



ERGENLERİN GELECEK KAYGILARI İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE YAŞAM DOYUMUNUN ARACI ROLÜ

Asiye DURSUN¹

Anadolu Üniversitesi

ORCID:0000-0002-4033-0034

Murat Sinan ÖZKAN²

Uludağ Üniversitesi

ORCID:0000-0002-6118-9658

ÖZ

Bu çalışmada lise öğrencilerinin gelecek kaygısı ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracı rolünün etkisi incelenmiştir. Ayrıca değişkenlerin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Araştırmaya 278 kız (%68.5) 178 erkek (%31.5) lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmada, Akademik ve Mesleki Gelecek Kaygısı Ölçeği, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinin kullanıldığı bu analizde, t-testi ile birlikte yaşam doyumunun aracı etkisini belirlemek için Baron ve Kenny'nin aracı rol analizi yapılmıştır. Araştırmada gelecek kaygısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide yaşam doyumunun kısmi aracı rolü olduğu görülmektedir. Yaşam doyumunun cinsiyet değişkenine göre erkekler lehine anlamlı olarak farklılaştığı görülmüş ancak gelecek kaygısı ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinde anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Anahtar Kelimeler

Psikolojik Sağlamlık, Gelecek Kaygısı, Yaşam Doyumu, Aracılık Rolü

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE FUTURE ANXIETY AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF ADOLESCENCE: THE MEDIATING ROLE OF LIFE SATISFACTION

ABSTRACT

In this study, the effect of mediating role of life satisfaction in high school students' relationship between future anxiety and psychological resilience is investigated. Also, it is aimed to investigate whether the variables differ according to gender. The study included 278 female (68.5%) and 178 male (31.5%) high school students. In this study, Academic and Occupational Future Anxiety Scale, Child and Youth Resilience Measure, Life Satisfaction Scale and Personal Information Form were used. In this analysis using relational screening model, the mediator role analysis of Baron and Kenny was performed to determine the mediator effect of life satisfaction with t-test. In the study, it is observed that life satisfaction has a partial mediator role in the relationship between future anxiety and psychological resilience. It is not seen that life satisfaction significantly differentiated according to gender variable in favor of males but there is no significant difference in future anxiety and psychological resilience variables.

Key Words

Psychological Resilience, Life Satisfaction, Future Anxiety, The Mediating Role

¹ Anadolu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Doktora Öğrencisi, e-posta: asiyedursun26@hotmail.com

² Uludağ Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Doktora Öğrencisi, e-posta: muratsinanozkan06@gmail.com

Alıntılama: Dursun, A., Özkan, M.S. (2019). Ergenlerin gelecek kaygıları ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracı rolü. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(5), 23-37.

Giriş

İnsan doğum öncesi süreçten başlayarak hayatı sonlanana kadar her dönem sürekli gelişim ve değişim içindedir. Bununla birlikte bireyler, hayatı boyunca bulunduğu dönemin özelliklerinden etkilenmektedir. Bu bakımdan ergenlik dönemi de içerdiği önemli değişimler nedeniyle de dikkat çeken bir dönemdir (Steinberg, 2007; Kılıç, 2013). Ayrıca çok eski yıllardan bu yana ergenliğin büyük bocalamaları barındırdığı ve fırtınalarla dolu olduğuna dair görüşler de mevcuttur (Dacey ve Travers, 1996). Dönem içinde riskli davranışlar artabilmekte ve kişisel, çevresel birçok risk faktörü ergenler için çekici gelebilmektedir. Yapılan araştırmalarda ergenlik döneminde; intihar (Siyez, 2006), suça karışma, şiddeti tercih etme, akranlarından oluşan çetelere katılma ve uyuşturucu madde kullanma (Gül ve Güneş, 2009), tütün ve alkol tüketme veya korunmasız şekilde cinsel ilişkiyi tercih etme (Siyez ve Aysan, 2007) ve yoğun kaygı düzeyine sahip olma (Özyürek ve Demiray, 2011) ihtimali artmaktadır. Bu noktada; hastalıktan, depresyondan, yaşanan değişimlerden, gelecekle ilgili beklenti ve kaygılardan veya olumsuz yaşantılardan sonra çabucak iyileşme yeteneği ya da bir yaşantı sonrasında olumsuz şekilde etkilenip, gerildikten sonra eski haline kolay bir şekilde dönebilme olarak tanımlanan (Marie ve Ramirez, 2007) psikolojik sağlamlık kavramı akla gelmektedir. Çünkü ergenlik dönemi boyunca birey büyüme ve gelişme için yeni kazanım ve yaşantıları deneyimlerken aynı zamanda kişisel, zihinsel, sosyal ve eğitsel açıdan uyumunu etkileyecek birtakım risk faktörleri veya olumsuz yaşantılar ile karşı karşıya kalabilmektedir (Duru ve Arslan, 2014). Ergenin yaşayacağı bütün zorluklar karşısında yılmadan, sürece uygun biçimde gelişim göstermesi literatürde psikolojik sağlamlık kavramı ile ifade edilmektedir (Sameroff, 2005). Sonuç olarak ergenlik döneminde ergenlerin psikolojik sağlamlık ve ilgili değişkenlerin doğasını anlamının, süreci sağlıklı atlama adına faydalı olacağı düşünülebilir.

İhtiyacı olan kişilere psikolojik yardım hizmeti sağlayan psikolojik danışman, psikolog, sosyal çalışmacı ve psikiyatristlerin oluşturduğu meslek grupları için son zamanlarda psikolojik sağlamlık dikkat çekici bir konu olmuştur. Güncelliğini ve önemini koruyan psikolojik sağlamlıkla ilgili (Kararımak, 2006); “yılmazlık” (Öğülmüş, 2001; Demirbaş, 2010), “psikolojik dayanıklılık” (Terzi, 2005; Basım ve Çetin, 2011) ve “kendini toparlama gücü” (Terzi, 2007; Akça, 2012) farklı tanımlar yapıldığı görülmektedir. Psikolojik sağlamlık, yaşam geçişlerinde önemli bir faktör olan (Stewart, Reid ve Mangham 1997), olumsuz düşüncelerle baş ederken, aynı zamanda pozitif uyum sağlama süreci olarak tanımlanmaktadır (Masten ve Obradovic, 2006). Ayrıca zor koşullar karşısında bile pozitif kalma ve beklenmeyen koşul ve durumlara uyum sağlama becerisi olan psikolojik sağlamlık (Fraser, Richman ve Galinsky, 1999), geleceğe dair umutlu olma, uyum sağlama ve yeterli hissetme gibi olumlu gelişmeye dair kavramlar içermektedir (Murphy, 1987).

Psikolojik sağlamlıktan bahsedebilmek için ergenin maruz kaldığı risk faktörlerini ele almak gereklidir. Çünkü var olabilecek risk faktörlerini ya da olumsuz durumları göz ardı ederek yapılan psikolojik sağlamlık tanımlamaları eksik kalmaktadır (Garmezy, 1991). Bununla birlikte psikolojik sağlamlık kavramının, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin arasında oluşacak etkileşim ile birlikte meydana gelen dinamik bir yapı sergilediği bilinmektedir (Rutter, 1999). Risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin iki zıt kutup olduğu (Masten ve Obradovic, 2006), bireylerin risklerle karşılaştığında, istenilen şekilde baş edebilme yeterliğine katkı sağlayacak koruyucu faktörler ile güçlenebileceği bilinmektedir (Stewart, Reid ve Mangham, 1997). Bu yüzden koruyucu faktörler, risk faktörlerinin meydana getireceği etkiyi ortadan kaldıran veya uyumsuz sonuçların meydana gelme olasılığını azaltan faktörler olarak ifade edilebilir (Masten ve Reed, 2002). Koruyucu faktörler içsel ve dışsal (Kararımak, 2006) ya da kişisel, ailevi ve çevre kaynaklı koruyucu faktörler (Masten ve Reed, 2002) şeklinde tanımlanmaktadır. Bireysel faktörler ve içsel koruyucu faktörler, problem çözme yeteneği, özyeterlik, özsaygı, öz-güven, iç denetim odağı, geleceğe ilişkin iyimser bakış açısı ve amaç belirleme tarafından oluşturulur (Kumpfer, 1999; Mandleco ve Peery, 2000; Öğülmüş, 2001; Gizir, 2007; Kararımak, 2006). Psikolojik sağlamlık kavramında

koruyucu faktörler ve sürecin sonunda ortaya çıkan uyum kadar önemli olan diğer bileşenin; risk faktörleri olduğu ifade edilmektedir (Ruther, 1999; Gizir, 2007). İnsanların ya da içinde buldukları durumun gelecek için oluşabilecek olumsuz sonuçlarını yordayan özellikler (Masten ve Reed, 2002) tanımlanan risk faktörleri biyolojik, sosyal, psikolojik ve demografik özellikleri içerebilir (Terzi, 2008). Araştırmalarda risk faktörleri genellikle bireysel, çevresel ve aile ile ilgili olarak ele alınmaktadır (Öz ve Yılmaz, 2009; Gizir, 2016). Erken doğum, ergen gebeliği, okul terki, düşük akademik başarı, madde kullanımı, düşük sosyoekonomik durum ve gelecek kaygısı (Kimpfer, 1999; Gürkan, 2006) başlıca risk faktörleri olarak sıralanabilir. Ergenlerin sahip olabileceği risk faktörlerinin bilinmesi, sürecin daha iyi değerlendirilmesine katkı sağlayabilir. Özellikle geleceğe yönelik seçimlerin yapıldığı ve kararların alındığı ergenlik döneminde gelecek kaygısı, ele alınması gereken bir risk faktörü olabilir.

Son yıllarda hızla gelişen teknoloji ve beraberinde getirdiği toplumsal değişimlerle birlikte bireylerin geleceğine yönelik planlarında ortaya çıkabilecek belirsizlik durumu artmaktadır. İş, eğitim, sosyal, gelecek planları yapma, kültürel ve ekonomik imkânların sınırlandırılması her yaşta gelecek kaygısı oluşturmaktadır (Tuncer, 2011; Kurt, 2007). Ayrıca ergenlik döneminin gelişim görevlerinden olan; önemli seçimler yapma, öz farkındalık kazanma, geleceğine yönelik beklentilerde artış yaşama ve yetişkin rollerine hazırlanma (Seydoğulları, Arıdağ ve Koç, 2014) ergenlerde kaygı düzeylerinin artmasında etkili faktörlerdendir. Krovetz (1999) psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireylerin sosyal yetkinlik, problem çözme, özerklik ve olumlu gelecek beklentisi gibi özelliklerinin olduğunu söylemektedir. Bu durumda bireylerin gelecek kaygılarının psikolojik sağlamlıkları üzerinde etkili bir risk faktörü olduğu ifade edilebilir. Bununla birlikte, literatürde pozitif psikoloji kavramlarından olan yaşam doyumunun psikolojik sağlamlıkla pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Malkoç ve Yalçın, 2015). Özellikle ergenlik döneminde bireylerin mutlu olmaları, yaşamlarından doyum almalarının önemi vurgulanmaktadır. Türkiye’de gelecekte bir meslek sahibi olma, ekonomik bağımsızlığını elde etme, mutlu olma gibi gelecek beklentilere sahip olmanın ergenlerin kaygı düzeylerini etkilediği bilinmektedir (Arıdağ ve Seydoğulları, 2018). Bu durum ergenlerin yaşamdan doyum sağlamalarını da olumsuz etkilemektedir. Ergenlerin geleceğe yönelik kaygı düzeyinin atmasının yaşam doyum düzeylerini olumsuz etkileyebileceği ve psikolojik sağlamlıkları için bir risk faktörü oluşturabileceği söylenebilir. Özellikle eğitim politikalarındaki ani değişimler de ergenler üzerinde risk faktörü oluşturmaktadır. Sağlık meslek liselerine dair yaşanan değişimlere bakıldığında; sınavsız geçişlerin kaldırılması, ek puanın sadece iki yıllık ön lisans bölümlerinde kullanılması, yardımcı olarak mezun olunması bu lise türünde öğrenime devam eden ergenler üzerinde ekstra risk faktörü oluşturabileceği düşünülebilir. Bütün bu sebeplerle ergenlerin gelecek kaygısı düzeyinin yükselebileceği ve yaşamdan alınan doyumun ise azalabileceği söylenebilir.

Sonuç olarak; ergenlerin, psikolojik sağlamlık düzeylerinin birçok faktörle ilişkili olması söz konusudur. Ergenlik döneminin, bir üst kuruma hazırlanma ve meslek seçimi yapma kazanımları bakımından tüm ergenler üzerinde gelecek kaygısına neden olacağı düşünülebilir. Fakat sistemde yaşanan değişimler ve sağlık alanında bir statüye sahip olarak mezun olacağını düşünen sağlık meslek lisesi öğrencilerinin gelecek kaygısını daha yoğun yaşayabilecekleri söylenebilir. Ergenlik döneminde duygularını yoğun yaşayan ergenlerin yaşam doyumunun da ele alınması gereken bir faktör olduğu bilinmektedir. Yaşam doyumunun anne baba ve okula bağlanma (Özdemir ve Koruklu, 2013), yalnızlık (Kapıkıran ve Yağcı, 2012), kuraldışı davranışlar (Önder ve Yılmaz, 2012) ve gerçekçi olmayan düşünceler (Çivitçi, 2009) ile ilişkileri, ele alınmasına rağmen gelecek kaygısı ve psikolojik sağlamlık değişkeni ile ilişkisine dair araştırmaya rastlanmamaktadır. Bu bakımdan gelecek kaygısı ve yaşam doyumunu değişkenlerinin psikolojik sağlamlık değişkeni ile ilişkisinin ele alınmasının ergenlik döneminde yaşananlara ışık tutması açısından önemli olacağı düşünülmektedir. Bu bakımdan bu araştırmada ortaöğretime devam eden ergenlerin gelecek kaygısı, yaşam doyumunu ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki ele

alınmaktadır. İlişki örüntüsünün incelenmesinin, ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının doğasının daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabileceği gibi, risk faktörlerine yönelik geliştirilecek, koruyucu ve önleyici çalışmalar için de veri sağlayacağı düşünülebilir.

Bu çalışmanın amacı ergenlerin gelecek kaygıları ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracılık rolünü incelemektir. Bu amaca ulaşmak için araştırma soruları aşağıdaki gibi oluşturulmuştur.

1.Ergenlerin gelecek kaygısı, psikolojik sağlamlıkları ve yaşam doyumu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır? Gelecek kaygısı ve psikolojik sağlamlık aracı değişken olan yaşam doyumunu yordamakta mıdır?

2.Ergenlerin psikolojik sağlamlık, gelecek kaygısı ve yaşam doyumu puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modeli türlerinden birisi olan model ile, iki ya da ikiden daha fazla değişken arasındaki değişimin varlığının veya değişimin düzeyinin betimlenmesi amaçlanmaktadır (Karasar, 2005). Bu araştırmada sağlık meslek lisesinde öğrenim gören ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile yaşam doyumu ve gelecek kaygısı arasındaki ilişkileri betimlenmektedir.

Çalışma Grubu

Araştırma verileri, yakın ve erişilmesi kolay olan uygun örnekleme yöntemi (Büyüköztürk, Kılıç, Akgün, Karadeniz, ve Demirel, 2009) ile araştırmacıların bulunduğu Eskişehir İli Sivrihisar İlçesinde ve Samsun İli Havza İlçesinde sağlık meslek lisesinde öğrenim gören 278 kız (%68.5) 128 erkek (%31.5) toplam 406 katılımcıdan elde edilmiştir. Çalışma grubunda yer alan katılımcıların sınıf düzeylerine dağılımlarına bakıldığında 34 (%8.4) katılımcının 9. sınıfa, 125 (%29.8) katılımcının 10. sınıfa, 190 (%46.8) katılımcının 11. sınıfa ve 57 (%14) katılımcının 12. sınıfa devam ettiği görülmektedir. Araştırma grubuna dair betimsel istatistikler Tablo 1’de gösterilmektedir.

Tablo 1. Ergenlerin demografik özelliklerine ilişkin dağılımlar

Demografik Özellikler	N	%	
Cinsiyet	Kız	278	68.5
	Erkek	128	31.5
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf	34	8.4
	10. Sınıf	125	30.8
	11. Sınıf	190	46.8
	12. Sınıf	57	14
Toplam	406	100	

Ölçme Araçları

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik sağlamlık ile ilgili veriler “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” ile toplanmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni olan gelecek kaygısı ile ilgili veriler “Akademik ve Mesleki Gelecek Kaygısı Ölçeği” ile toplanmıştır. Araştırmanın aracı değişkeni olan yaşam doyumu ile ilgili veriler “Yaşam Doyumu Ölçeği” ile toplanmıştır. Bununla birlikte örneklemin demografik özellikleri hakkında bilgileri elde etmek adına araştırmacılar tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği: Liebenberg, Ungar ve Van de Vijver, (2012) tarafından geliştirilen ölçeğin kısa form çalışması Liebenberg, Ungar ve LeBlanc (2013) tarafından yapılmıştır. 12 maddeden oluşan beşli likert yapıda olan ölçme aracı “Beni tamamen tanımlıyor (5)” ile “Hiç tanımlamıyor (1)” arasında

derecelendirilmektedir. Ölçekten yüksek puan almak yüksek sağlamlık düzeyini ifade etmektedir. Ölçeğin faktör yük değerleri 0.39-0.88 arasındadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.84 bulunmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması ise Arslan (2015) tarafından yapılmıştır. Orijinal ölçeğe benzer şekilde 12 maddelik beşli likert tipi ölçekte yüksek puan yüksek sağlamlık düzeyini belirtmektedir. Ölçek, toplam varyansın %51.28'ini açıklayan tek faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.91'dir. Madde-toplam korelasyonu ise 0.45-0.79 arasında değişmektedir (Arslan, 2015).

Akademik ve Mesleki Gelecek Kaygısı Ölçeği: Aydın ve Çiftel (2013) tarafından ergenlerin geleceğe dair akademik ve mesleki kaygılarını belirlemek amacı ile hazırlanan ölçek, 10 maddeden oluşmaktadır. Beşli likert tipi bir ölçektir. Alınacak en yüksek puan 40, en düşük puan 0'dır. Puanların yükselmesi yüksek kaygı düzeyini ifade etmektedir. Ölçeğin güvenilirliği Cronbach Alpha katsayısı ile hesaplanmış ve 0.84 olarak belirlenmiştir. Gerek iç tutarlılık katsayısı, gerekse madde analizi sonuçları ölçeğin kullanılabilirliğini göstermektedir (Aydın ve Çiftel, 2103).

Yaşam Doyumu Ölçeği: Diener, Emmans, Lorsen ve Giffin (1985) tarafından, yaşam doyumunu belirlemek için geliştirilmiştir. Yedili likert tipi olan ölçek beş maddeden oluşmaktadır. Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 35, en düşük puan ise 5'tir. Puanların yükselmesi, yaşam doyumunun yükseldiği anlamına gelmektedir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik puanı 0.71 olarak saptanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.78 bulunmuştur.

Kişisel Bilgi Formu: Cinsiyet ve sınıf düzeyi gibi demografik bilgileri elde etmek için araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Verilerin Analizi

Psikolojik sağlamlık, yaşam doyumunu ve gelecek kaygısının cinsiyete göre farkını test etmek için t-testi analizi kullanılmıştır. Birçok araştırmada aşamalı regresyon yerine elde edilen etki miktarının anlamlılığını ölçmek için Sobel Testi ve bu sayede Bootstrap Güven Aralığı yapılarak belirlenmektedir. Bootstrapping son yıllarda dolaylı etkileri ve aracılık etkilerini test etmek için kullanılan popüler bir teknik olmaya başlamıştır. Bu teknikle mevcut örneklem üzerinden tekrar tekrar yerleştirmeler yapılarak evrenin mini bir provası yapılmaktadır. Yapılan simülasyonlar bu tekniğin Sobel Testi gibi kullanılan diğer tekniklerden çok daha güçlü olduğunu ortaya koymuştur (Preacher ve Kelley, 2011). Sobel Testinde anlamlılık z skor katsayısı ile belirlenmekte ve bu skorun 1.96'dan büyük ve p değerinin de anlamlı olması gerekmektedir (Frazier, Tix ve Baron, 2004). Bootstrapping tekniği ile üretilen örneklemelerden dolaylı etkiler hesaplanabilmekte ve doğrulanabilen örneklem dağılımları üretilebilmektedir. Bu dağılımlardan güven aralığı katsayıları, p değeri veya standart hata gibi hesaplamalar üretilebilmektedir. Baron ve Kenny (1986)'ye göre, bağımsız değişken ve aracı değişken üzerinde daha sonra ise aracı değişken ve bağımlı değişken üzerinde anlamlı etki olmalıdır. Ayrıca bağımsız değişkenin, bağımlı değişken üzerinde anlamlı etkiye sahip olması, aracı değişkenin etkisini analiz etmede üç kriteri sağlaması gerektiğini belirtmektedir. Kriterler karşılandıktan sonra aracı değişken ve bağımsız değişken regresyon analizinde birlikte değerlendirildiğinde, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin azalması veya sıfır olmasının gözlenmesi gerekmektedir. Aracı değişkenin etkisini değerlendirmek için Hayes'in (2016) SPSS programına eklenerek kullanılacak şekilde geliştirdiği bir makro process kullanılmıştır. Modelin oluşturulmasında Hayes'in söylediği bağımsız değişkenden bağımlı değişkene giden yol, "c yolu"; bağımsız değişkenin aracı değişken üzerinden bağımlı değişkene gittiği yol, "c1 yolu"; bağımsız değişkenden aracı değişkene giden yol "a yolu" ve son olarak da aracı değişkenden bağımlı değişkene giden yol "b yolu" olarak adlandırılmıştır (Montoya ve Hayes, 2017). Ayrıca verilerin çoklu bağlantı problemi için tolerance ve VIF değerlerine bakılmıştır. VIF 10'a eşit veya daha büyük (VIF≥10) tolerans değerleri (tolerans değerleri >0.2) hesaplandığında, modelde çoklu doğrusal bağlantı problemi söz konusu olmaktadır (Pallant, 2005). Veri setinde VIF değerlerine bakıldığında çoklu doğrusal bağlantı problemi olmadığı görülmektedir.

Bulgular

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgular sunulmuştur. Bu çerçevede ilk önce araştırmanın değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler ve bu değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları verilmiştir. Bu istatistikleri takiben önerilen hipotetik modeller çerçevesinde ergenlerin gelecek kaygısı ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracılık rolü belirlenmiştir. Tablo 2’de değişkenlere ilişkin ortalama, standart sapma ve korelasyon değerleri yer almaktadır.

Tablo 2. Gelecek kaygısı, yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık ölçeğinden alınan puanların ortalama, standart sapma ve korelasyon değerleri

Değişkenler	N	\bar{X}	Ss	Gelecek Kaygısı	Yaşam Doyumu	Psikolojik Sağlamlık
Gelecek Kaygısı	406	28.05	9.38	1		
Yaşam Doyumu	406	22.06	7.88	-0.18***	1	
Psikolojik Sağlamlık	406	46.10	8.48	-0.23***	0.56***	1

(*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001)

Tablo 2’de görüldüğü gibi gelecek kaygısı ile ilgili ergenlerin aldığı puan ortalaması 28.05, yaşam doyumu ile ilgili ergenlerin puan ortalaması 22.06 ve psikolojik sağlamlıkla ilgili ergenlerin puan ortalaması 46.10’dur. Tablo 4’te ise Gelecek Kaygısı, Yaşam Doyumu ve Psikolojik Sağlamlığın cinsiyete göre farkını analiz etmek için yapılan t-testi sonuçları bulunmaktadır.

Tablo 3. Değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerleri

Değişkenler	Basıklık	Çarpıklık
Gelecek Kaygısı	0.49	0.57
Yaşam Doyumu	0.25	0.59
Psikolojik Sağlamlık	0.38	0.73

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Normal bir dağılımda değerlerin +1.96 ile -1.96 arasında olması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2006). Tablo 3’te verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin +1.96 ile -1.96 arasında dağıldığı görülmektedir. Veriler normal dağılım gösterdiği için t-testi, Regresyon Analizi ve Sobel Testi Analizi yapılmıştır.

Tablo 4. Cinsiyete göre gelecek kaygısı, yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlığa ilişkin t-testi sonuçları

Alt Boyut	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
Gelecek Kaygısı	Kız	278	28.46	9.30	1.321	0.187
	Erkek	128	27.14	9.53		
Yaşam Doyumu	Kız	278	21.40	7.86	-2.529	0.012*
	Erkek	128	23.51	7.76		
Psikolojik Sağlamlık	Kız	278	45.89	8.85	-0.726	0.468
	Erkek	128	46.55	7.64		

(*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001)

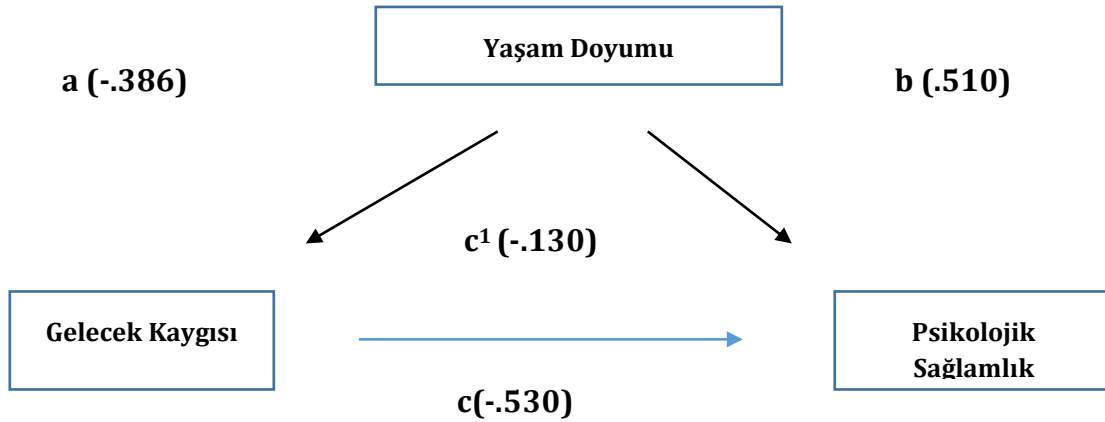
Tablo 4 incelediğinde yaşam doyumunun cinsiyet değişkenine göre erkekler lehine anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir (t=-2.529, p<0.05). Ancak gelecek kaygısı düzeyinin kızlar aleyhinde ve psikolojik sağlamlık düzeyinin ise erkekler lehinde ortalamaya sahip olmasına rağmen anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0.05).

Tablo 5. Gelecek kaygısı ve psikolojik sağlamlık arasında yaşam doyumu aşamalı regresyon modeli

Adımlar	β	t	p
1. Adım G.K→Y.D	-.386	-5.680	0.000***
R ² /F	0.150/0.000		
2. Adım G.K→P.S	-.530	-10.643	0.000***
R ² /F	.28/0.000		
3. Adım G.K→Y.D→P.S	G.K -.130	-3.930	0.001
R ² /F/Tolerance/VIF	Y.D .510	13.00	0.000***
	.33/.000/.850/1.77		

(*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001), G.K: Gelecek Kaygısı, Y.D:Yaşam Doyumu, P.S: Psikolojik Sağlamlık

Tablo 5 incelendiğinde, değişkenlerin gelecek kaygısı ile ilişkileri tek tek alındığında, regresyon eşitliğinde en çok psikolojik sağlamlığın ($\beta=-.530$; $p=0.000$), yaşam doyumunun ($\beta=.510$; $p=0.000$) daha sonra gelecek kaygısı ve psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu eklendiğinde ($\beta=-.130$; $p=0.000$) bir önceki adımdaki gelecek kaygısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki etkinin azaldığı görülmektedir. Bu sonuçlara göre ilgili değişkenler, ergenlerin gelecek kaygısı, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu ilişkisinde varyansın %33'nü açıklamaktadır. Şekil 1'de aracılık ilişkisine yönelik hazırlanan model sunulmaktadır.

Şekil 1. Gelecek kaygısı ve psikolojik sağlamlık arasında yaşam doyumu aracı rolüne ilişkin model

Sobel Z =9.5884 p<0.000

Gelecek kaygısı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracı etkisi incelenmiştir. Şekil 1 incelendiğinde, a yolu için standardize edilmiş regresyon katsayısı negatif yönde -0.386 ve anlamlılık düzeyi $p<0.000$; b yolu için standardize edilmiş regresyon katsayısı değeri pozitif yönde 0.510 ve anlamlılık değeri $p<0.000$; c yolu içinse standardize edilmiş regresyon katsayısı negatif yönde -0.530 ve anlamlılık düzeyi de $p<0.000$ olarak bulunmuştur. Sobel Testinde anlamlılık için z skoruna bakılmaktadır. Z skoru 1.96'dan büyük, p değerinin anlamlı olması gerekmektedir. Bu anlamda çalışmamızda sobel z skorunun büyük olduğu ve p değerinin anlamlı olduğu görülmektedir ($Z=9.5884$ $p<0.000$). Araştırmanın bulgularına bakıldığında, Baron ve Kenny tarafından ortaya konan üç ölçütün de karşılandığı saptanmıştır. Bir sonraki adımda aracı değişkenin etkisini saptamak için aracı değişken modele eklenmiştir. c1 yolu incelendiğinde regresyon katsayısı değerinin negatif yönde -0.530'dan -0.130'a düştüğü ve anlamlı olduğu ($p<0.000$) görülmüştür. Bu azalmanın aracı değişkenin etkisiyle mi olup olmadığını test etmek amacıyla Sobel Testi yapılmıştır. Sonuçlar tablo 6'da ifade edilmektedir.

Tablo 6. Aracı değişkenin etkisi

Yaşam Doyumunun Aracı Olduğu İlişki	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Bootstrap Güven Aralığı BoLLCIBoULCI Aracı	Etki Tür
Gelecek Kaygısı- Psikolojik Sağlamlık	0.572	0.351	0.221	0.4451-0.6875	Kısmi

Tablo 6'ya göre, doğrudan etki skorunun düştüğü saptanmıştır. Toplam etkiyle doğrudan etki arasındaki fark incelendiğinde, dolaylı etki büyüklüğü %22 olarak saptanmıştır. Dolaylı etkinin varlığı ve anlamlılığı Bootstrap güven aralığıyla analiz edilmiştir. Sonuçlara bakıldığında, alt ve üst sınıрын sınıрын üstünde olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda gelecek kaygısı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracı etkiye sahip olduğu belirtilebilir.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada ilk olarak ilgili değişkenlerin ortalamaları değerlendirilmiş; gelecek kaygısı, yaşam doyum ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Aynı zamanda ergenlerin gelecek kaygısı ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracı rolünü belirlemek amaçlanmıştır. Ergenlerin gelecek kaygısı puan ortalamasının 28.05 olduğu ve alınabilecek en yüksek puanın 40 olduğu düşünüldüğünde gelecek kaygısı yaşadıkları söylenebilir. Yaşam doyum ölçeceğinden alınabilecek en yüksek puanın 35 olduğu bilinmektedir. Ergenlerin yaşam doyum puan ortalamasının 22.06 olması orta düzeyde yaşam doyumuna sahip olduklarının göstergesi olarak düşünülebilir. Psikolojik sağlamlık ölçüğünden en yüksek 60 puan alınabileceği bilinmektedir ve ergenlerin puan ortalaması 46.10 olması orta düzeyde psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir. Sağlık meslek lisesine devam eden ergenlerin sınavsız geçiş haklarının kaldırılması, sadece iki yıllık ön lisans programlarına ek puan verilmesi, ebe, hemşire ve acil tıp teknisyeni bölümleri yerine ebe ve hemşire yardımcılığı ve sağlık bakım teknisyenliği gibi bölümlerin getirilmesi ve henüz kontenjanlar hakkında net bilginin olmaması ergenlerin gelecek kaygılarını tetiklediği, yaşam doyumunu olumsuz etkilediği ve psikolojik sağlamlık üzerinde risk faktörü oluşturduğu düşünülebilir. Sağlık meslek lisesine devam eden ergenlerin işsiz kalmaya yönelik gelecek kaygısına sahip oldukları yönünde literatürde araştırma sonuçları bulunmaktadır (Aydın, Erdoğan, Yurdakul ve Eker, 2013). Gelecek kaygısı ve beraberinde yaşanan işsiz kalma korkusu yaşayan kişilerin, fiziksel ve ruhsal sağlığının ve değer duygusunun olumsuz etkilenmesine, olumsuz duyguları yoğun yaşaması ve yalnız hissetmesine, sorumluluklarını yerine getirememesi, öfke ve ümitsizlik yaşamasına yol açabilmektedir (Kepçeoğlu, 2001). Bütün bu yaşananların psikolojik sağlamlık adına risk faktörü olacağı söylenebilir. Sağlık meslek liselerinde öğrenim gören ergenlerin psiko-sosyal özelliklerinin iyi bilinmesi, sorunların özünün anlaşılması ve elde edilen bilgilere dayanarak ergenlerin uyum düzeyini yükseltecek etkinliklerin geliştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Çünkü ergenler mezun olduktan sonra insana yardım mesleklerinden biri olan sağlık alanında hizmet sunmak adına eğitim almaktadır.

Ergenlerin, ilgili değişkenlerden gelecek kaygısı ve psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülürken yaşam doyum düzeylerinde erkeklerin lehine anlamlı bir farklılığa ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde Tuzgöl-Dost (2007) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışma da cinsiyete göre yaşam doyumunun farklılaştığını bulmuştur. Aynı zamanda Köker (1991), Cenkseven ve Akbaş (2007) ve Çam ve Artar (2014)'in çalışmalarında da ergenlerin yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılaştığı ifade edilmektedir. Deniz ve Kahraman (2005) öğretmenler üzerine yaptığı çalışmada yaşam doyumunun farklılaştığını tespit etmiştir. Literatürde bulguları desteklemeyen araştırmalar incelendiğinde Gündoğar, Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci (2007) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada

yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Huebner ve arkadaşlarının (2006) ortaokul öğrencileri üzerinde yaşam doyumunun cinsiyet açısından farklılaşmadığını tespit etmiştir. Hintikka, Koskela, Kontula, Koskela, Koivumaa-Honkanen ve Viinamäki (2001), Chow (2005), Gilman ve Huebner (2006), Gün ve Bayraktar (2008) Seligson, Huebner ve Valois (2003)'ün yaptığı çalışmalarda cinsiyete göre bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı konusunda farklı sonuçlar çıkmasının nedenleri incelendiğinde; toplumsal cinsiyet algısı, kültürel durumlar, toplum beklentileri, kentleşme ve küreselleşme, bireylerin eğitim düzeyleri, siyasi ve ekonomik faktörlerin etkili olduğu söylenebilir (Günay ve Bener, 2011; Öngen ve Aytaç, 2013). Ergenlerin psikolojik sağlamlık ve gelecek kaygısının cinsiyete göre anlamlı çıkmamasının alanyazın bulguları ile desteklediği görülmektedir (Çakmak ve Hevedanlı, 2004; Özcan, 2005; Tümkeya, Aybek ve Çelik, 2007; Terzi, 2008). Ancak gelecek kaygısı ve psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre farklılaştığını ifade eden çalışmalar da bulunmaktadır (Werner, 1993; Kumpfer, 1999; Kaya ve Varol, 2004; Çakmak ve Hevedanlı, 2005; Akgün, Gönen ve Aydın, 2007; Oktan, 2008; Dursun ve Aytaç, 2009; Yılmaz, Dursun, Güzeller ve Pektaş, 2014; Bariola ve ark. 2015).

Ergenlerin, yaşam doyumunun gelecek kaygısı ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki aracılığı test etmek için gerçekleştirilen regresyon temelli bootstrapping analizi sonuçlarına göre, ergenlerin gelecek kaygısı ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında yaşam doyumunun aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Bulgular değerlendirildiğinde gelecek kaygısının yaşam doyumunu negatif yönde yordadığı görülmüştür. Aynı zamanda yaşam doyumunu psikolojik sağlamlığı pozitif yönde yordarken; gelecek kaygısının psikolojik sağlamlığı negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Tuzgöl-Dost (2007) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada geleceğe iyimser bakmayan öğrencilerin yaşam doyumlarının, iyimser bakanlara göre daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca gelecek kaygısı düzeyi düşük bireylerin yaşam doyumunu ve öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu bilinmektedir (Scheier ve Carver, 1985; Doğan, 2006). Bununla birlikte yaşam doyumunu yüksek olan bireylerin ise psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur (Yılmaz ve Sipahioğlu, 2012; Arastaman ve Balcı, 2013; Malkoç ve Yalçın, 2015). Chow (2005) yaptığı çalışma da stres düzeyleri yükseldikçe yaşam doyumunun azaldığı görülmekte olup stres düzeyinin psikolojik sağlamlık düzeyini de düşürdüğünü tespit etmiştir. Kararımak (2007)'in yetişkin depremzedeler üzerinde yaptığı çalışmada psikolojik dayanıklılık ile ilişkili olan olumlu duygusal ve zihinsel faktörler arasındaki ilişkilerin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Geleceğe iyimser bakanların yaşam doyum düzeyleri daha yüksek bulunmakta olup bu sayede psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte sağlık meslek lisesinde öğrenim gören ve gelecek kaygısı yaşayan ergenlerin daha umutsuz oldukları (Aydın, Erdoğan, Yurdakul ve Eker, 2013) belirtilmektedir. Bu durum göz önüne alındığında ergenlerin yaşam doyumunu ve psikolojik sağlamlığını olumsuz etkileyen risk faktörleri oluşturabileceği düşünülmektedir (Aydın, 2010; Güngörmüş, Okanlı, Kocabeyoğlu, 2015). Hayatı daha olumlu algılayan iyimser ve umutlu bakış açısına sahip olan bireylerin yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip olduğu bilinmektedir (Mascaro ve Rosen, 2005). Ergenlerin hayata yönelik amaçlarının belirgin olmaması, hedef oluşturmamaları geleceğe yönelik kaygılarına neden olmakta ve yaşam doyumlarının düşük olmasına neden olmaktadır (Heisel ve Flett, 2004). Çünkü geleceğe yönelik olumsuz yaşam olaylarının yaşam doyumunu düzeyini olumsuz etkilediği bilinmektedir (Bronk, 2005, Bronk, Lapsley, Talib ve Finch 2009). Kararımak ve Çetinkaya (2011), depremzedelerle yaptığı çalışmada benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisinde duyguların aracı rolüne bakılmış ve olumlu olumsuz duyguların psikolojik sağlamlığı yordadığını bulmuşlardır. Ayrıca Eraslan (2014) üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünü incelemiş ve psikolojik sağlamlık ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide bu değişkenlerin kısmi aracı rol üstlendiğini bulmuştur. Bu araştırmada ise ergenlerin gelecek kaygısı ile psikolojik

sağlamlıkları arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracılık ilişkisine bakılmıştır. Çünkü ergenlik döneminde bir üst basamağa hazırlanma, mesleki karar verme, özerkliğe düşkün olma çabaları gibi gerekçelerle ergenler gelecek kaygısını yoğun bir şekilde yaşayabilmektedir. Yaşam doyumunun birçok alanda bireyler üzerinde etkisi olduğu bilinmektedir (Çivitçi, 2012). Rossi ve arkadaşlarının (2007) yaptığı çalışma, eş kaybı sonrası oluşan stres ve psikolojik sağlamlıkla ilişkisinde yaşam memnuniyetinin bir aracı olduğunu desteklemiştir. Diğer bir araştırmada ise Mak, Ng ve Wong (2011) tarafından oluşturulan aracı modelde psikolojik sağlamlığın benlik, dünya ve gelecek hakkındaki pozitif bilişler aracılığı ile yaşam memnuniyetini arttırdığı ve depresif belirtileri azalttığı bulunmuştur. Bu çalışmalarla birlikte gelecek kaygısı ile psikolojik sağlamlık ilişkisinde yaşam doyumunun aracılık etkisine dair bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Sonuç olarak gelecek kaygısı düşük olan ergenlerin yaşam doyumunun yüksek olduğu ve bunun sonucu olarak psikolojik sağlamlık düzeylerini pozitif yönde etkilediği ya da psikolojik sağlamlıkları üzerinde koruyucu bir faktör olduğu ifade edilebilir. Bir başka deyişle; gelecek kaygısının yaşam doyum düzeylerini negatif yönde etkilediğini bu durumda psikolojik sağlamlık düzeylerini düşürdüğü ya da psikolojik sağlamlık üzerinde risk faktörü oluşturduğu sonucu çıkarılabilir. Elde edilen bu sonuçlara göre ergenlerin gelecek kaygılarının azaltılması için okullarda psikolojik danışmanlık ve rehberlik uygulamaları kapsamında psikososyal müdahale programları hazırlanabilir. Ayrıca ailede ergenlerin geleceğine yönelik yaşam amaçlarını belirlemesi yönünde bireyin gelişimini hedefleyen, var olan potansiyellerini açığa çıkaran, insan yapısına, doğasına ve bireye dönük eğitim ve kendini gerçekleştirme ortamı hazırlayan eğitim verilmesi, onların kendilerini gerçekleştirme düzeylerini artırabileceği gibi, psikolojik sağlamlığı daha yüksek düzeyde bireyler olmalarına yardımcı olacağı düşünülebilir. Bununla birlikte eğitim politikalarının ve sınav sisteminin sık değişmeyecek bir temelde yapılandırılmasının ergenlerin gelecek kaygısı düzeyleri üzerinde etkili olacağı söylenebilir. Yapılacak yeni çalışmalarda, psikolojik sağlamlığın doğasında doğrudan, dolaylı ya da aracı etkisi olabilecek farklı kavramlarla da ilişkisine bakılması önerilmektedir.

Araştırmada, Türkiye’de psikolojik sağlamlık ve gelecek kaygısı ilişkisinde yaşam doyumunu ele alan ilk çalışmadır. Bu bakımdan alana katkı sağladığı düşünülmeye rağmen birtakım sınırlılıkları da bulunmaktadır. Örneklem sınırlı sayıda ve yalnızca sağlık meslek lisesi öğrencilerinden oluşturulmuştur. Gelecekte farklı eğitim kurumlarındaki ergenler üzerinde yapılacak benzer çalışmalarda daha kapsamlı ve genel sonuçlara ulaşılabilir. Bu bakımdan ilgili değişkenlerin doğasını ve ilişkisini geniş bir perspektiften değerlendirmek adına yapılacak çalışmalar, daha farklı örneklerle desteklenmeye ihtiyaç duymaktadır. Bu araştırmada aracılık etkisine bakılmıştır. Psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olabilecek gizil değişkenler ve aracı değişkenlerin tespiti için ileri düzey istatistikler, neden sonuç ilişkisinin tam anlamıyla ortaya konabilmesi için karıştırıcı değişkenlerin kontrol edildiği deneysel çalışmalar tercih edilebilir. Ayrıca ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde etkili olabilecek değişkenleri, risk ve koruyucu faktörleri daha iyi anlamak adına derinlemesine bilgi toplamak için araştırmaların nitel verilerle desteklenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Akça, Z.K. (2012). *Genç yetişkinlikte algılanan anne-baba tutumlarının, kendini toparlama gücü ve benlik saygısı arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akgün, A., Gönen, S., Aydın, M. (2007). İlköğretim fen ve matematik öğretmenliği öğrencilerinin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 283-299.
- Arastaman, G., Balcı, A. (2013). Lise öğrencilerinin yılmazlık algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(2), 915-928.
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M.E., & Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumunu iş doyumunu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 115-129.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Aydın, M., Erdoğan, S., Yurdakul, M., & Eker, A. (2013). Sağlık yüksekokulu ve sağlık meslek lisesi öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1-6.
- Aydın, O., & Çiftel, N. (2013). Ortaöğretim kurumlarına devam eden öğrencilerin akademik ve mesleki gelecek kaygılarının incelenmesi. *İstanbul Sebahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(3), 129-166.
- Bariola, E., Lyons, A., Leonard, W., Pitts, M., Badcock, P., & Couch, M. (2015). Demographic and psychosocial factors associated with psychological distress and resilience among transgender individuals. *American Journal of Public Health*, 105(10), 2108-2116.
- Basım, H.N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Bronk, K.C. (2005). Portraits of purpose: A study examining the ways a sense of purpose contributes to positive youth development. *Dissertation Abstracts International*, (UMI No. 3187267).
- Bronk, K.C., Hill, P.L., Lapsley, D.K., Talib, T. L.& Finch, H. (2009). Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 500-510.
- Büyüköztürk, Ş. (2006). *Sosyal bilimleri için veri analizi el kitabı istatistik araştırma deseni-SPSS uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (4. Basım) Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Cenkseven, Ö.F., Sarı, M. (2009). The quality of school life and burnout as predictors of subjective wellbeing among teachers. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 9(3), 1223-1235.
- Chow, H.P.H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian Prairie City: A multivariate Analysis. *Social Indicators Research*, 70, 139-150.
- Çakmak, Ö., Hevedanlı, M. (2004). Biyoloji öğretmen adaylarının kaygılarını etkileyen etmenler. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı* 6-9 Temmuz 2004. Malatya: İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi.

- Çakmak, Ö., Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve fen edebiyat fakülteleri biyoloji bölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14), 115-127.
- Çam, Z., Artar, M. (2014). Ergenlikte yaşam doyumu: Okul türleri bağlamında bir inceleme. *Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 23-46.
- Çivitci, A. (2009). Relationship between Irrational Beliefs and Life Satisfaction in Early Adolescents. *Eurasian Journal of Educational Research*, 37, 91-109.
- Dacey, J.S., & Travers, J.F. (1996). *Human development across the lifespan*. USA: McGraw-Hill Hall.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 120-129.
- Dursun, S., Aytaç, S. (2009). Üniversite öğrencileri arasında işsizlik kaygısı. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28(1), 71-84.
- Duru, E. & Arslan, G. (2014). Evlenmek amacıyla evden kaçan kız ergenler: Bir olgubilim çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 36-48.
- Eraslan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Fraser, M.W., Galinsky, M.J., & Richman, J.M. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23(3), 131-143.
- Frazier, P.A., Tix, A.P., & Barron, K.E. (2004). Testing moderator and mediator effects in counseling psychology research. *Journal of Counseling Psychology*, 51(1), 115-134.
- Garnezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric Annals*, 20(9), 459-466.
- Gilman, R. & Huebner, E.S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 293-301.
- Gizir, C.A. (2016). Psikolojik Sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gül, S.K., & Güneş, İ.D. (2009). Ergenlik dönemi sorunları ve şiddet. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 79-101.
- Gün, Z., Bayraktar, F. (2008). Türkiye'de iç göçün ergenlerin uyumundaki rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19, 167-176.
- Günay, G., Bener, Ö. (2011). Kadınların toplumsal cinsiyet rolleri çerçevesinde aile içi yaşamı algılama biçimleri. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 15(3), 157-171.
- Gündoğar, D., Gül, S., Uskun, E., Demirci, S., Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10, 14-20.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A., Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarını etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 9-14.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Heisel, M.J., & Flett, G.L. (2004). Purpose in life, satisfaction with life, and suicide ideation in a clinical sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(2), 127-135.

- Hintikka, J., Koskela, T., Kontula, O., Koskela, K., Koivumaa-Honkanen, H.T., & Viinamäki, H. (2001). Religious attendance and life satisfaction in the Finnish general population. *Journal of Psychology and Theology*, 29(2), 158-164.
- Huebner, E.S., Suldo, S.M., Smith, L.C. & McKnight (2004). Life satisfaction in children and youth: Empirical foundations for school psychologist. *Psychology in the Schools*, 41(1), 81-93.
- Huebner, E.S., & Gilman, R. (2006). Students who like and dislike school. *Applied Research in Quality of Life*, 1(2), 139-150.
- Kapıkıran, Ş., & Yağcı, U. (2012). Ergenlerin yalnızlık ve yaşam doyumu: Çalgı çalma ve müzik topluluğuna katılmanın aracı ve farklılaştırıcı rolü. *İlköğretim Online*, 11(3), 738-747.
- Kararımak, Ö. (2007). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kararımak, Ö. ve Siviş Çetinkaya, R. (2009). Benlik saygısının ve kontrol odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Bir model test etme çalışması. 18. *National Education Sciences Council*, 1-3.
- Karasar, Niyazi. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, M., Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17, 31-63.
- Kepceoğlu M. (2001). *Psikolojik danışma ve rehberlik*. İstanbul: Alkım Yayınevi.
- Kılıç, M. (2013). *Gerçek yaşam tadında: Gelişim dönemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Krovetz, M.L. (1999). Fosterin resiliency. *Thrust for Educational Leadership*, 28(5), 4.
- Kumpfer, K.L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. Glantz, Meyer D. ve Johnson, Jeanette L. (Eds.), *Resilience and development positive life adaptations*. (179- 225), New York: Kluwer Academic Publishers.
- Kurt, G. (2007). RİDİT analizi ve üniversite öğrencilerinin gelecek kaygılarının incelenmesi üzerine bir uygulama. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 193-206.
- Liebenberg, L., Ungar, M., & LeBlanc, J. C. (2013). The CYRM-12: A brief measure of resilience. *Canadian Journal of Public Health*, 104(2), 131-135.
- Mak, W.W., Ng, I.S., & Wong, C.C. (2011). Resilience: Enhancing well-being through the positive cognitive triad. *Journal of Counseling Psychology*, 58(4), 610-617.
- Malkoç, A., Yalçın, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, sosyal destek, başa çıkma ve iyi-oluş arasındaki ilişkiler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 35-43.
- Mandleco, B.L., Peery, J. C. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13(3), 99-111.
- Marie, E. & Ramirez R. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum A Independent Voice for Nursing*. 15(2), 204-206.
- Mascaro, N. & Rosen, D.H. (2005). Existential meanings role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms. *Journal of Personality*, 73, 985-1013.

- Masten, A.S., & Obradović, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 13-27.
- Masten, A.S., Reed, M.G. (2002). *Resilience in development*. S.R. Snyder ve S.J. Lopez (Eds.) The handbook of positive psychology. England: Oxford University Press.
- Montoya, A.K., & Hayes, A.F. (2017). Two-condition within-participant statistical mediation analysis: A path-analytic framework. *Psychological Methods*, 22(1), 6.
- Murphy, L.B. (1987). *Further reflections on resilience*. (Ed: E.J. Anthony ve B.J. Cohler) The Invulnerable Child. New York: The Guilford Press.
- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Öğülmüş, S. (2001). Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. 1. *Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları*. Ankara, 29-30 Mart 2001.
- Önder, F. C., & Yılmaz, Y. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinde görülen kuraldışı davranışları yordamada yaşam doyumu ve anne-baba stillerinin rolü. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 12(3), 1737-1748.
- Öngen, B., Aytaç, S. (2013). Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve yaşam değerleri ilişkisi. *Sosyoloji Konferansları*, 48, 1-18.
- Öz, F., Yılmaz, E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi: Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özdemir, Y., & Koruklu, N. (2013). İlk ergenlikte ana-babaya bağlanma, okula bağlanma ve yaşam doyumu. *İlköğretim Online*, 12(3), 836-848.
- Özyürek, A., & Demiray, K. (2011). Yurtta ve ailesi yanında kalan ortaöğretim öğrencilerinin kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 11(2), 247-256.
- Pallant, J. (2005). *SPSS survival guide: A step by step guide to data analysis using SPSS for Windows*. Open University Press, New York.
- Rossi, N.E.; Bisconti, T.L., Bergeman, C.S. (2007). The role of dispositional resilience in regaining life satisfaction after the loss of a spouse. *Death studies*, 31(10), 863-883.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21, 119-144.
- Sameroff, A. (2005). *Early resilience and its developmental consequences*. Tremblay RE, Barr RG, Peters RDeV, eds. Encyclopedia on Early Childhood Development, 1-6.
- Scheier, M.F., & Carver, C.S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Seligson, J.L., Huebner, E.S., & Valois, R.F. (2003). Preliminary validation of the brief multidimensional students' life satisfaction scale (BMSLSS). *Social Indicators Research*, 61(2), 121-145.
- Seydooğulları, Ü.S., Arıdağ, Ç.N., Koç, M. (2014). Lise öğrencilerinin ahlaki yargı yeteneklerinin anne-baba tutumları açısından incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 47(2), 21-40.
- Siyez, D.M. (2006). Ergenlik döneminde intihar girişimleri: Bir gözden geçirme. *Kastamonu Education Journal*, 14(2), 413-420.

- Siyez, D.M., & Aysan, F. (2007). Ergenlerde görülen problem davranışların psiko-sosyal risk faktörleri ve koruyucu faktörler açısından yordanması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 145-171.
- Stewart, M., Reid, G., & Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 12(1), 21-31.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Terzi, Ş. (2007). Okullarda yaşanan şiddeti önleyici bir yaklaşım: Kendini toplama gücü. *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, 3(12), 73-81.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toplama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306.
- Tuncer, M. (2011). Yükseköğretim gençliğinin gelecek beklentileri üzerine bir araştırma. *Electronic Turkish Studies*, 6(2), 933-946.
- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143.
- Tümkaya, S., Aybek, B., Çelik, M. (2007). KPSS'ye girecek öğretmen adaylarındaki umutsuzluk ve durumluk-sürekli kaygı düzeylerini yordayıcı değişkenlerin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 953- 974.
- Werner, E.E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 5(4), 503-515.
- Yılmaz, H., Sipahioğlu, Ö. (2012). Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlımlıklarının incelenmesi. *İlköğretim Online*, 11(4), 927-94.
- Yılmaz, İ.A., Dursun, S., Güzeller, E.G., Pektaş, K. (2014). Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinin belirlenmesi: Bir örnek çalışma. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 4(4), 16-26.