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin bazı tanıtıcı özelliklerine göre dağılımları (n=638)

Tanıtıcı özellikler	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kız	571	89,5
Erkek	67	10,5
Yaş		
18-20	228	35,7
21-23	374	58,6
24 ve üzeri	36	5,6
Bölümü		
Çocuk Gelişimi	216	33,9
Sosyal Hizmet	196	30,7
Hemşirelik	226	35,4
Sınıf		
1.sınıf	140	21,9
2.sınıf	193	30,3
3.sınıf	177	27,7
4.sınıf	128	20,1
Kardeş sayısı		
Tek çocuk	25	3,9
Bir kardeş	172	27,0
İki ve üzeri kardeş	441	69,1
Yaşanılan yer		
İl	458	71,8
İlçe	130	20,4
Kasaba/köy	50	7,8
Gelir durumu		
Gelir giderin üstünde	102	16,0
Gelir gidere eşit	407	63,8
Gelir giderin altında	129	20,2
Anne eğitim durumu		
Okur-yazar değil	32	5,0
Okur-yazar/ İlkokul	295	46,2
Ortaokul	127	19,9
Lise	158	24,8
Üniversite	26	4,1
Baba eğitim durumu		

Okur-yazar değil	6	0,9
Okur-yazar/ İlkokul	173	27,1
Ortaokul	116	18,2
Lise	224	35,1
Üniversite	119	18,7
Kalınan yer		
Yurt	487	76,3
Aile yanı	151	23,7
Toplam	638	100,0

Tablo 1’de görüldüğü gibi öğrencilerin %89,5’i kız öğrenci, %58,6’sı 21-23 yaş aralığında ve % 35,4’ü Hemşirelik bölümü öğrencilerinden oluşmaktadır. Sınıf dağılımlarına göre %30,3’ü ikinci sınıf olup, %69,1’i 2 ve üzeri kardeşe sahiptir. Öğrencilerin %71,8’i ilde yaşadıklarını, %63,8’i gelir durumunu gelir gidere eşit olarak belirtmişlerdir. %46,2’sinin annesi okuryazar/ilkokul eğitim durumuna sahipken, babaların %35,1’i lise mezundur. Ayrıca öğrencilerin %76,3’ü yurttadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler toplanırken; araştırmacılar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Becerileri Ölçeği ve Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu: Kişisel bilgi formu araştırmacılar tarafından hazırlanmış olup formda öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf, bölüm, kardeş sayısı, yaşanılan yer, gelir durumu, anne-babanın eğitim düzeyi, öğrencinin kaldığı yer gibi sorularla katılımcılara ait bilgilere ulaşılmaya çalışılmıştır.

2.3.2. Yaşam Becerileri Ölçeği: Ölçek, beş temel yaşam becerisini ölçmek için Bolat ve Balaman (2017) tarafından geliştirilmiştir. Yaşam becerileri ölçeği “Duygularla ve Stresle Başa Çıkma”, “Empati Kurma ve Öz Farkındalık”, “Karar Verme ve Problem Çözme”, “Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünme”, İletişim ve Kişiler Arası İlişki” alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçek 5’li Likert şeklinde hazırlanmıştır ve 30 madde yer almaktadır. Ölçekte olumsuz madde yer almamaktadır. Ölçekteki ifadeler “Hiç Katılmıyorum”, “Az Katılıyorum”, “Orta Düzeyde Katılıyorum”, “Çok Katılıyorum” ve “Tamamen Katılıyorum” olarak belirlenmiştir. Puanlamada 5 en olumlu cevap, 1 ise en olumsuz cevap olarak kabul edilmiştir.

Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı değeri 0.90 olarak hesaplanmıştır. Alt faktörlerin Cronbach Alpha güvenirlik değerleri SDBC alt boyutu için 0.82, EÖF alt boyutu için 0.77, KVPÇ alt boyutu için 0.72, YED alt boyutu için 0.73, İKAİ alt boyutu için 0.66 şeklinde bulunmuştur. Bu çalışma için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı değeri 0.87 olarak saptanmıştır.

2.3.3. Mutluluk Ölçeği: Demirci ve Ekşi (2018)’nin geliştirdiği ölçek tek boyutludur ve 6 madde yer almaktadır. Ölçek 5’li Likert tarzında hazırlanmıştır. Ölçek ifadeleri 1-5 arasında (Bana Hiç Uygun Değil - Bana Tamamen Uygun) olarak puanlanmaktadır. Her maddeden elde edilebilecek en yüksek puan beş, en düşük puan birdir. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .83 olarak belirlenirken bu çalışma verilerinden elde edilen Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .85 olarak saptanmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS programı kullanılmış olup öncelikle yaşam becerileri ve mutluluk ölçeğine ait verilerin dağılımının normal olup olmadığını belirlemek amacıyla değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerleri değerlendirilmiştir. Yaşam becerileri ve mutluluk değişkenlerinin basıklık ve çarpıklık değeri incelendiğinde +2 ile -2 arasında değerlere sahip olduğu (-.316, .484), George ve Mallery (2010) ise skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerlerinin -2.00 ile +2,00 arasında dağılım göstermesinin puanların normal dağılım gösterdiği şeklinde belirtmektedirler. Bu değerler değişkenlerin normal bir dağılıma sahip olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2017).

Verilerin analizinde betimsel istatistiklerin yanında katılımcıların demografik özelliklerine göre yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki farklılıkları belirlemek için t- Testi, Anova, yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

3. BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu araştırma, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi’nde yer alan Çocuk Gelişimi, Sosyal Hizmet ve Hemşirelik bölümü 1, 2, 3 ve 4. sınıf öğrencilerinin yaşam becerileri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, yaşam becerileri ve mutluluk düzeylerinde cinsiyet, yaş, devam edilen bölüm ve gelir durumu gibi değişkenlerin farklılık oluşturup oluşturmadığının belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Öğrencilerin yaşam becerileri ve mutluluk düzeylerine ilişkin bulgular sunulmuş ve literatür bilgileri ile desteklenmiştir.

Tablo 2. Üniversite öğrencilerinin yaşam becerileri ve mutluluk düzeylerinin cinsiyete göre t testi sonuçları

ÖLÇEK	Cinsiyet	N	\bar{x}	SS	Sd	T	p
SDBÇ	Kız	571	3.00	0.76	636	-4.61	0.00*
	Erkek	67	3.44	0.68			
EÖF	Kız	571	3.68	0.77	636	-2.06	0.03*
	Erkek	67	3.89	0.64			
KVPÇ	Kız	571	3.71	0.73	636	-0.88	0.37
	Erkek	67	3.79	0.64			
YED	Kız	571	3.81	0.81	636	-0.85	0.39
	Erkek	67	3.90	0.67			
İKAİ	Kız	571	3.86	0.79	636	0.16	0.87
	Erkek	67	3.84	0.74			
MUTLULUK	Kız	571	3.65	0.89	636	-0.50	0.61
	Erkek	67	3.70	0.78			

*p<0.05 Stresle ve Duygularla Başa Çıkma(SDBÇ), Empati Kurma ve Öz Farkındalık(EÖF), Karar Verme ve Problem Çözme(KVPÇ),Yaratıcı ve Eleştirel Düşünme(YED), İletişim ve Kişiler Arası İlişki(İKAİ)

Tablo 2’de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin yaşam becerileri ve mutluluk ölçeklerinden aldıkları puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda; erkek öğrencilerin yaşam becerilerinin stresle ve duygularla başa çıkma (\bar{x} =3.44) ile empati kurma ve öz farkındalık (\bar{x} =3.89) alt boyutlarına ait puan ortalamalarının kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu ve cinsiyetin puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık oluşturduğu belirlenmiştir. Ancak üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır (p>0.05).

Araştırma bulgularında erkek öğrencilerin stresle ve duygularla başa çıkma ile empati kurma ve öz farkındalık düzeyleri kız öğrencilere göre daha yüksektir. Çodur (2019) çalışmasında erkek öğrencilerin stres ve duygular ile başa çıkma alt boyut düzeylerinin kadın öğrencilerden yüksek olduğunu, Taşçı (2020) ise çalışmasında öğrencilerin cinsiyet değişkeninin yaşam becerilerinin şekillenmesinde anlamlı farklılıklar oluşturduğunu saptamıştır. Ustabulut (2021) Türkçe öğretmen adaylarının yaşam becerilerine ait görüşlerini incelediği çalışmada, cinsiyet ile yaşam becerileri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirlemiştir. Erkek öğretmen adayları olumsuz duygularını çevreye yansıtmadıklarını, çevreye karşı olumlu göründüklerini belirtmektedirler. Gunavan, Mashami ve Herayanti (2020)’de yaptıkları çalışma da erkek öğrencilerin problem çözme becerilerinin, Inam vd. (2021) ise erkek öğrencilerin öz duyarlılık düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Araştırma bulguları ile paralellik göstermeyen Beşparmak (2021)’ın çalışmasında, kadın üniversite öğrencilerinin yaşam becerileri alt boyutlarından olan empati kurma ve öz farkındalık, karar verme ve problem çözme, yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünce, iletişim kişilerarası ilişki becerilerinin erkek katılımcılardan anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu saptamıştır. Çalışma sonucumuzda stresle ve duygularla başa çıkma ile empati kurma ve öz farkındalık düzeylerinin erkek öğrencilerde yüksek olması herhangi bir olay ya da durum karşısında daha soğukkanlı davrandıkları, olaylara daha objektif bakabildikleri ve stresli durumlar karşısında daha etkili çözümler üretebildiğini düşündürmektedir.

Çalışmada öğrencilerin mutluluk düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Literatürde çalışma bulgularına paralel çalışmalar bulunmaktadır (Aksoy vd.2017; Gönener vd. 2017; Gökbulut, 2022). Gülcan ve Nedim Bal (2014) ile Çelebi ve Çelebi (2020) ise yaptıkları araştırmalarda cinsiyet değişkeninin mutluluk puanlarında anlamlı farklılık oluşturduğunu belirlemişlerdir. Literatürde yer alan bu farklı sonuçların çalışma grubundan kaynaklandığı söylenebilir.

Tablo 3. Üniversite öğrencilerinin yaşam becerileri ve mutluluk düzeylerinin yaşa göre tek yönlü Anova sonuçları

ÖLÇEK	Yaş	N	\bar{x}	SS	Sd	F	p
SDBÇ	18-20	228	3.00	0.73	2	0.54	0.58
	21-23	374	3.06	0.79			
	24+	36	3.11	0.71			
EÖF	18-20	228	3.74	0.79	2	0.49	0.60
	21-23	374	3.68	0.74			
	24+	36	3.73	0.72			
KVPC	18-20	228	3.74	0.67	2	0.15	0.85
	21-23	374	3.71	0.74			
	24+	36	3.67	0.75			
YED	18-20	228	3.82	0.72	2	0.53	0.58
	21-23	374	3.84	0.83			
	24+	36	3.71	0.95			
İKAİ	18-20	228	3.85	0.77	2	0.04	0.95
	21-23	374	3.86	0.79			
	24+	36	3.84	0.85			
MUTLULUK	18-20	228	3.63	0.82	2	0.33	0.71
	21-23	374	3.66	0.88			
	24+	36	3.76	1.23			

* $p<0.05$ Stresle ve Duygularla Başa Çıkma(SDBÇ), Empati Kurma ve Öz Farkındalık(EÖF), Karar Verme ve Problem Çözme(KVPC),Yaratıcı ve Eleştirel Düşünme(YED), İletişim ve Kişiler Arası İlişki(İKAİ)

Tablo 3 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin yaşam becerileri ve mutluluk düzeylerinin yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü ANOVA testi sonucunda ortaya çıkan farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Literatüre bakıldığında yaş değişkeninin yaşam becerilerinin şekillenmesinde anlamlı farklılıklar oluşturduğunu gösteren çalışmaların yanında (Jayakumar, 2020; Taşçı, 2020; Beşparmak, 2021) araştırma bulgularımızla paralellik gösteren çalışmalarda mevcuttur (Çodur, 2019; Ustabulut, 2021). Yaşam becerileri özellikle üniversite öğrencileri için önemli becerilerdendir. Stresle başa çıkabilme, empati kurabilme, karar verme, problem çözme ve iletişim gibi becerilerin üniversitede eğitim gören bir bireyde bulunması gereken yaşam becerilerinden olması ve yaş değişkeninin yaşam becerilerinde önemli bir değişken oluşturmaması sonucunu düşündürmektedir.

Ayrıca yaş değişkeninin öğrencilerin mutluluk düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucu da Aksoy, Aytar ve Kaytez (2017) ile Akyüz vd. (2017)'nin çalışma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Tablo 4. Üniversite öğrencilerinin yaşam becerileri ve mutluluk düzeylerinin devam edilen bölüme göre tek yönlü Anova sonuçları

ÖLÇEK	Bölüm	N	\bar{x}	SS	Sd	F	p
SDBÇ	¹ Çocuk gelişimi	216	3.03	0.77	2	3.94	0.02*
	² Sosyal hizmet	196	2.94	0.70			
	³ Hemşirelik	226	3.15	0.79			
EÖF	Çocuk gelişimi	216	3.71	0.67	2	1.98	0.13
	Sosyal hizmet	196	3.78	0.83			
	Hemşirelik	226	3.63	0.77			
KVPC	Çocuk gelişimi	216	3.75	0.73	2	0.84	0.43
	Sosyal hizmet	196	3.75	0.67			
	Hemşirelik	226	3.67	0.75			
YED	Çocuk gelişimi	216	3.86	0.89	2	2.46	0.08
	Sosyal hizmet	196	3.89	0.71			
	Hemşirelik	226	3.73	0.76			
İKAİ	Çocuk gelişimi	216	3.94	0.78	2	2.57	0.07
	Sosyal hizmet	196	3.87	0.74			
	Hemşirelik	226	3.77	0.82			
MUTLULUK	Çocuk gelişimi	216	3.72	0.94	2	1.03	0.35
	Sosyal hizmet	196	3.63	0.85			
	Hemşirelik	226	3.61	0.85			

* $p<0.05$ Stresle ve Duygularla Başa Çıkma(SDBÇ), Empati Kurma ve Öz Farkındalık(EÖF), Karar Verme ve Problem Çözme(KVPC),Yaratıcı ve Eleştirel Düşünme(YED), İletişim ve Kişiler Arası İlişki(İKAİ)

Tablo 4 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yaşam becerileri ve mutluluk düzeylerinin devam edilen bölüme göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü ANOVA testi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda yaşam becerileri alt boyundan olan stresle ve duygularla başa çıkma puanının devam edilen bölüme göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür ($F=3.94$, $p<0.05$). Bu farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Scheffe testi sonucunda Hemşirelik bölümüne devam eden öğrencilerin puan ortalamaları ile Sosyal Hizmet bölümü öğrencilerinin puan ortalamaları arasında fark anlamlıdır.

Mutluluk ölçeği puanlarına bakıldığında ise en yüksek puan ortalamasının Çocuk gelişimi bölümü öğrencilerine ait olduğu ($\bar{x}=3.72$), en düşük puan ortalamasının ise Hemşirelik öğrencilerinin ($\bar{x}=3.61$) oluşturduğu görülmektedir. Ancak yapılan analiz sonucunda üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyinin devam edilen bölüme göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Çodur (2019) çalışmasında bireylerin öğrenim gördükleri bölüm ile yaşam becerileri düzeyi ölçeğinden aldıkları puan ortalaması arasında anlamlı farklılık belirlemiştir. Özgan, Balkar ve Eskil (2008)'in çalışmasında da stres düzeyinin bölüme göre değişkenlik gösterdiğini saptamışlardır. Hemşirelik bölümü öğrencilerinin yaşam becerilerinden stresle ve duygularla başa çıkma becerisinin yüksek olması yaşayabilecekleri stresi uygun şekilde yönetebilmeleri, bu stresle başa çıkabilmeleri, bireysel özelliklerinin ve ihtiyaçlarının farkında olmaları, yaşamlarından istedikleri doyumunu elde etmeleri gibi sebeplerden kaynaklanıyor olabilir.

Araştırma bulgularımızda devam edilen bölüm mutluluk düzeylerinde anlamlı farklılık oluşturmamaktadır ($p>0.05$). Gönener vd. (2017) ile Yeter (2019)'in çalışmalarının sonuçları da araştırma bulguları ile benzer niteliktedir. Ancak Gürsel ve Taşkıran (2018) çalışmalarında devam edilen bölüm ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı ilişki olduğunu bulmuşlardır. Bireyin yaşadığı çevre ya da ortamı ne olursa olsun mutlu olmayı biliyor, bunu başarıyorsa devam edilen bölümün mutluluk üzerine etkisinin olmayacağı yorumunu getirmektedir.

Tablo 5. Üniversite öğrencilerinin yaşam becerileri ve mutluluk düzeylerinin gelir durumuna göre tek yönlü ANOVA sonuçları

ÖLÇEK	Gelir Durumu	N	\bar{x}	SS	Sd	F	p
SDBÇ	¹ Gelir giderin üstünde	102	3.20	0.80	2	5.41	0.00*
	² Gelir gidere eşit	407	3.06	0.76			
	³ Gelir giderin altında	129	2.87	0.71			
EÖF	¹ Gelir giderin üstünde	102	3.87	0.67	2	5.83	0.00*
	² Gelir gidere eşit	407	3.71	0.80			
	³ Gelir giderin altında	129	3.55	0.66			
KVPC	¹ Gelir giderin üstünde	102	3.91	0.70	2	5.71	0.00*
	² Gelir gidere eşit	407	3.72	0.73			
	³ Gelir giderin altında	129	3.58	0.66			
YED	¹ Gelir giderin üstünde	102	4.05	0.93	2	6.52	0.00*
	² Gelir gidere eşit	407	3.81	0.76			
	³ Gelir giderin altında	129	3.68	0.75			
İKAİ	Gelir giderin üstünde	102	3.94	0.80	2	0.88	0.41
	Gelir gidere eşit	407	3.86	0.78			
	Gelir giderin altında	129	3.80	0.78			
MUTLULUK	¹ Gelir giderin üstünde	102	3.84	0.83	2	9.86	0.00*
	² Gelir gidere eşit	407	3.70	0.86			
	³ Gelir giderin altında	129	3.36	0.94			

* $p<0.05$ Stresle ve Duygularla Başa Çıkma(SDBÇ), Empati Kurma ve Öz Farkındalık(EÖF), Karar Verme ve Problem Çözme(KVPC),Yaratıcı ve Eleştirel Düşünme(YED), İletişim ve Kişiler Arası İlişki(İKAİ)

Tablo 5 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yaşam becerileri ile mutluluk düzeylerinin gelir durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü ANOVA testi yapılmıştır. Gelirini giderinin üstünde belirten üniversite öğrencilerinin yaşam becerileri ölçeğine ait alt boyutlarında yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu görülmektedir. Yapılan analiz sonucunda yaşam becerileri ölçeğinin alt boyutlarından olan stresle ve duygularla başa çıkma ($F=5.41$, $p<0.05$), empati kurma ve öz farkındalık ($F=5.83$, $p<0.05$), karar verme ve problem çözme ($F=5.71$, $p<0.05$), yaratıcı ve eleştirel düşünme ($F=6.52$, $p<0.05$) boyutlarına ait puanların gelir durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Bu farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Scheffe testi sonucunda; stresle ve duygularla başa çıkma, karar verme ve problem çözme ile yaratıcı ve eleştirel düşünme boyutlarında gelirini giderinin üstünde belirten öğrencilerin puan ortalamaları farklılık oluştururken; empati kurma ve öz farkındalık boyutunda gelirini giderinin üstünde ve gelirini giderinin altında belirten öğrencilerin puan ortalamaları arasındaki fark anlamlıdır. Gelirini giderinin üstünde belirten üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyi puan ortalamaları ($\bar{x}=3.84$) diğer gruplara göre daha yüksektir. Yapılan analiz sonucunda gelir durumunun mutluluk ölçeği puanlarında anlamlı bir farklılık oluşturduğu belirlenmiştir ($F=9.86$, $p<0.05$). Bu farklılığı gelirini giderinin altında belirten öğrencilerin puan ortalamaları oluşturmaktadır.

Araştırma bulgularında yaşam becerileri alt boyutlarının gelir durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Araştırmamızın bulgularından farklı olarak gelir durumunun yaşam becerilerinin şekillenmesinde anlamlı farklılıklar oluşturmadığını belirten çalışmalar mevcuttur (Shankari ve Eagavalli, 2019; Taşçı, 2020). Akan ve Günek (2021) ise çalışmalarında gelir durumu yükseldikçe problem çözme becerilerinin düştüğü sonucuna ulaşmışlardır. Tümkaya ve Aybek (2008) eleştirel düşünme becerisi üzerinde gelir durumunun etkisinin olmadığını saptamışlardır. Günümüz koşullarında ekonomik gelirin insanların yaşamlarına etki ettiği bilinmektedir. Ekonomik

açından geliri giderinin üzerinde olan kişilerin isteklerini ekonomik olarak daha kolay ulaşabilmeleri nedeniyle hem yaşam becerilerini hem de mutluluk düzeyini etkilediği düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda gelirini giderinin üstünde belirten öğrencilerin mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Var olan çalışmalar incelendiğinde gelir durumu ile mutluluk düzeyi arasında bir ilişki olmadığını belirten çalışmaların (Köksal ve Şahin 2015; Akyüz, vd. 2017) yanında araştırma bulgularımızla benzer sonuçlara ulaşılan ve gelir durumu yükseldikçe mutluluk düzeyinin arttığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Yeter, 2019; Çelebi ve Çelebi, 2020).

Tablo 6. Yaşam Becerileri Ölçeği alt boyut puanları ile Mutluluk Ölçeği arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Korelasyon Analizi

ÖLÇEK	Yaşam Becerileri					
	SDBC	EÖF	KVPC	YED	İKAI	
Mutluluk	R	.369**	.396**	.357**	.278**	.279**
	p	.000	.000	.000	.000	.000
	N	638	638	638	638	638

*p<.05, **p<.01 *Stresle ve Duygularla Başa Çıkma(SDBC)*, *Empati Kurma ve Öz Farkındalık(EÖF)*, *Karar Verme ve Problem Çözme(KVPC)*, *Yaratıcı ve Eleştirel Düşünme(YED)*, *İletişim ve Kişiler Arası İlişki(İKAI)*

Tablo 6 incelendiğinde Yaşam Becerileri Ölçeği'nin stresle ve duygularla başa çıkma ($r=.369$; $p<0.01$), empati kurma ve öz farkındalık ($r=.396$; $p<0.01$), karar verme ve problem çözme ($r=.357$; $p<0.01$), yaratıcı ve eleştirel düşünme ($r=.278$; $p<0.01$), iletişim ve kişiler arası ilişki ($r=.279$; $p<0.01$) alt boyutları puanları ile mutluluk ölçeği puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Kişinin yaşam becerileri geliştikçe mutluluk düzeyinde artış olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularına paralel olarak yaşam becerileri ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde ilişki olduğunu belirten çalışmalar mevcuttur (Mohammadkhani ve Hahtami, 2011; Khalilian ve Aflakifard, 2017).

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin yaşam becerileri ile mutluluk düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi ve yaşam becerileri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Bu amaç kapsamında Kırıkkale Üniversite Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde yer alan çocuk gelişimi, sosyal hizmet ve hemşirelik bölümüne devam eden öğrencilerin yaşam becerileri ve mutluluk düzeyleri cinsiyet, yaş, bölüm ve gelir durumu değişkenlerine göre incelenmiştir.

Araştırma sonucunda erkek öğrencilerin yaşam becerilerinin stresle ve duygularla başa çıkma ile empati kurma ve öz farkındalık alt boyutlarına ait puan ortalamalarının kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ancak cinsiyet değişkeni üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır.

Araştırmada incelenen yaş değişkeni ile yaşam becerileri arasında bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yine aynı şekilde mutluluk düzeyinin de yaş değişkeninden etkilenmediği belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin yaşam becerileri alt boyundan olan stresle ve duygularla başa çıkma puanının devam edilen bölüme göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Hemşirelik bölümüne devam eden öğrencilerin puan ortalamaları diğer bölümlere devam eden öğrencilerin puan ortalamalarından daha yüksektir. Ancak üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyinin devam edilen bölüme göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır.

Yaşam becerileri ölçeğinin alt boyutlarından olan stresle ve duygularla başa çıkma, empati kurma ve öz farkındalık, karar verme ve problem çözme, yaratıcı ve eleştirel düşünme boyutları puanlarının gelir durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin mutluluk ölçeğine ait puanının gelir durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Gelirini giderinin üstünde belirten üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyi puan ortalamaları diğer gruplara göre daha yüksektir.

Araştırma örneklemini Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde yer alan çocuk gelişimi, sosyal hizmet ve hemşirelik bölümü öğrencileri ile sınırlıdır. İlerleyen çalışmaların farklı fakültelerde ve farklı bölümlerde yapılması alan yazına çeşitlilik sağlayacaktır.

Araştırma kapsamına üniversite öğrencileri dahil edilmiştir. Çalışmanın çeşitli kademelerde eğitim gören öğrencilerle ve farklı değişkenlere göre etkisini inceleyen çalışmaların yapılması önerilebilir.

Araştırmada Bolat ve Balaman (2017) tarafından geliştirilen 'Yaşam Becerileri Ölçeği' ile Demirci ve Ekşi (2018) tarafından geliştirilen 'Mutluluk Ölçeği' kullanılmıştır. Yapılacak olan diğer araştırmalarda farklı ölçeklerin kullanılmasının alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

1. Akan, Y., ve Günek, A. (2021). Üniversite öğrencilerinin iletişim ve problem çözme beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Muş Alparslan Üniversitesi Örneği. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 44-52.
2. Aksoy, A. B., Aytar, A. G., ve Kaytez, N. (2017). Üniversite öğrencilerinin mutluluk ve alçakgönüllülük düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(3), 1119-1132.
3. Bahçeci, D. ve Kuru, M. (2008). Portfolyo değerlendirmenin üniversite öğrencilerinin öz-yeterlik algısı ve yaşam becerileri üzerine etkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 9(1), 97- 11.
4. Beşparmak, Y. Ö.(2021). Kadınlarda Meslek Seçiminde Toplumsal Cinsiyet Rolü ve Yaşam Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, *İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*, İstanbul.
5. Boysak, M.E.(2020). Sınıf Öğretmenlerinin Yaşam Becerilerine İlişkin Görüşlerinin Çoklu Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, *Ahi Evran Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Kırşehir.
6. Çelebi, G. ve Çelebi, B.(2020), Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Academic Review of Humanities and Social Sciences(ARHUSS)*, 3(1):179-189.
7. Çolakkadıoğlu, O. (2010). Çatışma kuramına dayalı olarak geliştirilen karar verme beceri eğitimi grup uygulamalarının karar verme stillerine etkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, *Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Adana.
8. Demirci, İ. ve Ekşi, H. (2018). Keep calm and be happy: A mixed method study from character strengths to well-being. *Educational Sciences: Theory & Practice* 18(29) 303–354. <http://dx.doi.org/10.12738/estp.2018.2.0799>
9. Dereli İman, E. (2013).Çocuklar için sosyal problem çözme ölçeğinin 6 yaş grubu için Türkiye uyarlaması ve okul öncesi davranış problemleri ile sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkiler. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(1).
10. Erdoğan, İ. (2011). İletişimi anlamak. Ankara: Pozitif
11. Erözkan, A. (2009). Üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişki tarzları ve mizah tarzları. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (26) , 56-66
12. Ersoy, E. ve Başer, N. (2011). İlköğretim ikinci kademedede eleştirel düşünmenin yeri. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2 (1), 1-10
13. George, D. ve Mallery, M. (2010). SPSS for windows step by step: A simple guide and reference, (10a ed.) Boston: Pearson
14. Gökbulut, B. (2022). Üniversite öğrencilerinin mobil telefon yoksunluğu (nomofobi) korkusu ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 30(2), 331-340.
15. Gönener, A., Öztürk, A., ve Yılmaz, O. (2017). Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi. *Sportif Bakış: Spor Ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 44-55.
16. Gunawan, G., Mashami, R.A., ve Herayanti, L. (2020). Gender Description on Problem-Solving Skills in Chemistry Learning Using Interactive Multimedia. *Journal for the Education of Gifted Young Scientists*, 8(1), 561-589. DOI: <http://dx.doi.org/10.17478/jegys.627095>
17. Güçlü, N. (2003). Lise müdürlerinin problem çözme becerileri. *Milli Eğitim Dergisi*. 160.
18. Gün,S.(2021). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık, Yaşam Becerileri Ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, *Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Konya.
19. Gürsel, C., ve Taşkiran, H. (2018). Üniversite öğrencilerinin facebook kullanma alışkanlıkları ile mutluluk düzeyleri, yaş, cinsiyet, gelir düzeyi ve okunan bölüm arasındaki ilişkinin incelenmesi. *R&S-Research Studies Anatolia Journal*, 1(2), 289-299.
20. Ioannidou, F., ve Konstantikaki, V. (2008). Empathy and emotional intelligence: What is it really about. *International Journal of caring sciences*, 1(3), 118-123.
21. Inam, A., Fatima, H., Naeem, H., Mujeeb, H., Khatoun, R., Wajahat, T., ... ve Sher, F. (2021). Self- Compassion and Empathy as Predictors of Happiness among Late Adolescents. *Social Sciences*, 10(10), 380.
22. Jayakumar, K. N. (2020). A study on the relationship between life skills and reasons for living among institutionalized early adolescents. *Journal of Xi'an University of Architecture & Technology Sciences*, 3(3), 544.

23. Johnson, R. B., ve Christensen, L. (2019). Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches. SAGE Publications, Incorporated.
24. Kardağ, A.(2019). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Yaşam Becerileri Ve Sosyal Bütünleşme İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Manisa.
25. Karmos, J. S., & Karmos, A. H. (1978). Interpersonal Communication Skills. *Journal of Teacher Education*, 29(5), 42-44.
26. Khalilian, Z., ve Aflakifard, H. (2017). The effect of life skills training on efficacy and increasing happiness female students second period. *International Journal of Education and Management Studies*, 7(1), 23
27. Khera, S., & Khosla, S. (2012). A study of core life skills of adolescents in relation to their self concept developed through yuva school life skill programme. *International Journal of Social Science & Interdisciplinary Research*, 1(11), 115-125.
28. Kırık, A. M. ve Sönmez, M. (2017). İletişim ve mutluluk ilişkisinin incelenmesi. *İnif e-dergi*, 2(1), 15-26.
29. Koruklu, N. ve Özdemir, Y. (2011). Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 190-210.
30. Köksal, O. ve Şahin, F.(2015). “Gelir ve mutluluk: Gelir karşılaştırmasının etkisi”, *Sosyoekonomi Dergisi*, 23(26), 45-59.
31. Külekçi Akyavuz, E. ve Karakaş, A. (2020). Öğretmen adaylarının yaşam becerilerinin incelenmesi .*Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 9(4), 1832-1851.
32. Mohammadkhani, S., ve Hahtami, M. (2011). The effectiveness of life skills training on happiness, quality of life and emotion regulation. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 407-411.
33. Morin, A. (2011).Self-Awareness Part 1: Definition, Measures, Effects, Functions, and Antecedents. *Social and Personality Psychology Compass* 5(10):807 - 823
34. Nedim Bal, P. ve Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1 (ÖZEL)), 41-52.
35. Özgan, H., Balkar, B., ve Eskil, M. (2008). Eğitim fakültesi öğrencileri tarafından sınıfta algılanan stres nedenleri ve kişisel değişkenlerin strese olan etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(24), 337-350.
36. Özteke-Kozan, H. İ., Kesici, Ş. ve Baloğlu, M. (2017). Affedicilik ve duyguları yönetme becerisi arasındaki çoklu ilişkinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*,15 (34), 193-215.
37. Shankari, M. D. S. ve Eagavalli, K. (2019). A Study on Life Skills among Arts and Science College Students. *International Journal of Trend in Scientific Research and Development (IJTSRD) Sciences*, 3(4), 1226.
38. Taşçı, M. (2020). Ortaöğretimde Sportif Faaliyetlere Katılımın Bireyin Yaşam Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Doktora Tezi. İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Malatya.
39. Ulus, L. (2018). Ergen bireyler için yaşam becerileri. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 5(12), 516-537.
40. Ustabulut, M. Y. (2021). Türkçe öğretmeni adaylarının yaşam becerileri ile ilgili görüşlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 205-219. DOI: 10.33437/ksusb.879817
41. Ümmet, D. ve Demirci, G.(2017). Yaşam becerileri eğitimi kapsamında yürütülen grupla psikolojik danışma uygulamasının ortaokul öğrencilerinin iyi oluşları üzerindeki etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 45: 153-170.
42. Yeter, S. İ. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Düzeylerinin Aile Aidiyeti Ve Manevi Yönelimlerine Göre Yordanması. Yüksek Lisans Tezi, *Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, İstanbul.
43. Zorlu, Y., Zorlu, F. ve Dinç, S. (2019). Fen bilgisi öğretmen adaylarının yaşam becerileri ile bilişüstü farkındalıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Necatibey Eğitim Fakültesi Elektronik Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi*, 13(1), 302-327. <https://doi.org/10.17522/balikesirnef.511546>