GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Gazi
1926

ERGENLERİN SPOR YAPMA DURUMLARINA GÖRE İYİ OLUŞ İLE PSİKOLOJİK ESNEKLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Abdullah Arslan

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

KASIM, 2023

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİSİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren …… (……) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Abdullah

Soyadı : ARSLAN

Bölümü : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

İmza :

Teslim tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Ergenlerin Spor Yapma Durumlarına Göre İyi Oluş ile Psikolojik Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişki

İngilizce Adı: The Relationship Between Well-Being and Psychological Flexibility Levels of Adolescents According to Their Sports Participation

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı : Abdullah ARSLAN

İmza :

JÜRİ ONAY SAYFASI

Abdullah ARSLAN tarafından hazırlanan "Ergenlerin Spor Yapma Durumlarına Göre İyi Oluş ile Psikolojik Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişki" adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Dr. Öğretim Üyesi Hatice ŞINGIR
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi .....
Başkan: Prof. Dr. Birol ALVER
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Kırıkkale Üniversitesi .....
Üye: Dr. Öğretim Üyesi Zehni KOÇ
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi .....

Tez Savunma Tarihi: 27/10/2023
Bu tezin Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans Tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Şaban ÇETİN
Eğitim Bilimleri Enstitü Müdürü .....

Gençlerin umutla bakabileceği yarınlara...

TEŞEKKÜR

Tez dönemi boyunca sağladığı tüm rehberlik, destek ve yönlendirmeler için danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Hatice ŞINGIR'a şükranlarımı sunarım.

Geribildirimleri ve önerileri ile katkı sağlayan tez jüri üyeleri Prof. Dr. Birol ALVER'e ve Dr. Öğretim Üyesi Zihni KOÇ'a teşekkür ederim.

Lisansüstü hayata birlikte başlayıp bu yolu beraber yürüdüğümüz değerli arkadaşlarım ve meslektaşlarım Tolga SOYLU'ya ve Ayşenur AYVAZ'a teşekkürü borç bilirim.

Araştırmanın verilerinin toplanmasında yardımlarını esirgemeyen MKE Ankaragücü Spor Kulübü'ndeki çalışma arkadaşlarıma ve ortaöğretim kurumlarındaki öğretmenlere ve yöneticilere ayrıca teşekkür ederim.

İlkokul 1. sınıftan itibaren akademik hayatım boyunca bana en ufak dahi olsa bir katkısı olan tüm öğretmenlerime en içten minnettarlığımı ifade etmek isterim.

Benim ben olmamda en büyük role sahip, en değerlilerim; kardeşlerim, babaannem, rahmetli dedem, amcalarım, babam ve her zaman yanımda olarak desteğini sürekli hissettiğim, fedakâr canım anneme sonsuz sevgilerimi sunarım.

Son olarak, yaşamının bu dönemine kadar karşılaştığı birçok zorluğa rağmen bu çalışmayı tamamlamak için hayatından çok fazla ödün veren kendime çok teşekkür ederim.

Abdullah ARSLAN

ERGENLERİN SPOR YAPMA DURUMLARINA GÖRE İYİ OLUŞ İLE PSİKOLOJİK ESNEKLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Abdullah Arslan

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Kasım 2023

ÖZ

Bu araştırmada spor yapan ve yapmayan ergenlerde iyi oluşun yordanmasında psikolojik esnekliğin etkisi incelenmiştir. Ayrıca ergenlerde iyi oluş ve psikolojik esneklik ile cinsiyet, yaş, okul türü, spor yapma durumu ve spor yapma süresi arasındaki ilişkiler de araştırılmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu Ankara ili Çankaya ve Yenimahalle ilçelerinde bulunan farklı türdeki üç okulda (Spor Lisesi, Anadolu Lisesi ve Mesleki Teknik Anadolu Lisesi) öğrenim görmekte olan toplam 503 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcılar uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Verilerin toplanmasında "Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: EPOCH Ölçeği", "Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri" ve araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, bağımsız gruplar t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Ki-kare testi ve regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; cinsiyete göre farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerin kızlardan anlamlı olarak daha yüksek iyi oluş ve psikolojik esneklik düzeylerine sahip olduğu bulunmuştur. Yaşa göre iyi oluş ve psikolojik esneklik

düzeylerinde anlamlı olarak farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Okul türüne göre anlamlı olarak farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Spor Lisesi'nde öğrenim görenlerin, Anadolu Lisesi'nde ve Mesleki Teknik Anadolu Lisesi'nde öğrenim görenlere göre daha yüksek iyi oluş ve psikolojik esneklik düzeylerine sahip olduğu bulunmuştur. Spor yapma durumuna göre farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Spor yapan ergenlerin iyi oluş ve psikolojik esneklik düzeylerinin spor yapmayan ergenlerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Spor yapan ergenler arasında spor yapma süresine göre anlamlı olarak farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. 1 yıldan az süreyle spor yapanların, 1 yıl ve daha fazla süre spor yapanlara göre daha düşük iyi oluş ve psikolojik esneklik düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak psikolojik esnekliğin iyi oluşu pozitif yönde ve anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları, ilgili literatür çerçevesinde tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: EPOCH, iyi oluş, psikolojik esneklik, kabul ve kararlılık terapisi, spor, ergen

Sayfa Sayısı: xviii + 138

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Hatice ŞINGIR.

THE RELATIONSHIP BETWEEN WELL-BEING AND PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY LEVELS OF ADOLESCENTS ACCORDING TO THEIR SPORTS PARTICIPATION

(M.S. Thesis)

Abdullah Arslan

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

November 2023

ABSTRACT

In this study, the effect of psychological flexibility on the prediction of well-being in adolescents who do and do not play sports was examined. In addition, the relationships between well-being and psychological flexibility in adolescents and gender, age, school type, sporting status and sporting duration were also investigated. Relational survey model was used in the study. The study group of the research consists of a total of 503 students studying in three different types of schools (Sports High School, Anatolian High School and Vocational Technical Anatolian High School) in Çankaya and Yenimahalle districts of Ankara province. Participants were determined by convenience sampling method. The data were collected using the "Five Dimensional Well-Being Model for Adolescents: EPOCH Scale", "Multidimensional Psychological Flexibility Inventory" and "Personal Information Form" prepared by the researcher were used. Descriptive statistics, independent groups t

test, one-way analysis of variance (ANOVA), Chi-square test and regression analysis were used to analyze the data. As a result of the research; it was determined that there was a differentiation according to gender. Boys were found to have significantly higher levels of well-being and psychological flexibility than girls. There was no significant difference in well-being and psychological flexibility levels according to age. It was found that there was a significant difference according to school type. It was found that those studying at Sports High School had higher levels of well-being and psychological flexibility than those studying at Anatolian High School and Vocational Technical Anatolian High School. It was determined that there was a differentiation according to the status of doing sports. It was found that well-being and psychological flexibility levels of adolescents who play sports are significantly higher than adolescents who do not play sports. It was found that there was a significant difference among adolescents who played sports according to the duration of playing sports. It was concluded that those who played sports for less than 1 year had lower levels of well-being and psychological flexibility than those who played sports for 1 year or more. Finally, it was concluded that psychological flexibility predicts well-being positively and significantly. The results of the study were discussed within the framework of the relevant literature and recommendations were presented.

Key Words: EPOCH, well-being, psychological flexibility, acceptance and commitment therapy, sport, adolescent

Page Number: xviii + 138

Supervisor: Dr. Öğr. Üyesi Hatice ŞINGIR.

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİSİ İZİN FORMU ..... **i**

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI ..... **ii**

JÜRİ ONAY SAYFASI ..... **iii**

TEŞEKKÜR ..... **v**

ÖZ ..... **vi**

ABSTRACT ..... **viii**

İÇİNDEKİLER ..... **x**

TABLOLAR LİSTESİ ..... **xv**

ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **xvii**

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ ..... **xviii**

BÖLÜM I **1**

GİRİŞ **1**

1.1. Problem Durumu **1**

1.2. Araştırmanın Amacı **6**

1.3. Çalışmanın Önemi **7**

1.4. Sayıltılar **9**

1.5. Sınırlılıklar **9**

1.6. Tanımlar **9**

BÖLÜM II **10**

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR **10**

2.1. Ergenlik **10**

2.2. İyi Oluş **12**

2.2.1. Pozitif Psikoloji **14**

2.2.2. PERMA İyi Oluş Modeli **16**

2.2.3. EPOCH İyi Oluş Modeli **17**

2.2.4. İyi Oluş ve Spor **18**

2.3. Psikolojik Esneklik **20**

2.3.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi **21**

2.3.2. Psikolojik Esneklik Modeli **24**

2.3.2.1. Kabul ***26***

2.3.2.2. Anda Olma ***27***

2.3.2.3. Bağlamsal Benlik ***28***

2.3.2.4. Ayrışma ***29***

2.3.2.5. Değerler ***30***

2.3.2.6. Değer Yönelimli Eylemler ***31***

2.4. İlgili Araştırmalar **31**

2.4.1. Ergenlerde İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar **32**

2.4.1.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar ***32***

2.4.1.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar 39

2.4.2. Psikolojik Esneklik ile İlgili Araştırmalar 42

2.4.2.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar 42

2.4.2.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar 49

BÖLÜM III 54

YÖNTEM 54

3.1. Araştırmanın Modeli 54

3.2. Çalışma Grubu 55

3.3. Veri Toplama Araçları 56

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 56

3.3.2. Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: EPOCH Ölçeği 56

3.3.3. Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri (ÇBPEE) 57

3.4. Verilerin Toplanması 58

3.5. Verilerin Analizi 59

BÖLÜM IV 61

BULGULAR 61

4.1. Ergenlerin Cinsiyete Göre İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik Düzeylerine Yönelik Bulgular 61

4.2. Ergenlerin Yaşa Göre İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik Düzeylerine Yönelik Bulgular 62

4.3. Ergenlerin Okul Türüne Göre İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik Düzeylerine Yönelik Bulgular 64

4.4. Ergenlerin Spor Yapma Durumuna Göre İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik Düzeylerine Yönelik Bulgular.....66

4.5. Spor Yapan Ergenlerin Spor Yapma Süresine Göre İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik Düzeylerine Yönelik Bulgular.....67

4.6. Ergenlerin Cinsiyetine Göre Spor Yapma Durumlarına Yönelik Bulgular.....69

4.7. Ergenlerin Psikolojik Esneklik Düzeylerinin İyi Oluş Düzeylerini Yordama Gücüne Yönelik Bulgular.....69

BÖLÜM V 71

TARTIŞMA VE YORUM 71

5.1. Ergenlerin Cinsiyete Göre İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik Düzeylerine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi.....71

5.2. Ergenlerin Yaşa Göre İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik Düzeylerine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi.....73

5.3. Ergenlerin Okul Türüne Göre İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik Düzeylerine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi.....75

5.4. Ergenlerin Spor Yapma Durumuna Göre İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik Düzeylerine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi 77

5.5. Spor Yapan Ergenlerin Spor Yapma Süresine Göre İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik Düzeylerine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi 82

5.6. Ergenlerin Cinsiyete Göre Spor Yapma Durumlarına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi.....84

5.7. Ergenlerin Psikolojik Esneklik Düzeylerinin İyi Oluş Düzeylerini Yordama Gücüne Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi.....86

BÖLÜM VI 89

SONUÇLAR VE ÖNERİLER 89

6.1. Sonuçlar 89

6.2. Öneriler 91

KAYNAKLAR 93

EKLER 131

EK 1. Kişisel Bilgi Formu 132

EK 2. EPOCH Ölçeği 133

EK 3. Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri 134

EK 4. EPOCH Ölçeği Kullanım İzni 135

EK 5. Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri Kullanım İzni 136

EK 6. Etik Kurul İzni 137

EK 7. Araştırma İzni 138

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. *Katılımcıların Kişisel Özellikleri*.....55

Tablo 2. *Değişkenlere İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık, Basıklık, Minimum ve Maksimum Değerleri* 60

Tablo 3. *Ergenlerin Cinsiyete Göre İyi Oluş ve Psikolojk Esneklik Puanlarının t Testi Sonuçları ile Ortalama, Standart Sapma ve Etki Büyüklüğü Değerleri* 62

Tablo 4. *Ergenlerin Yaşa Göre İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri* 63

Tablo 5. *Ergenlerin Yaşa Göre İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları*.....63

Tablo 6. *Ergenlerin Okul Türüne Göre İyi Oluş ve Psikolojk Esneklik Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri* 64

Tablo 7. *Ergenlerin Okul Türüne Göre İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları* 65

Tablo 8. *Ergenlerin Spor Yapma Durumuna Göre İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik Puanlarının t Testi Sonuçları ile Ortalama, Standart Sapma ve Etki Büyüklüğü (Cohen's d) Değerleri*.....66

Tablo 9. *Spor Yapan Ergenlerin Spor Yapma Süresine Göre İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri* 67

Tablo 10. *Spor Yapan Ergenlerin Spor Yapma Süresine Göre İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları* 68

Tablo 11. *Ergenlerin Cinsiyetine Göre Spor Yapma Durumlarına Yönelik Ki-kare Analizi Sonuçları* 69

Tablo 12. *Ergenlerin Psikolojik Esneklik Puanlarının, İyi Oluş Puanları Üzerindeki Yordama Gücüne İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları* 70

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Psikolojik esneklik altıgeni. 25

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

DSÖ, WHO	Dünya Sağlık Örgütü
APA	Amerikan Psikoloji Derneği
BM	Birleşmiş Milletler
OECD	Ekonomik Kalkınma ve İş birliği Örgütü
PISA	Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programı
KKT	Kabul ve Kararlılık Terapisi
ANOVA	Varyans Analizi
ÇBPEE	Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde; araştırmanın problem durumuna, araştırma sorularına, araştırmanın amacına, önemine, sayıltılarına, sınırlılıklarına ve kavramlara ait tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Ergenlik; hormanal, bedensel, bilişsel, duygusal, davranışsal ve kişilerarası önemli değişikliklerle karakterize olan bir gelişim dönemidir (Santrock, 2014). Her ergen için geçerli olmasa da ergenlik, çatışma ve duygudurum dalgalanmaları ile dolu olan çalkantılı, fırtına ve stres dönemi olarak nitelendirilir (Hall, 1906). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 18 yaşın altındaki her beş gençten birinin gelişimsel, duygusal veya davranışsal sorun yaşadığını ve her sekiz kişiden birinin psikolojik bir rahatsızlık yaşadığını belirtmektedir (Currie ve ark., 2012). Psikolojik rahatsızlıkların yaklaşık %75'ini oluşturan depresyon, anksiyete, şizofreni ve kişilik bozuklukları gibi önemli sendromların 25 yaşından önce başladığını vurgulayan sonuçlar bulunmaktadır (Solmi ve ark. 2022; Kessler, 2005). Ergenlik, gelişimsel stres kaynaklarının etkisiyle riskli davranışların en çok görüldüğü dönemdir (Gençtanırım-Kurt ve Ergene, 2017). Riskli davranışların görülmesi, uyum sorunları, öfke patlamaları, aile içi çatışmalar, psikolojik ve davranışsal problemlerin

görülme sıklığıyla diğer dönemlerden ayrılır (Steinberg, 2016). Riskli davranışların ve psikolojik problemlerin yaşanma ihtimali açısından kritik olan ergenlik dönemi, psikolojik sağlığın gelişimi açısından da kritiktir (Sisask ve ark., 2014). Ergen sağlığının korunması için riskli davranışlara yönelmeyi engellemek ve ergenlik dönemindeki değişimlerle birlikte ortaya çıkabilen sosyal, duygusal ve davranışsal sorunlara yönelik iyi oluşun geliştirilmesi ve önleme çalışmalarının yapılması büyük öneme sahiptir. Dönemin bilişsel ve duygusal olarak sağlıklı geçirilmesi ergenlerin ileriki yaşantısını da olumlu etkileyecektir.

Problem odaklı psikoloji yaklaşımları, insanın yaşadığı depresyon, kaygı gibi olumsuz duygudurumları ve rahatsızlıkları tedavi etmek veya etkisini azaltmak için uğraş verirler. Amerikan Psikoloji Derneği'nin (APA) 1998 yılındaki başkanı Martin Seligman tarafından geliştirilen pozitif psikoloji, problem odaklı anlayışın yerine bireyin olumlu özelliklerine ve güçlü yönlerine odaklanmanın önemini vurgulayan bir yaklaşımdır. Pozitif psikoloji, bireyin duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak nasıl daha iyi bir durumda olacağını anlama ve açıklama çabası içindedir. Savunduğu temel varsayım, iyi oluşun ve olumlu özelliklerin hastalıklar ve sorunlar kadar önemli olması ve bu nedenle onlar kadar dikkati hak ettiğidir (Peterson ve Park, 2003). Çünkü sosyal, duygusal ya da davranışsal problem yaşayan herkes patolojik değildir. Örneğin, Tucci ve ark. (2007) araştırmasında 10-14 yaş arası ergenlerin %46'sının kendilerine güvenmediğini, %54'ünün uyum sağlayamamaktan kaygı duyduğunu ve %40'ının yeterince iyi performans gösteremediklerini düşündüğünü ortaya koymuştur. Oysaki Keyes (2006) tarafından yapılan araştırmada, 12-18 yaş aralığındaki ergenler üzerinde orta düzeyde iyi oluş bildirenlerin diğerlerinden daha fazla olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla, ruh sağlığı için klinik aralıkta olmasa da birçok ergen psikolojik sorun bildirebilmektedir. Bu durum ergenlerin iyi oluş düzeyleri ve iyi oluşun geliştirilmesi ile ilgili araştırılmaların yapılmasını desteklemektedir.

DSÖ, sağlıklı bireyi sadece rahatsızlığı olmayan olarak değil; fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak iyi hâlde olan insan şeklinde tanımlamaktadır. Rahatsızlığın yokluğundan daha

ötede olan bu tanımda iyi oluş, sağlığın bir parçası olarak kabul edilmiştir. 2015 yılında Birleşmiş Milletler'in tüm üye ülkeleri, "2030 yılı hedef alınarak 17 sürdürülebilir kalkınma hedefi'ne imza atmıştır. Bu 17 hedeften üçüncüsü, "her yaştan herkes için sağlıklı yaşam sağlamayı ve iyi oluşu geliştirmeyi" amaçlamaktadır. Bu hedef doğrultusunda belirlenen Kadın, Çocuk ve Ergen Sağlığı Küresel Stratejisi (2016–2030), "her kadın, çocuk ve ergen için sağlık ve iyi oluş sağlamayı" amaçlamakta ve ergenlerin stratejinin genel başarısının merkezinde olacağını kabul etmektedir (WHO ve Mathers, 2016).

Ekonomik Kalkınma ve İş birliği Örgütü (OECD) tarafından, üç yılda bir düzenli olarak uygulanan Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programı (PISA) sınavlarında Türkiye örnekleminde yer alan ve çoğunluğu 15 yaşındaki öğrencilerinden oluşan ergenlerin iyi oluş ile ilgili sonuçlarının üzerinde dikkatle durulması gerekmektedir (OECD, 2019). PISA-2018'e göre Türkiye örnekleminde yer alan ergenlerin yaşam doyumları oldukça düşük ve hatta OECD ülkeleri ve PISA'ya katılan diğer ülkeler arasında en alt sıradadır. Örneklemdeki ergenlerin ortalama yaşam doyumu puanları 10 üzerinden 5,62 olarak hesaplanmıştır. OECD ortalaması ise 10 üzerinden 7,04 olarak bulunmuştur. Hayatlarından memnun olduklarını belirtenlerin oranı Türkiye'de % 44 iken OECD ortalaması % 67 olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca ergenlerin % 33,8'i yaşamlarından hiç memnun olmadıklarını belirtirken OECD ortalamasına ilişkin bu oran ise % 16,2'dir (OECD, 2019). PISA sonuçları Türkiye'de ergenlik dönemindeki öğrencilerin iyi oluş düzeylerinin durumunu gözler önüne sermiştir. Bu durum ergenlere yönelik iyi oluş hakkında daha fazla çalışma yapılması gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır.

Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir araştırmada, ruh sağlığı sorunları olan yetişkinlerin %50'sinin bu sorunları ilk kez 15 yaşından önce yaşadığı ve yaşam boyu ruh sağlığı sorunlarının %75'inin 24 yaşına kadar ortaya çıktığı ortaya koyulmuştur (Kessler ve ark., 2005). Araştırmalar, ergenlerde ruh sağlığının korunmasının kilit önem taşıdığını göstermektedir. Literatürde, ruh sağlığı üzerinde koruyucu etkisi olduğu görülen duygusal stratejinin psikolojik esneklik olduğu bildirilmiştir (Hayes ve ark., 2004).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde (KKT) bireyin iyi oluşunu yansıtan psikolojik esneklik; "istenmeyen, rahatsız edici ve acı verici olsa bile içsel deneyimleri kabul etme ve bu olumsuz deneyimlere tepki vermek için esnek davranışlar benimseme" olarak tanımlanır (Hayes ve ark., 2006). KKT, bireylerin olumsuz duygu ve düşünceler ile ilişkisi temel alınarak geliştirilmiş olduğundan olumsuzlukları değiştirmeden baş etmesini sağlayan stratejiler ile ilgilenir (Hayes, ve ark. , 2004). İstenmeyen duygu ve düşüncelerle savaşmak yerine onları olduğu gibi kabul ederek onlarla yeni ve farklı yollarla ilişki kurmayı öğretmeyi ve şimdiki ana odaklı yaşamalarına yardımcı olmayı hedeflemektedir. Birey bütün bunları gerçekleştirebildiğinde ise psikolojik esnekliğe ulaşabilecektir.

KKT, iyi oluş göstergeleri ve ruh sağlığı ile ilişkili görülmektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Psikolojik esnekliğin tersi olan psikolojik katılık düzeyi yüksek olan ergenler, rahatsız edici düşüncelerin, duyguların ve davranışların kontrolü altına girme eğilimindedirler (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Psikolojik katılık ve onun bir parçası olan yaşantısal kaçınmanın sorunlu davranışların, madde kullanımının ve bağımlılık yapıcı davranışların gelişmesine ve sürdürülmesine neden olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. (Bricker ve Tollison, 2011; Levin ve ark., 2012). Yaşantısal kaçınma nedeniyle ergenlerin kaçındığı durumların yarattığı stres ve kaçınmayı sürdürmek için verdikleri yoğun uğraşın, kaygının psikopatolojik olarak gelişiminde rol oynadığı düşünülmektedir (Papachristou ve ark., 2018). KKT'ın stresi azaltmada, yaşam kalitesini ve umut duygusunu iyileştirmede etkili olduğu vurgulanmıştır (Zhao ve ark., 2021). Bazı araştırmalarda psikolojik esnekliğin gündelik hayatın güçlükleri ile karşı karşıya kalan ve klinik problem yaşamayan bireylerde de etkili olduğuna dair sonuçlar ortaya koyulmuştur (Hayes, ve ark., 2006). Ayrıca KKT'nin tanılar üstü bir yaklaşım olması, belirti veya patolojiye odaklanmak yerine psikolojik esnekliği teşvik etmesi, onu ego gelişiminde daha fazla özerklik arayışında olan ve geçiş aşamasındaki ergenler için uygun olduğunu göstermektedir.

Literatürde, ruh sağlığı üzerinde koruyucu etkisi olduğu bildirilen bir başka strateji de spor yapmaktır (Pearce ve ark., 2022). Günümüzde teknolojik gelişmeler, insanların daha hareketsiz bir yaşantıya sürüklenmesine ve fiziksel aktivite düzeylerinin düşmesine neden olmuştur (Ghaffari ve ark., 2013). 16-64 yaş arasındaki bireylerin günlük internet kullanma süresinde dünya ortalaması 6 saat 54 dakika iken bu ortalama süre Türkiye'de 7 saat 57 dakikadır. Aynı yaş aralığında Türkiye'deki bireylerin 2 saat 57 dakika olan günlük sosyal medya kullanım süresi dünya ortalamasında 2 saat 25 dakikadır (WAS, 2021). Ekran başında geçirilen sürelerin artması, dijital araçlarının aşırı kullanımı ergenler arasında fiziksel hareketsizliğe ve sporu her geçen gün hayatlarından çıkartmalarına neden olmaktadır (Dinç, 2015). Teknolojik araçlar ile daha uzun süre vakit geçirmek amacıyla fiziksel aktiviteden uzak duran ergenler, sporun birçok olumsuz bağımlılıkları veya alışkanlıkları önlemedeki yararlarından mahrum kalmaktadır. Ayrıca ergenler eğitim sisteminin yarattığı rekabet ile mücadele etme konusunda giderek daha fazla baskı altında kalmaktadır. Bu baskı, okulda zaman geçirme zorunluluğu ile birlikte daha hareketsiz bir yaşama ve fiziksel aktiviteye ayrılan zamanın azalmasına sebep olmaktadır. Okul saatlerinde fiziksel aktiviteden giderek uzaklaşan çocuklar ve ergenler okuldan sonra da teknolojik araçların aşırı kullanımı ve diğer çeşitli sebepler nedeniyle fiziksel aktivite kaybını telafi edememekte, bu da günün büyük bölümünde son derece hareketsiz kalmalarıyla sonuçlanmaktadır (Dale ve ark. 2000). Hareketsiz yaşamın neden olduğu bir başka sorun da aşırı kilolu olma veya obezitedir. Aşırı kilolu gençler, normal kilodakilere kıyasla fiziksel sağlıkla ilgili konuların yanında önemli ölçüde daha fazla psikososyal sorun yaşamaktadır (Farhat ve ark., 2010). Birçok fiziksel problem riskini azaltmada önemli bir faktör olduğu belirlenen egzersiz ve spora katılım (Schiffman, 1994), aynı zamanda psikolojik sağlığı da geliştirmektedir (Pelham ve ark., 1993). Ayrıca spor yapmanın ve fiziksel aktivitenin, ergenlerde psikolojik ve öznel iyi oluşu artırdığına yönelik araştırmalar da bulunmkatadır (McMahon ve ark., 2017).

Ergenlik, iyi oluş açısından önemli olan sosyal ve duygusal alışkanlıkların geliştirilmesi için çok önemli bir dönemdir (WHO, 2021). Bunlar arasında düzenli egzersiz yapılması, başa çıkma, kişiler arası becerilerin geliştirilmesi ve duyguların yönetilmesinin öğrenilmesi vs. yer almaktadır. Bu araştırmada ergenlerin çok boyutlu iyi oluş düzeyleri, spor yapma durumları ve çok boyutlu psikolojik esneklik düzeylerinin ilişkisi incelenmiştir. Ergenler üzerinde bu değişkenler arasındaki ilişkilerin ortaya koyulmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın ilk amacı, spor yapan ve yapmayan ergenlerde iyi oluşun yordanmasında psikolojik esnekliğin etkisini incelemektir. İkinci olarak ergenlerin iyi oluş ile psikolojik esneklik düzeylerini çeşitli değişkenlere göre karşılaştırmaktır. Bu amaçlar çerçevesinde aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Ergenlerin iyi oluş ve psikolojik esneklik düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Ergenlerin iyi oluş ve psikolojik esneklik düzeyleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Ergenlerin iyi oluş ve psikolojik esneklik düzeyleri okul türüne göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Ergenlerin iyi oluş ve psikolojik esneklik düzeyleri spor yapma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Spor yapan ergenlerin iyi oluş ve psikolojik esneklik düzeyleri spor yapma süresine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
6. Ergenlerin spor yapma durumları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

7. Ergenlerin psikolojik esneklik düzeyleri, iyi oluş düzeylerini anlamlı olarak yordamakta mıdır?

1.3. Çalışmanın Önemi

Ergenlerin dahil olduğu 10-19 yaş aralığındaki nüfus, yaklaşık %15'lik bir oranla genel nüfusun önemli bir bölümünü oluşturmaktadır (TÜİK, 2022). Ergenlik, iyi oluşa katkıda bulunan faktörlerin birçoğunun kazanıldığı veya kazanılamadığı kritik bir yaşam dönemidir. Ergenlerin deneyimleri hem kısa hem de uzun vadede iyi oluşları üzerinde derin etkilere sahiptir (WHO, t.b). Ergenlerin gelişim görevlerini sağlıklı bir şekilde yerine getirebilmelerine destek olacak, yetişkinliğe geçiş sürecinde karşılaşabilecekleri problemlerin çözümüne katkı sağlayabilecek faktörlerin belirlenmesi oldukça önemlidir (Eryılmaz ve Atak, 2011). Ergenlerde, gelişim döneminin olumlu özelliklerinin ortaya konması ve bu yönlerin geliştirilmesi, onların olumsuz özellikleri üzerinde azaltıcı bir etki oluşturmaktadır (Marmot, 2005). Geleceğin yetişkinlerinin iyi oluşu üzerinde yapılan çalışmalar, bu alanda yapılacak düzenlemelere ve geliştirilecek politikalara rehberlik edebilir (Demirci ve ark., 2017). Ruh sağlığının korunmasında ergenler için nispeten ihmal edilen erken müdahaleye ve önlemeye yönelik araştırmaların ve çalışmaların yapılması gerekliliği görülmektedir. Psikolojik esneklik, ergenlerin gelişim dönemlerinin ortaya çıkardığı fiziksel, bilişsel ve sosyal değişikliklerle etkili bir şekilde baş etmelerine yardımcı olabilir.

2019 ile 2022 yılları arasında tüm dünyayı ciddi şekilde etkisi altına alan COVID-19 pandemisi gibi büyük yaşam zorluklarının ergenlerin iyi oluşu üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri ve buna verilen tepkiler ergenlerin iyi oluşunu geliştirecek faktörlerin önemini pekiştirmiştir. Bireyin sahip olabileceği psikolojik kaynaklar, özellikle COVID-19 gibi küresel bir salgın sırasında ve sonrasında hayata uyum sağlamada stresi yönetmek ve iyi oluşu sürdürmek için çok önemli görülmektedir (Di-Giuseppe ve ark., 2020). Psikolojik

esneklik, bir mutluluk veya rahatlık halinden ziyade, zor düşünceler ve duygular ortaya çıktığında değişen yaşam talepleri karşısında esnek bir şekilde uyum sağlama becerisidir. Psikolojik esneklik, geliştirilebilir bir başa çıkma stratejisi olarak kabul edilmektedir (Bryan ve ark., 2015). Psikolojik esnekliğin yaşam stresörlerinin iyi oluş üzerindeki olumsuz etkilerini tamponlayabildiği bulunmuştur (Fonseca ve ark., 2020). Psikolojik esneklik; stres, anksiyete, depresyon ile negatif ve iyi oluş ile pozitif olarak ilişkilendirilmiştir (Bluett ve ark., 2014; Francis ve ark., 2016; Gloster ve ark., 2011; Kashdan ve Rottenberg, 2010; Masuda ve Tully, 2012; McCracken ve Morley, 2014; Tyndall ve ark., 2020).

Ergenlerin iyi oluşunu olumlu yönde etkileyebilecek unsurlara yönelik yapılan araştırmalar okullarda rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin çalışmalarına katkı sağlayabilir. Bu unsurlardan birisi de spor veya fiziksel aktivitedir. Teknolojinin içine doğmuş genç bireylerin teknolojiyle ister bağımlılık düzeyindeki ister günlük geçirdikleri sürenin aşırılığı şeklindeki ilişkilerinin düzenlenmesi noktasında, birtakım sosyal faaliyetlere yönlendirilmesi doğru bir adım olacaktır. Bu sosyal faaliyetlerin başında spor etkinlikleri gelmektedir. Sporu hayatına dahil eden ergen işbirliği, iletişim ortak çalışma, disiplin ve zaman yönetimi sayesinde kişiler arası becerilerini geliştirebilir. Arkadaşlıklar kurabilir, yalnızlıktan kurtulabilir. Beslenme ve kilo kontrolü ile obeziteden korunmanın yanında görünüş kaygısı yaşama riskini azaltabilir. Zorluklarla başa çıkmayı öğrenebilir. Hedef belirleme, gelişme ve başarma ile özgüveni ve özsaygısı gelişebilir. Zararlı alışkanlıklardan uzak kalabilir. Dijital araçların ve sosyal medyanın aşırı kullanımının önüne geçebilir. Psikolojik belirtileri azalabilir ve genel olarak yaşam kalitesi yükselebilir. Bu bakımdan ergenlerde spor yapma ile çok boyutlu iyi oluş arasındaki araştırmacılara ve uygulayıcılara fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Sayıltılar

Katılımcıların ölçme araçlarındaki maddeleri içtenlikte yanıtladıkları varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma; 2022-2023 eğitim öğretim yılı içerisinde Ankara ilinde yer alan lise düzeyindeki okulların 9, 10 ve 11. sınıflarında öğrenim gören 14-17 yaş arasındaki öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilmiş olup, kullanılan ölçme araçları ile elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

İyi Oluş: Bireyin yeteneklerini gerçekleştirdiği, yaşamın normal stresiyle baş edebildiği, verimli çalışabildiği, çevreye katkı sağlayabildiği, fiziksel olarak hastalık hâlinin yokluğundan daha fazlasını içeren refah durumudur (WHO, 2001).

Psikolojik Esneklik: Bireyin, duygularını ve düşüncelerini lüzumsuz yere savunmaya çalışmadan tamamen bilinçli şekilde şimdiki zamana odaklanması, kişisel değerleri ve hedefleri doğrultusunda davranışlarını sürdürme ve değiştirme becerisidir (Hayes ve ark., 2006).

*Spor: B*ireyin hem ruh hem de beden sağlığına iyi gelen fiziksel bir aktiviteyi ve bunun getirdiği sosyal faydaları içeren; oyun, sağlık, eğlence gibi amaçlarla yapılabilen, genellikle bir dizi kural çerçevesinde ve bireyin fiziksel özelliklerine uygun olarak gerçekleştirilen egzersizler bütünüdür (Heper, 2012).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu bölümde; ergenlik, iyi oluş, pozitif psikoloji, kabul ve kararlılık yaklaşımı ve psikolojik esneklik ile ilgili kuramsal çerçeveye dayalı bilgiler ve ilgili araştırmalar incelenmektedir.

2.1. Ergenlik

Latince "büyümek" (adolescere) kelimesinden türeyen ergenlik; çocukluk ve yetişkinlik arasındaki yaşam evresini belirtir. Çocuk olgunlaşmamışlığından yetişkin olgunluğuna hazırlığın ve geçişin gerçekleştiği bir büyüme dönemidir (Steinberg, 2016). Bu dönem, gerçekleşen belirgin fiziksel değişimlere, sosyal, duygusal, bilişsel ve kişilik gelişiminin eşlik ettiği bir dönemdir. Ergenlik döneminin gerçekleştiği yaş aralığı diğer gelişim dönemlerine nazaran daha belirsizdir. Ergenliğin ne zaman başladığı ve ne zaman bittiği konusunda kültürlere göre büyük farklılıklar bulunsa da DSÖ ergenliği yaşamın ikinci on yılına denk gelen ortalama 10-19 yaş arası dönem olarak tanımlamıştır (WHO, 2015). Bu dönemde ergenler daha ileri düşünme ve akıl yürütme kalıpları kazanırlar, kimlik oluşturmaya çalışırlar, yeni sosyal ilişkiler ve bağlar kurarlar, sorumluluk ve bağımsızlık duygularını geliştirirler. (Singh ve ark., 2019). Tüm bu değişimlerin yaşandığı ergenlik,

bireyin yetişkinliğe doğru ilerlediği gelişim sürecindeki zor bir aşama olarak değerlendirilir. Ergenliğin; çocuğun ailesinin korumasına daha az ihtiyaç duymaya başlaması, fiziksel ve hormonal gelişimi yetişkin düzeyine yaklaşması ve artık bu fizyolojik olgunluğun çocuğu toplumda sorumluluk yüklemeye zorlaması ile başladığı söylenebilir (Adams, 1995). Bir yandan fiziksel değişiklikleri içselleştirmeye çalışan ergenler, bir yandan da bağımsızlık mücadelesi verir (Akçan Parlaz ve ark, 2012). Ergenin ailesinden, toplumdan ve kendisinden; sosyal kabul, bağımsızlık, sevgi, saygı, başarılı olma, fiziksel güç ve güzelliğe sahip olma gibi bazı beklentileri vardır. Ergenin bu beklentilerinin karşılanamaması veya bu dönemdeki değişikliklere uyum sağlayamaması sosyal, duygusal veya davranışsal problemlere sebep olur. Ergenlik döneminde bu problemlerden ayrı olarak bazı riskli davranışlar da görülebilir. Riskli davranışlar intihar, sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanımı, antisosyal davranışlar (şiddet, zorbalık), erken dönemde aktif cinsel ilişki, okul terki, evden kaçma gibi davranışlardır (Gençtanırım-Kurt ve Ergene, 2017). Bunlar ergenin gelişim görevlerini ya da toplumun beklediği sosyal rolleri yerine getirmesine, başarı ve yeterlilik duygusu hissetmesine ve ergenlikten genç yetişkinlik dönemine başarılı bir şekilde geçmesine engel olabilecek hatta sağlık yönüyle ciddi sorunlara yol açabilecek davranışlardır. Ayrıca ergenler obezite, yeme bozuklukları ve hareketsiz yaşam tarzı ve teknoloji, sosyal medya veya oyun bağımlılığı gibi sorunlarla da karşılaşabilmektedir.

Ergenlik ikinci doğum olarak tanımlanır. Bireyin zayıf ve savunmasız olduğu tehlikeli bir dönemdir. Ergenler tıpkı yaşamının ilk yıllarındaki bebekler gibi kırılgan ve dayanaksızdırlar ve eğer yaralanırlarsa bunun izini tüm yaşamları boyunca taşırlar. Ergenleri riskli davranışlardan korumak, yaşamı olumlu yönde ilerletmek, ruh sağlığını ve gelişimi desteklemek amacıyla iyi oluş gibi dönemi olumlu etkileyen psikolojik faktörlere yönelik yapılan araştırmalar son yıllarda artış eğilimi göstermektedir (Altuntaş, 2018; Caffo ve ark., 2008; Twenge ve ark., 2018).

2.2. İyi Oluş

"Daha iyi bir yaşam için ne yapmalıyız" ya da "nasıl daha mutlu yaşarız" gibi sorular insanlık var olduğundan beri ele alınan temel konulardandır. Zaman içerisinde insan mutluluğuna dair; yaşam doyumu, yaşam kalitesi, memnuniyet, olumlu duygulanım gibi kavramlar sıklıkla kullanılmaktadır (Diener, 1984; Pavot ve ark, 1991). Yaşamı olumlu değerlendirmeye ilişkin kavramlarlardan birisi de iyi oluştur. Günümüzde ruh sağlığı sadece kaygı, stres ve depresyon gibi sorunların olmaması olarak değil, aynı zamanda kararlılık, iyimserlik ve mutluluk gibi iyi olma hali göstergelerinin varlığı ile de kavramsallaştırılmaktadır. Bireyin iyi oluşunun herhangi bir rahatsızlığa sahip olmama durumundan daha fazlası olduğu kanaati yaygınlaşmıştır.

İyi oluş pozitif psikolojinin ortaya çıkmasıyla birlikte popüler bir kavram haline gelmiştir. Pozitif psikoloji iyi oluşu artırmayı amaçlayan müdahalelerin belirlenmesini, geliştirilmesini ve değerlendirilmesini hedeflemektedir. Carr (2004) pozitif psikolojinin, geleneksel klinik psikolojinin yerine geçmek veya onu değiştirmek yerine, onu tamamlayıcı nitelikte olduğunu ve bireylerin iyi oluşunu arttırmakla ilgilendiğini belirtmiştir.

İyi oluşun tek bir tanımı üzerinde fikir birliği olmasa da (Coleman, 2009) genel olarak iyi hissetme ve etkili işlevsellik anlamına gelmektedir (Huppert ve So, 2013; Kern ve ark, 2019). İyi oluş denildiğinde dikkat çeken; mutluluk, yaşam doyumu, olumlu duygular, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş gibi kavramlar birbirinden ayrı olmakla birlikte aralarında güçlü ilişkiler vardır (Howell ve ark., 2007; Diener ve ark., 2002). Ayrıca iyi oluşu açıklamak için; iyi olma, iyilik hali, sağlık, refah, esenlik gibi kavramlar da araştırmalarda kullanılmaktadır. Andrews ve ark. (2002) göre iyi oluş; sağlıklı ve başarılı, fiziksel ve psikolojik işlevsellik; aile üyeleri, arkadaşlar, toplum ve toplumsal kurumlar ile olumlu sosyal ilişkiler ve güven veren bir sosyal çevre olarak tanımlanırken, DSÖ'ye göre bireyin yaşamın stres faktörleriyle başa çıkmasını ve üretken bir şekilde topluma katkıda

bulunmasını kapsamaktadır (WHO, 2022). İyi oluş, olumlu duygusal durum ve olumlu bir bakış açısının varlığı (Liddle ve Carter, 2015) ve tatmin edici bir yaşam için karar verme ve sorumluluk alma gibi boyutları içerir (Ager ve ark., 2015; Roscoe, 2009).

İyi oluş ve hayatı pozitif değerlendirmeyi yansıtan diğer terimlerinin evrensel bir tanımı olmamasına rağmen çok sayıda iyi oluş modeli önerilmiştir (Forgeard ve ark., 2011; OECD, 2013; Rose ve ark., 2017). Bradburn (1969) duygulanım dengesi modeli ile iyi oluşun büyük oranda olumlu ve olumsuz duygulanıma göre değiştiğini öne sürmektedir. Ancak iyi oluşu açıklamaya çalışan temelde hedonik ve eudaimonik (ödomonik) olarak adlandırılan iki yaklaşım göze çarpmaktadır. Hedonik yaklaşım zevki, mutluluğu ve acıdan kaçınmayı temel alan ve hazcı olarak ifade edilirken, ödomonik yaklaşım bireyin kendi kapasitesinin gelişmesini savunur ve yaşamının çeşitli yönlerini etkili bir şekilde yönetme becerisini ifade eden işlevsellik olarak ifade edilir (Ryan ve Deci, 2001). Diener (1984) hedonik (hazcı) yaklaşıma odaklanmış ve öznel iyi oluşun olumlu duyguların varlığı, olumsuz duyguların yokluğu ve yaşamdan memnun olma şeklinde üç bileşenden oluştuğunu belirtmiştir. Kişinin öznel iyi oluşunun yüksek olması yaşam memnuniyeti ve duygu durumunun pozitif yönde seyretmesi ile ilgilidir (Diener ve Ryan, 2009). Diğer taraftan ödomonik yaklaşıma odaklanarak iyi oluşun yalnızca bir duygulanım ve yaşamdan alınan doyum olmadığını savunan Ryff (2014), psikolojik iyi oluşun; kendini kabul, özerklik, yaşam amacı, olumlu ilişkiler, kişisel gelişim ve çevresel hâkimiyet boyutlarından oluşan çok bileşenli bir yapı olduğunu belirtmiştir. Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramlarının birbirleriyle ilişkili olduğu belirtilmiştir (Keyes ve ark., 2002; Kashdan ve ark., 2008; Ryan ve Deci, 2001). Öznel ve psikolojik iyi oluş yaklaşımlarına ek olarak Keyes (1998) iyi oluşu psikolojik, duygusal ve sosyal yönlerden ele alan bir yaklaşım ortaya koymuştur. İyi bir yaşam sürdürmede bireysel ölçütlerin yanı sıra sosyal kabul ve sosyal uyum gibi sosyal bileşenleri de içermesi gerektiği üzerinde durmuştur. Wong (2011) tarafından ele alınan başka bir iyi oluş yaklaşımının farklı mutluluk bileşenlerinden oluştuğu ifade edilmektedir. Huppert ve So (2013) ise iyi oluşun

anksiyete ve depresyon belirtilerinin zıttı olacak şekilde on pozitif bileşeni olduğunu öne sürmüştür. Rusk ve Waters (2015) da beş boyuttan oluşan bir pozitif işleyiş modeli oluşturmuştur. Pozitif psikolojinin de kurucusu olarak kabul edilen Martin Seligman'ın oluşturduğu PERMA modeli ('positive emotion', 'engagement', 'relationships', 'meaning' ve 'accomplishment') ise birçok bileşeni içine dahil ederek iyi oluşu daha kapsamlı ele alan bir modeldir.

2.2.1. Pozitif Psikoloji

Psikoloji disiplininde geleneksel bakış açısı, bireyleri öncelikle bireyin psikopatolojisine, işlev bozukluklarına ve kusurlarına odaklanan bir çerçeveden kavramsallaştırır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Ancak zamanla sadece problemleri düzeltmeye çalışmanın, bireylerin olumlu niteliklerinin ve gelişimlerinin göz ardı edilmesine neden olduğuna yönelik bir anlayış gelişmiştir. Pozitif psikoloji olarak isimlendirilen bu hareket, psikolojide ihmal edilen alanlarda çalışmalar yapılmasını teşvik etme arzusundan doğmuştur (Gable ve Haidt, 2005). Pozitif psikolojinin ilk formel tanıtımı Martin Seligman'ın 1998 yılında APA'da yaptığı "İnsanın Güçlü Yönlerini İnşa Etmek: Psikolojinin Unutulan Misyonu" başlıklı başkanlık konuşmasıyla yapılmıştır (Kim ve ark, 2012). Ancak pozitif psikoloji bu konuşmadan önce tarih sürecinde, insan yaşamının nasıl daha iyi olabileceği sorusunu ele alan felsefi ve dini öğretilere kadar dayanan uzun bir geçmişe sahiptir. Örneğin; Aristoteles, "Nikomakhos'a Etik" adlı eserinde modern pozitif psikolojinin "otantik mutluluk" olarak tanımladığı ve anlık mutluluğun aksine anlamlı bir hayat yaşayarak elde edilen eudaimonia'dan bahsetmiştir (Fowers, 2005, aktaran Kim ve ark, 2012). Yirminci yüzyıla gelindiğinde William James'in (1902, aktaran Gable ve Haidt, 2005) kendi deyişiyle "sağlıklı düşünce" ile ilgili yazılarına kadar uzanan pozitif psikoloji, Allport'un (1958) bireyin olumlu özelliklerine olan ilgisi ve Maslow'un (1968) hasta insanlar yerine sağlıklı insanların incelenmesini savunması ile kendini göstermeye

başlamıştır. William James, 1906 yılında APA'da yaptığı başkanlık konuşmasında, neden bazı bireylerin kaynaklarını tam kapasiteyle kullanabildiğini ve diğerlerinin kullanamadığını tartışmıştır (Froh, 2004). Hatta William James, Taylor (2001) tarafından "Amerika'nın pozitif psikoloji öncüsü" olarak kabul edilmiştir. Hümanist psikoloji çizgisinde ilerlemiş olan Abraham Maslow ise "pozitif psikoloji" terimini kitabında kullanmış ve psikoloji biliminin insanın eksiklikleri, hastalıkları hakkında çok şey gösterdiğini ancak potansiyelleri ve erdemleri hakkında çok az şey göstererek kendini sınırladığını belirtmiştir (Maslow, 1954). Viktor Frankl da pozitif psikolojinin çalışma konularından biri olan yaşamın anlamı kavramının temellerini atmış ve insanın anlam arayışı üzerinde durmuştur (Frankl, 2018). Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) tarafından yayınlanan makaleden sonra hızla büyüyen bir alan hâline gelen pozitif psikoloji (Rusk ve Waters, 2013) günümüzde de etkililiğini sürdürmektedir. Ayrıca pozitif psikoloji, hümanist psikoloji gibi insan potansiyeline odaklanan önceki yaklaşımlardan farklı olarak yaklaşımını ampirik araştırmalara dayandırmaya vurgu yapmışlardır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Birçok tanımı yapılan pozitif psikoloji, insanların ve grupların gelişmesine veya optimal işleyişine katkıda bulunan koşulların ve süreçlerin incelenmesidir (Gable ve Haidt, 2005). Ruh sağlığı sorunlarının yönetilebilir ve hatta kolayca önlenebilir hale gelmesi için, bireyin genel gelişimi, merkezi bir odak noktası olmalıdır (Seligman ve ark., 2006). Bu bakış açısıyla pozitif psikoloji, psikolojideki olumsuza odaklanma eğilimini tersine çevirme ve insan yaşamının olumlu yönlerine yoğunlaşmayı amaçlar. Pozitif psikoloji çalışmalarının birinci görevi, yaşamı değerli kılan şeylerin neler olduğunu anlamaya çalışmaktır. Bireylerin ve toplulukların iyi bir yaşamı nasıl inşa edebileceği ancak bu şekilde anlaşılabilir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

İnsan yaşamının pozitif yönleri; öznel alan, bireysel alan ve grup alanı olmak üzere üç alanda incelenir (Kim ve ark, 2012). Öznel alandaki çalışmaların odak noktası yaşam doyumu, mutluluk ve neşe gibi olumlu duygulardır. Bireysel alandaki çalışmaların odak

noktası iyi bir insan olmak için ne yapılması gerektiğidir. Bu alandaki çalışmalar insanın erdemlerine ve affetme, cesaret, bilgelik gibi karakter güçlerine odaklanır. Grup alanında ise özgecilik, hoşgörü ve sosyal sorumluluk gibi kavramlarla kişilerarası ilişkilerin gelişimine nasıl katkıda bulunabileceğine odaklanılmaktadır. Bu bağlamda pozitif psikoloji, olumlu duygular, olumlu karakter özellikleri ve sosyal özelliklerin incelenmesi için bir çatı terim olduğu söylenebilir (Seligman, ve ark. 2005). Pozitif psikolojinin ele aldığı konular arasında başta iyi oluş olmak üzere, iyimserlik, umut, akış, psikolojik dayanıklılık, travma sonrası gelişim, bilgelik, cesaret, hakkaniyet, ölçülülük, tevazu, minnettarlık, affetme vd. yer almaktadır.

2.2.2. PERMA İyi Oluş Modeli

İyi oluş, pozitif psikoloji araştırmalarının merkezi konumunda olan kavramdır (Seligman, 2002). İyi oluşun farklı şekillerde ele alındığı yaklaşımlarım yanı sıra bazı araştırmacılar bu konuda ayrım yapılmasına karşı çıkmaktadır (Kashdan ve ark., 2008; Biswas-Diener ve ark., 2009). İyi oluşun, farklı boyutların bütünü olduğu savunulmaktadır (Demirci ve Akın, 2015; Lamers ve ark, 2012; Westerhof ve Keyes, 2010). Seligman (2011), olumlu duygulanımın varlığı ve olumsuz duygulanımın yokluğunun yanı sıra tatmin edici ve doyurucu bir yaşam sürmeyi de içeren PERMA modelini önermiştir. Model, onu oluşturan unsurların orijinal isimlerinin baş harflerinden elde edilen kısaltma ile adlandırılmıştır. Haz ve işlevsellik bileşenlerini bütünleştiren PERMA modeli çerçevesinde bir bireyin iyi oluşu, beş temel unsurdan oluşmaktadır. Bunlar; "olumlu duygular, bağlılık, ilişkiler, anlam ve başarı" şeklindedir (Seligman (2011). Seligman (2011) hedoni (olumlu duygusal durumların deneyimi) ve ödomoni (anlamın varlığı ve kişinin potansiyelini geliştirmesi) bileşenlerini tek bir modelde birleştirdiğini savunmaktadır. Bir örnek üzerinden daha iyi anlaşılacağı varsayılmıştır: Arabalarda nasıl ki performansı gösteren tek bir göstergeye

değil de kilometre, hız, benzin gibi birden fazla göstergeye bakıyoruz, insanların ne kadar iyi durumda olduğuna dair de tek bir göstergeye bakamayız (Forgeard ve ark., 2011).

PERMA modeline göre bileşenlerin hiçbiri tek başına iyi oluşu tanımlamaz; ancak her biri iyi oluşun tanımına katkıda bulunur. İyi oluş, bu beş bileşenin bir kombinasyonudur. Olumlu duygular mutluluk, neşe ve minnettarlık (şükran) gibi duyguları ifade eder. Bağlılık, akış deneyimlerinde olduğu gibi genellikle tamamen odaklanma ve zamanın nasıl geçtiğini anlamayacak şekilde kendini kaptırma olarak ifade edilir. İlişkiler, başkaları tarafından değer verildiğini ve desteklendiğini hissetmeyi içeren yakın kişilerarası ilişkilere sahip olmayı ifade eder. Anlam, hayatın yaşamaya değer olduğu hissine katkıda bulunmaya yardımcı olan yaşamda bir amaç ve yön duygusuna sahip olmayı ifade eder ve son olarak başarı ise yeterlik ve yetkinlik duygularına sahip olmayı ifade eder (Seligman, 2011).

2.2.3. EPOCH İyi Oluş Modeli

İyi oluş konusunda yapılan araştırmaların, geliştirilen teorilerin ve ölçme araçlarının çoğunlukla yetişkinlere odaklandığı görülmektedir (Demirci ve ark., 2017; Kern ve ark, 2016). Ancak ergenlerin iyi oluşuna ilişkin çok boyutlu modeller ve ölçme araçları, onların ihtiyaçlarına yönelik müdahaleler geliştirmede uygulayıcılara kolaylık sağlayabilmektedir. Kern ve ark. (2016) tarafından Seligman (2011)'ın PERMA iyi oluş teorisi doğrultusunda geliştirilen iyi oluş modeli, ergenlerde iyi oluş araştırmaları için önemli bir çalışma alanıdır. PERMA modelin temel varsayımlarının ergenler için de geçerli olduğunu ve gelişimsel özelliklerine uygun hale getirilerek ergenlerde iyi oluşu bütüncül olarak açıklamada faydalı olabileceğini belirten Kern ve ark. (2016), bu modeli ergenler üzerine uyarlamışlardır. Geliştirdikleri ölçme aracı, PERMA modeline benzer şekilde; bağlılık (engagement), kararlılık (perseverance), iyimserlik (optimism), ilişkililik (connectedness) ve mutluluk (happiness) boyutlarından oluşmuş ve İngilizce karşılıklarının baş harflerinden

meydana gelen EPOCH kısaltması ile adlandırılmıştır. Bu olumlu özelliklerin yetişkinlikte fiziksel sağlık ve PERMA gibi çeşitli olumlu sonuçları destekleyeceğini öne sürmüşlerdir. Ergenlerde iyi oluşun çok boyutlu değerlendirilmesinde kullanılan EPOCH iyi oluş modeli araştırmalarda yeni yeni kullanılmaya başlamıştır.

Bağlılık, akış deneyimi ile ilgilidir. Kişinin yaşam aktivitelerine ve görevlerine ilgi duymasını, bunlarla meşgul olmasını ve yaptığı işe tamamen odaklanmasını ifade eder. Kararlılık, sorumluluk duygusu ile ilişkilidir. Çok çalışmayı ve engellerle karşılaşılmasına rağmen hedefler doğrultusunda çabalamaya devam etme becerisini yansıtır. İyimserlik, geleceğe yönelik umutlu olmayı ve kendini güvende hissetmeyi; olaylara olumlu yaklaşmayı ve olumsuz olayları geçici, dışsal ve duruma özgü olarak değerlendirmeyi ifade eder. Mutluluk, genel olarak olumlu bir ruh haline sahip olmayı ve kişinin hayatından memnun olmasını yansıtır. İlişkililik ise kişinin başkalarıyla doyum sağlayan ilişkiler içinde olmasını; kendisinin önemsendiğine, değer verildiğine ve sevildiğine inanmayı ifade eder (Kern ve ark., 2016). EPOCH'un her bir bileşeninin birleşimi iyi oluş anlamına gelir. Bu teorik modeli ölçümlemek amacıyla Kern ve ark. (2016) her bir alan için dört madde olmak üzere 20 maddelik bir ölçek geliştirmiştir.

2.2.4. İyi Oluş ve Spor

İnsanın en önemli özelliklerinden biri sürekli hareket etmesidir. Temelde yaşamı sürdürmek için yapılan fiziksel aktivite; eğlenme, yarışma ve beden geliştirme gibi farklı amaçlar için de gerçekleştirilmektedir. Beden hareketlerinin bazı kurallara göre uygulanarak bireysel veya toplu oyunlar biçiminde ve genellikle yarışmayla yapılmasına spor denir (TDK, 1998). Bireysel bir uğraş olarak ortaya çıkan spor, zamanla toplumsal bir nitelik kazanmıştır. Spor, yapanlarda ve izleyenlerde haz ve keyif uyandıran bir etkinliktir. Bireyler birçok sebeple spor yaparlar. Spora daha çok eğlence, boş zaman aktivitesi veya para kazanma açılarından bakılsa da sporun yaşam kalitesini artırdığı ve fiziksel sağlığa

faydaları bilinmektedir (Snedden ve ark., 2019; Oja ve ark., 2010). Özellikle 5-17 yaş arası bireylerin günde en az 60 dakika orta veya şiddetli düzeyde aktivite yapmaları önerilmektedir (TC.SB, 2014). Janssen ve LeBlanc (2010) derleme araştırmasında, 5-17 yaş grubundaki bireyler üzerinde yapılan çalışmalarla ilgili fiziksel aktivitelerin; kan basıncı kontrolü, kalp ve akciğer sorunlarını önleme, yağ yüzdesinde azalma, kemik ve kas güçlendirme ve depresyon belirtilerinde azalma şeklinde yararları olduğunu ve hastalıkların görülme ve ölüm sıklıklarının düştüğünü vurgulamışlardır. Spora veya fisizksel aktiviteye katılımın sağlığa faydaları, sadece fiziksel sağlıkla sınırlı değil, aynı zamanda sosyal, duygusal, bilişsel bileşenleri de içermektedir (Janssen, 2007).

Fiziksel aktivite veya spor, fiziksel sağlığın başlıca faktörlerinden biri olarak kabul edilmekle birlikte, ruhsal sağlığın da koruyucusu ve destekleyicisidir (Hamer ve ark., 2009). Spor, kişilerin fiziksel, sosyal, zihinsel ve duygusal olmak üzere çok yönlü gelişimini sağlayan bir araçtır (Sunay ve Saracaloğlu, 2003). Düzenli yapılan spor; daha az kaygı, stres, depresyon, öfke ve daha fazla psikolojik iyi oluş ile ilişkilidir (Hassmen, ve ark., 2000). Larun ve ark. (2006) çalışmasında, egzersiz müdahalelerinin çocuk ve gençlerde kaygı veya depresyonu önlemedeki veya azaltmadaki etkilerini araştırmıştır. Araştırma sonucunda çocuklarda ve gençlerde depresyon ve kaygı belirtilerin hafifletilmesinde veya önlenmesinde egzersiz müdahalelerinin etkili olduğu bulunmuştur. Spora katılım, gençlerin sosyal gelişimine katkı sağlamakta, atılganlık, özgüven ve toplum içerisinde aktif rol alma yeterliliğini geliştirmektedir (Efe ve ark., 2008). Spor ve fiziksel aktivite; psikolojik sağlamlığın gelişiminde de koruyucu bir faktördür (Şahin ve ark., 2012). Ayrıca çocuk ve ergenlerde benlik saygısı üzerinde olumlu etkiye sahiptir (Ekeland, ve ark., 2005). Spor ortamlarının sosyalleşme fırsatları sağlayabileceği ve diğer önemli yaşam ortamlarına benzer olabilecek beceriler kazandırabileceği öne sürülmektedir (Smith ve Smoll, 1991). Özveri, stres yönetimi, azim, uygun risk alma, hayal kırıklığı ve ertelenmiş doyumlara tahammül etme becerisi gibi davranışların gelişimini etkilediği bildirilimiştir (Smith ve Smoll, 1991). Ergenler spor sayesinde işbirlikçi ilişkiler kurabilir

ve ait olma ihtiyaçlarını karşılayabilirler. Benzer şekilde, birlikte çalışırken ve belirli takım rollerini yerine getirirken temel işbirliği becerilerini öğrenirler. Bu, akran grubunda kabul görme ve başarılı olma ihtiyacı, özellikle çocuklar ergenliğe girerken çok güçlü olabilir. Ergenin yaşıtları arasında kabul ve statü kazanmasının bir yolu, diğerlerinin değer verdiği etkinliklerde iyi olmaktır. Sportif faaliyetlerde yeteneğinin olması genellikle akranları tarafından güçlü bir sosyal değer olarak kabul edildiğinden spor sınf dışında kabul ve statü kazanmak için fırsat sağlar (Brustad, 1992).

Egzersizin ve sporun, ayrıca iyi oluş ile de pozitif bir ilişkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Amerika Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü tarafından fiziksel aktivitenin iyi oluşa olumlu yönde etki ettiği, kaygı, depresyon, stres düzeylerinde ve duygusal dengesizlik durumlarında azalma sağladığı ve olumlu duygusal etkileri olduğu bildirilmiştir. Egzersizin, yetişkinlerde depresyonun birçok biçimini hafifletmek de dahil olmak üzere ruh halini iyileştirdiği bulunmuştur (Weinberg ve Gould, 2015). Fiziksel aktivitenin veya sporun psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu artırdığı (Yüceant, 2023), spor yapan öğrencilerin, öznel iyi oluşunun diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğu (Acun, 2018), spor yapan ergenlerin depresyon, anksiyete ve stres seviyelerinde yapmayan ergenlere göre daha düşük olduğu (Şen, 2015) ve bunlara benzer sonuçlar elde eden birçok araştırma bulunmaktadır. Eime ve ark. (2013) tarafıdnan yapılan derleme çalışmasında, belirlenen 30 araştırma incelenmiştir. Spora katılımın psikolojik, psikososyal ve sosyal alanları ile pozirif ilişkileri vurgulanmıştır.

2.3. Psikolojik Esneklik

Yaşamı, güzellikleriyle olduğu kadar kayıplarıyla da kabul edebilmek bireyin psikolojik becerileriyle yakından ilişkilidir (Hayes ve ark., 2004). Kabul ve Kararlılık yaklaşımı, hayatı bir bütün olarak kucaklamaya ve değerlere göre sürdürmek için çaba göstermeye vurgu yapmaktadır. Bazı araştırmalarda “Kabul ve Adanmışlık Terapisi” adıyla geçen

Kabul ve Kararlılık Terapisi, Steven Hayes öncülüğünde geliştirilmiş bir kuramdır (Hayes ve ark., 2006). Üçüncü dalga bilişsel-davranışçı yaklaşımlardan biri olarak kabul edilen KKT, insan davranışını farkındalık ve kabullenme perspektifleri ile açıklamaktadır (Hayes ve ark., 1999). Orijinal kısaltması ACT (Acceptance and Commitment Therapy)'dir. Temel kavramı psikolojik esneklik olan KKT, kanıta dayalı bir terapötik yaklaşımdır (Hayes ve ark., 2009).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin en temel kavramları psikolojik esneklik ve psikolojik katılıktır. KKT'nin temel amacı bireylerdeki psikolojik esneklik düzeyini artırmaktır (Hayes ve ark., 2006). Bir başka tanımıyla KKT; psikolojik esneklik sağlamak için kabul ve farkındalık süreçleri ile kararlılık ve davranış değişikliği süreçlerini kullanan bilişsel ve davranışsal bir terapidir (Hayes ve ark., 2013). Psikolojik esneklik, içinde bulunulan ânın farkında olma, onun içerdiği düşünceleri ve duyguları (istenmeyenler de dahil olmak üzere) savunmasız, tam ve bilinçli olarak kabul etme ve değerlere uygun şekilde davranışı değiştirme ya da sürdürme becerisi olarak tanımlanır (Hayes, ve ark., 2006). Psikolojik esneklik, KKT'nin temel yapı taşıdır ve iyi oluşu yansıttığı söylenebilir.

2.3.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi

Davranışçı terapiler üç nesil olarak incelenebilir: İlki geleneksel davranışçı terapi, ikincisi bilişsel davranış terapi ve son olarak üçüncü nesil davranışçı terapilerdir (Hayes, 2004). İlk dalga; klasik ve edimsel öğrenme ilkelerini kullanarak davranışların gözlenmesine, yordanmasına ve değiştirilmesine odaklanmıştır. 20. yy. başlarında o dönemim hâkim akımı olan ve içgörü, bilinçaltı gibi kavramlarla öne çıkan psikanalitik kurama ve onun bilimsel zayıflıklarına tepki olarak ortaya çıkmıştır. İkinci dalga, davranışçı ilkelerin ve uyarıcı-tepki arasındaki ilişkinin insan bilişini açıklamak için tek başına yeterli olmadığı savunarak ilk nesilden ayrılmıştır (Hayes ve ark., 2006). İkinci kuşak genel olarak işlevsel olmayan düşüncelerin, işlevselliği bozan davranışların ortaya çıkmasında ve

sürdürülmesinde etkili olduğunu savunmuştur (Hayes, 2004). Günümüzde Bilişsel-Davranışçı yaklaşımların etkisinin hâlen devam ettiği görülmektedir. Üçüncü kuşak yaklaşımlar ise bireyin yaşantılarını temel alarak bağlam, işlev, dil, kabullenme, farkındalık ve değerler kavramlarına odaklanan terapilerden oluşmaktadır. Hayes'e (2004) göre birinci ve ikinci dalgayı oluşturan davranışçı yaklaşımlar didaktiktir ve insanın tutum ve davranışlarını mekanizmalarla yorumlarlar. Üçüncü kuşak yaklaşımların bilişsel-davranışçı ekolden ayrıldığı en temel nokta kişinin düşüncelerinin içeriğinden ziyade, düşünceyle kurduğu ilişki üzerine çalışmalarıdır. İşlevsel olmayan düşünceler ve davranışlar arasındaki doğrusal ve dolaylı etkileşimlerde aslında kişinin içsel yaşantılarının ihmal edildiği düşünülmektedir. İçsel yaşantılar, davranışlar gibi dışarıdan bir kişi tarafından açıkça gözlemlenip değerlendirilemeyeceği için bireyin bunları kendi farkındalığı üzerinden ortaya koyması beklenmektedir (Vatan, 2016). Üçüncü kuşak yaklaşımlarında içsel deneyime dair farkındalık (mindfullness) teşvik edilmektedir. Ayrıca farkındalığın devamında içsel duyumları değiştirmek yerine onları kabul vurgulanmaktadır. Üçüncü nesil yaklaşımlardan öne çıkanlar arasında; Diyalektik Davranış Terapisi (Linehan 1993), Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (Segal 2002), Kabul ve Kararlılık Terapisi (Hayes, 2004) ve Metakognitif Terapi (Wells, 2008) yer almaktadır (aktaran, Vatan, 2016).

KKT; davranış analizi, işlevsel bağlamsalcılık felsefesi ve ilişkisel çerçeve kuramı üzerine kurulmuştur (Hayes ve ark. 2012). Pragmatik bir felsefe olan işlevsel bağlamsalcılık, Skinner'ın 'radikal davranışçılığının' bir uzantısı olarak kabul edilir çünkü davranış analizine dayanır (Hayes, 2004). İşlevsel bağlamsalcılık, "bağlam içinde devam eden eylem" vurgusu yapar; insan davranışını, bulunduğu bağlama göre değerlendirmeyi esas alır (Hayes, 2004). Psikolojik olayları (düşünce, duygu, davranış), tarihsel (önceki öğrenmeler) ve durumsal şekilde tanımlanan bağlamlar içinde ve bunlarla etkileşime giren tüm organizmanın devam eden eylemleri olarak görür (Hayes ve ark., 2006). Tüm eylemler ancak bağlamlarına göre tam olarak analiz edilebilir ve anlaşılabilir (Hayes ve ark., 2013).

KKT'nin öncüsü Steven C. Hayes tarafından geliştirilen İlişkisel Çerçeve Kuramı KKT'nin teorik temelini oluşturmuştur (Hayes, 2004). Bu kuram, insanın düşünme ve öğrenme biçimleri üzerinde dilin etkisini vurgulamaktadır. İnsanlar ve hayvanlar, şeyleri ve olayları biçim, renk gibi fiziksel özelliklerine göre karşılıklı olarak eşleştirme veya birleştirme yoluyla ilişkilendirebilir. Bir çocuk iki top arasındaki büyüklük farkını öğrendiğinde onların başka bir toptan büyük mü küçük mü olduğunu öğrenmeden anlar. Fakat insan, dil ve biliş yönüyle fiziksel özelliklerin yanı sıra iyi, kötü, değerli gibi soyut çıkarıma dayalı özellikler aracılığıyla da karşılıklı ve bütünleştirici ilişkilendirme yeteneğine sahiptir (Hayes, 2004). Örneğin banknot ya da madeni paraların önce miktarını ilişkilendirerek öğrenen çocuklar daha sonra da parasal değerini yine ilişkilendirerek öğrenir. İlişkilendirme becerileri, nesnelerin sadece şekil, büyüklük, benzerlik, karşıtlık, hiyerarşi gibi kendi özelliklerine göre değil, o nesnelerle fiziksel bir ortak tarafı olmayan ve dil ya da kültür gibi bağlamsal değişkenler içinde anlam kazanan yanıtlama biçimlerini yani 'keyfî' (arbitrary) çıkarımları da kapsar (Barnes-Holmes, 2004; Blackledge, 2003). Bu tür bir beceri ile oluşan 'ilişkisel çerçeveler' edimsel öğrenme ile edinilir ve dil gelişimi, akıl yürütme, empati gibi üst düzey bilişsel becerilerin de temelini inşa eder (Barnes-Holmes, 2004). İlişkisel çerçeveler, ilişkisel ve işlevsel olmak üzere iki bağlam tarafından düzenlenir (Yektaş, 2020). İlişkisel bağlam kişinin ne düşündüğünü belirlerken, işlevsel bağlam düşünülen şeyin, kişi üzerindeki psikolojik etkisini belirler (Yavuz, 2015). İlişkisel çerçeveler, yapılan ilişkilendirmelerle öğrenilerek pekişir ve bu sebeple işlevsiz oldukları gerekçesiyle tam olarak değiştirilemezler ya da engellenemezler. KKT, işlevsel bağlamı vurgular ve buna yönelik müdahaleleri ele alır. Yektaş'ın (2020) örneğine göre; 'ben değersizim' inancına sahip olan bir kişi, 'Benim kötü olduğuma ilişkin düşüncelerim var.' şeklinde ilişkisel bir değişikliğe gidebilirse, düşüncenin ifade ediliş şeklinde, dolayısıyla düşünceyle kurulan ilişkide daha uyumsal bir değişim yaratır ve düşüncenin etkisini azaltır.

İlişkisel çerçeve kuramını temel alan KKT'de, dilin yarattığı gerçeklikle ortaya çıkan düşüncenin kendiyle uğraşılmaz (düşüncenin doğru olmadığına ilişkin kanıt arama, bilişsel

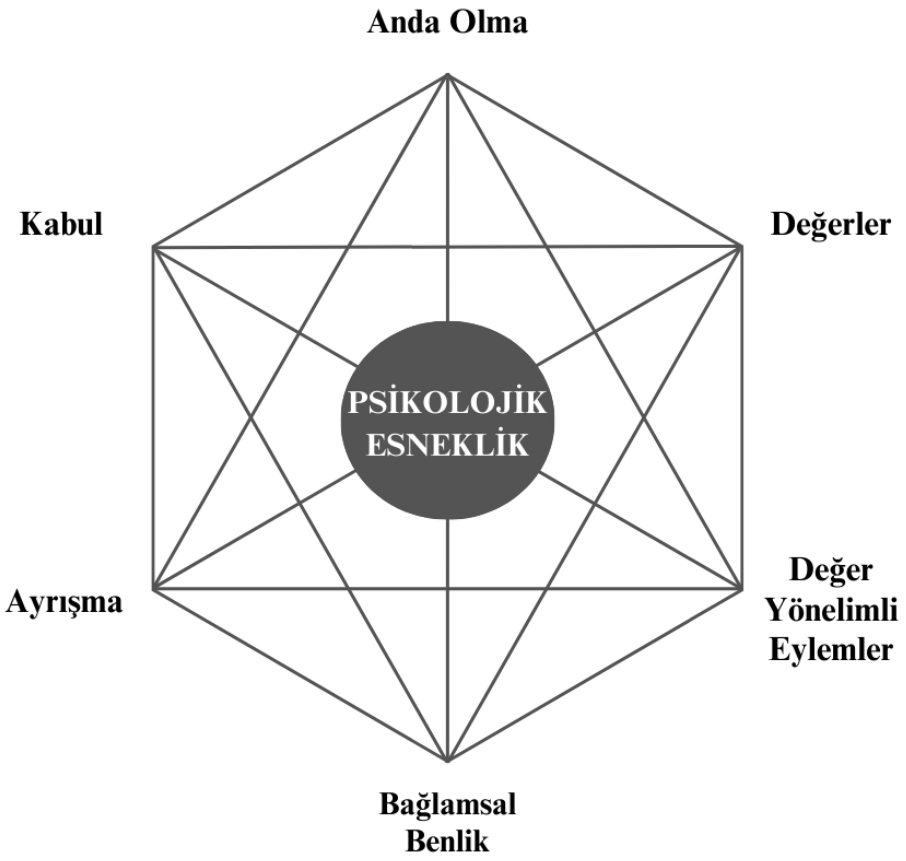
yeniden yapılandırma gibi); aksine düşünceyle kurulan ve bireyin düşünceyle kendisinin bir olduğuna inandığı kaynaşık ilişki değiştirilerek değerlerin ve değer doğrultulu davranışların desteklenmesi hedeflenir. KKT'ye göre üzüntü ve zorluklar hayatın doğal unsurlarıdır ve bu deneyimlerin kaçınmak için gösterilen bastırma gibi bilinçli ya da bilinçsiz ısrar onları sorun haline getirir. Oysaki hayatı olduğu gibi kabul etmek, bireyin hayata dair anlam bulmasına yardımcı olur ve bu sayede özüyle tutarlı bir bütünlük sağlayan bireyin öz yeterliliği güçlenir. KKT, insanların zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarının ve daha anlamlı bir yaşam sürmelerinin 'psikolojik esneklik' (psychological flexibility) geliştirmeleri ile gerçekleşebileceğini savunmaktadır.

2.3.2. Psikolojik Esneklik Modeli

Psikolojik esneklik modeli, birbirleri ile yakından ilişkili olan 6 özellikten oluşur. Bunlar; "kabul", "ayrışma", "anda olma", "bağlamsal benlik", "değerler" ve "değer yönelimli eylemler" şeklindedir (Hayes ve ark., 2013). Bu özelliklerden ilk dördü kabullenme ve farkındalık süreçleri iken son dördü kararlılık ve davranış değişikliği süreçleridir (Hayes ve ark., 2013). Bireyin psikolojik esneklik düzeyi bu altı temel süreç sayesinde mümkündür. Psikolojik esnekliği oluşturan bu temel faktörler altıgenin köşelerinde simgelenmektedir (Şekil 1). Altıgende gösterildiği gibi her bir kavram diğerleriyle ilişkilidir ve bu kavramlar ile birlikte kavramsal ilişki ağı, kişinin psikolojik esnekliğe ulaşmasını sağlar (Hayes ve ark., 2006). Cullen'a (2008) göre, bunların her biri psikopatolojiyi ortadan kaldırmanın bir yolu olmaktan ziyade olumlu bir psikolojik beceridir.

'Psikolojik katılık' (psychological flexibility) ise psikolojik esnekliğin tam tersidir ve KKT'nin psikopatoloji modelidir (Hayes, 2006). KKT, insanların acı çekmesinin ve uyumsuz davranışlarının temel nedeninin psikolojik katılık olduğunu iddia etmektedir (Bond ve ark., 2011). Birçok ruh sağlığı bozukluğu ile problemli davranış oluşumunda ve sürdürülmesinde psikolojik katılığın bir risk faktörü olduğu belirtilmiştir (Levin ve ark.,

2014). Psikolojik esneklik gibi psikolojik katılık da 6 süreç üzerinden kavramsallaştırılmaktadır. Bunlar; "yaşantısal kaçınma", "an'la temasın yitirilmesi", "kavramsal benlik", "birleşme" "değerlerle temasın yitirilmesi" ve "işlevsiz davranış" şeklinde psikolojik esneklik kavramlarının zıttı şekildedir (Hayes, ve ark., 2006).



Şekil 1. Psikolojik esneklik altıgeni. Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Vilardaga, J., Villatte, J. L. ve Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior therapy, 44*(2), 180-198.

Psikolojik esneklik, belirli bir soruna ya da konuya özgü değil, her duruma uygun bir değişim süreci olma özelliğine sahiptir. Doğuştan getirilen kişilik özelliklerinin aksine,

öğrenilebilen ve bu nedenle değişken olan bir yetenek olduğu düşünülmektedir (Boelen ve Reijntjes, 2008). Bu yetenek, bireyin değerleri doğrultusunda yaşamını sürdürmesini destekleyen davranış kalıplarını harekete geçirmek için şimdiki anla tam temas kurmayı ifade eder (Yıldız, 2021). Bireyin duygu, düşünce ve bedensel duyum gibi içsel yaşantılarını yorumlamadan, değiştirmeye çalışmadan olduğu gibi deneyimleyebilmesidir (Aktepe, 2016). Geçmiş veya geleceğe takılmak yerine ânı yaşamaya odaklanıp bireylerin duygularının, düşüncelerinin ve davranışlarının farkında olarak onları kabullenmesidir (Karakuş ve Akbay, 2020). Bireyler bu yaşam deneyimleriyle bağlantılı olduklarında kendilerine has değerler belirleyebilir, daha otantik bir yaşam sürdürebilir ve buna uygun davranışlar sergileyebilirler (Flederus, ve ark., 2013). Psikolojik esnekliği oluşturan özellikleri incelemek onun daha iyi anlaşılmasında fayda sağlaycaktır.

2.3.2.1. Kabul

İnsanlar bilişsel becerilerinin bir sonucu olarak olumsuz yaşantıları her zaman zihninde taşıyabilir. Bununla baş edebilmek için de olumsuz deneyimlerden kaçınma eğilimindedir. Dil ve biliş ilişkisi, duygusal tepkileri kategorize etmeyi, değerlendirmeyi ve bunlardan kaçınmayı mümkün kılar (Hayes ve ark., 2013). İnsan kendini uyuşturup hissizleştirmeye çalışır, baskılar, bağlarını kopartır ve daha kısıtlı, dar yaşar ki hissetmek, düşünmek ya da hatırlamak istemediği şeyleri hissetmesin, düşünmesin ya da hatırlamasın (Hayes ve Lillis, 2021). Bu durum KKT'de psikolojik katılığın bir öğesi olan 'yaşantısal kaçınma' (experiential avoidance) olarak kavramsallaştırılmıştır. Yaşantısal kaçınma; psikolojik olarak sıkıntıya sebep olan bazı öznel deneyimler (duyum, düşünce, duygu, hatıra gibi) ile temas etmeye isteksiz olunması ve bu deneyimlerin şiddetini, sıklığını veya biçimini değiştirmeye yönelik kontrol edici, kaçınmacı ve savunmacı bir tutum sergilenmesidir (Hayes, ve ark., 1996; Yektaş, 2020). Ancak insan ne kadar kaçınırsa kaçınsın, karşılaştığı bir uyarıcı ona kaçındığı şeyi hatırlatacak ve kaçınılan şeylerin paradoksal olarak kısa veya

uzun vadede tekrar ortaya çıkmasına neden olacaktır. KKT'ye göre acı veren durumlar yalnızca kaçınarak kontrol edilemezler. Kaçınmak için gösterilen çabayla hem içsel deneyimler canlı kalır hem de kişinin davranış dağarcığı daralır (Hayes ve ark., 1996).

Yaşantısal kaçınmanın psikolojik esneklik tarafındaki karşılığı ise 'kabul'dür. Kabul (acceptance), yaşantı ya da olayları yargılamadan, değiştirmeye çalışmadan olduğu gibi, şimdi ve burada şeklinde değerlendirilmesini ifade etmektedir (Hayes, 2004). Kabul, her an ortaya çıkabilen içsel yaşantıların var olmalarına bilinçli ve istemli şekilde izin veren bir tutum takınmaktır (Yavuz, 2015). Kabul sadece hoşgörü değildir, psikolojik deneyimlerin aktif bir şekilde benimsenmesidir (Hayes, 2004).

2.3.2.2. Anda Olma

Geçmiş ve gelecek insanın doğrudan kontrolünün dışında olan unsurlar olmasına rağmen insanlar şimdiki zaman yerine bilinçli ya da bilinçsiz olarak geçmiş ve gelecek üzerine odaklanabilmekte ve yaşamın işlevselliğini kısıtlayabilmektedir. Hayat akışında, yaşantıların farkında olmak anda olmaktır. KKT, 'anda olma' (contact with the present moment) kavramıyla, gerçekleşen içsel veya dışsal olaylarla yargılayıcı olmadan temas halinde olmayı ve temasın farkındalığını ifade etmektedir (Rolffs ve ark., 2018). Anda olma, bireylerin; yaşamlarını doğrudan deneyimleyerek davranışlarında esneklik oluşturmasını ve dolayısıyla eylemlerinin sahip oldukları değerlerle daha tutarlı olmasını sağlar (Hayes, ve ark., 2006). Anla teması sağlayabilmek, dilin ve bilişin yargılayıcı ve yorumlayıcı işlevi yerine içsel ve dışsal olayları tanımlayıcı işlevi ile yapılabilir (Yavuz, 2015).

Anda olmanın psikolojik katılık tarafındaki karşıtı 'anla temasın yitirilmesi'dir. Kişinin anla temasının olmaması, davranışın bağlamının gerektirdiği şekilde değişimine imkân vermez (Yektaş, 2020). Ancak kendi zihinsel/sözel işleme süreçlerinin dışına çıkarak an ile doğrudan etkileşmek ve onu doğrudan deneyimlemekle mümkün olur (Hayes ve Plumb,

2007). Anla teması yitiren kişi, geçmiş için pişmanlıklar ve gelecek yönelik kaygılar ile meşgul olur. Anda olma, kişiyi rahatsız eden bir düşünceyi veya duyguyu sadece o âna ilişkin bir öğe hâline getirmektir.

2.3.2.3. Bağlamsal Benlik

İnsanın dil ve biliş becerileri gelişmeye başladığında kendisine ve kişiliğine ilişkin algısı da oluşmaya başlar. Kendiliğe yönelik bu algılayış biçimi sözel ve bilişsel süreçlerle, yorumlarla, önermelerle ve değerlendirmelerle oluşur (Yektaş, 2020). Dil ile yapılan bu kavramsallaştırılma (kavramsal benlik) gerçek olarak kabul edilir ve onun içeriğine uygun şekilde davranış sergilemeye neden olur (Vilardaga, ve ark., 2009). Kavramsal benlik, benliğe örneğin yaşlıyım, çirkinim, beceriksizim, hastayım ya da depresyondayım gibi özellikler, öyküler atfeder ve bu öyküler (ilişkisel çerçeveler) sosyal çevre tarafından onaylanır ve pekiştirilir (Yavuz, 2015). Kişinin bu öykülere bağlanması, değerlerine yönelik davranışları üzerinde engelleyicidir. Kavramsal benlik, psikolojik katılığın bir parçasıdır.

KKT, kavramsal benliğe (kim olduğuna dair kaynaşmış, değerlendirici öyküleri) olan bağlılığı zayıflatmayı amaçlar ve yaşantılara 'ben/şimdi/burada' şeklinde bir benlik anlayışıyla temas etmeyi savunur (Hayes ve ark., 2013). Psikolojik esneklik içinde yer alan bu benlik seviyesi 'bağlamsal benlik' (self-as-context) olarak adlandırılır. Bağlamsal benlik ile insanlara duygu ve düşüncelerin gözlemlendiği bir "alan" tasvir edilmektedir ve kendi içlerinde acı ve sıkıntıların hasar veremeyeceği bir "alan" bulunduğu öğretilerek, sıkıntılardan kaçınmayı bırakmada yardımcı olunur (Yıldız, 2021). Düşünceler ('beceriksiz olduğumu düşündüm') veya bedensel duyumlar ('çarpıntım oldu') tanımlarken perspektif alma duruşuna vurgu yapılır (Yavuz, 2015). Kişiye, gelip geçen çeşitli duygu, düşünce ve duyumlarından ibaret olmadığı anlayışı KKT teknikleriyle kazandırılmaya çalışılır (Aslan ve Türk, 2020). Verilen bir örneğe göre; nasıl ki bir tren istasyonu, her zaman aynı yerde

durur ve giden gelen trenlere tanık olur, insan da başından geçenlere rağmen benliğiyle sabit bir biçimde durmaktadır, o nedenle kendisini yaşadıklarıyla bir değerlendirmemelidir (Kul ve Türk, 2020).

2.3.2.4. Ayrışma

Psikolojik esnekliği oluşturan bir diğer kavram olan 'ayrışma' (defusion) ya da bilişsel ayrışma, düşüncelerden uzaklaşma anlamına gelir ve psikolojik katılık tarafındaki karşıtı 'bilişsel birleşme' veya kaynaşma (fusion) olarak isimlendirilmiştir (Hayes ve ark., 2006). Bilişsel birleşme ile kastedilen insanların düşünceleri, öznel zihinsel olaylar olarak görmek yerine, gerçekmiş gibi davranması ve zihninin ona söylediği her şeye inanması ve bu nedenle davranışların daha katı olmasıdır. Bilişsel birleşme, ilişkisel çerçevelerin (düşünceler ve tanımlamalar) davranışlar üzerindeki baskınlığıdır ve bu nedenle içinde bulunduğu andaki diğer uyaranların tam farkında olamayan birey, duruma uygun tepki veremeyebilir (Yavuz, 2015). İşlevsiz düşüncenin, gerçeklikmiş gibi kabul edilmesi yaşantısal kaçınmaya sebep olur.

KKT, bilişsel birleşme hâlini azaltmak için düşüncelerden ayrışmayı önermektedir. Ayrışma ile düşüncelerin biçimini veya sıklığını değiştirmeye çalışmak yerine, bunların istenmeyen işlevlerinin değiştirilmesi amaçlanır (Hayes ve ark., 2006). Ayrışma, tam olarak ne olduklarını dışarıdan gözlemleme ve bir kelimeden ya da bir resimden farksız olmayan düşüncelerle araya mesafe koymaktır (Yıldız, 2021). Bir örneğe göre; bireyin "ben işe yaramazın biriyim." gibi bir düşünceyi içselleştirmek yerine "ben işe yaramaz olduğuma dair bir düşünceye sahibim ve bu sadece bir düşünce" diyebilmesidir (Aslan ve Türk, 2020).

2.3.2.5. Değerler

Değerlere vurgu yapması KKT'yi birçok psikoterapi kuramından ayırır. "Değerler" (values), amaca yönelik eylemin seçilmiş nitelikleridir (Hayes ve ark., 2006). Değerler, birey için yaşamda neyin en önemli olduğunu netleştirir ve bir yön oluşturur ancak değerler somut hedeflerden üstündür çünkü değerlere bir hedef gibi ulaşılamaz (Yıldız, 2021). KKT'de kabul, bağlamsal benlik, anda olma ve ayrışma kendi içlerinde amaç değildir; değerlerle tutarlı ve daha anlamlı bir yaşamın yolunu açarlar. Değerler; mevcut koşullardan bağımsız olarak özgür iradeyle belirlenebilen, hayat yolculuğunda yol gösterici olan ve davranışları yönlendiren içsel rehberlerdir (Yektaş, 2020). Değerlerin netleştirilmesi hem davranışların istenilen hayat tarzıyla uyumlu olup olmadığını hem de bu hayat tarzına yönelik ne tür davranışsal planlamaların yapılabileceğini fark etmeyi sağlar (Yavuz, 2015). Hayes'in (2004) örneklerine göre hayatının neyi temsil etmesini istediği, yaşamını anlamlı kılan şeyin neler olduğu, mezar taşında en çok ne yazmasını istediği, hayatta nasıl davranmak istediği veya ne için yaşamak istediği gibi sorular bireyin değerlerini bulmasına yardımcı olur.

Değerler netleştirildiğinde, bu değerleri somutlaştıran ulaşılabilir hedefler, bu hedefleri gerçekleştirecek somut eylemler ve bu eylemleri gerçekleştirmenin önündeki belirli engeller belirlenir (Hayes, 2004). Değerlerle bağlantısı olmayan davranışlar, kişinin yaşadığı zorluklar karşısında kolayca eylemsizliğe ya da kaçınmaya dönüşebilir (Yektaş, 2020). Değerler bileşeninin psikolojik katılık tarafındaki karşıtı 'değerlerle temasın yitirilmesi'dir (lack of contact with values) olarak isimlendirilmiştir. Değerlerle teması yitirmek, kişinin kendisi için en anlamlı olan yaşam alanlarından kopuk olması anlamına gelir (Rolffs ve ark., 2018).

2.3.2.6. Değer Yönelimli Eylemler

KKT'nin psikolojik esneklik modelinin son bileşeni olan "değer yönelimli eylemler", değerler çizgisindeki davranışlar olup davranışın, farklı durumlar karşısında değer odaklı olabilmesi amacıyla tekrar düzenlenmesini ifade eder (Hayes ve ark., 2006).Seçilen değerlerin kararlılıkla davranışlara yansıtılmasıdır. KKT, kabul odaklı olduğu kadar değişim odaklı da bir stratejidir ve odak noktası belirti azaltmak değil, işlevselliktir (Hayes, 2006). Kişinin; değerlerinin farkında olması yaşamını anlamlı kılmaya yeterli değildir; zor durumlara uyum sağlayabilme, davranışı sürdürebilme ya da gerektiği zaman uygun değişiklikler yapabilme gibi esnek eylemler sergilemesi gerekir (Kul ve Türk, 2020). Değer doğrultulu davranışlar, değerler değildir; somut hedeflerdir, değerlere uygun uygun yaşam tarzıdır. KKT'de kişilerin, seçtiği değerler doğrultusunda daha etkin davranış kalıpları geliştirmeleri amaçlanır (Hayes ve ark., 2006).

Değer yönelimli eylemlerin psikolojik katılık tarafındaki karşıtı "işlevsiz davranış" (inaction) olarak adlandırılmıştır. İşlevsiz davranış, yaşamda önemli görülen alanları yansıtan değerlere uygun olmayan davranışlar sergilemektir. Psikolojik katılığı yüksek olan bireyler, olumsuz atfettikleri içsel yaşantılardan kurtulmak veya yoğunluğunu azaltmak için belirli ortamlarda kaçma veya kaçınma davranışları sergilerler (Yavuz, 2015). Değer eksikliği, bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınmanın sonucu olarak oluşan dar bir davranış dağarcığı ile kişi; uyumsuz, riskli davranışlara ya da eylemsizliğe yönelir ve çözüm zannedilen bu davranışsal stratejiler uzun vadede olumsuz ruhsal sonuçlara neden olur (Yektaş, 2020).

2.4. İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu kısmında ergenlerde iyi oluş ve psikolojik esneklik ile ilgili yapılmış ve ulaşılabilen çalışmalara yer verilmiştir.

2.4.1. Ergenlerde İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar

Ergenlerde iyi oluş ile ilgili araştırmalar Türkiye'de yapılan araştırmalar ve yurtdışında yapılan araştırmalar olmak üzere iki başlıkta incelenmiştir.

2.4.1.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Yurt içi literatür incelendiğinde iyi oluşun farklı modelleri ile ilgili birçok araştırma göze çarpmaktadır. İyi oluşun çok boyutlu ve bütünsel olarak ele alındığı çalışmaların kısıtlı sayıda olduğu ve son yıllarda ağırlık kazandığı görülmüştür. Ayrıca araştırmaların ergenlere kıyasla yetişkinlere daha çok odaklandığı dikkat çekmektedir.

Savi Çakar (2020) tarafından yapılan araştırmada ergenlerin yas ve kayıp ile başa çıkma düzeyleri ile iyi oluşları arasındaki ilişkide sosyal desteğin rolünü incelenmiştir. Araştırma sonucunda sosyal desteğin, yas ve iyi oluş arasındaki ilişkiye tam olarak aracılık ettiği bulunmuştur. Ergenlerin kayıp ve yas sürecinde sosyal desteğin yüksek düzeyde olması, yasla başa çıkmalarını kolaylaştırmakta ve iyi oluşlarını olumlu yönde etkilemektedir.

Altuntaş (2018), yaşamda anlamın varlığı, yaşamda anlam arayışı, minnettarlık ve affediciliğin ergenlerin iyi oluşları üzerindeki yordayıcı etkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 1800 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda yaşamda anlam arayışı, affedicilik, yaşamda anlamın varlığı ve minnettarlık ile iyi oluş ve alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve bunların iyi oluşun %32'sini açıkladığı tespit edilmiştir. İyi oluşun; baba eğitim durumu, kardeş sayısı, okul memnuniyeti, okul tercih durumu, sınıf düzeyi, akademik başarı, mesleki hedef ve gelir düzeyi açısından anlamlı farklılık gösterdiği ancak cinsiyet, anne baba birliktelik durumu, anne eğitim durumu ve okul türü açısından anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

Özhan (2019), lise öğrencilerinde okul tükenmişlik, akademik başarı ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Araştırma toplam 2012 ergenden üzerinde yapılmıştır. Araştırma

sonucuna göre okul tükenmişliğinin, iyi oluş üzerinde doğrudan ve negatif yönde yordayıcı etkiye sahip olduğu ve iyi oluşa ilişkin toplam varyansın % 66'sını açıkladığı bulunmuştur.

Uyanık (2019) tarafından yapılan araştırmada lise öğrencilerinin iyi oluş düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Katılımcılar 505 (229 kız ve 276 erkek) öğrenciden oluşmuştur. Araştırma sonucunda katılımcıların iyi oluş düzeyleri arttıkça yalnızlık düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Ayrıca iyi oluşun; cinsiyet, yaş, anne baba yaşam durumu, kardeş sayısı, lise türü, sınıf düzeyi ve anne-baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre farklılaşmadığı saptanmıştır.

Poyraz (2019), ergenlerde duygusal özerkliğin iyi oluşu yordama durumunu incelemiştir. Araştırma 381'i kız, 367'si erkek olmak üzere toplam 748 lise öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların iyi oluşları ile duygusal özerklik seviyeleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ve iyi oluşun duygusal özerkliğin yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Tuncer (2019), ergenlerin erken dönem uyumsuz şemaları ile iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 296'sı kız 268'i erkek olmak üzere toplam 8. sınıfta okuyan 564 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonucunda iyi oluş puanları erkekler, algılanan yüksek başarı ve algılanan yüksek gelir düzeyi lehine anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Öğrencilerin iyi oluşu ile şema alanları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Yarar (2019) tarafından yapılan araştırmada lise öğrencilerinin iyi oluş düzeyleri ile siber zorbalık ve siber mağduriyetleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. 62 lise öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmanın sonucunda; siber zorbalık, engelleme zarar verme, cinsel zorbalık ve söylenti çıkarma boyutları ile iyi oluşun ilişkililik boyutu arasında, cinsel zorbalık boyutu ile iyi oluşun kararlılık boyutu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Siber mağduriyet ile iyi oluşun kararlılık ve ilişkililik boyutları arasında, mağduriyet cinsel zorbalık boyutu ile iyi oluşun kararlılık boyutu arasında,

mağduriyet cinsel zorbalık ve mağduriyet söylenti çıkarma alt boyutları ile iyi oluşun ilişkililik alt boyutu arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Yıldız (2019), araştırmasında ergenlerde akademik öz yeterlik, içsel motivasyon, azim ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerinin iyi oluş ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklemi 300 kız, 300 erkek olmak üzere toplam 600 öğrenciden oluşmuştur. Erkeklerin iyi oluş puanlarının kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu, akademik öz-yeterlik, içsel motivasyon, azim ve psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça bireylerin iyi oluş düzeylerinin arttığı bulunmuştur.

Bildik (2019) tarafından yapılan araştırmada ergenlerin iyi oluşları üzerinde aile ilişkileri ve sosyal destek algısının etkisi incelenmiştir. Araştırmanın katılımcılarını 227 kişi oluşturmuştur. Araştırmada ulaşılan sonuçlara göre ergenlerde sosyal destek algısının ve olumlu aile ilişkilerinin iyi oluşu artırdığı, anne eğitim düzeyi yüksek olan ergenlerin iyi oluşlarının da yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Kağnıcı (2020) tarafından yapılan araştırmada ergenlerde internet bağımlılığı ile algılanan duygusal istismar ve iyi oluş arasındaki yordayıcı ilişkiler incelenmiştir. Araştırma, 271 kız ve 221 erkek olmak üzere toplam 492 lise öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Araştırma sonucunda internet bağımlılığı ile iyi oluş arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Aslan (2020) tarafından yapılan araştırmada ergenlerde öz-denetim becerileri, sosyal kaygı ve iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi 327 erkek, 109 kız olmak üzere 436 ergenden oluşmuştur. Araştırma sonucunda iyi oluş ile özdenetim becerileri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. İyi oluş ile cinsiyet, yaş ve sınıf seviyesi arasında anlamlı farklılıklar bulunurken kardeş sayısı ve gelir düzeyi arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Karcı (2021) tarafından 808 ergen üzerinde yapılan çalışmada ergenlerin anne baba tutumlarının umut ve iyi oluş ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre

ergenlerde ebeveyn kabulü ile iyi oluş arasında yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu ve ebeveyn sıkı denetimi/kontrolü ile iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.

Karaoğlu ve ark. (2021), ergenlerde iyi oluş, mutlu olma, kendini ifade etme ile sosyal medya bağımlılığının ilişkisi incelemiştir. Araştıma katılımcıları 384 ergenden oluşmuştur. Araştırma sonucunda iyi oluş ile duyguları ifade etme ve mutluluk durumu arasında pozitif, sosyal medya bağımlılığı ile negatif yönde ilişki tespit edilmiştir. Kızların erkeklere göre iyi oluşun 'ilişkililik' faktör puanı daha yüksek; kendisini başarılı olarak tanımlayanların iyi oluşu kendisini başarısız olarak tanımlayanlardan daha yüksek; özel okulda okuyanların iyi oluş 'mutluluk' boyutu devlet okulunda okuyanlara göre daha yüksek; spor yapanlarda iyi oluşun 'iyimserlik' boyutu spor yapmayanlara göre yüksek: arkadaş sayısı fazla olanlarda iyi oluşun 'ilişkililik' boyutu arkadaş sayısı az olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca mutluluk durumu puanlarının %48,7'sinin ve duyguları ifade etme, %12,2'sinin iyi oluş puanlarına atfedilebileceği saptanmıştır.

Asıcı ve Sarı (2021) ergenlerde bilişsel esnekliğin iyi oluş üzerindeki etkisini ve bilişsel esneklik ile iyi oluş arasındaki ilişkide başa çıkma stratejilerinin aracı rollerini araştırmıştır. Araştırmanın örneklemini 488 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucuna göre bilişsel esneklik; aktif başa çıkma ve iyi oluşun pozitif ve anlamlı bir yordayıcısı iken negatif başa çıkmayı negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Aktif ve negatif başa çıkma stratejileri, bilişsel esneklik ile iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rol oynamaktadır.

Genç (2021) tarafından yapılan araştırmada 8. sınıf öğrencilerine yönelik çevrimiçi uygulanan grup rehberliği programının öğrencilerin iyi oluş ve umut düzeylerine etkisi incelenmiştir. Deney ve kontrol gruplu ön test, son test ve izleme testi yapılan araştırmanın sonucunda öğrencilerin iyi oluş ve umut düzeylerinde anlamlı bir artış tespit edilmiştir.

Kaya (2022) tarafından yapılan araştırmada ergenlerde benlik algısı ile iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi 13-18 yaş aralığındaki 357 dezavantajlı ergenden oluşmuştur. Araştırma sonucunda ergenlerin benlik algıları ile iyi oluşları arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Kaşıkcı (2022) tarafından yapılan araştırmada ergenlerde aile katılımı, akran ilişkileri, öz düzenleme becerileri ile iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal duygusal öğrenmenin aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini lise düzeyinde 1110 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonucunda ergenlerde sosyal duygusal öğrenmenin; aile katılımı, akran ilişkileri ve öz düzenleme becerileri ile iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur.

Duran (2022) tarafından yapılan araştırmada Gerçeklik Terapisi'ne dayalı ebeveyn-ergen ilişki geliştirme programının ergenlerin ebeveyn çatışmasının azaltılmasında ve iyi oluşlarının artırılmasında etkisi incelenmiştir. Deney ve kontrol grubu oluşturularak ön test, son test ve izleme testi yapılmıştır. Araştırma sonucunda gerçekleştirilen programın ergen-ebeveyn çatışmalarını azaltmada etkili olduğu ancak ergen iyi oluşunu artırmada etkili olmadığı tespit edilmiştir.

Cellatoğlu (2023) tarafından yapılan araştırmada ergenlerde sosyal ilgi, umut ve yaşamda anlam düzeyinin iyi oluş düzeyini yordamadaki rolünü incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 1044 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada yaşamda anlam, sosyal ilgi ve umut puanlarının iyi oluş puanlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca iyi oluş puanlarının cinsiyete, sınıf düzeyine, okul türüne ve sosyoekonomik düzeye göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı, sadece okul başarı algısı açısından anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur.

Yılmaz Özelçi ve Eliüşük Bülbül (2018), üniversite öğrencilerinin iyi oluş ve okula bağlanma düzeyleri arasındaki ilişki ve bu iki değişkenin birbirini yordama durumları incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 206'sı kadın, 186'sı erkek olmak üzere 392 kişi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda okula bağlanma ile iyi oluş arasında pozitif yönde

anlamlı ilişki bulunmuştur. İyi oluşun okula bağlılığın bilişsel ve faaliyet alt boyutlarını anlamlı olarak yordadığı, davranışsal ve duyuşsal alt boyutların iyi oluşu anlamlı olarak yordamadığı ve iyi oluşun da okula bağlılığın duyuşsal boyutunu anlamlı olarak yordamadığı bulunmuştur.

Demici (2021) tarafından yapılan bir pilot çalışmada pozitif psikoloji yaklaşımına dayalı PERMA grupla psikolojik danışma müdahalesinin üniversite öğrencilerinin iyi oluş düzeylerini arttırmada etkililiği incelenmiştir. Kontrol grubuna yönelik bir uygulama yapılmazken deney grubuna beş oturumluk pozitif psikoloji temelli PERMA grupla psikolojik danışma uygulaması gerçekleştirilmiştir. Deney ve kontrol grubunun PERMA ölçeği ön test ve son test puanları analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda pozitif psikoloji yaklaşımına dayalı PERMA grupla psikolojik danışma müdahalesinin, öğrencilerin iyi oluş düzeylerini arttırmada etkili olduğu bulunmuştur.

Kaya ve Ekşi (2019) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin geleceğe ilişkin tutum ve beklentilerinin iyi oluş düzeyleri ile ilişkisi ve yordama düzeyi incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu 278 kişiden oluşmuştur. Araştırma sonucunda iyi oluş ile kaygılı gelecek tutumu negatif yönde, olumlu gelecek beklentisi ve planlı gelecek tutumu pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca olumlu gelecek beklentisinin iyi oluşu yordadığı görülmüştür.

Boyacı (2019) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinini sosyal destek ve pozitiflik düzeylerinin iyi oluş düzeylerini yordama durumu incelemiştir. Araştırmanın örneklemi 255 kişiden (84 erkek, 171 kadın) oluşmuştur. Araştırma sonucunda sosyal destek, pozitiflik ve iyi oluş arasında pozitif yönü ve anlamlı bir ilişki olduğunu bulunmuştur. Ayrıca sosyal desteğin ve pozitifliğin, iyi oluşu anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

Turgut (2019), 541 üniversite öğrencisinin benlik kurgularının, aile iklimi ve iyi oluş arasındaki aracılık rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda cinsiyet ve anne-baba eğitim

düzeyi ile iyi oluş arasında anlamlı bir fark bulunmamışken, aile tipi değişkeni için iyi oluşun yalnızca anlam alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuş, geniş aileye sahip olanların çekirdek aileye sahip olanlara göre hayata daha fazla anlam yükledikleri görülmüştür. Demokratik ebeveyn tutumuna sahip olanların olumlu duyguları daha fazla deneyimledikleri tespit edilmiş, ayrıca aile ilişkileri ve iyi oluş arasındaki ilişkide benlik kurgularının kısmi aracı rolünün olduğu görülmüştür.

Soyyiğit (2019), 18-30 yaş aralığındaki 1220 kişinin sosyal sorumluluk çalışmalarına gönüllü katılımıyla algılanan ebeveyn tutumları, motivasyonları ve iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda iyi oluş ile; gönüllü katılımın ne kadar devam edeceği arasında pozitif ve anlamlı, algılanan ebeveyn tutumlarından duygusal sıcak anne-baba alt boyutu arasında pozitif ve anlamlı, koruyucu ve reddedici ebeveyn tutumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Algılanan ebeveyn tutumları alt boyutlarından duygusal sıcak anne, aşırı koruyucu anne, duygusal sıcak baba tutumları, gönüllülük motivasyonları ve haftalık gönüllülük süresinin iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir.

Korkmaz (2019) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler, instagram bağımlılıkları ve iyi oluş arasındaki ilişkiler incelemiştir. 574 kişiden oluşan bu araştırmanın sonucunda sahip olunan değerler ile iyi oluş arasında anlamlı ilişki olduğu, iyi oluş ile instagram bağımlılıkları arasında negatif ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Eğilmez (2020); spor bilimi, ilahiyat ve müzik eğitimi bölümlerinden 262 üniversite öğrencisinin iyi oluş durumları karşılaştırmıştır. Araştırma sonucunda ilahiyat ve müzik eğitimi bölümleri öğrencilerine kıyasla sporla daha çok uğraşan spor bilimi öğrencilerinin diğer iki gruptan anlamlı olarak daha yüksek iyi oluş düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Bu öğrencilerin iyi oluşun; olumlu duygular, bağlanma, anlam ve başarı alt boyut puanlarında da diğer öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ayrıca cinsiyet, not ortalaması ve eğitim yılına göre katılımcıların iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Yüksel Şahin ve Emre (2021) tarafından yapılan araştırmada okul psikolojik danışmanlarında iş yeri stres kaynakları, çalışma yaşamı kalitesi, yaşam stilleri ve cinsiyet değişkenlerinin iyi oluşu yordama durumu incelenmiştir. 550 katılımcıdan oluşan bu araştırmanın sonucunda iş yerinde stres kaynaklarının, çalışma yaşamı kalitesinin, ve yaşam stilleri alt boyutlarından mükemmeliyetçilik, memnuniyet ve benlik saygısı boyutlarının iyi oluşun yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Kontrolcü ve beklenti odaklı yaşam stillerinin ve cinsiyetin, iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur.

Demir ve Duman (2019), bireylerin spor yapma durumlarıyla benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemi 238'i spor yapan, 282'si spor yapmayan ve 224 erkek, 296 kadın olmak üzere toplamda 520 kişiden oluşmuştur. Araştırma sonucunda, bireylerin benlik saygısı ve mutluluk düzeylerinin, spor yapan bireylerde spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu ve dolayısıyla sporun bireylere benlik saygısı ve mutluluk düzeylerine katkı yaptığı söylenebilmektedir.

Yılmaz ve Ağgön (2023) tarafından yapılan araştırmada aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve özgüven düzeylerini incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 385 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonucunda aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve özgüven düzeylerinin, aktif spor yapmayanlara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

2.4.1.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Suldo ve ark. (2011) tarafından yapılan boylamsal bir araştırmada ortaokul öğrencilerinde öznel iyi oluşun ve psikopatolojinin gelecekteki akademik başarıyı ve okul içi

davranışlarını yordama durumu incelenmiştir. Araştırma 300 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Başlangıçtaki öznel iyi oluş, bir yıl sonraki not ortalamalarını anlamlı olarak yordamıştır. Bir yılın sonunda en az devamsızlık, en iyi ders notları ve en iyi matematik becerileri, bir yıl önce hem ortalama/yüksek öznel iyi oluşa hem de düşük psikopatolojiye sahip olan öğrenciler arasında bulunmuştur. İyi oluşu daha yüksek olan ergenlerin okula daha az devamsızlık yaptığı tespit edilmiştir.

Peráčková ve Peráček (2022) tarafından yapılan araştırmada ergenlerde iyi oluşun spor yapan ve yapmayanlara göre farklılıkları incelenmiştir. Yaş ortalaması 17.3 olan 216 öğrenciyle gerçekleştirilen araştırmanın sonucunda ergenlerde spor yapanların iyi oluş düzeyleri spor yapmayanlara göre anlamlı şekilde pozitif yönde farklılaştığı bulunmuştur.

Calfas ve Taylor (1994) çalışmalarında ergenlerde öznel mutluluk, benlik saygısı ve beden imajı puanlarının cinsiyete ve fiziksel aktivite durumuna göre bir fark olup olmadığını incelemiştir. Çalışmaya, yaşları 13 ila 17 arasında değişen 111 öğrenci (58 kız, 53 erkek) katılmıştır. Araştırma sonucunda egzersiz yapmanın benlik saygısı öznel mutluluk ve beden imajı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu, ancak cinsiyetin üç değişken üzerinde de anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur.

McMahon ve ark. (2017), ergenlerde fiziksel aktivite ve spora katılım ile iyi oluş, anksiyete ve depresif belirtilerle arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi on Avrupa ülkesinden 11.110 öğrenciden oluşmuştur. Aktivite sıklığının, iyi oluş ile pozitif hem anksiyete hem de depresif semptomlarla negatif ilişkiye sahip olduğu ve daha sık fiziksel aktivite ve spora katılımın her iki cinsiyette de daha yüksek iyi oluşa ve daha düşük anksiyete ve depresif belirti düzeyleri sağladığı bulunmuştur.

Appelqvist-Schmidlechner ve ark. (2018), geriye dönük olarak değerlendirilen spor katılımının erkeklerde genç yetişkinlikte ruh sağlığı ile ilişkili olup olmadığını incelemiştir. Araştırmanın örneklemi yaşları 20 ila 35 arasında değişen 680 erkekten oluşmuştur. Spora 12 yaşında katılanların, genç yetişkinlikte daha yüksek iyi oluş ve daha düşük stres ile

düzeyine sahip oldukları ve çocuklukta daha yüksek spor katılımı yoğunluğunun yetişkinlikte daha düşük stres düzeyi ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Booker ve ark. (2015) ergenlerde seçilen ekran tabanlı medya kullanım türleri, toplam ekran tabanlı medya kullanımı, spora katılım ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 10-15 yaşları arasındaki 4899 kişi yürütülen araştırma sonucunda ergenlerin çoğunluğu günde en az 1 saat boyunca birden fazla ekran tabanlı medya türü kullanmıştır; sadece %30'u her gün spora katılmıştır. Genel olarak, yoğun ekran tabanlı medya kullanan gençler orta düzeyde kullananlara göre daha az mutludur ve sosyo-duygusal zorluklar yaşama olasılıkları daha yüksektir. Sosyal ağ sitelerinde sohbet etmek ve oyun konsolu kullanımı daha yüksek, sosyo-duygusal sorun olasılıkları ile ilişkilendirilmiştir. Daha yüksek tabanlı medya türü kullanımı, daha düşük mutluluk ve daha yüksek sosyo-duygusal zorluk puanları ile ilişkilendirilmiştir. Spora daha fazla katılım, daha yüksek mutluluk oranları ve daha düşük sosyo-duygusal zorluk oranları ile ilişkilendirilmiştir.

Zeng (2019), Çinli ergenlerin iyi oluşunun ağ yapısını analiz etmeyi ve merkezi iyi oluş özelliklerini belirlemeyi amaçlamıştır. EPOCH ölçeğinin kullanıldığı araştırma 17.854 katılımcıdan oluşmuştur. Araştırma sonucunda "neşeli olma", "mevcut faaliyetlere bağlılık" ve "geleceğe yönelik iyimserlik", Çinli ergenlerin iyi oluşunun merkezinde yer almaktadır.

Naeemi ve ark. (2015) tarafından yapılan araştırmada ergenlerin Facebook kullanım durumları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmiştir. Örneklem Malezyalı 13-16 yaş arasındaki 401 öğrenciden oluşmuştur. Araştırma sonucunda psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin günlük Facebook'ta vakit geçirme süresinin 1 saatten az olduğu tespit edilmiştir. Günde üç saatten fazla Facebook üzerinde zaman harcayan ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur.

Carlsson ve ark. (2014) araştırmasında ergenler ile ebeveynlerinin öznel iyi oluşlarını etkileyen faktörler ve mutluluğun kuşaklararası aktarımının olup olmadığı incelenmiştir.

Araştırmanın katılımcıları 946 ergen ve ebeveynleri olmuştur. Araştırma sonucunda, ebeveyler ile çocuklarının öznel iyi oluşları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ergenlerin öznel iyi oluşunun ebeveynlerinki gibi sosyoekononomik faktörlerden çok akranlarla ilişkilerden etkilendiği ve en önemli belirleyicilerinden biri zorbalığa maruz kalmak olduğu tespit edilmiştir.

2.4.2. Psikolojik Esneklik ile İlgili Araştırmalar

Psikolojik esneklik ile ilgili araştırmalar Türkiye'de yapılan araştırmalar ve yurtdışında yapılan araştırmalar olmak üzere iki başlıkta incelenmiştir.

2.4.2.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

KKT başta olmak üzere üçüncü dalga bilişsel davranışçı yaklaşımlara olan ilginin artması ile psikolojik esneklik araştırmalarında da artış olduğu görülmektedir. Türkiye'de ise benzer durum olmasına rağmen psikolojik esneklik araştırmalarının yeterli seviyede olmadığı dikkat çekmektedir. Ulusal literatür incelendiğinde psikolojik esneklik ile ilgili yapılan çalışmalarda ergenlerde ziyade yetişkinlere odaklanıldığı görülmüştür (Ercengiz ve Şar, 2018; Bakalım ve Karahan, 2022; Arı ve Sölpük-Turhan, 2022; Yaşar ve Aydoğdu, 2022; Uygur, 2018; Güldal ve ark., 2021; Kırca ve Ekşi, 2020; Baş ve Dirik, 2019; Yur, 2023; Çelik, 2023). Ayrıca yurt içinde ergenlerde iyi oluş ve psikolojik esneklik kavramlarını birlikte ele bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Alkal (2022), Pozitif Psikoloji yaklaşımına dayalı psikoeğitim programının ergenlerin riskli davranışları ve psikolojik esneklikleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu yaşları 14-17 arasında değişen 13'ü deney grubu, 13'ü kontrol grubu olmak üzere 26 ergen oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre uygulanan programın ergenlerin antisosyal davranışlar, intihar eğilimi, riskli davranışlar ve psikolojik katılık

puanlarını anlamlı düzeyde azalttığı, psikolojik esneklik puanlarını ise anlamlı düzeyde arttırdığı belirlenmiştir. Ayrıca bu etkinin üç ay sonra alınan izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmüştür.

Yalnız (2019) tarafından yapılan araştırmada lise öğrencilerinde Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim programının akran zorbalığı üzerindeki etkisi incelenmiştir. 24 katılımcıdan oluşan deney ve kontrol grubuna ön-test, son-test ve izleme testi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda KKT yönelimli psikoeğitim programının akran zorbalığı düzeyini anlamlı şekilde azalttığı ortaya koyulmuştur.

Usta (2017), ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeyleri üzerinde Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim programının etkisini incelemiştir. Çalışma grubunu 12'si deney grubu, 12'si kontrol grubu olmak üzere 24 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, psikoeğitim programının ergenlerin kabul ve eyleme geçme düzeylerini artırmada ve sosyal görünüş kaygı düzeylerini azaltmada anlamlı düzeyde etkili olduğu ve izleme ölçümlerinde de bu etkinin devam ettiği belirlenmiştir.

Tan (2023), ergenlerde sınav kaygısı ve psikolojik esneklik düzeyleri üzerinde Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programının etkisini incelemiştir. Öntest, sontest ve izlem ölçümlü araştırma, lisede öğrenim gören 30 deney 30 kontrol grubu olacak şekilde toplamda 60 birey üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonucunda, KKT temelli psikoeğitim programının, ergenlerin sınav kaygısı puanlarında düşüş ve psikolojik esneklik puanlarında artış sağlayarak olumlu etkiler meydana getirdiği bulunmuştur.

Vangölü (2022) tarafından yapılan araştırmada ergenlerin psikolojik esneklik, psikolojik sağlamlık ve depresif belirti düzeyleri üzerinde Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim programının etkisi incelenmiştir. Öntest, sontest, izleme testli ve kontrol gruplu araştırmanın örneklemi 15-17 yaşlarındaki öğrencilerinden oluşturulmuştur. Katılımcılar seçkisiz olarak deney (n=14) ve kontrol (n=14) gruplarına atanmıştır.

Araştırma sonuçlara göre KKT yönelimli psikoeğitim programının psikolojik esneklik düzeyini arttırmada ve depresif belirtileri azaltmada istatistiksel olarak etkili olduğu ve etkinin izleyen süreçte devam ettiği görülmüştür.

Ülker (2023) tarafından yapılan araştırmada lise öğrencilerinin psikolojik kırılganlık ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracı rolünü incelemektir. Araştırmanın örneklemi 9, 10 ve 11. sınıflarda öğrenim gören 15-17 yaş aralığındaki 726 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda psikolojik kırılganlığın doğrudan ve öz-anlayış aracılığıyla psikolojik esnekliği yordadığı bulunmuştur.

Usta (2023), üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik esneklik düzeylerine göre akademik erteleme davranışlarını incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubu 210 kız, 173 erkek olmak üzere toplam 383 ergenden oluşmuştur. Araştırma sonucunda psikolojik esneklik ile erteleme davranışı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik esneklik puanlarında erkeklerin kızlara göre, 12. Sınıf öğrencilerinin mezunlara göre, mesleki hedef belirleyenlerin mesleki hedef konusunda kararsız kalan katılımcılara göre pozitif yönde anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur.

Yapan (2021), Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programının lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı düzeyine etkisini incelemiş ve Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) temelli psikoeğitim programı ile karşılaştırmasını yapmıştır. Katılımcılar KKT, BDT ve kontrol grubu olmak üzere üç gruba atanmıştır ve gruplara psikoeğitim programları uygulanmıştır. Araştırma sonucunda hem KKT hem BDT'nin öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerini azaltmada etkili olduğu; KKT grubunda kaçınma ve birleşme düzeylerinde, BDT grubunda ise otomatik düşünce sıklıklarında anlamlı azalma olduğu görülmüştür. KKT'nin öğrencilerin sınav kaygısını azaltmada BDT kadar etkili bir yaklaşım olduğu tespit edilmiştir.

Genç (2022) tarafından yapılan çalışmada suça bulaşan ergenlerde Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programının psikolojik esneklik, empati ve öfke üzerindeki

etkisini incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi daha önce adli bir soruşturmaya dâhil olan 12 deney grubu, 12 kontrol grubu olmak üzere toplam 24 ergenden oluşturulmuştur. Deney grubuna 6 oturumluk program uygulanmıştır. Ön-test, son-test ve izleme testi ölçümleri uygulanmıştır. Araştırma sonucunda; psikolojik esneklik, empati ve öfke puanlarında son testte ve izlemde gruplar arasında deney grubu lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Aydın ve Aydın (2020), Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programının lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısına ilişkin deneyimlerini ele alış biçimlerine etkisini incelemiştir. Araştırmanın katılımcılarını 12. sınıfta öğrenim gören 6 kız oluşturmaktadır. Ön test yapıldıktan sonra 6 haftalık psikolojik esneklik psikoeğitim programı uygulanmış ve uygulama sonrasında son test yapılmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların sınav kaygıları ile ilişkili deneyimlerini ele alma biçimlerinin son test lehine farklılaştığı bulunmuştur.

Arslan ve Allen (2022) tarafından yapılan araştırmada COVID-19 stresi ile ilişkili olarak psikolojik esneklik ile öznel iyi oluş ve yaşamda anlam incelenmiştir. Katılımcılar 417 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Araştırma sonucunda yaşamda anlam ve psikolojik esnekliğin, koronavirüs stresinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisine aracılık ettiği bulunmuştur. Ayrıca psikolojik esneklik, stresin yaşamda anlam üzerindeki etkisini hafifletmiştir.

Arabacı ve Soysal (2021), yaptıkları araştırmada zaman perspektifi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide psikolojik esnekliğin rolünü incelemişlerdir. 18 yaş üstü 350 kişi üzerinde yapılana araştırmanın sonucunda zaman perspektifinin ve psikolojik katılığın psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Psikolojik katılığın, dengeli zaman perspektifi sapma puanı ile psikolojik iyi oluş arasında aracı rolünün olduğu görülmüştür. Psikolojik iyi oluş üzerinde dengeli zaman perspektifi ve psikolojik esnekliğin birlikte ele alınmasının önemi vurgulanmıştır.

Demirci-Seyrek ve Ersanlı (2017), üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki ve psikolojik esnekliğin, algılanan mutluluk ve yaşamda bir amaca sahip olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelemiştir. Araştırmanın katılımcıları 723 kişiden oluşmuştur. Araştırma sonucunda anlam arayışı arttıkça psikolojik esnekliğin azaldığı; anlamın varlığı ve yaşamın anlamı artıkça psikolojik esnekliğin arttığı ve psikolojik esnekliğin algılanan mutluluk düzeyi yüksek olanların, belirgin amaçlara sahip olanların ve erkek öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Ateş ve Sağar (2022) öğretmen adaylarının psikolojik esneklik, öz yeterlik ve iletişim becerileri düzeylerinin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı rolünü incelemiştir. Araştırma grubu farklı üniversitelerin eğitim fakültelerinde öğrenim gören 175'i erkek ve 263'ü kadın olmak üzere toplam 438 kişiden oluşmuştur. Araştırma sonucunda yaşam doyumu ile psikolojik esneklik, öz yeterlilik ve iletişim becerileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve psikolojik esneklik, öz yeterlilik ve iletişim becerilerinin, yaşam doyumunun anlamlı yordayıcıları olduğu saptanmıştır. Başta psikolojik esneklik olmak üzere öz yeterlik ve iletişim becerileri, öğretmen adaylarının yaşam doyumuna ilişkin toplam varyansının %32'sini açıkladığı bulunmuştur.

Karakuş ve Akbay (2022) tarafından yapılan araştırmada psikolojik esneklik, yaşam doyumu, otantiklik ve aleksitimi arasındaki ilişkiler ve psikolojik esnekliğin aleksitimi ile otantiklik ve yaşam doyumu ilişkisi üzerindeki aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi 18 ile 67 yaşları arasındaki 702 bireyden oluşmuştur. Araştırma sonucunda psikolojik esneklik ile; otantiklik ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde, aleksitimi ile negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca aleksitiminin; psikolojik esneklik aracılığıyla otantikliğin %52'sini ve yaşam doyumunun %21'ini açıkladığı bulunmuştur.

Kaya-Akdemir (2018), KKT yönelimli psikoeğitim programının üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin başa çıkma yeterliliği üzerindeki etkisi incelemiştir. Deney grubuna 8 haftalık program, her iki gruba da ön-test, son-test ve izleme testleri uygulanmıştır.

Araştırma sonucunda, başa çıkma yeterliği düzeyini arttırmada Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim programının anlamlı düzeyde etkili olduğu ve bu etkinin izleme ölçümlerinde de görüldüğü bulunmuştur.

Ok (2023) tarafından yapılan araştırmada çocuk sahibi olan ve olmayan evli bireylerin, stresle baş etme, öznel iyi oluş ve psikolojik esneklik açısından farklılıkları incelenmiştir. Araştırmanın katılımcılarını 241'i kadın 161'i erkek olan 18 yaş üstü toplamda 402 birey oluşturmuştur. Araştırma sonucunda psikolojik esneklik ile stresle çift olarak baş etme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Psikolojik esneklik düzeyleri arttıkça stresle baş etmede kendini algılayış, stresle ortak baş etme ve stresle baş etmede eşi algılayış düzeyleri de artmaktadır. Ayrıca çocuk sahibi olan kişilerde romantik ilişkide öznel iyi oluş ve stresle çift olarak baş etme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin kısmi aracı rolü tespit edilmiştir. Sonuçlar psikolojik esnekliğin romantik ilişkide işlevsel başa çıkmaya katkı sağladığını göstermektedir.

Öcel (2017) tarafından yapılan araştırmada meme kanseri tanısı almış çalışan kadınlarda bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü incelenmiştir. 25 ile 56 yaşları arasındaki 170 kişi ile gerçekleştirilen araştırma sonucunda; bilinçli farkındalığın, psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkisine psikolojik esnekliğin aracılık ettiği görülmüştür. Ayrıca damgalanmanın, psikolojik iyi oluş üzerindeki negatif etkisinde psikoloik esnekliğin aracı rolünün olduğu bildirilmiştir.

Mutlu ve Tasa (2022) psikolojik esneklik, kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri demografik değişkenler açısından incelemiştir. Çalışma 242 kadın, 78'si erkek olmak üzere 320 yetişkin birey ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, psikolojik esnekliğin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı ve kişilerarası reddedilme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide, psikolojik esnekliğin aracı rolünün anlamlı olduğu bulunmuştur.

Günel (2020) tarafından yapılan araştırmada okul psikolojik danışmanlarında psikolojik iyi oluş, mesleki doyum ve iş yaşamı psikolojik esnekliği arasındaki ilişkiler ve mesleki doyum ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide iş yaşamı psikolojik esnekliğinin aracı rolü incelenmiştir. Katılımcılar, farklı illerinde görev yapan 405 okul psikolojik danışmanından oluşmuştur. Araştırma sonucunda psikolojik iyi oluş ile mesleki doyum ve iş yaşamı psikolojik esnekliği arasında ve mesleki doyum ile iş yaşamı psikolojik esnekliği arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Mesleki doyumun, psikolojik iyi oluş ve iş yaşamı psikolojik esnekliğini pozitif yönde anlamlı ve iş yaşamı psikolojik esnekliğinin de psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca iş yaşamı psikolojik esnekliğinin mesleki doyum ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık rolünün olduğuna ulaşılmıştır.

Çakır (2023) öğretmenlerin duygusal farkındalıkları, psikolojik esneklikleri ve yaşam doyumları arasındaki yordayıcı ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın katılımcılarını farklı illerde görev yapmakta olan 350 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda öğretmenlerin psikolojik esneklikleri ile duygusal farkındalıkları ve yaşam doyumları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Emamvirdi ve ark. (2020) bedensel engelli sporcuların spora katılım motivasyonu ve psikolojik esneklikleri arasındaki ilişkiyi ve bunları farklı değişkenler açısından incelemiştir. Katılımcılar 132 lisanslı sporcudan oluşmuştur. Araştırma sonucunda psikolojik esneklikte kadınlar ve milli sporcular lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Psikolojik esneklik arttıkça spora katılım içsel motivasyonu artmış ve motivasyonsuzluk azalmıştır. Psikolojik esnekliği yüksek olan bedensel engelli sporcuların spora katılım motivasyonlarının da yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.4.2.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Wersebe ve ark. (2018) tarafından yapılan araştırmada KKT tabanlı bir kendi kendine yardım programının stres ve iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiştir. İşle ilgili stres düzeylerinin yüksek olduğunu bildiren 91 kişiden oluşan katılımcılara deney ve kontrol gruplu ön-test, son-test ve izleme testi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda uygulanan program ile psikolojik esnekliğin ve iyi oluşun arttığı, stresin azaldığı bulunmuştur. Çalışma, KKT yoluyla stresin azaltılması ve iyi oluşun desteklenmesi için ampirik destek sağlamış ve psikolojik esnekliğin iyi oluşu destekleme potansiyelini vurgulamıştır.

Dawson ve Golijani-Moghaddam (2020) tarafından yapılan araştırmda COVID-19 sürecinde psikolojik esneklik, stres, kaygı, depresyon, iyi oluş ve başa çıkma arasındaki ilişkiler incelenmiştir. 18-76 yaş arasında 555 kişinin katıldığı araştırma sonucunda psikolojik esneklik ile iyi oluşun ve yaklaşma başa çıkma tarzının pozitif ilişkili olduğu; kaçınma başa çıkma tarzı, COVID-19 ile ilgili stresin, depresyonun ve kaygının ise psikolojik esneklik ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Twiselton ve ark. (2020) psikolojik esneklik ve romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkide öznel ve psikolojik iyi oluşun ve yaşam doyumunun aracı rollerini incelemiştir. 18-76 yaş aralığındaki bireylerden oluşan araştırmanın sonucunda psikolojik esneklik ile öznel ve psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Psikolojik esnekliği yüksek olan kişilerin daha yüksek düzeyde öznel iyi oluş bildirdiklerini ve bunların da daha yüksek ilişki kalitesiyle ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur.

Räsänen ve ark. (2016), 7 haftalık çevrimiçi Kabul ve Kararlılık Terapisi müdahalesinin, üniversite öğrencilerinin iyi oluşuna etkisi incelemiştir. 19-32 yaş arasındaki 68 kişi rastgele deney ve kontrol gruplarına atanmıştır. Çalışma sonucunda KKT müdahalesinin, katılımcıların iyi oluş, yaşam doyumu ve farkındalık becerilerinde önemli ölçüde

yükselttiğini göstermiştir. Ayrıca algılanan stres ve depresyon belirtileri önemli ölçüde azalmıştır. Bu sonuçlar 12 aylık takip süresi boyunca da korunmuştur.

Steenhaut ve ark. (2019) araştırmasında öznel iyi oluş ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolü incelenmiştir. 138 genç yetişkin (25-50 yaş) ve 120 yaşlı (65+) çalışmaya dahil edilmiştir. Psikolojik esnekliğin, kişilik ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklayan bir yapı olduğu bulunmuştur. Kişilik özelliklerinden daha çok geliştirilebilir olan psikolojik esnekliği artırmaya yönelik müdahalelerin hem yaşlı hem de genç bireylerde iyi oluşu iyileştirmede kullanılabileceği önerilmiştir.

Mendes ve ark. (2022), ergen kızlarda öz-şefkat tutumları ve psikolojik esnekliğin, erken dönem mutluluk-huzur anıları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rollerini incelemiştir. Araştırma, yaşları 12 ila 18 arasında değişen 221 kız ergen ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda ergen kızlarda erken dönem mutluluk-huzur anıları ve mevcut sosyal ilişkilerde güvende hissetme deneyimi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerde öz-şefkatin ve psikolojik esnekliğin aracılık rolünün olduğu bulunmuştur.

Puolakanaho ve ark. (2023) ergenlerde mizacın ve psikolojik esnekliğin, iyi oluş ile stres, depresyon arasındaki ilişkilerde aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 15-16 yaşlarındaki 740 ergen oluşturmuştur. Araştırma sonucunda hem mizacın hem de psikolojik esnekliğin stres ve depresyon üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Stres ve depresyon ile iyi oluş arasındaki ilişkilerde psikolojik esnekliğin ve mizacın aracılık ettiği tespit edilmiştir.

Graham ve ark. (2016), psikolojik esnekliğin kas hastalıklarında yaşam doyumu ve anksiyete ile ilişkili ve ileriye dönük olarak etkili olup olmadığını araştırmıştır. Çeşitli kas rahatsızlıkları olan 137 kişilik bir örneklem çalışmaya katılmıştır. Psikolojik esneklik tek başına 4 ay boyunca yaşam doyumundaki ve anksiyetedeki değişimi yordamıştır.

Lappalainen ve ark. (2021), Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli 5 haftalık bir web müdahalesinin ergenlerin depresif belirtileri, yaşam doyumu ve psikolojik esnekliği

üzerindeki etkilerini incelemiştir. 15-16 yaşlarında 243 ergenden oluşan katılımcılar rastgele 2 deney ve kontrol olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Yaşantısal kaçınma ve bilişsel kaynaşma gösteren ergenler daha fazla depresif belirti ve daha düşük yaşam doyumu bildirmiştir. Bu ilişkinin için kızlarda erkeklerden daha güçlü olduğu görülmüştür. Uygulanan program, ergenlerin depresif belirtilerini azaltmış ve yaşam doyumunu artırmıştır. Sonuçlar ergenler için KKT tabanlı web müdahalesinin, ergenlerde ruh sağlığı sorunlarının önlenmesi ve ergen iyi oluşunun desteklenmesi için uygun bir erken müdahale olabileceğini göstermiştir.

Lucas ve Moore (2020) tarafından yapılan araştırmada ruh sağlığı puanlarının, psikolojik esnekliğin yaşam doyumu üzerindeki etkisine aracılık edip etmediği incelenmiştir. 140 yetişkinden oluşan örneklem üzerinde yapılan araştırma sonucunda psikolojik esnekliğin yaşam doyumu üzerinde doğrudan olumlu yordayıcı etkisinin olduğu ve ruh sağlığı puanlarının bu ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur.

Marshall ve Brockman (2016) psikolojik esneklik, öz-şefkat ve duygusal iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemiştir. 17-60 yaş arası 110 kadın ve 34 erkek olmak üzere 144 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Öz-şefkat, bilinçli kabul, ayrışma ve duygusal iyi oluş ile psikolojik esneklik arasında anlamlı pozitif ilişki olduğu ayrıca öz-şefkatin ve psikolojik esnekliğin, duygusal iyi oluşun birer yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Howell ve Demuynck (2021) psikolojik esneklik ve psikolojik katılık durumlarının eudaimonik ve hedonik iyi oluş ile ilişkisini incelemiştir. İki çalışmada, üniversite öğrencilerinden oluşan katılımcılar 315 ve 345 kişiden oluşmuştur. Araştırma sonucunda, psikolojik esneklik ve psikolojik katılık puanları anlamlı ve bağımsız olarak iyi oluş ile ilişkiliydi.

Ciarrochi ve ark. (2011) tarafından ergenler üzerinde yapılan boylamsal araştırmada farkındalık, duygusal farkındalık, kabul ve temel kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Katılımcılar lise 10. sınıfta öğrenim gören 776 öğrenciden oluşmuştur.

İleriye dönük değişiklikleri incelemek için duygusal iyi oluş değerlendirmeleri 1 yıllık bir aralıkta tamamlanmıştır. Araştırma sonucunda, farkındalıkla hareket etme, duygusal farkındalık ve deneyimsel kabulün yıl boyunca iyi oluş artışını yordadığı ve prososyal davranışlarla bağlantılı olduğu bulunmuştur.

Wąsowicz ve ark. (2021), COVID-19 pandemisi sırasında yaşanan depresyon, anksiyete ve stres ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi ve bu ilşikide psikolojik esnekliğin aracı rolünü araştırmıştır. Araştırmaya yaşları ortalama 33.83 olan 277 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda, olumsuz duyguların, başarı hariç, iyi oluş boyutlarıyla negatif korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca depresyon, anksiyete ve stres ile iyi oluş arasındaki ilişkiye psikolojik esnekliğin aracılık ettiği, daha yüksek depresyon, kaygı ve stresin daha düşük psikolojik esneklikle ilişkili olduğu ve bunun da genel iyi oluşu azalttığı tespit edilmiştir.

Pyszkowska ve Rönnlund (2021) psikolojik esneklik ve öz-şefkat ile iyi oluş arasındaki ilişkide dengeli zaman perspektifinin aracılık rolüni incelemiştir. Araştırmanın örneklemi 421 kişiden oluşmuştur. Araştırma sonucunda hem psikolojik esneklik hem de öz-şefkat için iyi oluş ile ilişkide dengeli zaman perspektifinin kısmi aracı rolü bulunmuştur. Özellikle psikolojik esneklik, geçmiş olumsuz yönelim ile güçlü bir negatif ilişki göstermiştir. Sonuç olarak zaman perspektifinin psikolojik esneklik/öz-şefkat ve iyi oluş arasındaki ilişkileri anlamak için bir faktör olduğunu ortaya koymuştur.

Moghanloo ve ark. (2015), diyabetik çocuklarda Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin depresyon, psikolojik iyi oluş ve suçluluk duygusu üzerindeki etkisini incelemiştir. Ön-test, son-test ve kontrol gruplu olan çalışmanın örneklemi 7-15 yaş arasındaki 34 diyabet hastasından oluşmuştur. Katılımcılar rastgele deney ve kontrol gruplarına eşit olarak ayrılmıştır. Araştırma sonucunda, Kabul ve Kararlılık Terapisinin diyabetik çocukların depresyonu ve suçluluk duygusunu azaltmada ve psikolojik iyi oluşunu artırmada etkili olduğu bulunmuştur.

Kangasniemi ve ark. (2014) tarafından yapılan araştırmada farkındalık becerileri, psikolojik esneklik ve psikolojik belirtiler; fiziksel aktivitelerine göre sınıflandırılan 58 fiziksel olarak daha az aktif ve 50 fiziksel olarak aktif yetişkin arasında karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda fiziksel olarak aktif bireylerin, fiziksel olarak daha az aktiflere kıyasla daha yüksek psikolojik esneklik düzeylerine ve farkındalık becerilerine; daha az psikolojik ve depresif belirtilere sahip olduğu tespit edilmiştir.

Bi ve Li (2021), üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin üniversiteye uyum ve öznel iyi oluş ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklemi 644 Çinli katılımcıdan oluşmuştur. Yüksek psikolojik esnekliğe sahip bireylerin üniversite yaşamına en iyi uyum sağlayan ve en yüksek iyi oluşa sahip olanlar olduğu, düşük psikolojik esnekliğe sahip bireylerin üniversite yaşamına en zor uyum sağlayan ve en düşük iyi oluşa sahip olanlar olduğu bulunmuştur. Ayrıca, kırsal bölgelerden gelen öğrenciler ve kardeşleri olan öğrenciler düşük psikolojik esneklikle karakterize edilmiştir.

Singh ve O'Brien (2020), kendini cinsel azınlık olarak tanımlayan yetişkinlerin iş stresi, iyi oluş, psikolojik esneklik ve içselleştirilmiş homonegatiflik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 132 birey gerçekleştirilen araştırma sonucunda, psikolojik esnekliğin iş stresi ve iyi oluş arasında anlamlı bir aracı olduğu bulunmuştur.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeline, çalışma grubuna, veri toplama araçlarına, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmektedir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada ergenlerde iyi oluşun yordanmasında psikolojik esnekliğin etkisini incelemek ve iyi oluş ile psikolojik esneklik düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre farklılalaşıp farklılaşmadığını belirleyebilmek için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel araştırmalar iki ve daha fazla değişken arasındaki ilişkinin ortaya koyulması için yapılan araştırmalardır. Korelasyon ve karşılaştırma olarak iki şekilde incelenir. Korelasyon türü ilişkisel tarama modelinde değişkenlerin birlikte değişip değişmediği, birlikte değişim varlığı söz konusu ise bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılmaktadır. Karşılaştırma türü ilişkisel tarama modelinde ise en az iki değişkenden birine göre gruplar oluşturularak öteki değişkene göre aralarında bir farklılaşma olup olmadığı incelenmektedir (Karasar, 2016). Bu araştırmanın bağımlı değişkenini iyi oluş, bağımsız değişkenlerini ise psikolojik esneklik ile cinsiyet, yaş, okul türü, spor yapma durumu ve spor yapma süresi gibi demografik değişkenler oluşturmaktadır.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırma grubunu, 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Ankara ilinde bulunan lise düzeyindeki okullarda öğrenim görmekte olan 503 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada örneklemin belirlenmesinde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi para, zaman ve iş gücü gibi faktörleri dikkate alan olasılığa dayalı olmayan bir örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk, ve ark., 2019).

Tablo 1

Katılımcıların Kişisel Özellikleri

		N	%
Cinsiyet	Kız	233	46,3%
	Erkek	270	53,7%
Yaş	14	107	21,3%
	15	175	34,8%
	16	143	28,4%
	17	78	15,5%
Okul Türü	Anadolu Lisesi	172	34,2%
	Mesleki Teknik Anadolu Lisesi	144	28,6%
	Spor Lisesi	187	37,2%
Spor Yapma Durumu	Hayır	205	40,8%
	Evet	298	59,2%
Spor Yapma Süresi	1 yıldan az	26	5,2%
	1-2 yıl	41	8,2%
	3-4 yıl	62	12,3%
	5 yıl veya daha fazla	169	33,6%

Tablo 1'de bireylerin kişisel özelliklerine yönelik dağılım incelendiğinde; katılımcıların %53,7'sinin erkeklerden oluştuğu, 34,8'inin 15 yaşında olduğu, %37,2'sinin Spor Lisesi öğrencisi olduğu, %59,2'sinin bir spor kulübünde veya okulda düzenli olarak spor yaptığı, %33,6'sının 5 yıl veya daha fazla süredir bir spor kulübünde veya okulda düzenli olarak spor yaptığı görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verilerini toplamak için araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu (EK 1), "EPOCH Ölçeği" (EK 2) ve "Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri" (EK 3) kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ilişkin bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından araştırmanın amacı doğrultusunda katılımcıların kişisel özellikleri ile ilgili veri toplamak amacıyla kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Formda katılımcıların; cinsiyet, yaş, okul türü, spor yapma durumu ve spor yapma süresi ile ilgili demografik bilgilerini elde etmeye yönelik sorular bulunmaktadır.

3.3.2. Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: EPOCH Ölçeği

Araştırmada katılımcıların iyi oluş düzeylerinin belirlenmesinde kullanılan EPOCH Ölçeği ergenlerde iyi oluşun ölçümlenmesini amaçlamakta ve Seligman'ın (2011) PERMA teorisine dayanmaktadır. PERMA, iyi oluşun çok boyutlu yapısında yer alan bileşenlerin ilk harflerine dayalı olarak oluşturulan kısaltmayı ifade etmektedir. Bu kısaltmada P: olumlu duyguları (positive emotions), E: bağlılığı (engagement), R: olumlu ilişkileri (positive relationships), M: anlamı (meaning) ve A: başarıyı (accomplishment) temsil etmektedir. Kern ve ark. (2015), ergenlerin iyi oluş düzeylerinin bütüncül olarak ölçümlenebilmesi amacıyla PERMA modelini ergenler için uyarlamıştır. Modelin ergenler için uyarlanması sonucunda iyi oluşun boyutları E: bağlılık (engagement), P: kararlılık (perseverance), O: iyimserlik (optimism), C: ilişkililik (connectedness) ve H: mutluluk (happiness) olarak isimlendirilmiş ve bu boyutların İngilizce karşılıkların baş harflerinden oluşan EPOCH kısaltması ile ifade edilmiştir.

Demirci ve Ekşi (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan EPOCH ölçeği orijinali ile aynı şekilde beş boyuttan ve 20 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Katılımcılar maddeleri "Hiçbir Zaman (1), Bazen (2), Sıklıkla (3), Çoğu Zaman (4), Her Zaman (5)" şeklinde puanlamaktadır. Her boyutta dört madde bulunmakta ve ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Güvenirlik analizlerinde ise ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ölçeğin bütünü için .95, ilişkililik alt boyutu için .88, bağlılık alt boyutu için .84, mutluluk alt boyutu için .88, iyimserlik alt boyutu için .84 ve kararlılık alt boyutu için .72 olarak hesaplandığı bildirilmiştir. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliliğini belirlemek için toplam puanı ile Oxford Mutluluk Ölçeği - Kısa formu arasında .61 düzeyinde yüksek düzeyde pozitif yönde ilişki bulunduğu ve ölçeğin alt boyutları ile Oxford Mutluluk Ölçeği - Kısa formu arasında ise .35 ile .60 arasında değişiklik gösteren korelasyon katsayılarına ulaşıldığı bildirilmiştir (Demirci ve Ekşi, 2015). Ölçme aracının ergenlerde iyi oluşun ölçülmesinde geçerli ve güvenilir olduğu söylenebilir. Bu çalışmaya ilişkin yapılan güvenirlik analizinde EPOCH Ölçeği için hesaplanan Cronbach Alpha katsayı değeri ölçek bütününde .90 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri (ÇBPEE)

Psikolojik esnekliği ölçmek amacıyla Rolffs ve ark. (2018) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri (Multidimensional Psychological Flexibility Inventory), 6'lı Likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Psikolojik esneklik ve psikolojik katılık olmak üzere iki boyuttan ve her iki boyut da altışar alt boyuttan oluşmaktadır. 30 madde psikolojik esneklik ve 30 madde psikolojik katılık olmak üzere toplam 60 madde olarak geliştirilmiştir. Katılımcılar maddeleri; "Kesinlikle doğru değil, çok nadiren doğru, bazen doğru, doğru, çok sıklıkla doğru, kesinlikle doğru" şeklinde puanlamaktadır. Her soru için seçeneklerden yalnızca birini işaretlemek gerekmektedir. Envanterin, toplam varyansının %54'ünü açıkladığı bulunmuştur. Psikolojik esneklik alt faktörlerinin .46 ile

.76, psikolojik katılık alt faktörlerinin ise .31 ile .78 arasında korelasyon değerlerine sahip olduğu ve psikolojik esneklik alt faktörlerinin varyansı açıklama değerinin %21 ile %57, psikolojik katılık alt faktörlerinin varyansı açıklama değerinin ise %10 ile %61 arasında yer aldığı tespit edilmiştir. Psikolojik esneklik ve psikolojik katılık alt faktörleri toplam korelasyonlarının ise -.03 ile -.69 aralığında olduğu bulunmuştur.

Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri'nin (ÇBPEE) Türkçeye uyarlama çalışması Ulubay (2020) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışması ile psikolojik esneklik 30 madde ve psikolojik katılık 25 madde olmak üzere toplamda 55 maddelik bir ölçme aracı oluşmuştur. Güvenirlik analizlerinde; Cronbach Alpha iç tutarlılık değerinin .95, iki yarı güvenirlik (split-half) Sperman-Brown .90 ve Guttman .90 değerleri elde edilmiştir. Test-tekrar test güvenirlik uygulaması ile .94 korelasyon bulunmuştur. Envanterden toplam puan elde edilmemektedir ve ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Psikolojik esneklik ve psikolojik katılık faktörlerinden alınan yüksek puanlar o faktörün yüksek düzeyde olduğunu belirtmektedir. Bu çalışmaya ilişkin yapılan güvenirlik analizinde ÇBPEE için hesaplanan Cronbach Alpha katsayı değeri ölçek bütününde .88, boyutlarında ise psikolojik esneklik için .92 ve psikolojik katılık için .93 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ÇBPEE'nin yalnızca Psikolojik Esneklik boyutu kullanılmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Belirlenen veri toplama araçlarını bu araştırmada kullanabilmek amacıyla sorumlu araştırmacılardan kullanım izinleri ve gerekli bilgiler alınmıştır (EK 4, EK 5). Araştırmayı yürütebilmek için Gazi Üniversitesi Etik Kurul onayı ve Milli Eğitim Bakanlığı uygulama izni alınmıştır (EK 6, EK 7). Uygulama yapılacak okulların yöneticileriyle görüşülerek uygun koşullar ve tarihler belirlenmiştir. Veri toplama işlemi Aralık 2022 - Ocak 2023 döneminde, katılımcılarla kağıt kalem uygulaması şeklinde araştırmacı tarafından bizzat gerçekleştirilmiştir. Çalışma ile ilgili genel bilgiler formda verilmiş ve uygulamadan önce

katılımcılara sözel olarak hatırlatmıştır. Verilerin toplanması katılımcılarının gönüllük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiş olup istedikleri zaman çalışmayı sonlandırabilecekleri sözlü ve yazılı olarak belirtilmiştir. Toplanan verilerin gizlilik esasları içerisinde saklanacağı ve form üzerine isim belirtilmemesi vurgulanmıştır. Uygulamalar yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Analizlere geçmeden önce toplanan 515 formun tümü araştırmacı tarafından tek tek kontrol edilmiş, eksik veya yanlış doldurulan 14 form değerlendirmeye dahil edilmemiştir. Araştırmada elde edilen verilerin istatiksel analizlerinde SPSS 27.0 (Sosyal Bilimler için İstatistiksel Paket - Statistical Package for the Social Sciences) programı kullanılmıştır. Verilerin frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış, çarpıklık-basıklık katsayıları ve grafikler incelenerek verilerin normal dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Puanların normal dağılım göstermesi nedeni ile çalışmada parametrik test teknikleri kullanılmıştır.

Ön incelemelerin ardından verilerin analizine geçilmiştir. Çalışma grubunun cinsiyete ve spor yapma durumuna göre iyi oluş ve psikolojik esneklik düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla Bağımsız Gruplar İçin t Testi analizi yapılmıştır. Yaş, okul türü ve spor yapma süresi değişkenleri için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmış, gruplar arası farklılıkların hangi gruptan kaynakladığını bulmak için ise çoklu karşılaştırma (Post-Hoc) testi kullanılmıştır. Cinsiyet ve spor yapma durumu arasındaki ilişkiyi hesaplamak için Ki-kare testi yapılmıştır. Psikolojik esnekliğin iyi oluşu yordayıp yordamadığını hesaplamak için Basit Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır. Bulguların anlamlı olup olmadığının yorumlanmasında .05 anlamlılık düzeyi ölçüt olarak kullanılmıştır.

Ergenlerin psikolojik esneklik ve iyi oluş puanlarını incelemeye yönelik betimsel istatistikler hesaplanmıştır. Değişkenlere ilişkin ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık, minimum ve maksimum değerleri Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2

Değişkenlere İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık, Basıklık, Minimum ve Maksimum Değerleri

	N	X̄	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Minimum	Maksimum
Psikolojik Esneklik	503	3,74	0,82	-0,05	-0,35	1,47	5,93
İyi Oluş	503	3,37	0,76	-0,24	-0,49	1,00	5,00

Tablo 2 incelendiğinde, psikolojik esneklik puan ortalaması x̄=12,55 (Ss=3,37) ve iyi oluş puan ortalaması x̄=42,71 (Ss=6,89) olarak elde edilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında yer alması normal dağılım için yeterli olarak değerlendirilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada toplanan verilerin istatistiksel analizleri ile ulaşılan bulgular yer almaktadır. Bulgular alt problemlerin sırasına uygun olarak verilmiştir.

4.1. Ergenlerin Cinsiyete Göre İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik Düzeylerine Yönelik Bulgular

Ergenlerde iyi oluş ve psikolojik esneklik puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde değişip değişmediğini test etmek amacıyla yapılan ilişkisiz t testi sonuçları, cevaplayan sayıları, puan ortalamaları, standart sapma ve etki büyüklüğü ile ilgili istatistiksel sonuçlar Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3

Ergenlerin Cinsiyete Göre İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik Puanlarının t Testi Sonuçları ile Ortalama, Standart Sapma ve Etki Büyüklüğü Değerleri

	Cinsiyet	N	X̄	Ss	t	P	Cohen's d
İyi Oluş	Kız	233	3,21	0,76	-4,51	0,00*	-0,40
	Erkek	270	3,51	0,73			
Psikolojik Esneklik	Kız	233	3,60	0,84	-3,66	0,00*	-0,33
	Erkek	270	3,87	0,79			

*p<0,05

Tablo 3 incelendiğinde, cinsiyete göre iyi oluş ortalamaları arasındaki farkı belirlemek için yapılan t testi sonucunda (t=-4,51; p<.05) istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Erkeklerin iyi oluş ortalamalarının ($\bar{x}$=3,51) kızların iyi oluş ortalamalarından ($\bar{x}$=3,21) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyetin iyi oluş üzerindeki etki büyüklüğünün orta düzeye yakın olduğu söylenebilir (d=-0,40).

Cinsiyete göre psikolojik esneklik ortalamaları için yapılan t testi sonucunda (t=-3,66, p<.05) istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Erkeklerin psikolojik esneklik düzeylerinin ($\bar{x}$=3,87) kızların psikolojik esneklik düzeylerinden ($\bar{x}$=3,60) daha yüksek olduğu görülmektedir. Etki büyüklüğünün düşük düzeye yakın olduğu söylenebilir (d=-0,32).

4.2. Ergenlerin Yaşa Göre İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik Düzeylerine Yönelik Bulgular

Ergenlerde iyi oluş ve psikolojik esneklik puanlarının yaşa göre ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4'te, iyi oluş ve psikolojik esneklik puanlarının yaşa göre anlamlı bir şekilde değişip değişmediğini test etmek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile ilgili istatistiksel sonuçlar Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 4

Ergenlerin Yaşa Göre İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Yaş	N	X̄	Ss
İyi Oluş	14	107	3,32	0,72
	15	175	3,38	0,73
	16	143	3,33	0,81
	17	78	3,50	0,76
Psikolojik Esneklik	14	107	3,76	0,83
	15	175	3,77	0,80
	16	143	3,72	0,83
	17	78	3,72	0,86

Tablo 5 incelendiğinde toplam iyi oluş puanları için yaşa göre en yüksek ortalamanın; 17 yaş grubunda ($\bar{x}$=3,50); en düşük ortalamanın ise 14 yaş grubunda ($\bar{x}$=3,32) olduğu görülmektedir. psikolojik esneklik puanları için yaşa göre en yüksek ortalamanın 15 yaş grubunda ($\bar{x}$=3,77); en düşük ortalamanın ise 17 yaş grubunda ($\bar{x}$=3,72) olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır.

Tablo 5

Ergenlerin Yaşa Göre İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	Fark
İyi Oluş	Gruplar Arası	1,92	3	0,64	1,11	0,34	
	Gruplar İçi	286,45	499	0,57			-
	Toplam	288,36	502				
Psikolojik Esneklik	Gruplar Arası	0,314	3	0,10	0,15	0,93	
	Gruplar İçi	340,74	499	0,68			-
	Toplam	341,05	502				

*p<0.05

Tablo 5'te, yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde; iyi oluş ($F(3,499)=1,11$; $p>.05$) ve psikolojik esneklik ($F(3,499)=0,44$; $p>.05$) puanlarında yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.

4.3. Ergenlerin Okul Türüne Göre İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik Düzeylerine Yönelik Bulgular

Ergenlerde iyi oluş ve psikolojik esneklik puanlarının okul türüne göre ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 6'da, iyi oluş ve psikolojik esneklik puanlarının okul türüne göre anlamlı bir şekilde değişip değişmediğini test etmek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile ilgili istatistiksel sonuçlar Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 6

Ergenlerin Okul Türüne Göre İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Okul Türü	N	$\bar{X}$	Ss
İyi Oluş	Anadolu Lisesi	172	3,30	0,79
	Mesleki Teknik Anadolu Lisesi	144	3,28	0,80
	Spor Lisesi	187	3,51	0,67
Psikolojik Esneklik	Anadolu Lisesi	172	3,67	0,77
	Mesleki Teknik Anadolu Lisesi	144	3,59	0,82
	Spor Lisesi	187	3,94	0,84

Tablo 6 incelendiğinde iyi oluş puanları için okul türüne göre en yüksek ortalamanın Spor Lisesi ($\bar{x}=3,51$); en düşük ortalamanın Mesleki Teknik Anadolu Lisesi ($\bar{x}=3,28$) olduğu görülmektedir. psikolojik esneklik puanları için okul türüne göre en yüksek ortalamanın Spor Lisesi ($\bar{x}=3,94$); en düşük ortalamanın Mesleki Teknik Anadolu Lisesi ($\bar{x}=3,59$) olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır.

Tablo 7

Ergenlerin Okul Türüne Göre İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	Fark
İyi Oluş	Gruplar Arası	5,68	2	2,84	5,03	0,01*	A-S M-S
	Gruplar İçi	282,68	500	0,56			
	Toplam	288,36	502				
Psikolojik Esneklik	Gruplar Arası	11,61	2	5,80	8,81	0,00*	A-S M-S
	Gruplar İçi	329,44	500	0,66			
	Toplam	341,05	502				

*p<.05; A = Anadolu Lisesi, M = Mesleki Teknik Anadolu Lisesi, S = Spor Lisesi

Tablo 7'de yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde; iyi oluş puanları okul türüne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F(2,500)=5,03$; $p<.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacı ile Post-Hoc (LSD) Testi yapılmıştır. Test sonucunda farklılığın Spor Lisesi'nde öğrenim gören öğrenciler ile diğer iki okulda öğrenim göre öğrenciler arasında olduğu görülmüştür. Spor Lisesi öğrencileri; Anadolu Lisesi ve Mesleki Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerine göre daha yüksek iyi oluş düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Psikolojik esneklik puanları okul türüne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F(2,500)=8,81$; $p<.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacı ile Post-Hoc (LSD) Testi yapılmıştır. Test sonucunda farklılığın Spor Lisesi'nde öğrenim gören öğrenciler ile diğer iki okulda öğrenim göre öğrenciler arasında olduğu görülmüştür. Spor Lisesi öğrencileri; Anadolu Lisesi ve Mesleki Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerine göre daha yüksek psikolojik esneklik düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

4.4. Ergenlerin Spor Yapma Durumuna Göre İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik Düzeylerine Yönelik Bulgular

Ergenlerde iyi oluş ve psikolojik esneklik puanlarının spor yapma durumuna göre anlamlı bir şekilde değişip değişmediğini test etmek amacıyla yapılan ilişkisiz t testi sonuçları, cevaplayan sayıları, puan ortalamaları, standart sapma ve etki büyüklüğü ile ilgili istatistiksel sonuçlar Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8

Ergenlerin Spor Yapma Durumuna Göre İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik Puanlarının t Testi Sonuçları ile Ortalama, Standart Sapma ve Etki Büyüklüğü (Cohen's d) Değerleri

	Spor Yapma Durumu	N	X̄	Ss	t	P	Cohen's d
İyi Oluş	Hayır	205	3,16	0,77	-5,40	0,00*	-0,49
	Evet	298	3,52	0,72			
Psikolojik Esneklik	Hayır	205	3,47	0,76	-6,44	0,00*	-0,58
	Evet	298	3,93	0,82			

*p<0,05

Tablo 8 incelendiğinde, spor yapma durumuna göre iyi oluş puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek için yapılan t testi sonucunda (t=-5,40, p<.05) spor yapanların iyi oluş puanlarının spor yapmayanların iyi oluş puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spor yapanlar x̄=3,52; spor yapmayanlar x̄=3,16 ortalamaya sahiptir. Spor yapma durumunun iyi oluş üzerindeki etki büyüklüğü orta düzeydir (d=-0,49).

Spor yapma durumuna göre psikolojik esneklik puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek için yapılan t testi sonucunda (t=-6,44, p<.05) spor yapanların psikolojik esneklik puanlarının spor yapmayanların psikolojik esneklik puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Spor yapanlar x̄=3,93; spor

yapmayanlar x̄=3,47 ortalamaya sahiptir. Spor yapma durumunun psikolojik esneklik üzerindeki etki büyüklüğü orta düzeydir (d=-0,58).

4.5. Spor Yapan Ergenlerin Spor Yapma Süresine Göre İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik Düzeylerine Yönelik Bulgular

Spor yapan ergenlerin iyi oluş ve psikolojik esneklik puanlarının spor yapma süresine göre ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 9'da, iyi oluş ve psikolojik esneklik puanlarının spor yapma süresine göre anlamlı bir şekilde değişip değişmediğini test etmek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile ilgili istatistiksel sonuçlar Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 9

Spor Yapan Ergenlerin Spor Yapma Süresine Göre İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Süre	N	X̄	Ss
İyi Oluş	1 Yıldan Az	26	3,13	0,76
	1-2 Yıl	41	3,51	0,78
	3-4 Yıl	62	3,51	0,56
	5 Yıl veya Daha Fazla	169	3,59	0,73
Psikolojik Esneklik	1 Yıldan Az	26	3,46	0,86
	1-2 Yıl	41	3,97	0,72
	3-4 Yıl	62	4,03	0,80
	5 Yıl veya Daha Fazla	169	3,96	0,82

Tablo 9 incelendiğinde spor yapma süresine göre iyi oluş puanları için en yüksek ortalamanın 5 Yıl veya Daha Fazla (x̄=3,59); en düşük ortalamanın 1 Yıldan Az (x̄=3,13) olduğu görülmektedir. Psikolojik esneklik için spor yapma süresine göre en yüksek ortalamanın 3-4 Yıl (x̄=4,03); en düşük ortalamanın 1 Yıldan Az (x̄=3,46) olduğu

görülmektedir. Ortalamalar arasındaki bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır.

Tablo 10

Spor Yapan Ergenlerin Spor Yapma Süresine Göre İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	Fark
İyi Oluş	Gruplar Arası	4,768	3	1,59	3,16	0,02	a-b
	Gruplar İçi	147,860	294	0,50			a-c
	Toplam	152,628	297				a-d
Psikolojik Esneklik	Gruplar Arası	6,72	3	2,24	3,43	0,02	a-b
	Gruplar İçi	191,69	294	0,65			a-c
	Toplam	198,41	297				a-d

*p<.05; a = 1 yıldan az, b = 1-2 yıl, c = 3-4 yıl, d = 5 yıl veya daha fazla

Tablo 10'da yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde; iyi oluş, spor yapan ergenlerin spor yapma süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F(2,500)=3,16$; $p<.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacı ile Post-Hoc (LSD) Testi yapılmıştır. Test sonucunda farklılığın 1 yıldan az süreyle spor yapan grup ile diğer üç grup arasında olduğu görülmüştür. 1 yıldan az spor yapanların; 1-2 yıl, 3-4 yıl ve 5 yıl veya daha fazla sürelerle spor yapanlara göre daha düşük iyi oluş düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Psikolojik esneklik, spor yapan ergenlerin spor yapma süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F(3,294)=3,43$; $p<.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacı ile Post-Hoc (LSD) Testi yapılmıştır. Test sonucunda farklılığın 1 yıldan az süreyle spor yapan grup ile diğer üç grup arasında olduğu görülmüştür. 1 yıldan az spor yapanların; 1-2 yıl, 3-4 yıl ve 5 yıl veya daha fazla sürelerle spor yapanlara göre daha düşük psikolojik esneklik düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

4.6. Ergenlerin Cinsiyetine Göre Spor Yapma Durumlarına Yönelik Bulgular

Ergenlerin spor yapma durumlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde değişip değişmediğini test etmek amacıyla yapılan Ki-kare Testi ile ilgili istatistiksel sonuçlar Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11

Ergenlerin Cinsiyetine Göre Spor Yapma Durumlarına Yönelik Ki-kare Analizi Sonuçları

		Kız		Erkek		
		N	%	N	%	p
Spor Yapma Durumu	Hayır	121	51,9	84	31,1	0,00*
	Evet	112	48,1	186	68,9	

*p<0,05

Tablo 11'de ergenlerin cinsiyetlerine göre spor yapma durumlarına yönelik yapılan Ki-kare testi sonuçları incelendiğinde; ergenlerin spor yapma durumları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p<.05). Kızların % 51,9'u spor yapma durumlarını hayır olarak belirtirken % 48,1'i evet olarak belirtmiştir. Erkeklerin ise % 31,1 spor yapma durumlarını hayır olarak belirtirken % 68,9'u evet olarak belirtmiştir. Ergenlerin spor yapma durumlarına ilişkin cinsiyete göre anlamlı farklılaşmanın erkeklerin lehine olduğu görülmektedir.

4.7. Ergenlerin Psikolojik Esneklik Düzeylerinin İyi Oluş Düzeylerini Yordama Gücüne Yönelik Bulgular

Ergenlerde psikolojik esneklik puanlarının iyi oluş üzerindeki etkisini test etmek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi ile ilgili istatistiksel sonuçlar Tablo 12'de verilmiştir.

Tablo 12

Ergenlerin Psikolojik Esneklik Puanlarının, İyi Oluş Puanları Üzerindeki Yordama Gücüne İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	R	R^2	F	B	β	t	p
İyi Oluş	Psikolojik Esneklik	0,53	0,28	196,20	0,49	0,53	14,01	0,00*

*p<0,05

Tablo 12'de yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde; ergenlerin psikolojik esneklik düzeylerinin, iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=196,20; p<0,05). Buna göre; iyi oluş ve psikolojik esneklik puanları arasında pozitif yönlü, yüksek düzeyde ve anlamlı (r=0,53; p<0,01) bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Ayrıca psikolojik esnekliğin, iyi oluşu pozitif yönde anlamlı olarak etkilediği görülmektedir (B=0,49; p<0,05). İyi oluş değişkenindeki varyansın % 28'i (R^2) psikolojik esneklik tarafından açıklanmaktadır.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular, ilgili literatürde yapılmış araştırmaların bulguları ile karşılaştırılmış ve tartışılmıştır.

5.1. Ergenlerin Cinsiyete Göre İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik Düzeylerine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Yapılan analiz sonucunda ergenlerin cinsiyete göre iyi oluş düzeylerinde anlamlı olarak farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerin iyi oluş düzeylerinin kızların iyi oluş düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde cinsiyet ve iyi oluş arasındaki ilişkide farklı sonuçlar bulunduğu görülmektedir. Araştırmaların bazıları, bu araştırmanın bulgularını destekler şekilde erkeklerin kızlara göre daha yüksek iyi oluş düzeyine sahip olduğunu tespit etmiştir (Çimen ve Yıldız, 2022; Yarar, 2019; Aslan, 2019; Tuncer, 2019; Gök, 2019; Yıldız, 2019; Özdemir, 2019; Bektaş, 2018; Küçü, 2018; Özkan, 2014; Eroğlu, 2013; Tümkaya, 2011; Saföz-Güven, 2008)

Bu araştırmanın bulgularından farklı olarak ergenlerin iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediğini tespit eden araştırmalar da bulunmaktadır (Cellatoğlu, 2023; Esen, 2022; Duran, 2022; Alim, 2018; Uyanık, 2019; Altuntaş, 2018; Bayram, 2018;

Güney, 2017; Aydoğdu, 2017; Demir-Çelebi, 2014; Kartal, 2013; Canbay, 2010). Ayrıca bu araştırmanın bulgularına ters şekilde kızların erkeklerden daha yüksek iyi oluş düzeyine sahip olduğu bulan araştırmalar da bulunmaktadır (Kaya, 2022; Aydın, 2019; Baysan ve ark., 2019; Babalar, 2018; Nigâr, 2014; Sezer, 2011).

Yapılan analiz sonucunda ergenlerin cinsiyete göre psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı olarak farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Erkek bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin kız bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekler şekilde; Usta (2023), Masuda ve Tully (2012), Demirci-Seyrek ve Ersanlı, (2017), Çiçek (2021) araştırmalarında ergenlerde cinsiyete göre psikolojik esnekliğin farklılaştığını ve erkeklerin psikolojik esneklik düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu saptamıştır. Araştırmanın bulgusundan farklı olarak Savruk (2023), Çetinkaya (2022), Acar (2022), Toprak ve ark., (2020), Guerrini-Usubini ve ark. (2021), Diril (2021), Özkan (2020) ve Kuşçu (2019) cinsiyete göre psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmadığını bildirmiştir. Ayrıca Kabakçı (2021) psikolojik katılığın cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığını bulmuştur.

Literatürde iyi oluş ve psikolojik esneklik ile ayrı ayrı cinsiyet ilişkisini ele alan araştırmaların bulgularındaki tutarsızlığın sebebi olarak iyi oluşa ve psikolojik esnekliğe başka faktörlerin etki etmesi gösterilebilir. Yaşanılan bölgedeki kültürün, alt kültürün, sosyoekonomik durumun, mesleğin, iş yerinin, okulun, okul türünün veya ortak yaşantıların bireylerin iyi oluşuna ve psikolojik esnekliğine etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmada erkeklerin iyi oluş ve psikolojik esneklik düzeylerinin kızlardan daha yüksek bulunmasında spor katılımının ve okul türünün etkisinin olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmanın diğer bir bulgusuna göre erkeklerde spor yapma oranının kızlardan daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmanın başka bir bulgusunda ise spor yapan bireylerin iyi oluş ve psikolojik esneklik düzeylerinin spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buradan yapılan çıkarımla kızlara

göre erkeklerde spora katılım oranının fazla olmasının, onların iyi oluş ve psikolojik esneklik düzeylerine de katkı sağladığı düşünülmektedir (Çimen ve Yıldız, 2022; Özdemir, 2019). Ayrıca araştırmanın bir diğer bulgusuna göre Spor Lisesi öğrencilerinin iyi oluş ve psikolojik esneklik seviyelerinin diğer okul türlerine göre yüksek bulunmasında Spor Lisesi öğrencilerinin sporla daha fazla uğraşmalarının ve spor yapanların cinsiyet oranlarında ise erkeklerin daha yüksek olmasının erkeklerin iyi oluşunun ve psikolojik esnekliğinin kızlardan yüksek olmasında etkili olduğu düşünülmektedir. Ek olarak Kaya (2022), yöresel ve geleneksel değerlerin etkisinden kaynaklı, erkeklerin hayata bağlılıklarının kadınlara göre daha yüksek olabileceğini belirtmiştir.

5.2. Ergenlerin Yaşa Göre İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik Düzeylerine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Yapılan analiz sonucunda ergenlerin yaşa göre iyi oluş düzeylerinde anlamlı olarak farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde; bu araştırmanın bulgularını destekler şekilde ergenlerin yaşa göre iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığını tespit eden araştırmalar bulunmaktadır (Karakurt, 2022; Soyaltın 2022; Yarar, 2019; Uyanık, 2019; Özdemir, 2019; Çakır, 2015; Derin, 2013; Canbay, 2010; Quinn ve Duckworth, 2007; Özen, 2005).

Bu araştırmanın bulgularından farklı olarak bazı araştırmalar ergenlerin iyi oluş düzeylerinin yaşa göre farklılık gösterdiğini bulmuştur. Kaya (2022), Altuntaş (2018), Hamurcu (2011) ergenlerde yaş düzeyi arttıkça iyi oluş seviyelerinin de yükseldiğini tespit etmiştir.

Literatürdeki ergenlerin yaşlarına göre iyi oluş düzeyleri ile ilgili bulgularda tutarsızlık olduğu görülmektedir. Bu araştırmada elde edilen bulgulara göre iyi oluş açısından yaş değişkenine göre fark bulunmaması, örnekleme dahil edilen yaş grupları arasındaki farkın dar olması ile açıklanabilir. Örneğin, Eryılmaz ve Ercan (2011) araştırmalarında 14-17

(ergenlik), 19-25 (genç yetişkinlik) ve 26-45 (yetişkinlik) şeklinde yaş grupları arasında öznel iyi oluşu karşılaştırmış ve gruplar arasında farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yaşa göre iyi oluş düzeylerinde farklılık görülmesinde veya görülmemesinde, karşılaştırması yapılan yaş grupları arasında aralığın etkili olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmada lise dönemindeki ergenlerin yaşlarına göre iyi oluş düzeylerinin birbirine benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda ergenlerin yaşa göre psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı olarak farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde ergenlerde psikolojik esneklikle yaş ilişkisini ele alan çalışmaların sayısı çok kısıtlıdır. Bu araştırmanın bulgularını destekler şekilde; Usta (2023), üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik esneklik düzeylerinde yaşa göre anlamlı farklılık olmadığını; Savruk (2023), genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinde yaşa göre anlamlı farklılık olmadığını; Çetinkaya (2022), evli bireylerden psikolojik esneklik düzeylerinde yaşa göre anlamlı farklılık olmadığını; Montaner ve ark., (2019), yaş ile psikolojik esneklik arasında ilişki olmasığını; Diril (2021), ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerinde yaşa göre anlamlı farklılık olmadığını; Özkan (2020), üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinde yaşa göre anlamlı farklılık olmadığını; Guerrini-Usubini ve ark. (2021) ve Fonseca, ve ark. (2020), bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinde yaşa göre anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Bu araştırmada ulaşılan bulgulara göre lise öğrencisi ergenlerin yaşı fark etmeksizin psikolojik esneklik becerisi gösterebilecekleri düşünülmektedir. Yaş ilerledikçe psikolojik esneklik düzeyi azalır veya artar gibi bir ilişkiden ziyade psikolojik esnekliğin her yaşta geliştirilebileceği yorumu yapılabilir. Ayrıca elde edilen bulgulara göre psikolojik esneklik açısından yaş değişkenine göre fark bulunmaması, örnekleme dahil edilen yaş grupları arasındaki farkın dar olması ile açıklanabilir. Örneğin, Tavakoli ve ark. (2019) üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık düzeylerinde yaşa göre anlamlı bir farklılık olduğu, 18-25 yaş aralığındaki öğrencilerin psikolojik katılık düzeylerinin 26-74 yaş aralığındaki öğrencilerin psikolojik katılık

düzeylerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Karşılaştırması yapılan yaş grupları arasında aralığın etkili olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmada lise dönemindeki ergenlerin yaşlarına göre psikolojik esneklik düzeylerinin birbirine benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5.3. Ergenlerin Okul Türüne Göre İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik Düzeylerine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Yapılan analiz sonucunda ergenlerin okul türüne göre iyi oluş düzeylerinde anlamlı olarak farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Farklılığın Spor Lisesi ile diğer iki okul türü arasında olduğu saptanmıştır. Spor Lisesi'nde öğrenim gören ergenlerin, Anadolu Lisesi'nde ve Mesleki Teknik Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören ergenlere göre daha yüksek iyi oluş düzeyine sahip olduğu bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde; bu araştırmanın bulgularını destekler şekilde Sezer (2011), Spor Lisesi'nde öğrenim gören öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin Anadolu Lisesi'nde ve Mesleki Teknik Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören öğrencilerden yüksek olduğunu tespit etmiştir. Benzer şekilde Başdemir (2022) ve Koç (2022) tarafından yapılan araştırmalarda Spor Lisesi öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin Fen Lisesi öğrencilerinden anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Bu araştırmanın bulgusuna yine benzer şekilde Yarar (2019), Özdemir (2019) ve Altuntaş (2018) ergenlerin iyi oluş düzeylerinin Anadolu Lisesi'ne ve Mesleki Teknik Anadolu Lisesi'ne göre farklılık göstermediğini bulmuştur. Ayrıca bu araştırmanın bulgusuna ters şekilde Cellatoğlu (2023) Fen Lisesi, Sosyal Bilimler Lisesi, Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi, Spor Lisesi ve Güzel Sanatlar Lisesi öğrencileri arasında iyi oluş açısından farklılaşma olmadığını bildirmiştir.

Türkiye'deki liseler dikkate alındığında her bir lise türünün eğitim anlayışları, müfredatları, vizyonları, misyonları, hedefleri ve akademik başarıları farklılaşmaktadır. İyi

oluş üzerinde lise türlerine göre farklı sonuçların ortaya çıkmasında akademik başarı, mesleki yönlendirme ve gerçekleştirilen etkinliklerin etki edebileceği belirtilmiştir (Hamurcu, 2011). Araştırmanın bu bulgusu Spor Lisesi'nde öğrenim gören ergenlerin sosyal özellikleri ile açıklanabilir. Spor Lisesi öğrencileri genel olarak akademik yönelimden ziyade spor alanlarına yönelme nedeni ile sosyal ve sportif faaliyetlerde kendilerini daha iyi gösterebilmektedir. Anadolu lisesinde okuyan öğrenciler öncelikli olarak sınav ve akademik merkezli bir öğrenim hayatı sürmekte iken Mesleki Teknik Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören öğrenciler ise bir meslek öğrenmek ve o meslekte ustalaşmaya çalışmak doğrultusunda bir öğrenim yaşamı sürmektedir. Bu iki lise türünün eğitim tarzları nedeniyle öğrencilerinin, Spor Lisesi öğrencileri kadar spor faaliyetlerine katılım gösteremedikleri düşünülmektedir. Spor Lisesi öğrencilerinin düzenli veya düzensiz olarak spor veya fiziksel egzersiz yapma, diğer bir deyişle spora katılma fırsatlarının diğer lise türlerindeki öğrencilerden çok daha fazla olduğu düşünülebilir. Sportif faaliyetlere katılan ergenler diğerleriyle daha iyi iletişim ve olumlu ilişkiler geliştirmeyi sağlar. Diğerleriyle olumlu ilişkiler içinde olan bireyler, samimi, doyum verici ve güvenilir ilişkilere sahiptirler (Hamurcu, 2011). Spor Lisesi'ne devam eden ergenler sportif faaliyetler sayesinde akranlarıyla olumlu ilişkiler kurma ve sportif alanda elde ettikleri başarılarla sosyal anlamda kabul görme açısından diğer lise türlerindeki ergenlerden daha iyi konumda olabilmektedir. Ayrıca bu araştırmanın bir başka bulgusunda spor yapan ergenlerin iyi oluş düzeylerinin spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durumun, Spor Lisesi öğrencilerinin daha yüksek iyi oluş düzeylerine sahip olmalarına etki ettiği düşünülmektedir.

Bu araştırmada yapılan analizlerin sonuçlarına göre ergenlerin okul türüne göre psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı olarak farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Farklılığın Spor Lisesi ile diğer iki okul türü arasında olduğu saptanmıştır. Spor Lisesi'nde öğrenim gören ergenlerin, Anadolu Lisesi'nde ve Mesleki Teknik Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören ergenlere göre daha yüksek psikolojik esneklik düzeyine sahip olduğu bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde ergenlerin veya diğer yaş gruplarının okul türüne göre psikolojik esneklik düzeylerini ele alan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Spor Lisesi öğrencilerinin, Anadolu Lisesi ve Mesleki Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerine göre daha yüksek psikolojik esneklik düzeylerine sahip olmasında spor faaliyetlerine katılım oranlarının diğer iki lisedeki ergenlerden fazla olmasının etkisinin olduğu düşünülebilir. Bu araştırmanın diğer bir bulgusunda spor yapan ergenlerin psikolojik esneklik düzeylerinin spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu Spor Lisesi öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin daha fazla olduğu bulgusunu destekler niteliktedir. Ayrıca araştırmanın bir başka bulgusunda Spor Lisesi öğrencilerinin iyi oluş düzeylerinin de diğer iki lisenin öğrencilerine göre yüksek olması ile yine bu araştırmada elde edilen psikolojik esneklik ve iyi oluş arasındaki güçlü pozitif ilişki bulgusu birlikte düşünüldüğünde Spor Lisesi'ndeki ergenlerin psikolojik esneklik düzeylerinin daha yüksek olması şaşırtıcı gelmemektedir. Bu araştırmada elde edilen bulgular birbiriyle örtüşmektedir.

5.4. Ergenlerin Spor Yapma Durumuna Göre İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik Düzeylerine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Yapılan analiz sonucunda ergenlerin spor yapma durumuna göre iyi oluş düzeylerinde anlamlı olarak farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Spor yapanların iyi oluş düzeylerinin spor yapmayanların iyi oluş düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde bu araştırmanın bulgularını destekleyen birçok araştırma bulunmaktadır.

Peráčková ve Peráček (2022) tarafından yapılan araştırmada ergenlerde spor yapanların iyi oluş düzeylerinin spor yapmayanlara göre anlamlı şekilde pozitif yönde farklılaştığı bulunmuştur. Sezer (2011) spor yapan ergenlerin spor yapmayanlara göre daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olduğunu bildirmiştir. Kaplan (2016), boş zamanlarında egzersiz

etkinliklerine katılan lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin katılmayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Mallı (2018) okul spor faaliyetlerine katılım sağlayan ergenlerinin öznel iyi oluş düzeylerinin, katılım sağlamayanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Öztürk-Serter ve Yamaner (2017), spor yapan ergenlerin öznel iyi oluşlarının spor yapmayan ergenlere göre anlamlı derecede yüksek olduğunu bulmuştur. Köse (2020), düzenli olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin düzenli spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Düzen ve Yazıcılar-Özçelik (2022), spor yapan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin spor yapmayanlardan daha yüksek olduğunu bulmuştur. McMahon ve ark. (2017) fiziksel aktivite ile iyi oluş pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Yılmaz ve Ağgön (2023), aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin, yapmayanlara kıyasla mental iyi oluş ve beden memnuniyeti düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Arslandoğan ve ark. (2021), yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip bireylerin, düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip olanlara göre; Özyıldırım (2021), düzenli egzersiz yapan kadınların, egzersiz yapmayan kadınlara göre ve Vatansever (2017), lisanslı spor yapan ergenlerin spor yapmayan ergenlere göre daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Biddle ve Asare (2011) fiziksel aktivitenin, psikolojik iyi oluş ile pozitif ilişkili, ruh salığını olumsuz etkileyen etmenler ile negatif ilişkili olduğunu bildirmiştir. Demir ve Duman (2019), bireylerin benlik saygısı ve mutluluk düzeylerinin, spor yapan bireylerde spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Atasoy (2020), spor yapan bedensel engelli bireylerin yapmayan bedensel engelli bireylere göre benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğunu bulmuştur. Wang ve ark. (2012) boylamsal araştırmada fiziksel aktivitenin 2 ve 4 yıllık süreçlerin sonunda bireylerin mutluluk düzeylerinde artış yaşandığını bildirmişlerdir. Thirlaway ve Benton (1992), fiziksel aktivitenin olumlu ruh sağlığı ile ilişkili olduğunu saptamışlardır. Çağlayan Tunç (2015) spor yapan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin spor yapmayanlara

göre daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Çimen ve Yıldız (2022), düzenli antrenman yapan lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin yapmayanlardan daha yüksek olduğunu rapor etmiştir. Başar ve Sarı (2018) araştırmasında düzenli spor yapan yetişkinlerin, yapmayanlara göre daha düşük seviyede depresyon, daha yüksek seviyede mutluluk ve psikolojik iyi oluş ortalamalarına sahip olduğunu bulmuştur. Demirer ve Erol (2020) yüksek fiziksel aktivite düzeyinin psikolojik iyi oluşu arttırdığını, düzenli fiziksel aktivite yapmanın uykusuzluğu azalttığını tespit etmiştir. Elmas ve ark. (2021) da üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiş, ayrıca fiziksel aktivite düzeylerinin öğrencilerin psikolojik iyi oluşu üzerinde önemli ve anlamlı bir yordayıcı olduğunu bulmuştur. Bakır (2017) deneysel araştırmasında spor etkinlikler müdahalesinin ergenlerde mental iyi oluşu artırdığı sonucuna ulaşmıştır. Yüceant (2023) tarafından yapılan deneysel araştırmada 8 haftalık fiziksel aktivite programının bireylerin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı artış; stres, kaygı, depresyon düzeylerinde ise anlamlı azalma sağladığı bulunmuştur. Ayrıca bu araştırmanın bulgularından farklı olarak; Özdemir (2019) lise öğrencilerinin öznel iyi oluşunda fiziksel aktivite yapma durumuna göre farklılık olmadığını saptamıştır.

Literatürde yer alan araştırmaların çok büyük bir kısmı, spor yapmanın özellikle lise ve üniversite düzeyindeki ergen ve genç yetişkin bireylerin iyi oluşu üzerindeki hem doğrudan (iyi oluş, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam doyumu, mutluluk vs.) hem de dolaylı olarak (stres, depresyon, anksiyete) olumlu etkilerini ortaya koymaktadır. Bu araştırmada da ergenler arasında spor yapanların çok boyutlu iyi oluş düzeylerinin spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Spor yapmak, yapmamaya göre ergenlerin iyi oluşu üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Spor yapan bireyler, yapmayanlara kıyasla daha fazla kas yapısına, koordinasyon düzeyine, daha atletik görünüşe ve daha az duruş bozukluluklarına sahiptirler. Fiziksel görünümlerindeki bu farklılıkların, ergenlerin iyi oluşları üzerinde olumlu etkisinin olduğu düşünülebilir. Spor,

ergenlerin duygularını daha iyi anlamalarına ve yönetmelerine yardımcı olabilir. Spor yapmak gelişme duygusu sağlayabilir ve bu sayede özsaygıyı ve özgüveni artırabilir. Sosyal ilişkiler ve arkadaşlıklar kurmak için fırsatlar sunabilir. Sporla bir topluluğunun parçası olmak bir destek ağı sağlayabilir ve yalnızlık duygularını azaltabilir, iletişim becerilerini ve işbirliğini geliştirebilir. Spor yapmak, bireyleri zararlı davranışlardan korur. Daha dengeli ve tatmin edici bir günlük rutin oluşturmalarını sağlayabilir. Bu yönleriyle spor yapan ergenlerin iyi oluş düzeylerinin yapmayanlara kıyasla daha yüksek olması anlaşılabilmektedir.

Yapılan analizlerin sonucunda ergenlerin spor yapma durumuna göre psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı olarak farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Spor yapanların psikolojik esneklik düzeylerinin spor yapmayanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, ergenlerin spor yapma durumu ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin ele alındığı araştırmaların çok az sayıda olduğu görülmektedir. Mevcut araştırmalar daha çok sporcular üzerine odaklanmıştır.

Bu araştırmanın bulgularını destekler şekilde Emamvirdi ve ark. (2020), psikolojik esnekliği yüksek olan bedensel engelli sporcuların spora katılım motivasyonlarının da yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Chang ve ark. (2018), sporcu kimliği ve duygusal tükenmişlik arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün olduğunu tespit etmiştir. Sporcu kimliği, bir bireyin kendini ne ölçüde sporcu olarak tanımladığı şeklinde tanımlanır. Roberts ve ark. (2010), üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile fiziksel aktivite ve uyku kalitesi arasındaki ilişkileri ve bu ilişkilerde stresin aracılık rolünü incelemişlerdir. Bilinçli farkındalığın stresin azalmasıyla ilişkili olduğu ve bunun da fiziksel aktivite ve uyku kalitesinin artmasını sağladığı bulunmuştur. Türkiye'de ise ergenlerde spor yapma veya spor katılımı ile psikolojik esneklik ilişkisini ele alan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Kabul ve Kararlılık terapisi yaklaşımının nispeten yeni bir yaklaşım olması nedeniyle psikolojik esneklik kavramının spor yapma durumu gibi farklı değişkenlerle incelenmesinde henüz yeterince yol katedilmemiştir. Spor yapma durumunun

ya da diğer deyişle spora katılımın bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri üzerindeki etkisinin anlaşılması için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu anlaşılmaktadır.

Spor; çeşitli durumlara, düşüncelere ve duygulara karşı bir tür uyum sağlama ve becerisi olan psikolojik esneklik üzerinde olumlu etkiye sahip olabilir. Spora ve fiziksel aktivitelere katılmak bireylerin stresi ve kaygıyı yönetmelerine yardımcı olarak hayatın zorluklarıyla başa çıkmasında daha yüksek psikolojik esnekliğe sahip olmalarına katkıda bulunabilir. Spor yapanlar antrenman veya müsabaka sırasında öfke, kaygı gibi farklı duygular yaşarlar ve bu duyguları yönetmeyi öğrenmek psikolojik esnekliği artırabilir. Spor, bireylere duygularını tanımayı, kabul etmeyi ve düzenlemeyi öğretebilir. Sporda bireyler aksiliklerle ve başarısızlıklarla karşılaşırlar. Bu zorluklarla baş edebilmek, psikolojik esnekliğin temel bileşenleri olan kabul, ayrışma, anda olma, bağlamsal benlik ve değer yönelimli eylemleri geliştirebilir. Birçok spor dalı, sporcuların tamamen o anda bulunmalarını gerektirir, bu da anda olmayı destekler. Spor sırasında anda kalmak, hayatın diğer yönlerinde daha iyi ve daha kolay âna dönmeyi sağlayabilir. Spor ortamları bireyin kavramsal benliğinin yerine bağlamsal benliğinin gelişmesine yardımcı olabilir. Spor yapmak; takım çalışması, disiplin ve bireysel gelişim gibi kişisel değerlerin peşinden gitmeyi içerir. Kişinin sportif uğraşlarını değerleriyle uyumlu hale getirmesi, amaç ve tatmin duygusuyla birlikte daha fazla psikolojik esnekliğe yol açabilir. Ayrıca sporda kişisel hedeflere ve başarılara ulaşmak, öz saygıyı ve özgüveni geliştirerek bireyleri daha uyumlu ve zorlukları kabul etmeye açık hale getirebilir. Bu araştırmada elde edilen bulguya göre, spor yapan ergenlerin psikolojik esneklik düzeylerinin spor yapmayanlardan anlamlı olarak daha yüksek olmasının, sporun ve psikolojik esnekliğin kendilerine has yapılarına uygun olduğu düşünülmektedir.

5.5. Spor Yapan Ergenlerin Spor Yapma Süresine Göre İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik Düzeylerine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Yapılan analiz sonucunda spor yapan ergenlerin spor yapma süresine göre iyi oluş düzeylerinde anlamlı olarak farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Farklılığın 1 yıldan az spor yapan grup ile diğer üç grup arasında (1-2 Yıl, 3-4 Yıl ve 5 Yıl veya Daha Fazla) olduğu görülmüştür. 1 yıldan az süreyle spor yapanların, 1 yıl ve daha fazla süre spor yapanlara göre daha düşük iyi oluş düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Ancak 1 yıl ve üstü spor yapanların iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Literatür incelendiğinde; araştırmanın bulgularını destekler şekilde Öztürk Serter ve Yamaner (2017) yaptıkları araştırmada ergenlerin spor yapma süreleri arttıkça öznel iyi oluş düzeylerinin arttığı belirtmiştir. Araştırmanın bulgularıyla dolaylı olarak benzer şekilde Hassmen, ve ark. (2000), 25 ile 64 yaş arası bireylerde haftada en az 2-3 kez fiziksel egzersiz yapanların, daha az sıklıkta egzersiz yapan veya hiç yapmayanlara kıyasla önemli ölçüde daha az depresyon, öfke, güvensizlik ve stres yaşadıklarını göstermiştir. Başdemir (2022) tarafından yapılan araştırmada, ergenlerin haftalık spor yapma sürelerine göre yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve farklılığın hiç spor yapmayanlara kıyasla en az haftada 1 gün spor yapanların lehine olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmanın bu bulgusunda 1 yıldan az süredir spor yapan ergenlerin 1 yıl ve daha fazla süre spor yapanlardan daha düşük iyi oluş düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca 1 yıl ve üstünde (1-2 Yıl, 3-4 Yıl ve 5 Yıl veya daha fazla) süreyle spor yapanların iyi oluşları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu araştırmanın bir başka bulgusuna göre spor yapma durumuna göre ergenlerin iyi oluş düzeylerinin spor yapanların lehine olduğu ortaya çıkmıştır. Spor yapmak, hiç spor yapmamaya göre iyi oluşa katkı sağlamaktadır. Ancak bireylerin spor yapma süresi ya da başka bir ifadeyle spor yaptıkları yıl sayısı arttıkça iyi oluş düzeylerinin arttığı şeklinde değerlendirme yapılamamaktadır. 1 yıl ve daha fazla süredir sporun içinde yer alan ergenler iyi oluş bakımından anlamlı olarak

farklılaşmamış fakat 1 yıldan az süreyle spor yapanlara göre daha yüksek iyi oluş düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Araştırmanın bu bulgusu ilgili literatürü destekler niteliktedir.

Yapılan analizlerin sonucunda spor yapan ergenlerin spor yapma süresine göre psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı olarak farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Farklılığın 1 yıldan az spor yapan grup ile diğer üç grup arasında (1-2 Yıl, 3-4 Yıl ve 5 Yıl veya Daha Fazla) olduğu görülmüştür. 1 yıldan az süreyle spor yapanların, 1 yıl ve daha fazla süre spor yapanlara göre daha düşük psikolojik esneklik düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Ancak 1 yıl ve üstü spor yapanların psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Literatür incelendiğinde spor yapan ergenlerin spor yapma süreleri ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaların sayısının çok az olduğu görülmektedir. Türkiye'de ise bu konuyla ilgili bir araştırmaya rastlanmamıştır. Araştırmanın bulgularıyla benzer şekilde, Kangasniemi ve ark. (2014) araştırmalarında fiziksel aktivite düzeyi daha yüksek yetişkinlerin, fiziksel olarak daha az aktivite yapanlara kıyasla daha yüksek psikolojik esneklik düzeylerine ve farkındalık becerilerine; daha az depresif belirtilere sahip olduğu tespit edilmiştir. Ulmer ve ark. (2010) ise fiziksel egzersiz yapan 266 kişinin farkındalık, kabullenme ve bastırma düzeyleri incelemiştir. Egzersizi sürdürmede başarılı olanların farkındalık ve kabullenme puanlarının daha yüksek, bastırma puanlarının ise daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Daha fazla farkındalık ve kabullenmeye sahip olan egzersiz yapanların daha az tepkisel oldukları ve egzersizi sürdürmeye yönelik tehditlere daha dengeli değerlendirmelerle yanıt verdikleri bulunmuştur.

Araştırmanın bu bulgusunda 1 yıldan az süredir spor yapan ergenlerin 1 yıl ve daha fazla süre spor yapanlardan daha düşük psikolojik esneklik düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca 1 yıl ve üstünde (1-2 Yıl, 3-4 Yıl ve 5 Yıl veya daha fazla) süreyle spor yapanların psikolojik esneklikleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu araştırmanın bir başka bulgusuna göre spor yapma durumuna göre ergenlerin psikolojik esneklik düzeylerinin

spor yapanların lehine olduğu ortaya çıkmıştır. Spor yapmak, hiç spor yapmamaya göre psikolojik esnekliğe katkı sağlamaktadır. Ancak bireylerin spor yapma süresi ya da başka bir ifadeyle spor yaptıkları yıl sayısı arttıkça psikolojik esneklik düzeylerinin arttığı şeklinde değerlendirme yapılamamaktadır. 1 yıl ve daha fazla süredir sporun içinde yer alan ergenler psikolojik esneklik bakımından anlamlı olarak farklılaşmamış fakat 1 yıldan az süreyle spor yapanlara göre daha yüksek psikolojik esneklik düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Araştırmanın bu bulgusu ilgili literatürü destekler niteliktedir. Bu araştırmada elde edilen; spor yapma durumuna göre ergenlerin psikolojik esneklik seviyelerinin spor yapanlar lehine olduğu bulgusuna yönelik yapılan değerlendirmeler araştırmanın bu bulgusu için de geçerli olduğu düşünülmektedir. Konuya ilişkin daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu anlaşılmaktadır.

5.6. Ergenlerin Cinsiyete Göre Spor Yapma Durumlarına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Yapılan analiz sonucunda ergenlerin spor yapma durumları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Araştırmaya katılan erkeklerde spor yapanların oranı (%68,9), kızlarda spor yapanların oranından (%48,1) anlamlı olarak fazladır. Kızlara göre daha fazla erkek spor yapmaktadır. Literatür incelendiğinde; araştırmanın bulgularının destekler şekilde McMahon ve ark. (2017) araştırmasında erkekler arasında spora katılım düzeylerinin kızlara kıyasla önemli ölçüde daha yüksek bulduğunu bildirmiştir. DSÖ, 15 yaşındaki kızların %10,7'si ve 15 yaşındaki erkeklerin %17,9'u yeterli seviyede spor ya da fiziksel aktivite yaptığını belirterek kızların erkeklere göre daha az spor katılımı olduğunu vurgulamıştır (Currie ve ark., 2009). 2013 yılında yapılan Türkiye Ergen Profili Araştırması'nda ülke genelinde ergenlerdeki cinsiyete göre spor yapma oranının erkeklerin lehine olduğu ortaya çıkmıştır (T.C. ASHB, 2013). Hiç spor yapmadığını belirten kızların oranı %35 iken erkeklerde bu oranın %17 olduğu tespit edilmiştir. Buckworth ve Nigg

(2004) çalışmalarında erkeklerin kızlara göre daha fazla fiziksel aktivite ve egzersiz yaptığını bildirdiklerini saptamıştır. Trew ve ark. (1999), spor faaliyetlerine katılmak için erkelerin kızlardan daha fazla zaman harcadığını tespit etmiştir. Branson ve ark. (2019) da kızların erkeklere göre daha az fiziksel aktivite gerçekleştirdiğini bulmuştur.

Ergenler arasında kızlara oranla erkeklerin spora katılımın daha fazla olması sosyal ve kültürel birçok faktörle açıklanabilir. Bunlardan birisi cinsiyet rolleridir. Erkekler genellikle küçük yaşlardan itibaren rekabetçi ve fiziksel olarak güçlü olmaya teşvik edilirken, kızlar daha pasif rollere uymaya teşvik edilebilir. Bu toplumsal beklentiler, ergenlerin spora katılım konusunda yaptıkları seçimleri etkileyebilir. Erkekler hem cinsiyet rollerinden hem biyolojik özelliklerinin daha yatkın olmasından hem de medyanın etkisiyle futbol gibi güç ve rekabet gerektiren sporları küçük yaşlardan itibaren devam ettirebiliyorlar. Sporun medyada gösterilme şekli, ergenlerin kendi cinsiyetleri için sosyal olarak neyin kabul edilebilir veya neyin beklendiğine dair algıları üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Ergenler medyada hangi cinsiyetten sporcu görürlerse, spor yapmaya daha meyilli veya gönülsüz olabilirler. Bu durumun erkeklerin spor katılımında etkili olduğu düşünülmektedir. Bir başka faktör ise spor tesislerine, eğitmenlere ve kaynaklara erişimin kızlara kıyasla erkekler için daha kolay olması olabilir. Bu araştırmada da elde edilen bulgu ergenlerde spor yapma durumuna göre kızların erkeklerden daha düşük olduğunu göstermiştir. Bu, sporun iyi oluş ve diğer açılardan bireylere sağladığı katkılara ergen kızların daha çok mahrum kaldığını göstermektedir. Eğitimde fırsat eşitliği ilkesi gereği, okullarda spor katılımında cinsiyet eşitsizliğinin önüne geçilmesi gerekliliği görülmektedir.

5.7. Ergenlerin Psikolojik Esneklik Düzeylerinin İyi Oluş Düzeylerini Yordama Gücüne Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Yapılan analiz sonucunda ergenlerin psikolojik esneklik ve iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönlü, yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu durum Psikolojik Esneklik ve İyi Oluş arasındaki birlikte artışın veya azalışın bir göstergesidir. Ayrıca ergenlerde psikolojik esnekliğin, iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. İyi oluştaki değişimin % 28'i psikolojik esneklik tarafından açıklanmaktadır. Literatür incelendiğinde;

Bu araştırmanın bulgularını destekler şekilde Arslan ve Allen (2022) yaptıkları araştırmada psikolojik esnekliğin, koronavirüs stresinin öznel iyi oluş ve yaşamda anlam üzerindeki etkisine aracılık ettiğini bulmuştur. Öcel (2017) tarafından yapılan araştırmada meme kanseri tanısı almış çalışan kadınlarda damgalama ve bilinçli farkındalığın, psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisine psikolojik esnekliğin aracılık ettiğini bildirilmiştir. Singh ve O'Brien (2020) tarafından kendini cinsel azınlık olarak tanımlayan yetişkinlerde psikolojik esnekliğin iş stresi ve iyi oluş arasında anlamlı bir aracı olduğu bulunmuştur. Dawson ve Golijani Moghaddam (2020) psikolojik esneklik ile iyi oluşun pozitif ilişkili olduğunu, COVID-19 ile ilgili stresin, depresyonun ve kaygının ise psikolojik esneklik ile negatif ilişkili olduğunu bulmuştur. Bi ve Li (2021), Gralla (2022), Uzun (2019) ve Wersebe ve ark. (2018) psikolojik esnekliğin öznel iyi oluşu yordadığını tespit etmiştir. Steenhaut ve ark. (2019) araştırmasında psikolojik esnekliğin, kişilik ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklayan bir yapı olduğu bulunmuştur. Ok (2023) çalışmasında, çocuk sahibi olan kişilerde stresle çift olarak baş etme ve romantik ilişkide öznel iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü anlamlı bulmuştur. Feros ve ark. (2013), kanser hastalarına uygulanan 9 seans KKT sonucunda psikolojik esneklikte ve yaşam kalitesinde artış, olumsuz duygulanım ve ruhsal zorlanmada azalma görüldüğünü bildirmiştir. Arabacı ve Soysal (2021), psikolojik katılığın psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Günel (2020) tarafından psikolojik esneklik ile psikolojik iyi oluş arasında

pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Twiselton ve ark. (2020) psikolojik esnekliği yüksek olan kişilerin daha yüksek düzeyde öznel iyi oluş ve yaşam doyumu bildirdiklerini ortaya koymuştur. Demirci-Seyrek ve Ersanlı (2017), üniversite öğrencilerinde yüksek psikolojik esneklik düzeyine sahip olanların kendilerini mutlu olarak değerlendirdiğini; düşük psikolojik esneklik düzeyine sahip olanların ise kendilerini mutsuz olarak değerlendirdiğini bulunmuştur. Conversano ve ark. (2020), yüksek düzeyde bilinçli farkındalığın iyi oluşu artırdığını ve COVID-19 pandemisi gibi stresli durumlarla başa çıkmaya yardımcı olduğunu saptamıştır.

İyi oluşun yaşam doyumu ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Kern ve ark., 2015; Işık ve ark., 2018; Hidayat ve ark., 2020; Verme 2009; Huppert ve So, 2013). Buna göre yaşam doyumunun psikolojik esneklikle birlikte ele alındığı çalışmalar iyi oluş hakkında bilgi verici olabilir. Çakır (2023), Karakuş ve Akbay (2022), Palladino ve ark. (2013) ve Çiçek (2021) yaptıkları çalışmalarda psikolojik esneklik ile yaşam doyumu arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ateş ve Sağar (2022), Çakır (2023), Lucas ve Moore (2020), Bergquist (2015), Graham ve ark. (2016) ve Hudyma (2019) psikolojik esnekliğin yaşam doyumu üzerinde doğrudan olumlu yordayıcı etkisinin olduğunu bulmuştur. Mutlu ve Tasa (2019) kişilerarası reddedilme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide, psikolojik esnekliğin aracı rolünün anlamlı olduğu bulmuşlardır.

Psikolojik esnekliğin, farklı psikolojik problemler ile ilişki olduğu ifade edilmektedir (Masuda ve Tully, 2012). Bu araştırmanın bulgularını doğrudan olmasa da dolaylı olarak destekleyen araştırmalar bulunmaktadır. Räsänen ve ark. (2016), üniversite öğrencileri üzerinde stres, anksiyete ve depresyonla belirtilerini azaltmak için KKT temelli müdahale programının, katılımcıların yaşam doyumlarını artırdığını ve algılanan stres düzeyini azalttığını belirtmişlerdir. Fledderus ve ark. (2013) KKT müdahalesi ile artan psikolojik esnekliğin depresyon ve anksiyete belirtilerinde azalmaya yol açtığını bulmuştur. Pakenham ve ark. (2020), psikolojik esnekliğin COVID-19 risk faktörlerinin stres, anksiyete ve depresyon düzeylerine etkisini azalttığını tespit etmiştir. Fonseca ve ark.

(2020) psikolojik esneklik ile depresyon belirtileri arasında negatif ve güçlü bir ilişki bulmuştur. Richardson ve Jost, (2019) ve Çeştan (2020) depresyon ile psikolojik esneklik arasında negatif yönde bir ilişki tespit etmiştir. Vangölü (2022), KKT yönelimli psikoeğitim programının psikolojik esnekliği artırmada ve depresif belirtileri azaltmada etkili olduğu ve etkinin izleyen süreçte de devam ettiğini bildirmiştir. Yavuz ve ark., (2014) tarafından düşük psikolojik esneklik ile yüksek depresyon, obsesif-kompulsif ve anksiyete belirtileri ilişkili bulunmuştur. Benzer şekilde Curtiss ve Klemanski (2014) genel anksiyete bozukluğu ve depresyon ile psikolojik esneklik arasındaki negatif ilişki olduğunu bulmuştur. Masuda ve ark. (2014) psikolojik esnekliğin; depresyon, anksiyete ve somatizasyon ile negatif ilişki gösterdiğini bulmuştur. Özkan (2020) psikolojik esneklikle sürekli kaygı arasında negatif ilişki olduğunu bulmuştur. Flynn ve ark., (2016) psikolojik esneklikle stres arasında negatif ilişki olduğunu bulmuştur. Berryhill ve ark. (2018) ve Chong ve ark. (2017) psikolojik esneklikle anksiyete arasında negatif ilişki olduğunu bulmuştur. Bu araştırmalar da psikolojik esneklik ve iyi oluş ilişkisi hakkında fikir verebilir. Depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri yüksek kişilerin psikolojik esneklik düzeylerinin düşük olması, ilgili araştırmaların vurguladığı gibi bu bireylerin iyi oluş düzeylerinin de düşüklüğüne işaret edebilir. Bu durum, araştırmanın iyi oluş ve psikolojik esneklik arasındaki pozitif güçlü ilişki bulgusuyla tutarlılık göstermektedir.

Pozitif psikolojinin temel kavramlarından bir olan iyi oluş ile Kabul ve Kararlılık Terapisi yaklaşımının temel kavramı psikolojik esneklik arasındaki yordayıcı ilişki incelenmiştir. Bu araştırmada Psikolojik esnekliği çok boyutlu olarak ölçümlenmesinde kullanılan ÇBPEE ile ergenlerde çok boyutlu iyi oluşu ölçümlemede kullanılan EPOCH ölçeği arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişkinin olması ve psikolojik esnekliğin iyi oluşu yordayıcı rolünün bulunması literatürle tutarlılık göstermektedir. Sonuç olarak psikolojik esneklik ve iyi oluş aynı amaca hizmet eden ve aynı yönlü değişim gösteren unsurlar olarak görünmektedir.

BÖLÜM VI

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma kapsamında elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan sonuçlara ve bu sonuçlara dayalı önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuçlar

Bu araştırmada spor yapan ve yapmayan ergenlerde iyi oluş ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesiyle şu sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Ergenlerin cinsiyete göre iyi oluş düzeylerinde anlamlı olarak farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Erkek bireylerin kız bireylerden anlamlı olarak daha yüksek iyi oluş düzeylerine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
2. Ergenlerin cinsiyete göre psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı olarak farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Erkek bireylerin kız bireylerden anlamlı olarak daha yüksek psikolojik esneklik düzeylerine sahip olduğu bulunmuştur.
3. Ergenlerin yaşa göre iyi oluş düzeylerinde anlamlı olarak bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir.

4. Ergenlerin yaşa göre psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı olarak farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir.

5. Ergenlerin okul türüne göre iyi oluş düzeylerinde anlamlı olarak farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Spor Lisesi'nde öğrenim görenlerin, Anadolu Lisesi'nde ve Mesleki Teknik Anadolu Lisesi'nde öğrenim görenlere göre daha yüksek iyi oluş düzeylerine sahip olduğu bulunmuştur.

6. Ergenlerin okul türüne göre psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı olarak farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Spor Lisesi'nde öğrenim görenlerin, Anadolu Lisesi'nde ve Mesleki Teknik Anadolu Lisesi'nde öğrenim görenlere göre daha yüksek psikolojik esneklik düzeyine sahip olduğu bulunmuştur.

7. Ergenlerin spor yapma durumuna göre iyi oluş düzeylerinde anlamlı olarak farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Spor yapanların iyi oluş düzeylerinin spor yapmayanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur.

8. Ergenlerin spor yapma durumuna göre psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Spor yapanların psikolojik esneklik düzeylerinin spor yapmayanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur.

9. Spor yapan ergenlerin spor yapma süresine göre iyi oluş düzeylerinde anlamlı olarak farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. 1 yıldan az süreyle spor yapanların, 1 yıl ve daha fazla süre spor yapanlara göre daha düşük iyi oluş düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

10. Spor yapan ergenlerin spor yapma süresine göre psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı olarak farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. 1 yıldan az süreyle spor yapanların, 1 yıl ve daha fazla süre spor yapanlara göre daha düşük psikolojik esneklik düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

11. Ergenlerin spor yapma durumlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Erkeklerde spor yapanların oranı, kızlarda spor yapanların oranından anlamlı olarak fazladır.

12. Ergenlerde iyi oluş ile psikolojik esneklik arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca ergenlerde psikolojik esnekliğin, iyi oluşu pozitif yönde ve anlamlı olarak yordadığı ve iyi oluştaki değişimin % 28'inin psikolojik esneklik tarafından açıklandığı bulunmuştur.

6.2. Öneriler

Bu araştırmada ulaşılan sonuçların ışığı altında, araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik şu öneriler sunulmuştur:

1. Bu araştırmanın sonuçlarının genellenebilirliği ve değişkenler arasındaki ilişkilerin daha ayrıntılı anlaşılması için bu kavramları birlikte ele alan yeni çalışmalar yapılması faydalı olabilir.

2. Ergenlerde çok boyutlu iyi oluş ve çok boyutlu psikolojik esneklik kavramlarını alt boyutlarıyla birlikte ele alan yeni çalışmaların yapılması faydalı olabilir.

3. Bu araştırmanın örneklemi, 2023 yılında Ankara ilinde yer alan farklı türdeki üç okulda öğrenim gören ergenlerle sınırlıdır. Benzer çalışmaların farklı yaş gruplarına ve farklı yerlerde yapılması daha kapsamlı sonuçlara ulaşılmasını sağlayabilir.

4. Psikolojik esneklik ile ilgili Türkiye'deki araştırmaların sayısı sınırlıdır. Hem ergenlerde hem de diğer gelişim dönemlerindeki bireylerde psikolojik esneklik ile ilgili yapılacak araştırmalar bu kavramın öneminin daha iyi anlaşılmasını sağlayabilir.

5. Kabul ve Kararlık Terapisi temelli bireysel ve grup müdahalelerinin ve psikoeğitim programlarının ergenler üzerindeki etkililiğinin araştırılması, ilgili literatürü zenginleştirebilir.
6. Spora katılımın ergenlerin iyi oluş ve psikolojik esneklik düzeyleri üzerindeki etkisinin anlaşılması için daha fazla araştırma yapılabilir.
7. Ergenlerin psikolojik esneklik düzeylerini geliştirmek amacıyla Kabul ve Kararlık Terapisi temelli psikoeğitim gruplarının oluşturulması, ergenlik döneminin getirdiği zorluklara karşı ergenlerin iyi oluşlarını geliştirmelerine katkı sağlayabilir.
8. Ergenlerin iyi oluş ve psikolojik esneklik düzeylerini geliştirmek için spora yönlendirilmesi ve teşvik edilmesi hakkında okullarda ve diğer kurumlarda çalışmalar yürütülmesi faydalı olabilir.
9. Spor katılımı ile ilgili cinsiyet ve okul türü eşitsizliklerini azaltmak amacıyla politika yapıcıların ve uygulayıcıların çalışmalar yapması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

Acar, S. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Baş Etme Yetkinliğinin Yordayıcısı Olarak Psikolojik Esneklik. *E-International Journal of Educational Research, 13*(3), 31-45.

Acun, A. (2018). *Sporcu ve sedanter üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Adams, J. F. (1995). *Ergenliği anlamak.* J. F. Adams (Ed) *Ergenliği anlamak* (13-47) (Çev. A. Dönmez) B. Onur (Ed.). Ankara: İmge.

Ager, K., Albrecht, N. ve Cohen, M. (2015). Mindfulness in schools research project: Exploring students' perspectives of mindfulness. *Psychology. 6*(7), 896–914.

Ahn, S. ve Fedewa, A. L. (2011). A meta-analysis of the relationship between children's physical activity and mental health. *J Pediatr Psychol, 36*(4), 385–397.

Akçan-Parlaz, E., Tekgül, N., Karademirci, E. ve Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *The Journal of Turkish Family Physician, 3*(4), 10-16.

Alim, E. (2018). *Ergenlerde mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Alkal, A. (2022). *Pozitif psikoloji yaklaşımına dayalı psiko-eğitim programının ergenlerin riskli davranışları ve psikolojik esneklikleri üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Doktora tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Allport, G. W. (1958). *The functional autonomy of motives*. In C. L. Stacey & M. DeMartino (Eds.), Understanding human motivation. 69–81. Howard Allen.

Altuntaş, S. (2018). *Ergenlerde iyi oluşun yordayıcısı olarak yaşamda anlam, minnettarlık ve affedicilik*. (Doktora tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Andrews, A., Ben-Arieh, A., Carlson, M., Damon, W., Dweck, C., Earls, F., Garcia-Coll, C., Gold, R., Halfon, N., Hart, R., Lerner, R. M., McEwen, B., Meaney, M., Offord, D., Patrick, D., Peck, M., Trickett, B., Weisner, T., Zuckerman, B. ve Ecology Working Group. (2002). *Ecology of child well-being: Advancing the science and the science-practice link.* Georgia: Centre for Child Well-Being.

Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara, J., Häkkinen, A., Vasankari, T., Mäkinen, J., Mäntysaari, M. ve Kyröläinen, H. (2018). Relationships between youth sports participation and mental health in young adulthood among Finnish males. *American journal of health promotion, 32*(7), 1502-1509.

Arabaci, L. N. A. ve Soysal, G. C. (2021). Psychological Well-Being; Time Perspective and Psychological Flexibility. *Turk Psikoloji Yazilari, 24*(48), 106-108.

Arı, H. ve Sölpük-Turhan, N. (2022). 1-3 yaş arasında çocuğu olan annelerin psikolojik esneklik düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Sustainable Educational Studies (JSES),* (Ö1), 295-303.

Arslandoğan, A., Türkmen, M., Töre, E., Demir, B. ve Hazar, S. (2021). Covıd-19 sürecinde fiziksel aktivite düzeyi ile mental iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2*(2), 67-75.

Arslan, G. ve Allen, K. A. (2022). Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective well-being. *Psychology, Health & Medicine, 27*(4), 803-814.

Aslan, M. Y. (2019). *Ergenlerde iyi oluş sosyal kaygı ve öz denetim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Aslan, Ş. ve Türk, F. (2022). Comparison of concepts of cognitive flexibility and psychological flexibility. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar, 14*(1), 119-130.

Atasoy, M., Şahin, C. ve Altun, M. (2016). Türk üniversitelerinde beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde öznel iyi oluşun çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science, 4*(Özel Sayı 1), 100-110.

Ateş, B. ve Sağar, M. E. (2022). The predictive role of psychological flexibility, self-efficacy and communication skills on life satisfaction in teacher candidates. *Cumhuriyet International Journal of Education, 11*(1), 219-227.

Aydın, Y. ve Aydın, G. (2020). Acceptance and commitment therapy based psychoeducation group for test anxiety: A case study of senior high school students. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (50), 180-200.

Aydın, E. (2019). *Ergenlerin algılanan anne baba tutumlarının benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Aydoğdu, H. (2017). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Babalar, A. (2018). *İlköğretim 7.ve 8.sınıf öğrencilerinde kontrol hissi ile okulda öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Bakalım, O. ve Karahan, F. Ş. (2022). Yetişkinlerde şefkat korkusu ve psikolojik esneklik. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi,* (12), 539-559.

Bakır, Y. (2017). *Düzenli olarak spor yapan ortaöğretim düzeyindeki ergenlerde sporun mental iyi oluş ve pozitiflik düzeyine etkisi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes D. ve Smeets P. M. (2004). Establishing relational responding in accordance with opposite as generalized operant behavior in young children. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy. 4*, 559-586.

Baş, S. ve Dirik, G. (2019). Kanser tanısı olan kişilerde kabul ve kararlılık terapisi uygulamaları: Sistematik bir derleme. *Psikoloji Çalışmaları - Studies in Psychology, 39*(2), 459-485.

Başar, S. ve Sarı, İ. (2018). Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5*(3), 25-34.

Başdemir, Y. (2022), *Spor lisesi ve fen lisesi öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ile yaşam doyumlarının incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Bayram, E. (2018). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Baysan, Ç., Çakıcı-Eş, A. ve Tezer, M. (2019). Ergenlerin dijital oyun bağımlılığının okulda öznel iyi oluş açısından incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 20*, 17-20.

Bektaş, C. (2018). *Aile İçi Sınır İhlalinin Ergenlerde Öznel İyi Oluş ve Sürekli Kaygı İle İlişkisi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Bergquist, J. J. (2015). *Incremental validity of psychological flexibility, anxiety sensitivity, and mindfulness in the prediction of panic disorder symptomology and life satisfaction*. (Doktora tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Berryhill, M. B., Hayes, A. ve Lloyd, K. (2018). Chaotic-enmeshment and anxiety: the mediating role of psychological flexibility and self-compassion. *Contemporary Family Therapy, 40*, 326-337.

Biddle, S. J. ve Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *Br J Sports Med 45*(11), 886–895.

Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B. ve King, L. A. (2009). Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *The Journal of Positive Psychology, 4*(3), 208-211.

Bi, D. ve Li, X. (2021). Psychological flexibility profiles, college adjustment, and subjective well-being among college students in China: A latent profile analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science, 20*, 20-26.

Blackledge, J. T. (2003). An introduction to relational frame theory: Basics and applications. *The Behavior Analyst Today, 3*(4), 421.

Bluett, E. J., Homan, K. J., Morrison, K. L., Levin, M. E. ve Twohig, M. P. (2014). Acceptance and commitment therapy for anxiety and OCD spectrum disorders: An empirical review. *Journal of anxiety disorders, 28*(6), 612-624.

Boelen, P. A. ve Reijntjes, A. (2008). Measuring experiential avoidance: Reliability and validity of the Dutch 9-item Acceptance and Action Questionnaire (AAQ). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 30*, 241-251.

Booker, C. L., Skew, A. J., Kelly, Y. J. ve Sacker, A. (2015). Media use, sports participation, and well-being in adolescence: cross-sectional findings from the UK household longitudinal study. *American journal of public health, 105*(1), 173-179.

Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine.

Branson, V., Palmer, E., Dry, M. J. ve Turnbull, D. (2019). A holistic understanding of the effect of stress on adolescent well-being: A conditional process analysis. *Stress and Health, 35*(5), 626-641.

Brettschneider, W. D ve Naul, R. (2007). *Obesity in Europe: young people's physical activity and sedentary lifestyles.* In: Sport Sciences International, obesity in Europe, young people's physical activity and sedentary lifestyles. Peter Lang, Germany, 7–26.

Bricker, J. ve Tollison, S. (2011). Comparison of motivational interviewing with acceptance and commitment therapy: a conceptual and clinical review. *Behavioural and cognitive psychotherapy, 39*(5), 541-559.

Brown, J. D. ve Siegel, J. M. (1988). Exercise as a buffer of life stress: a prospective study of adolescent health. *Health psychology, 7*(4), 341.

Brustad, R. J. (1992). Integrating socialization influences into the study of children's motivation in sport. *Journal of sport and exercise psychology, 14*(1), 59-77.

Bryan, C. J., Ray-Sannerud, B. ve Heron, E. A. (2015). Psychological flexibility as a dimension of resilience for post-traumatic stress, depression, and risk for suicidal ideation among Air Force personnel. *Journal of Contextual Behavioral Science, 4*(4), 263–268.

Buckworth, J. ve Nigg, C. (2004). Physical activity, exercise, and sedentary behavior in college students. *Journal of American College Health, 53*(1), 28-34.

Büyükcebeci, A. (2017). *Ergenlerde sosyal dışlanma, yalnızlık ve okul öznel iyi oluş arasındaki ilişki: Empatik eğilimin aracı rolü*. (Doktora tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Büyüköksüz, E. ve Erözkan, A. (2019). Kaçınma ve Birleşme Ölçeği-Gençler 8 (KBÖ-G8): Türk Kültüründe Faktör Yapısı ve Güvenirlik Çalışmaları. *İstanbul ACT & RFT Günleri II* (s. 3-7). İstanbul: Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2019). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (27. baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Caffo, E., Belaise, C. ve Forresi, B. (2008). Promoting resilience and psychological well-being in vulnerable life stages. *Psychotherapy and Psychosomatics, 77*(6), 331-336.

Calfas, K. J. ve Taylor, W. C. (1994). Effects of physical activity on psychological variables in adolescents. *Pediatric exercise science, 6*(4), 406-423.

Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Carlsson, F., Lampi, E., Li, W. ve Martinsson, P. (2014). Subjective well-being among preadolescents and their parents–Evidence of intergenerational transmission of well-being from urban China. *The Journal of Socio-Economics, 48,* 11–18.

Carr, A. (2004). Positive psychology: New worlds for old. *Irish Psychologist, 30*(11), 278-279.

Cellatoğlu, C. (2023). *Ergenlerde iyi oluşun yordayıcıları olarak sosyal ilgi, umut ve yaşamda anlam*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Chang, W. H., Wu, C. H., Kuo, C. C. ve Chen, L. H. (2018). The role of athletic identity in the development of athlete burnout: The moderating role of psychological flexibility. *Psychology of Sport and Exercise, 39,* 45-51.

Chong, Y. Y., Mak, Y. W. ve Loke, A. Y. (2017). Psychological flexibility in parents of children with asthma: analysis using a structural equation model. *Journal of Child and Family Studies, 26*, 2610-2622.

Coleman, J. (2009). Well-being in schools: empirical measure, or politician's dream?. *Oxford Review of Education, 35*(3), 281-292.

Conversano, C., Di Giuseppe, M., Miccoli, M., Ciacchini, R., Gemignani, A. ve Orrù, G. (2020). Mindfulness, age and gender as protective factors against psychological distress during COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychology, 11*, 1900.

Cullen, C. (2008). Acceptance and Commitment Therapy (ACT): A Third Wave Behaviour Therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 36*(6), 667-673.

Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C., Samdal, C., Smith, O. R. F. ve Barnekow, V. (2012). *Social determinants of health and well-being among young people: Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey*. Copenhagen, Denmark: World Health Organization..

Curtiss, J. ve Klemanski, D. H. (2014). Teasing apart low mindfulness: Differentiating deficits in mindfulness and in psychological flexibility in predicting symptoms of generalized anxiety disorder and depression. *Journal of Affective Disorders, 166,* 41-47.

Çağlayan-Tunç, A. (2015). *Sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Çakar, F. S. (2020). The Role of Social Support in the Relationship between Adolescents' Level of Loss and Grief and Well-Being. *International Education Studies, 13*(12), 27-40.

Çakır, B. (2023). *Duygusal farkındalık, psikolojik esneklik ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Çakır, G. (2015). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Çalı, O. ve Doğar ,Y. (2021). Spor Lisesi Öğrencilerinin Kariyer Kaygılarının İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 15*(1), 81-93.

Çelik, H. (2023). *Öğretmen mesleki tükenmişlik modeli: psikolojik esneklik, yaşamda anlam ve işe bağlılığın rolü*. (Doktora tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Çeştan, E. (2020). *Öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin depresyon ile arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Çetinkaya, E. (2022). *Psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Çiçek, E. (2021). *Problemli internet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumu ilişkisi.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Çimen, M. ve Yıldız, O. (2022). Spor yapan lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ve özerklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 7*(3), 307-325.

Dale, D., Corbin, C. B. ve Dale, K. S. (2000). Restricting opportunities to be active during school time: do children compensate by increasing physical activity levels after school. *Research quarterly for exercise and sport, 71*(3), 240-248.

Dawson, D. L. ve Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic. *Journal of contextual behavioral science, 17*, 126-134.

Derin, E. (2013). *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Demir, K. ve Duman, S. (2019). Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4*(4), 437-449.

Demirci, İ. ve Akın, A. (2015). Ruh sağlığı sürekliliği kısa formu'nun geçerliği ve güvenirliği. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 48*(1), 49-64.

Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D. ve Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being, 5*(1), 60-77.

Demirci, İ. (2021). Pozitif psikoloji temelli perma grupla psikolojik danışma uygulamasının üniversite öğrencilerinin iyi oluşlarına etkisi: bir pilot çalışma. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21*(2), 453-466.

Demirci, İ. ve Ekşi, F. (2015). Ergenler için beş boyutlu iyi oluş modeli: EPOCH Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerliği ve güvenirliği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi. 3*(3), 9-30.

Demirci-Seyrek, Ö. ve Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *Electronic Turkish Studies, 12*(4).

Demir-Çelebi, Ç. (2014). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile ahlâkî olgunluk seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Demirer, İ. ve Erol, S. (2020). The relationships between university students' physical activity levels, insomnia and psychological well-being. *Journal of Psychiatric Nursing, 11*(3), 201-211.

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, *95,* 542-575.

Diener, E. ve Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science, 7*(3), 181-185.

Diener, E. ve Lucas, R. E. (1999). 11 personality and subjective well-being. *Well-being: Foundations of hedonic psychology,* 213.

Diener, E., Lucas, R. E. ve Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. Handbook of positive psychology, 2, 63-73.

Di-Giuseppe, M., Gemignani, A. ve Conversano, C. (2020). Psychological resources against the traumatic experience of COVID-19. *Clinical Neuropsychiatry, 17*(2), 85.

Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi, 3*(3), 31-65.

Dinçel, E. (2006). *Ergenlik dönemi gelişimsel ödevleri ve psikolojik problemle*r. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Diril, S. (2021). *Ebeveyn psikolojik esneklik ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması ve demografik özellikler açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Donaldson, S. J. ve Ronan, K. R. (2006). The effects of sports participation on young adolescents' emotional well-being. *Adolescence, 41*(162).

Donaldson, S. I., Dollwet, M. ve Rao, M. (2015). Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology. *The Journal of Positive Psychology, 10*(3), 185–195.

Duran, Ş. (2022). *Ergen-ebeveyn çatışmalarına yönelik gerçeklik terapisi temelli program geliştirilmesi*. (Doktora tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Duman, S. (2016). *Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve benlik saygısının stresle başa çıkma tarzlarıyla ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Düzen, A. Ç. ve Yazıcılar-Özçelik, İ. (2022). Lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 5*(2), 176-191.

Efe, M., Öztürk, F., Koparan, Ş. ve Şenışık Y. (2008). 14-16 Yaş Grubu Erkeklerde Voleybol Çalışmalarının Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Atılganlık Üzerine Etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 21*(1), 69-77.

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. ve Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity, 10*(1), 1-21.

Ekeland, E., Heian, F., Hagen, K. ve Coren, E. (2005). Can exercise improve self esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials. *British journal of sports medicine, 39*(11), 792.

Elmas, L., Yüceant, M., Ünlü, H. ve Bahadır, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportive, 4*(1), 1-17.

Emamvirdi R., Hosseinzadeh Asl N. R., İlhan E. L. ve Çolakoğlu, F. F. (2020). Bedensel engelli sporcularda psikolojik esneklik ve spora katılım motivasyonu. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 14*(2), 271-281.

Ercengiz, M. ve Şar, A. H. (2018). Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli karar verme becerisi psikoeğitim programının karar verme stilleri üzerindeki etkisi. *Sakarya University Journal of Education, 8*(4), 109-130.

Eroğlu, N. (2013). *Psikolojik iyi olma ile topluluk hissi arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Eryılmaz, A. ve Atak, H. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 10*(37), 170-181.

Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal, 4*(36).

Esen, M. (2022). *Okulu seven ve sevmeyen öğrenciler açısından başarı boyutunda iyi oluş ile öz düzenleyerek öğrenme ve öz kontrol arasındaki ilişkilerin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Farhat, T., Iannotti, R. J. ve Simons-Morton, B. G. (2010). Overweight, obesity, youth, and health-risk behaviors. *American journal of preventive medicine, 38*(3), 258-267.

Feros, D. L., Lane, L., Ciarrochi, J. ve Blackledge, J. T. (2013). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for improving the lives of cancer patients: a preliminary study. *Psycho-oncology, 22*(2), 459-464.

Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Fox, J. P., Schreurs, K. M. ve Spinhoven, P. (2013). The role of psychological flexibility in a self-help acceptance and commitment therapy

intervention for psychological distress in a randomized controlled trial. *Behaviour research and therapy, 51*(3), 142-151.

Flynn, M. K., Berkout, O. V. ve Bordieri, M. J. (2016). Cultural considerations in the measurement of psychological flexibility: Initial validation of the Acceptance and Action Questionnaire–II among Hispanic individuals. *Behavior Analysis: Research and Practice, 16*(2), 81.

Fonseca, S., Trindade, I. A., Mendes, A. L. ve Ferreira, C. (2020). The buffer role of psychological flexibility against the impact of major life events on depression symptoms. *Clinical Psychologist, 24*(1), 82-90.

Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. L. ve Seligman, M. E. P. (2011). Doing the right thing: Measuring well-being for public policy. *International Journal of Wellbeing 1*, 79–106.

Francis, A. W., Dawson, D. L. ve Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science, 5*(3), 134-145.

Frankl, E. V. (2018). İnsanın anlam arayışı (48.bs.) (S. Budak, çev.). İstanbul: Okuyan Us

Froh, J. J. (2004). The history of positive psychology: Truth be told. *NYS Psychologist, 16*(3), 18-20.

Fusar-Poli, P., Correll, C. U., Arango, C., Berk, M., Patel, V. ve Ioannidis, J. P. (2021). Preventive psychiatry: a blueprint for improving the mental health of young people. *World Psychiatry, 20*(2), 200-221.

Gable, S. L. ve Haidt, J. (2005). What (and Why) is Positive Psychology? *Review of General Psychology, 9*(2), 103–110.

Genç, M. (2022). *Suça bulaşan ergenlerde kabul ve kararlılık terapisi temelli girişimin psikolojik esneklik, empati ve öfke üzerine etkisi*. (Doktora tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Gençtanırım-Kurt, D. ve Ergene, T. (2017). Türk ergenlerde riskli davranışların yordanması. *Eğitim ve Bilim, 42*(189).

Ghaffari, M., Sharifirad, G., Malekmakan, E. ve Hassanzadeh, A. (2013). Effect of educational intervention on physical activity-related knowledge, attitude and behavior of among first-grade students of male high schools. *Educ Health Promot, 2*(1), 4.

Gloster, A. T., Klotsche, J., Chaker, S., Hummel, K. V. ve Hoyer, J. (2011). Assessing psychological flexibility: What does it add above and beyond existing constructs. *Psychological assessment, 23*(4), 970.

Graham, C. D., Gouick, J., Ferreira, N. ve Gillanders, D. (2016). The influence of psychological flexibility on life satisfaction and mood in muscle disorders. *Rehabilitation Psychology, 61*(2), 210-217.

Gralla, K. F. (2022). *Subjective well-being and its association with social skills and psychological flexibility* (Yüksek lisans tezi). http://essay.utwente.nl sayfasından erişilmiştir.

Greco, L. A., Lambert, W. ve Baer, R. A. (2008). Psychological inflexibility in childhood and adolescence: development and evaluation of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth. *Psychological assessment, 20*(2), 93-102.

Gök, E. (2019). *Öznel iyi oluşun yordanmasında psikolojik ihtiyaçların karşılanması, aile aidiyeti ve ebeveyn algısı rolünün incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Guerrini-Usubini, A., Cattivelli, R., Giusti, E. M., Riboni, F. V., Varallo, G., Pietrabissa, G., Manzoni, C. M., Consoli, S., Bastoni, I., Granese, V., Volpi, C., Villa, V., Caretti, A., Bottacchi, M., Castelnuovo, C. ve Molinari, E. (2021). The ACTyourCHANGE study protocol: promoting a healthy lifestyle in patients with obesity with Acceptance and Commitment Therapy—a randomized controlled trial. *Trials, 22*(1), 1-10.

Günel, D. (2021). *Okul psikolojik danışmanlarının mesleki doyumları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Güney, M. A. (2017). *Ergenlerde duygusal özerklik, sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Güldal, Ş., Kılıçoğlu, N. A. ve Kasapoğlu, F. (2022). Psychological flexibility, coronavirus anxiety, humor and social media addiction during COVID-19 pandemic in Turkey. *International Journal for the Advancement of Counselling, 44*(2), 220-242.

Hall, G. S. (1906). Youth: Its Education, Regiment, and Hygiene. New York: Appleton.

Hamer, M., Stamatakis, E. ve Steptoe, A. (2009). Dose-response relationship between physical activity and mental health: the Scottish Health Survey. *Br J Sports Med, 43*(14), 1111-1114.

Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar*. (Doktora tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Hassmen, P., Koivula, N. ve Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. *Preventive medicine, 30*(1), 17-25.

Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Vilardaga, J., Villatte, J. L. ve Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining

the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior therapy, 44*(2), 180-198.

Hayes, S. C. ve Lillis, C. (2021). *Acceptance and Commitment Therapy.* (D. Aksoy, Çev.). İstanbul: Okuyan Us. (2012).

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44*(1), 1-25.

Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy, 35*(4), 639-665.

Hayes, S. C. ve Plumb, J. C. (2007). Mindfulness from the bottom up: Providing an inductive framework for understanding mindfulness processes and their application to human suffering. *Psychological Inquiry, 18*(4), 242-248.

Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. ve Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical psychology, 64*(6), 1152.

Heper, E. (2012). Sporla ilgili kavramlar ve sporun tarihsel gelişimi. *Spor Bilimlerine Giriş (Ed: Ertan H),* Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.

Hidayat, R., Yendra, R., Saad, M. R. M., Anwar, K. ve Mansur, A. (2020). Achievement goals, PERMA and life satisfaction: A mediational analysis. *Elementary Education Online, 19*(2), 853-864.

Howell, A. J. ve Demuynck, K. M. (2021). Psychological flexibility and psychological inflexibility are independently associated with both hedonic and eudaimonic well-being. *Journal of Contextual Behavioral Science, 20*, 163-171.

Howell, R. T., Kern, M. L. ve Lyubomirsky, S. (2007). Health benefits: Metaanalytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review, 1*(1), 83-136.

Hoyt, L. T., Chase-Lansdale, P. L., McDade, T. W. ve Adam, E. K. (2012). Positive youth, healthy adults: does positive well-being in adolescence predict better perceived health and fewer risky health behaviors in young adulthood. *Journal of Adolescent Health, 50*(1), 66-73.

Hudyma, A. J. (2019). *The role of psychological flexibility in graduate student stress and well-being.* (Doktora tezi). https://digitalcommons.du.edu/ sayfasından erişilmiştir.

Huppert, F. A. ve So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social indicators research, 110*(3), 837-861.

International Positive Education Network [IPEN]. (2017). The state of positive education: A review of history, policy, practice, and research. Availalable at: https://worldgovernmentsummit.org/api/publications/document/8f647dc4-e97c-6578-b2f8-ff0000a7ddb6.

Işık, E., Ulubey, E. ve Kozan, S. (2018). An examination of the social cognitive model of well-being in Turkish college students. *Journal of Vocational Behavior, 106*, 11-21.

Janssen, I. ve LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International journal of behavioral nutrition and physical activity, 7*(1), 1-16.

Janssen, I. (2007). Physical activity guidelines for children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 32*(S2E), 109-121.

Jaworska, N. ve MacQueen, G. (2015). Adolescence as a unique developmental period. *Journal of psychiatry & neuroscience: JPN, 40*(5), 291.

Kabakçı, B. (2021). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik katılıklarının yordanmasında internet bağımlılığı ve siber zorbalığa ilişkin duyarlılığın rolü*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Kangasniemi, A., Lappalainen, R., Kankaanpää, A. ve Tammelin, T. (2014). Mindfulness skills, psychological flexibility, and psychological symptoms among physically less active and active adults. *Mental Health and Physical Activity, 7*(3), 121-127.

Kaplan, K. (2016). *Serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi oluş, öz-yeterlik: Lise öğrencileri üzerinde bir inceleme*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Kara, Z. ve Ekşi, H. (2021, August). *Beden İmajı Psikolojik Katılık Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması.* [Conference presentation]. *Internatıonal European Conference On Interdıscıplınary Scıentıfic Research 4*, Warsaw.

Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik.

Karakurt, A. (2022). *Ergenlerde akademik güdülenmenin yordanmasında okul bağlılığı ve öznel iyi oluş halinin rolü.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16*(1), 32-43.

Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2022). The mediating role of psychological flexibility in explaining authenticity and life satisfaction with alexithymia. *Participatory Educational Research, 9*(1), 285-302.

Karcı, A. (2021). *Ergenlerde anne baba tutumlarının umut ve iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Kartal, M. A. (2013). *Ortaöğretim öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve iletişim beceri düzeyleri.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R. ve King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology, 3*(4), 219-233.

Kashdan, T. B. ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review, 30*(7), 865-878.

Kaya-Akdemir, M. (2018). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının başa çıkma yeterliği üzerindeki etkisi.* (Doktora tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Kaya, Ç. ve Ekşi, H. (2019). Üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutum ve beklentilerinin iyi oluşu üzerindeki yordayıcı rolü. *International Congress on Psychological Counseling and Guidance in Higher Education*, 203–208, İstanbul.

Kaya, S. (2019). *Kabul ve kararlılık yaklaşımı temelli grup psiko eğitiminin beden imgesi esnekliği üzerindeki etkisi.* (Doktora tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A. ve Steinberg, L. (2015). The EPOCH measure of adolescent well-being. *Psychological assessment, 28*(5), 586.

Kern, M. L., Waters, L., Adler, A. ve White, M. (2015). A multidimensional approach to measuring wellbeing in students: Application of the PERMA framework. The *Journal of Positive Psychology, 10*(3), 262-271.

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R. ve Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in

the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of general psychiatry, 62*(6), 593-602.

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(6), 1007-1022.

Keyes, C. L. M. (2006). Mental health in adolescence: Is America's youth flourishing. *American Journal of Orthopsychiatry, 76*, 395–402.

Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social psychology quarterly*, 121-140.

Keyes, C. L. M. (2010). The next steps in the promotion and protection of positive mental health. *CJNR (Canadian Journal of Nursing Research), 42*(3), 17-28.

Kırca, B. ve Eksi, H. (2020). A mixed-method study exploring the effectiveness of acceptance and commitment therapy based group psychoeducation program on psychological flexibility. *Spiritual Psychology and Counseling, 5*, 355–375.

Kim, J. H., Keck, P., Miller, D. ve Gonzalez, R. (2012). Introduction to positive psychology: overview and controversies. *Journal of Asia Pacific Counseling, 2*(1), 45-60.

Koç, V. (2022). *Lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Köse, M. (2020). *Bireylerin spor yapma durumlarına göre kişilik tipleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Kul, A. ve Türk, F. (2020). Kabul ve adanmışlık terapisi (ACT) üzerine bir derleme çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches, 16*(29 Ekim Özel Sayısı), 3773-3805.

Kuşçu, B. (2019). *Bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Kutluk, M. T. (2006). Preventıve health care in adolescents. *Turkey Clinics J Pediatr Sci, 2*(7), 11–13.

Küçü, E. (2018). *Lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doyumu ve psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Lappalainen, R., Lappalainen, P., Puolakanaho, A., Hirvonen, R., Eklund, K., Ahonen, T., Muotka, J. ve Kiuru, N. (2021). The Youth Compass-the effectiveness of an online acceptance and commitment therapy program to promote adolescent mental health: A randomized controlled trial. *Journal of contextual behavioral science, 20*, 1-12.

Larun, L., Nordheim, L. V., Ekeland, E., Hagen, K. B. ve Heian, F. (2006). Exercise in prevention and treatment of anxiety and depression among children and young people. *Cochrane database of systematic reviews*, (3).

Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J. ve Hayes, S. C. (2012). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis of laboratory-based component studies. *Behavior therapy, 43*(4), 741-756.

Levin, M. E., MacLane, C., Daflos, S., Seeley, J. R., Hayes, S. C., Biglan, A. ve Pistorello, J. (2014). Examining psychological inflexibility as a transdiagnostic process across psychological disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science, 3*(14), 155-163.

Liddle, I. ve Carter, G. (2015) Emotional and psychological well-being in children: The development and validation of the stirling children's well-being scale. *Educational Psychology in Practice. 31*(2), 174–185.

Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder.* Guilford.

Lucas, J. J. ve Moore, K. A. (2020). Psychological flexibility: positive implications for mental health and life satisfaction. *Health promotion international, 35*(2), 312-320.

Mallı, A. Y. (2018). *Ortaöğretim kurumlarında okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Marmot, M. (2005). Social determinants of health inequalities. *The lancet, 365*(9464), 1099-1104.

Marshall, E. J. ve Brockman, R. N. (2016). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 30*(1), 60-72.

Maslow, A. H. (1954). The instinctoid nature of basic needs. *Journal of Personality, 22*, 326–347.

Masuda, A., Le, J. ve Cohen, L. L. (2014). The role of disordered-eating cognitions and psychological flexibility on distress in Asian American and European American college females in the United States. *International Journal for the Advancement of Counselling, 36*, 30-42.

Masuda, A. ve Tully E. C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine17*(1), 66-71.

McCracken, L. M. ve Morley, S. (2014). The psychological flexibility model: a basis for integration and progress in psychological approaches to chronic pain management. *The Journal of Pain, 15*(3), 221-234.

McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., Wasserman, C., Hadlaczky, G., Sarchiapone, M., Apter, A., Balazs, J., Balint, M., Bobes, J., Brunner, R., Cozman, D., Haring, C., Iosue, M., Kaess, M., Kahn., J. P., ... Wasserman, D. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European child & adolescent psychiatry, 26*, 111-122.

Mendes, A. L., Canavarro, M. C. ve Ferreira, C. (2022). The roles of self-compassion and psychological flexibility in the psychological well-being of adolescent girls. *Current Psychology*, 1-10.

Moghanloo, V. A., Moghanloo, R. A. ve Moazezi, M. (2015). Effectiveness of acceptance and commitment therapy for depression, psychological well-being and feeling of guilt in 7-15 years old diabetic children. *Iranian journal of pediatrics, 25*(4).

Montaner, X., Muñoz, J. ve Martínez, M. (2019, August). *Psychological and cognitive flexibility in relationship to age and anxiety* [Conference presentation]. ACBS World Conference 15, Sevilla.

Mutlu, S. ve Tasa, H. (2022). Psikolojik esneklik, kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi, 8*(1), 41-68.

Naeemi, S., Tamam, E. ve Hassan, S. (2015). Adolescents' state of Facebook use and psychological well-being. *Journal Of Applied Psychology, 16*, 24-34.

Nigar, F. (2014). *Ortaokul öğrencileri ile yatılı bölge ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçlar düzeyinin karşılaştırması*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

North, T. C., McCullagh, P., ve Tran, Z. V. (1990). Effect of exercise on depression. *Exercise and Sport Science Review, 18*, 379-415.

Oja, P., Bull, F. C., Fogelholm, M. ve Martin, B. W. (2010). Physical activity recommendations for health: what should Europe do. *BMC public health, 10*(1), 1-5.

OECD (2019). PISA 2018 Results (vol. III). What School Life Means for Students' Lives, PISA, OECD.

OECD (2017). PISA 2015 Results (vol. III). Student's well-being. http://www.oecd.org/education/pisa-2015-results-volume-iii-9789264273856 en.htm.

OECD (2013). OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-Being. Paris: *OECD.* 265.

Ok, Z. (2023). *Çocuk sahibi olan ve olmayan evli bireylerde stresle baş etme, öznel iyi oluş ve psikolojik esneklik*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Öcel, H. (2017). Meme kanseri tanısı almış çalışan kadınlarda damgalanma ve bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler: psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü. *Türk Psikoloji Dergisi, 32*(80), 116-133.

Özcan, B. (2017). *Beliren yetişkinlikte öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak benlik kurgusu benlik saygısı ve sosyal destek*. (Doktora tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Özdemir, B. C. (2019). *Lise öğrencilerinin fiziksel aktivite ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Özhan, M. B. (2019). *Lise öğrencilerinde okul tükenmişliğinin akademik başarı ve iyi oluşa etkisinin bütüncül olarak incelenmesi*. (Doktora tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Özkan, İ. (2014). *Ergenlerde anne baba tutumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Özkan, S. (2020). *Lise öğrencilerinin fiziksel aktivite ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Öztürk-Serter, G. ve Yamaner, E. (2020). Pozitif psikoloji bağlamında öznel iyi oluş ve spor ilişkisi: Ergenler üzerine bir araştırma. *The Journal of Social Sciences, 15*(15), 413-420.

Özyıldırım, M. (2021). *Çevrimiçi egzersizlerin yetişkin kadınların bilinçli farkındalık, mental iyi oluş ve beden imajı üzerine etkisi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Pakenham, K. I., Landi, G., Boccolini, G., Furlani, A., Grandi, S. ve Tossani, E. (2020). The moderating roles of psychological flexibility and inflexibility on the mental health impacts of COVID-19 pandemic and lockdown in Italy. *Journal of contextual behavioral science,* 17, 109-118.

Palladino, C. L., Ange, B., Richardson, D. S., Casillas, R., Decker, M., Gillies, R. A., ... ve Stepleman, L. (2013). Measuring psychological flexibility in medical students and residents: a psychometric analysis. *Medical Education Online, 18*(1), 20932.

Papachristou, H., Theodorou, M., Neophytou, K. ve Panayiotou, G. (2018). Community sample evidence on the relations among behavioural inhibition system, anxiety sensitivity, experiential avoidance, and social anxiety in adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science, 8*, 36-43.

Pavot, W., Diener, E. D., Colvin, C. R. ve Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of personality assessment, 57*(1), 149-161.

Pearce, M., Garcia, L., Abbas, A., Strain, T., Schuch, F. B., Golubic, R., Kelly, P., Khan, S., Utukuri, M., Laird, Y., Mok, A., Smith, A., Tainio, M., Brage, S. ve Woodcock, J. (2022). Association between physical activity and risk of depression: a systematic review and meta-analysis. *JAMA psychiatry,, 79*(6), 550-559.

Pelham, T. W., Campagna, P. D., Ritvo, P. G. ve Birnie, W. A. (1993). The effects of exercise therapy on clients in a psychiatric rehabilitation program. *Psychosocial Rehabilitation Journal, 16*(4), 75.

Peráčková, J. ve Peráček, P. (2022). Well-Being and Happiness Feelings in Sports-Active and Sports-Inactive Adolescents. *Happiness and Wellness,* 57.

Peterson, C. ve Park, N. (2003). Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it. *Psychological Inquiry, 14*(2), 143-147.

Puolakanaho, A., Muotka, J. S., Lappalainen, R., Lappalainen, P., Hirvonen, R. ve Kiuru, N. (2023). Adolescents' stress and depressive symptoms and their associations with psychological flexibility before educational transition. *Journal of Adolescence. 95,* 990–1004.

Pyszkowska, A. ve Rönnlund, M. (2021). Psychological flexibility and self-compassion as predictors of well-being: Mediating role of a balanced time perspective. *Frontiers in Psychology, 12*, 671746.

Quinn, P. D. ve Duckworth, A. L. (2007). Happiness and Academic Achievement: Evidence for Reciprocal Causality. *The Annual Meeting of the American Psychological Society*, 24-27.

Räsänen, P., Lappalainen, P., Muotka, J., Tolvanen, A. ve Lappalainen, R. (2016). An online guided ACT intervention for enhancing the psychological wellbeing of university students: A randomized controlled clinical trial. *Behaviour research and therapy, 78*, 30-42.

Rejeski, W. J., Shelton, B., Miller, M., Dunn, A. L., King, A. C. ve Salls, J.F. (2013). Mediators of increased physical activity and change in subjective well-being: results from activity counseling trial. *Journal of Health Psychology, 6* (2), 159-168.

Richardson, C. M. ve Jost, S. A. (2019). Psychological flexibility as a mediator of the association between early life trauma and psychological symptoms. *Personality and individual differences, 141*, 101-106.

Roberts, K. C. ve Danoff-Burg, S. (2010). Mindfulness and health behaviors: Is paying attention good for you. *Journal of American college health, 59*(3), 165-173.

Rolffs, J. L., Rogge, R. D. ve Wilson, K. G. (2018). Disentangling components of flexibility via the hexaflex model: Development and validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment, 25*(4), 458-482.

Rose, T., Joe, S., Williams, A., Harris, R., Betz, G. ve Stewart-Brown, S. (2017). Measuring mental wellbeing among adolescents: A systematic review of instruments. *Journal of Child and Family Studies, 26*, 2349-2362.

Roscoe, L. J. (2009). Wellness: A review of theory and measurement for counselors. *Journal of Counseling & Development, 87*(2), 216-226.

Rusk, R. D. ve Waters, L. (2015). A psycho-social system approach to well-being: Empirically deriving the five domains of positive functioning. *The Journal of Positive Psychology, 10*(2), 141-152.

Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology, 52*(1), 141-166.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal Of Personality And Social Psychology, 57*(6), 1069-1081.

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics, 83*(1), 10-28.

Saföz-Güven, (2008). *Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Santrock, J. W. (2014). Ergenlik (14. bs.). (D. M. Siyez, Çev. Ed.). Nobel. (Orijinal eserin yayın tarihi 2012).

Savi-Çakar, F. (2020). The Role of Social Support in the Relationship between Adolescents' Level of Loss and Grief and Well-Being. International Education Studies, 13(12), 27-40.

Savruk, G. (2023). *Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik esneklik ve mizah tarzları ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D. ve Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health, 2*(3), 223-228.

Schiffman, S. (1994). Biological and psychological benefits of exercise in obesity. *Exercise and obesity*. London: Smith-Gordon and Company Limited.

Seligman, M.E.P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55*(1), 5-14.

Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder ve S. J. Lopen (Eds.), *Handbook of positive psychology* (s. 3–12) New York: Oxford University Press.

Seligman, M. E. P., Rashid, T. ve Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist, 61*(8), 744-788.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. ve Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*(5), 410-421.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being* (1st Free Press hardcover ed.). New York, NY: Free Press.

Sezer, F. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluş durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi, 192*, 74-85.

Singh, J. A., Siddiqi, M., Parameshwar, P. ve Chandra-Mouli, V. (2019). World Health Organization guidance on ethical considerations in planning and reviewing research studies on sexual and reproductive health in adolescents. *Journal of Adolescent Health, 64*(4), 427-429.

Singh, R. S. ve O'Brien, W. H. (2020). The impact of work stress on sexual minority employees: Could psychological flexibility be a helpful solution. *Stress and Health, 36*(1), 59-74.

Sisask, M., Värnik, P., Värnik, A., Apter, A., Balazs, J., Balint, M., Bobes, J., Brunner, R., Corcoran, P., Cosman, D., Feldman, D., Haring, C., Kahn, J. P., Poštuvan, V., Tubiana, A., Sarchiapone, M., Wasserman, C., Carli, V., Hoven, C. W. ve Wasserman, D. (2014). Teacher satisfaction with school and psychological well-being affects their readiness to help children with mental health problems. *Health education journal, 73*(4), 382-393.

Smith, R. E. ve Smoll, F. L. (1991). Behavioral research and intervention in youth sports. *Behavior Therapy, 22*(3), 329-344.

Snedden, T. R., Scerpella, J., Kliethermes, S. A., Norman, R. S., Blyholder, L., Sanfilippo, J., McGuine, T. A. ve Heiderscheit, B. (2019). Sport and physical activity level impacts health-related quality of life among collegiate students. *American Journal of Health Promotion, 33*(5), 675-682.

Solmi, M., Radua, J., Olivola, M., Croce, E., Soardo, L., Salazar de Pablo, G., Shin, I. J., Kirkbride, J. B., Jones, B., Kim, J. H., Kim, J. Y., Carvalho, A. F., Seeman, M. V., Correll, C. U. ve Fusar-Poli, P. (2022). Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Molecular psychiatry, 27*(1), 281-295.

Soyaltın, A. (2022). *Ortaokul dönemi öğrencilerinin bağlanma stilleri ile iletişim becerileri, duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Steenhaut, P., Rossi, G., Demeyer, I. ve De Raedt, R. (2019). How is personality related to well-being in older and younger adults. The role of psychological flexibility. *International Psychogeriatrics, 31*(9), 1355-1365.

Steinberg, L. (2016). Adolescence (11. basım). New York, NY: McGraw-Hill Education.

Sunay, H. ve Saracaloğlu, S. (2003). Türk sporcusunun sporda beklentileri ile spora yönelten unsurlar. *Spormetre Beden Eğitimleri ve Spor Bilimleri Dergisi, 1*(1), 43-48.

Şahin, M., Yetim, A. ve Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *International Journal of Social Science, 5*(8), 373-380.

Şen, G. (2015). *13-18 yaş aralığındaki düzenli futbol oynayan ve oynamayan erkek öğrencilerde depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). Using Multivariate Statistics. Boston, MA: Pearson.

Tan, K. (2023). *Kabul ve kararlılık terapisi temelli psikoeğitimin ergenlerde sınav kaygısı üzerine etkisi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Tavakoli, N., Broyles, A., Reid, E. K., Sandoval, J. R. ve Correa-Fernández, V. (2019). Psychological inflexibility as it relates to stress, worry, generalized anxiety and somatization in an ethnically diverse sample of college students. *Journal of Contextual Behavioral Science 11,* 1-5.

Taylor, E. (2001). Positive psychology and humanistic psychology: A reply to Seligman. *Journal of Humanistic Psychology, 41*, 13-29.

T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (2013). Türkiye ergen profili araştırması (ISBN: 978-605-4628-56-8). https://www.aile.gov.tr/media/50221/tepa2013-teksf.pdf.

T.C. Sağlık Bakanlığı. (2014). Çocuk ve ergenlerde fiziksel aktivite. https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Kitaplar/Cocuk_ve_Ergenlerde_Fiziksel_Aktivite.pdf.

Thirlaway, K. ve Benton, D. (1992). Participation in physical activity and cardiovascular fitness have different effects on mental health and mood. *Journal of psychosomatic research, 36*(7), 657-665.

Toprak, T. B., Arıcak, O. T. ve Yavuz, K. F. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinde tükenmişlik derecesi psikolojik esneklik ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 9*(1), 16-27.

Trew, K., Scully, D., Kremer, J. ve Ogle, S. (1999). Sport, leisure and perceived self-competence among male and female adolescents. *European physical education review, 5*(1), 53-74.

Tucci, J., Mitchell, J. ve Goddard, C. (2007). *Children's fears, hopes and heroes: Modern childhood in Australia.* Australian Childhood Foundation.

Tuncer, E. (2019). *Ergenlerin erken dönem uyumsuz şemaları ile iyi oluşlarının ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Tümkaya, S. (2011). Fen bilimleri öğrencilerinin eleştirel düşünme eğilimleri ve öğrenme stillerinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 12*(3), 215-234.

Türkiye İstatistik Kurumu. (2021). https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Cocuk-2021-45633.

Twenge, J. M., Martin, G. N. ve Campbell, W. K. (2018). *Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. Emotion, 18*(6), 765.

Twiselton, K., Stanton, S. C., Gillanders, D. ve Bottomley, E. (2020). Exploring the links between psychological flexibility, individual well-being, and relationship quality. *Personal Relationships, 27*(4), 880-906.

Tyndall, I., Waldeck, D., Pancani, L., Whelan, R., Roche, B. ve Pereira, A. (2020). Profiles of psychological flexibility: A latent class analysis of the acceptance and commitment therapy model. *Behavior Modification, 44*(3), 365-393.

Ulmer, C. S., Stetson, B. A. ve Salmon, P. G. (2010). Mindfulness and acceptance are associated with exercise maintenance in YMCA exercisers. *Behaviour research and therapy, 48*(8), 805-809.

Ulubay, G. (2021). *Çok boyutlu psikolojik esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Uygur, S. S. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin yordanmasında duygusal şemaların rolü: Buca Eğitim Fakültesi örneği. *International Journal of Social Science, 70*, 135-151.

Usta, F. (2017). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeylerine etkisi*. (Doktora tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Usta, M. (2023). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik esneklik düzeylerine göre akademik erteleme davranışları*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Uyanık, M. (2019). *Ortaöğretim öğrencilerinin iyi oluş düzeyleri ile sosyo demografik özellikler ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Uzun, Ü. (2019). *Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş psikolojik sağlamlılık ve yaşam kalitesi arasındaki yordayıcı ilişkiler*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Ülker, A. (2023). Lise öğrencilerinin psikolojik kırılganlık ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı rolü. (Doktora tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Vangölü, M. S. (2022). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin psikolojik esneklik, psikolojik sağlamlık ve depresif belirti düzeylerine etkisi*. (Doktora tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Vatansever, M. S. (2017). *Lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenlerin mental iyi oluş, benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve algılanan sosyal destek açısından karşılaştırılması.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 8*(3), 190-203.

Verme, P. (2009). Happiness, freedom and control. *Journal of Economic Behavior & Organization, 71*(2), 146-161.

Vilardaga, R., Hayes, S. C., Levin, M. E. ve Muto, T. (2009). Creating a strategy for progress: A contextual behavioral science approach. *The Behavior Analyst, 32*, 105-133.

Wang, F., Orpana, H. M., Morrison, H., De Groh, M., Dai, S. ve Luo, W. (2012). Long-term association between leisure-time physical activity and changes in happiness: analysis of the Prospective National Population Health Survey. *American journal of epidemiology, 176*(12), 1095-1100.

Wąsowicz, G., Mizak, S., Krawiec, J. ve Białaszek, W. (2021). Mental health, well-being, and psychological flexibility in the stressful times of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology, 12*, 647975.

WAS, We Are Social ve Hootsuite. (2021). Digital in 2021: The Latest insights into the state of digital. https://wearesocial.com/uk/blog/2021/01/digital-2021-the-latest-insights-into-the-state-of-digital/

Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2015). Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri. M. Şahin, Z Koruç (Çev. Ed). Ankara: Nobel Akademik.

Wells, A. (2008). Metacognitive Therapy: Cognition Applied To Regulating Cognition. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 36*(6), 651-658.

Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hofer, P. ve Gloster, A. T. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *International journal of clinical and health psychology, 18*(1), 60-68.

Westerhof, G. J. ve Keyes, C. L. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of adult development, 17*, 110-119.

WHO. (2015). The global strategy for women's, children's, and adolescents' health (2016–2030). https://www.who.int/publications/i/item/A71-19.

WHO U. ve Mathers, C. (2016). Global strategy for women's, children's and adolescents' health (2016-2030). *Organization, 201*, 4-103.

World Health Organization. (2001). *The World Health Report 2001. Mental Health: New Understanding, New Hope.* Switzerland.

World Health Organization. (2022). Mental Health: A State of Wellbeing. http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en.

World Health Organization. (2018). Mental health: Strengthening our response. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response.

World Health Organization. (t.b). Promoting adolescent well-being. https://www.who.int/activities/promoting-adolescent-well-being.

Wong, P. T. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology, 52*(2), 69-81.

Yalnız, A. (2019). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programının akran zorbalığı üzerindeki etkisi*. (Doktora tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Yapan, A. (2021). *Kabul ve kararlılık terapisi ve bilişsel davranışçı terapi temelli psikoeğitim programlarının sınav kaygısına etkisi*. (Doktora tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Yarar, A. (2019). *Lise öğrencilerinin iyi oluş düzeyleri ile siber zorbalık siber mağduriyetleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Yaşar, S. ve Aydoğdu, F. (2022). Kadın öğretmenlerde ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü. *Humanistic Perspective, 4*(1), 126 145.

Yavuz, K. F., Iskin, M., Ulusoy, S., Esen, F. B. ve Burhan, H. S. (2014). Turkish version of AAQ-II: Preliminary analysis of reliability and validity. *ACBS Word Conferans 12*, Minneapolis.

Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Turkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics, 8*(2), 21-27.

Yektaş, Ç. (2020). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT). *Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi*, 1231-1240.

Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5*(1), 63-72.

Yıldız, F. N. (2019). *Ergenlerde öz-yeterlik, motivasyon, azim ve psikolojik dayanıklılığın iyi oluş ile ilişkisi: bir model sınaması*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Yıldız, E. (2021). Toplum ruh sağlığı ve psikolojik esneklik konusunda neler söylenebilir? *Türkiye Klinikleri, 1*, 8-12.

Yılmaz, A. ve Ağgön, E. (2023). Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 14*(1), 31-42.

Yılmaz-Özelçi, S. ve Eliüşük-Bülbül, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin okula bağlanma düzeylerinin yordayıcısı olarak iyi-oluş düzeyleri. *Turkish Studies, 13*(4), 1385-1396.

Yur, Z. (2023). *Annelerin psikolojik esneklikleri ve ergenlerin zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkide anne yılmazlığının aracı rolü*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Yüceant, M. (2023). Düzenli fiziksel aktivitenin stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygu üzerine etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 6*(2), 581-598.

Zeng, G., Peng, K. ve Hu, C. P. (2019). The network structure of adolescent well-being traits: results from a large-scale Chinese sample. *Frontiers in psychology, 10*, 2783.

Zhao, C., Lai, L., Zhang, L., Cai, Z., Ren, Z., Shi, C., Luo, W. ve Yan, Y. (2021). The effects of acceptance and commitment therapy on the psychological and physical outcomes among cancer patients: a meta-analysis with trial sequential analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 140, 110304.

EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma "Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerde İyi Oluş ile Psikolojik Esneklik" konusu üzerine yapılan yüksek lisans tezi çalışmasına yöneliktir. Vereceğiniz cevaplar sadece bu çalışma için kullanılacak olup kesinlikle gizli tutulacaktır. Kimliğinize dair (isim vb.) bilgiler vermenize gerek yoktur. Soruların boş bırakılmaması ve vereceğiniz yanıtların içtenliği araştırma için büyük önem taşımaktadır. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Abdullah ARSLAN

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Hatice ŞINGIR

Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi PDR Anabilim Dalı

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılıyorum ( )

1.	Cinsiyetiniz:	( ) Kız ( ) Erkek
2.	Yaşınız:	.....
3.	Okuduğunuz Lise Türü:	( ) Mesleki Teknik Anadolu Lisesi ( ) Anadolu Lisesi ( ) Spor Lisesi
4.	Okulda veya Bir Kulüpte Düzenli Olarak Spor Yapıyor Musunuz?	( ) Evet ( ) Hayır
5.	Yanıtınız Evet İse Kaç Yıldır Düzenli Olarak Spor Yapıyorsunuz?	( ) 1 yıldan az ( ) 1-2 yıl ( ) 3-4 yıl ( ) 5 yıl veya daha fazla

EK 2. EPOCH Ölçeği

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için teşekkürler.

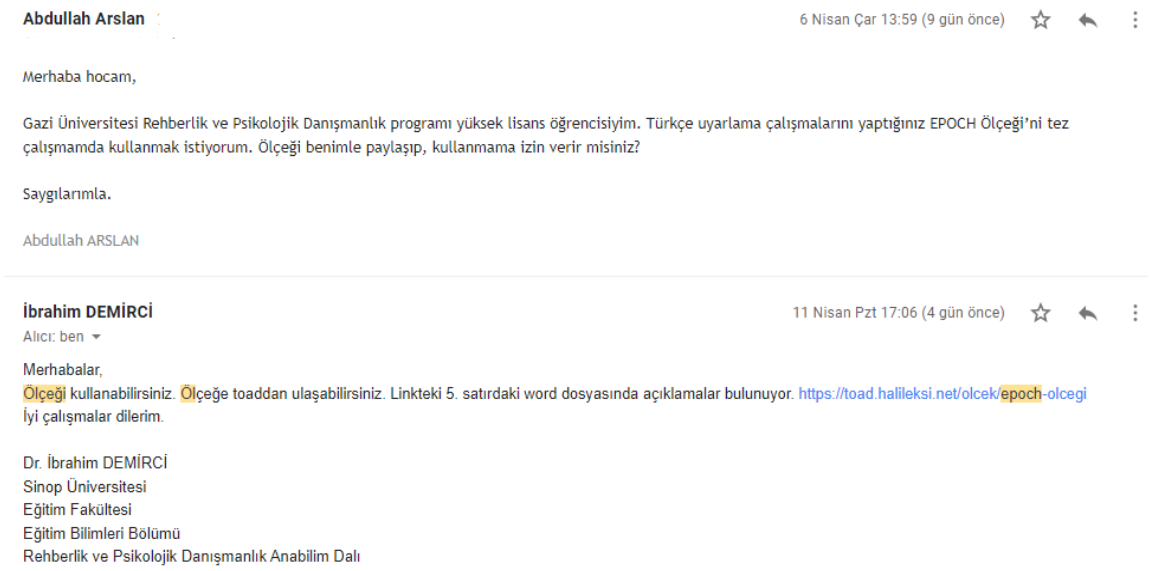
1= **Hiçbir zaman** 2= **Bazen** 3=**Sıklıkla** 4=**Çoğu zaman** 5=**Her zaman**

1. Başıma iyi şeyler geldiğinde çevremde bu iyi haberleri paylaşmayı sevdiğim insanlar vardır.	1	2	3	4	5
5. Bir şeylerle meşgul olduğumda o kadar eğlenirim ki zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	1	2	3	4	5
8. Hayatı severim.	1	2	3	4	5
13. Belirsizlik durumlarında en iyisini umarım.	1	2	3	4	5
19. Neşeli bir insanım.	1	2	3	4	5

EK 3. Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri

Lütfen aşağıda yer alan ifadeleri değerlendirirken SON İKİ HAFTAYI göz önünde bulundurunuz.						
	Kesinlikle doğru değil	**Çok nadiren doğru**	**Bazen doğru**	**Doğru**	**Çok sıklıkla doğru**	**Kesinlikle doğru**
3. Olumsuz düşünceleri ve duyguları tam olarak deneyimlemeyi, onları görmezden gelmek yerine onlarla yaşamayı kabul ettim.						
8. Ne düşündüğüme ve hissettiğime çok dikkat ettim.						
13. Hayatta yıkıldığım zamanlarda bile bakış açımı korumaya çalıştım.						
18. Ürktüğümde veya korktuğumda bu duyguları rahatça yaşayabildim ve sonrasında onların gitmelerine izin verebildim.						
23. Günlük hayatımda benim için gerçekten önemli olan şeylerle bağlantı kurmaya çalıştım.						
28. Hayat yoğun ve stresli olduğunda bile benim için önemli olan şeyler uğruna çalışmaya devam ettim.						

EK 4. EPOCH Ölçeği Kullanım İzni



Abdullah Arslan 6 Nisan Çar 13:59 (9 gün önce)

Merhaba hocam,

Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programı yüksek lisans öğrencisiyim. Türkçe uyarlama çalışmalarını yaptığınız EPOCH Ölçeği'ni tez çalışmamda kullanmak istiyorum. Ölçeği benimle paylaşıp, kullanmama izin verir misiniz?

Saygılarımla.

Abdullah ARSLAN

İbrahim DEMİRCİ 11 Nisan Pzt 17:06 (4 gün önce)

Alıcı: ben

Merhabalar,
Ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçeğe toaddan ulaşabilirsiniz. Linkteki 5. satırdaki word dosyasında açıklamalar bulunuyor. https://toad.halileksi.net/olcek/epoch-olcegi
İyi çalışmalar dilerim.

Dr. İbrahim DEMİRCİ
Sinop Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

EK 5. Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri Kullanım İzni

Abdullah Arslan 12 Mayıs Per 13:18

Merhaba hocam,

Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programı yüksek lisans öğrencisiyim. Türkçe uyarlama çalışmalarını yaptığınız "Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri"ni tez çalışmamda kullanmak istiyorum. Ölçeği benimle paylaşıp, kullanmama izin verir misiniz?

Saygılarımla.

Gizem Ulubay 13 Mayıs Cum 11:45

Alıcı: ben

Abdullah merhaba,

Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanterini çalışmanızda kullanabilirsiniz. Envanter ve puanlama yönergesi ekte yer almaktadır.

Başarılar ve kolaylıklar dilerim.

Gizem ULUBAY

EK 6. Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 22.06.2022-E.393052

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Etik Komisyonu

Sayı : E-77082166-302.08.01-393052 22.06.2022
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı **Yüksek Lisans Öğrencisi Abdullah ARSLAN'ın, Dr.Öğr.Üyesi Hatice ŞINGIR'ın** danışmanlığında yürüttüğü ***"Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerde İyi Oluş ile Psikolojik Esneklik"*** adlı tez çalışması ile ilgili konu Komisyonumuzun **24.05.2022** tarih ve **10** sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

İlgilinin çalışmasının, yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş ve karara ilişkin imza listesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Araştırma Kod No: 2022 - 818

Prof. Dr. İsmail KARAKAYA
Komisyon Başkanı

Ek:1 Liste
DAĞITIM
Gereği:
Sayın Dr. Öğr. Üyesi Hatice ŞINGIR

Bilgi:
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Belge Doğrulama Kodu :BSR0U8R4KZ Belge Takip Adresi : https://www.turkiye.gov.tr/gazi-universitesi-ebys

Emniyet Mahallesi Bandırma Caddesi No :6/1 06560 Yenimahalle/ANKARA
Tel:0 (312) 202 20 57 - 0 (312) 2... Faks:0 (312) 202 38 76
İnternet Adresi :http://etikkomisyon.gazi.edu.tr/
Kep Adresi: gaziuniversitesi@hs01.kep.tr
Bilgi için :Ayfer Çekmez
Genel Evrak Sorumlusu
Telefon No:202 38 81

Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK 7. Araştırma İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 26.09.2022-E.463022

Evrak Tarih ve Sayısı: 22.09.2022-E.462307

T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-14588481-605.99-58489455 21.09.2022
Konu : Araştırma İzni

GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi: a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 2020/2 sayılı Genelgesi.
b) 16.09.2022 tarihli ve 455702 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Abdullah ARSLAN'ın **"Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerde İyi Oluş İle Psikolojik Esneklik"** konulu çalışması kapsamında İlimize bağlı resmi liselerde uygulama yapma talebi ilgi (a) Genelge çerçevesinde incelenmiştir.

Yapılan inceleme sonucunda, söz konusu araştırmanın Müdürlüğümüzde muhafaza edilen ölçme araçlarının; Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Milli Eğitim Temel Kanunu ile Türk Milli Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak, ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek, eğitim-öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde okul ve kurum yöneticilerinin sorumluluğunda, gönüllülük esasına göre uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Harun FATSA
Vali a.
Milli Eğitim Müdürü

Ek: Uygulama Araçları (5 Sayfa)

Dağıtım:
Gereği: Bilgi:
Gazi Üniversitesi B Planı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Adres : Belge Doğrulama Adresi : https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys
Bilgi için:
Telefon No : Unvan : Memur
E-Posta: İnternet Adresi: Faks:
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr
Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. https://evraksorgu.meb.gov.tr adresinden aaea-dcdd-34bc-ae2f-b924 kodu ile teyit edilebilir.

GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR...