



## Ergenlerde İyi Oluşun Yordanmasında Bilişsel Esneklik ve Öz-Şefkatin Rolü\*

### The Role of Cognitive Flexibility, and Self-Compassion in Predicting Well-Being Among Adolescents

Nursel TOPKAYA <sup>ID</sup>, Doç. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, nursel.topkaya@omu.edu.tr

Zeynep KÖKSAL <sup>ID</sup>, Yüksek Lisans Öğrencisi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, zeynep9koksal@gmail.com

Sefa BAYRAM <sup>ID</sup>, Psikolojik Danışman, sefa.bayram19@gmail.com

---

Topkaya, N., Köksal, Z. ve Bayram, Z. (2022). Ergenlerde İyi Oluşun Yordanmasında Bilişsel Esneklik ve Öz-Şefkatin Rolü. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 646-662.

Geliş tarihi: 09.03.2022

Kabul tarihi: 03.06.2022

Yayımlanma tarihi: 28.06.2022

---

**Öz.** Bu araştırmanın amacı ergenlerde bilişsel esneklik ve öz şefkatin genel iyi oluş durumu ve iyi oluşun alt boyutları olan bağlılık, kararlılık, iyimserlik, ilişkililik ve mutluluğu yordama gücünü incelemektir. Bunun yanında genel iyi oluş ve iyi oluşun alt boyutları olan bağlılık, kararlılık, iyimserlik, ilişkililik ve mutluluğun cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırmanın katılımcılarını Orta Karadeniz Bölümü'nde bir il merkezinde Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı liselerde öğrenim gören 822'si kız 291'i erkek olmak üzere toplamda 1013 (*Ort.* = 15.36, *Ss.* = 1.29) ergen oluşturmuştur. Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Ergenler için Beş Faktörlü İyi Oluş Ölçeği ve Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bilişsel esneklik puanı yüksek olan ergenlerin iyi oluş, bağlılık, kararlılık, iyimserlik, ilişkililik ve mutluluk düzeyleri de yüksektir. Aynı zamanda öz şefkat düzeyleri yüksek olan ergenlerin iyi oluş, iyimserlik, ilişkililik ve mutluluk puanları da yüksektir. Ayrıca çalışmada erkek ergenlerin genel iyi oluş, bağlılık, iyimserlik ve mutluluk puan ortalamalarının kız ergenlerden anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Okul psikolojik danışmanları tarafından iyi oluşu artırmaya dönük geliştirilecek ve uygulanacak psiko-egitim programlarında ergenlerin bilişsel esnekliklerini ve öz-şefkatlerini artırmak amaçlanabilir.

**Anahtar kelimeler:** *Bilişsel esneklik, Öz-Şefkat, İyi Oluş, Ergenler.*

**Abstract.** The aim of this study is to examine the predictive power of cognitive flexibility and self-compassion in adolescents' overall well-being score and sub-dimensions of well-being, namely engagement, perseverance, optimism, connectedness and happiness. In addition, it is also aimed to investigate whether the total score of well-being and the sub-dimensions of well-being such as engagement, perseverance, optimism, connectedness and happiness differ according to gender. The participants of the study consisted of 1013 (*M* = 15.36, *SD* = 1.29) adolescents, 822 girls and 291 boys, studying at high schools affiliated to the Directorate of National Education in a city center in the Middle Black Sea Department. Personal Information Form, Cognitive Flexibility Scale, Five-Factor Well-Being Scale for Adolescents and Self-Compassion Scale Short Form were used as data collection tools. According to the results of the research adolescents with high cognitive flexibility scores also have high levels of well-being, engagement, perseverance, optimism, connectedness and happiness. Moreover, adolescents with high self-compassion levels also have high scores for well-being, optimism, connectedness, and happiness. The results also showed that well-being total score, engagement, optimism and happiness score of boys is significantly higher than that of girls. Psycho-educational programs and other studies to be developed and implemented by school counselors to increase well-being can aim at increasing adolescents' cognitive flexibility and self-compassion.

**Keywords:** *Cognitive flexibility, Self-Compassion, Well-Being, Adolescents.*

\*Bu araştırma, Tübitak-2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı kapsamında desteklenmiştir / This research was supported by TÜBİTAK-2209-A University Students Research Projects Support Program.

## Extended Abstract

**Introduction.** Being in good emotional and physical health enables adolescents to cope with the challenges of adolescence and thus facilitates their transition to adulthood. Studies show that well-being in adolescents is related to social competence and effective coping skills (World Health Organization, 2014). Adolescence, which is a difficult and complex period of life, is a transitional period in which many developmental tasks must be fulfilled. During this period, adolescents perform some developmental tasks such as establishing conscious and healthy relationships with their social environment, acquiring social roles, gaining emotional autonomy, making plans for the future, predicting the consequences of their behavior and taking responsibility (Canbay, 2010). The multitude of developmental tasks that must be accomplished during adolescence can be threats to the fulfillment of psychological needs and ultimately a challenge for the development of a well-integrated personal identity (Moreira, Inman, & Cunha, 2019). Therefore, it is important to focus on increasing the well-being of adolescents in this period. When it is aimed to increase well-being, it is an important goal to identify and research the factors that can facilitate the development of well-being (Homan, 2016). In addition, understanding the role of gender, age and psychological variables that may have a role in well-being will not only contribute to theoretical knowledge, but also contribute to the development of programs to increase well-being. Therefore, it may be useful to examine the relationship between gender, cognitive flexibility, self-compassion and well-being in adolescents. Considering the limited number of studies on the variables examined together in this study, the investigation of this subject will provide new information both to experts working in the field of mental health and researchers interested in this subject. Accordingly, the aim of this study is to examine the predictive power of cognitive flexibility and self-compassion in adolescents' total score of well-being and the sub-dimensions of well-being: commitment, determination, optimism, relatedness and happiness. In addition, it was investigated whether the total well-being scores of female and male students and the sub-dimensions of well-being such as commitment, determination, optimism, relatedness and happiness differ according to gender.

## Method.

### *Research Design*

This study is a cross-sectional study in the correlational model in which the relationship between cognitive flexibility and self-compassion and well-being of adolescents is examined. Correlational model is a research design that reveals the relationship of variables and the extent to which variables are affected by each other (Kaya, Balay, & Göçen, 2012).

### *Participants*

The study group of the research consisted of a total of 1013 students, 822 girls and 291 boys, studying at high schools affiliated to the Directorate of National Education in a city center in the Black Sea Region in the 2020-2021 academic year. 3.1% of the students go to the preparatory class, 34.7% to the 9th grade, 24.5% to the 10th grade, 19.6% to the 11th grade and 18.1% to the 12th grade. The age range of the students varies between 14-19 ( $M = 15.36$ ,  $Sd = 1.29$ ). Convenient sampling method was used while selecting students due to limitations such as financial inadequacies, time constraints, and the absence of necessary personnel for the research (Büyükoztürk, 2014).

## **Data Collection and Analysis**

In this study, before starting the data collection process, necessary permissions were obtained from the X Provincial Directorate of National Education in order to practice in schools. Due to the COVID-19 epidemic, data collection was carried out through Google forms and social media. In the schools the data were collected by school principals, class teachers and school counselors. They were informed about the purpose of the research and asked to send the students the link of the research. While participating in the research, the principles of voluntariness and confidentiality were taken into consideration, and information was given about the withdrawal. After obtaining parental consent, data collection tools were applied.

**Findings.** Perseverance ( $t[1013] = -1.66, p > .05, d = .00$ ) and connectedness ( $t[1013] = -.92, p > .05, d = .00$ ) mean scores were not significantly different, while total well-being ( $t[1013] = -4.03, p < .001, d = -0.28$ ), engagement ( $t[1013] = -3.55, p < .001, d = -0.25$ ), optimism ( $t[1013] = -4.86, p < .001, d = -0.34$ ) and happiness ( $t[1013] = -4.30, p < .001, d = -0.30$ ) mean scores significantly differed. These differences have a low effect size. Total well-being, engagement, optimism and happiness for boys are significantly higher than for girls. Cognitive flexibility is significant predictors of total well-being, engagement, perseverance, optimism, relatedness, and happiness scores. While self-compassion is a significant predictor of total well-being, optimism, connectedness, and happiness, engagement and perseverance were not significant predictors. Cognitive flexibility and self-compassion variables as a whole explain the variance in the dependent variables varying between 20% and 58%. The effect sizes of the explained variance rates vary from medium to high. In other words, adolescents with high cognitive flexibility scores in this sample also have high levels of total well-being, engagement, perseverance, optimism, connectedness and happiness scores. At the same time, adolescents with high self-compassion levels also have high scores for well-being, optimism, connectedness, and happiness scores. The results also showed that well-being total score, engagement, optimism and happiness score of boys is significantly higher than that of girls.

**Discussion.** The results of the study demonstrated that the average scores of the boys in well-being total score, engagement, optimism, and happiness were significantly higher than those of the girls. The results of the study demonstrated that cognitive flexibility was significant predictor of well-being total scores of the adolescents and the sub-dimensions of well-being such as engagement, perseverance, optimism, connectedness and happiness. It was also found that self-compassion was significant positive predictor of well-being total scores and optimism, connectedness and happiness scores. Although adolescents are prone to negative emotions due to their developmental period, they can display a more functional approach towards themselves by: (a) using cognitive flexibility, which has been shown to be effective in problem-solving capacity when coping with difficult experiences and (b) by developing adaptation with self-compassion, which includes a kind and empathetic approach to themselves, away from self-judgment. Considering the results of this study, psycho-educational programs and other studies to be developed and implemented by school counselors in schools to increase the well-being of adolescents can focus on increasing their cognitive flexibility and self-compassion. Again, school counselors can explain the importance of developing cognitive flexibility and self-compassion in order to increase the well-being of adolescents in their work with parents, and they can design informative brochures and activities for this purpose. In addition, they can carry out studies to increase the well-being of female adolescents.

## GİRİŞ

Pozitif psikolojinin gelişmesiyle birlikte iyi oluş, sosyal psikoloji alanında ilgi çeken araştırma konularından biri olmuştur. İyi oluş; bireyin mutluluk ve memnuniyet gibi olumlu duyguları deneyimlemesinin yanı sıra kişinin potansiyelinin gelişimi, yaşamı üzerinde bir miktar kontrol sahibi olması, bir amaç duygusuna sahip olması ve olumlu ilişkiler kurma ve sürdürmesini içeren iyi hissetmenin ve iyi işlev görmenin bir birleşimi olarak tanımlanmaktadır (Huppert, 2009). Literatürde iyi oluş; psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş olmak üzere iki farklı yaklaşım temele alınarak kavramlaştırılmaktadır. İyi oluş aynı zamanda iki farklı bakış açısını da kapsamaktadır. Bunlar haz ve psikolojik işlevselliştir (Sarı ve Çakır, 2016). Hazcılık, iyi oluşu mutlu olmak aynı zamanda da zevk almak olarak tanımlarken işlevsellik ise iyi oluşu insanın var olan potansiyelini açığa çıkarması olarak görmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Öznel iyi oluşun bireyin yaşamındaki olumsuz duyguların az olması bireye kendisini iyi hissettirecek olumlu duyguların fazla olması ve yaşam doyumuyla ilişkisi vardır (Diener, 2006). Psikolojik iyi oluş ise bireyin becerisi ve kişisel gelişimine vurgu yapmaktadır ve yapılan araştırmalarda psikolojik iyi oluşun kökeni işlevsellik, kendini gerçekleştirme gibi kavramlara dayandırılmaktadır (Manzano-García ve Ayala, 2017). Ayrıca araştırmalara göre psikolojik iyi oluş ile yaşam doyumunu, iyimserlik, öz saygı, sosyal destek arasında pozitif ilişki bulunmaktadır (Demirci ve Şar, 2017). Geçmişten günümüze psikolojik iyi oluş hakkındaki araştırmalar incelendiğinde psikolojik iyi oluş için tek bir anlayış tipinden söz etmek mümkün değildir (Ryff, 1989). Eski zamanlarda dengeli bir ruh halini temsil etse de günümüze kadar bu konuyu temel alan birçok farklı yaklaşım ortaya konmuştur (Conway ve Macleod, 2002). Psikolojik iyi oluş, bireyin hem yaşama hem de kendine yönelik genel bir olumlu tutuma sahip olması (Grob, Wearing, Little ve Wanner, 1996), yaşamda karşılaşılan güç durumlar karşısında bireyin işlevselliğini tam anlamıyla kullanabilmesi ve kendini gerçekleştirme aynı zamanda içinde bulunduğu yaşantıyı değerli bulması anlamına gelmektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Ayrıca psikolojik iyi oluş, bireylerin olumlu bir özsaygıya, başkalarıyla olumlu ilişkilere ve hayatta amaçlara sahip olduklarını tanımlamakta ve kişisel gelişim yoluyla bireylerin kendi potansiyellerini geliştirebildiklerini ve kişinin psikik durumuna uygun ortamı, kendi kaderini belirleme hakkını ve bağımsızlığı seçebildiğini göstermektedir (Ryff ve Singer, 2008). Günümüzde iyi oluş bireylerin ruhsal sağlığı ile eş değer görülmektedir (Tomás, Gutiérrez, Pastor ve Sancho, 2020). Bu araştırma kapsamında iyi oluş; bağlılık, kararlılık, iyimserlik, ilişkililik ve mutluluk olmak üzere beş farklı boyut çerçevesinde ele alınmıştır. Bağlılık, bireylerin katıldıkları etkinliklere ve yaptıkları işlere tam anlamıyla odaklanabilmesi olarak açıklanmaktadır. Kararlılık, bireylerin karşılaştıkları güçlükler esnasında hedeflerine doğru istikrarlı bir biçimde ilerleme doğrultusunda gösterdikleri çabadır. İyimserlik, geleceğe yönelik umut beslemek ve bireyin kendisini geleceğe karşı güvende hissetmesi olarak tanımlanmaktadır. İlişkililik, bireyin ilişkilerinden aldığı verimi aynı zamanda sevdiğini ve sevildiğini hissetmesini ifade etmektedir. Mutluluk ise bireyin yaşamını genel olarak iyi tanımlamasını ve yaşamından memnun olmasını içermektedir (Demirci ve Ekşi, 2015).

Araştırmalar yüksek düzeyde psikoloji iyi oluşun, daha güçlü sosyal destek, daha yüksek yaşam doyumunu, daha iyi fiziksel sağlık ve daha yüksek akademik performans dâhil olmak üzere yaşamdaki bir dizi kritik ve önemli sonuca katkıda bulunduğunu göstermektedir (Norvilitis ve Reid, 2012; Ryff ve Singer, 2008; Topham ve Moller, 2011). İyi oluş bireylerin yaşamlarında bir dizi istendik olumlu sonuçla ilişkili olduğundan, farklı örneklem gruplarında iyi oluşla ilişkili değişkenlerin neler olduğunu belirlemeye yönelik çok sayıda araştırma gerçekleştirilmiştir (Jin ve Wang, 2018; Çukurova, 2021). İyi oluşun araştırıldığı gruplardan birisi ergenlerdir. Ergenlik dönemi yaşamın fırtınalı karmaşık dönemlerinden biridir. Bu dönem içinde birey kendini tanımak, geleceğe yönelik seçimler yapmak gibi çeşitli yaşantılardan geçmektedir. Kritik gelişim döneminden geçen ergenler için iyi oluş önemli bir kavramdır. Genel olarak ergenlerle yapılan araştırmalarda öznel iyi oluş bağlamında ele alınan değişkenler gelecek beklentisi, öz yeterlilik ve ebeveyn çatışmasıdır (Buldu, Özer ve Çalışkan, 2021; Sayın ve Altun, 2021). Psikolojik iyi oluşun ise gelişimsel özellikler, olgunlaşma, benliği ortaya koyma, öz yeterlik ve özgüven gibi kavramlarla ilişkili olduğu saptanmıştır (Campbell ve diğ., 2019; Twenge,

2020). Aynı zamanda psikolojik iyi oluş duygusal, bilişsel ve sosyal yapı olmak üzere birçok farklı durumdan etkilenebilmektedir (Karababa, Abdullah ve Çetiner, 2018). Yaşam esnasında bireyin karşısına zorluklar çıkabilmekte ve bu zorluklar da stres veya baskıya sebep olabilmektedir. Dolayısıyla bireyler bu durumlar karşısında psikolojik iyi oluşunu sürdürülebilmek amacıyla çaba sarf etmek zorundadırlar (Bardavit, 2007). Zorluklarla başa çıkmayı, alternatif seçenekler üretmeyi, geleceğe yönelik motivasyon sağlamaya ve çevreye uyum sağlamayı bilişsel esneklik kolaylaştırabilmekte veya sağlamaktadır (İmiroğlu, Demir ve Murat, 2021). Bu doğrultuda ergenlerde iyi oluşla ilişkili olabilecek değişkenlerden biri de bilişsel esnekliktir.

Bilişsel esneklik, kişinin bilişlerini değişen koşullar doğrultusunda değiştirme veya bu koşullara uyum sağlama yeteneğini gösterir. Birey bilişsel esneklik sergilerken üç farklı beceriyi kullanır; (i) zor koşulların kontrol edilebileceği algısı, (ii) yaşam olayları ve insan davranışlarının muhakemesinde alternatifleri değerlendirme yeteneği ve (iii) zor koşullar altında diğer seçenekleri düşünme yeteneği (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bilişsel olarak esnek olmak, ergenlerin tutarsız görevler ve talepler arasında geçiş yapabilmelerine ve farklı zorluklara uyum sağlamalarına yardımcı olur (Leung ve Zakzanis, 2014). Türk ergenlerle gerçekleştirilen bir araştırmada Bilgin (2017) ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça sosyalleşmeye ve gelişime daha açık olduklarını, öz-denetim yeteneklerinin artış gösterdiğini ve daha az duygusal tutarsızlık (nevrotiklik) gösterdiklerini bulmuştur. Bu bağlamda, yüksek bir bilişsel esnekliğe sahip olmak ergenlerin daha iyi bir iyi oluşa sahip olmalarına yardımcı olabilir. Nitekim bilişsel esneklikle ilgili gerçekleştirilen araştırmalar bilişsel esneklik ile ruh sağlığı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Örneğin, Fu ve Chow (2017) travmatik bir deprem yaşantısı olan 91 ergenle gerçekleştirdiği araştırmada, yüksek bilişsel esnekliğe sahip ergenlerin düşük bilişsel esnekliğe sahip ergenlerle kıyaslandığında daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip olduklarını belirlemiştir.

Öz-şefkat, ergenlerde iyi oluşla ilişkili bir diğer değişkendir. Psikolojik iyi oluş bireyin kendisini olumlu algılaması ve kendinden hoşnut olmasıyla yakından ilişkilidir. Literatür incelendiğinde öz şefkat kavramının da bireyin kendisine karşı olumlu ve anlayışlı olmasını içerdiği görülmektedir (Küçük, 2020). Neff'e (2003) göre öz-şefkat; sıkıntı ve başarısızlık zamanlarında kişinin kendine karşı pozitif yönde tutum sergilemesini ifade eder. Ona göre, öz-şefkat birbiriyle ilişkili üç unsuru içerir: (a) öz-nezaket; bireyin kendine karşı nazik, eleştirel olmayan bir iyilik tutumuna sahip olması ve kendi sınırlarını tanıyarak kabul etmesi (b) ortak insanlık; kişisel zorlukları daha büyük bir insan deneyiminin bir parçası olarak görme eğilimi; (c) bilinçli farkındalık; bu bağlamda acı verici düşünce ve deneyimlerle aşırı özdeşim kurmadan dengeli bir farkındalık geliştirebilmek olarak görülmektedir. Gerçekleştirilen araştırmalar öz-şefkat düzeyi yükseldikçe kişinin iyi oluşunun da arttığını göstermektedir. Örneğin, Homan (2016) tarafından yürütülen bir araştırmada öz şefkatin, yaş ve iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğu ve yine öz şefkatin genel sağlık ve depresyon arasındaki ilişkide aracı bir değişken olduğu bulunmuştur. Buna göre öz şefkati yüksek olan bireylerin genel sağlık durumu iyi ve depresyon düzeyleri düşüktür. Sun, Chan ve Chan (2016) yaşları 12-16 arasında değişen 277 Hong Konglu ergenle gerçekleştirdikleri araştırmada, öz-şefkat bileşenleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi çalışmıştır. Yapılan analizler sonucunda, genel olarak kızların iyi oluş puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu, öz-şefkatin bileşenlerinin erkekler ve kızlar için farklı yollarla psikolojik iyi oluşu kolaylaştırdığı görülmüştür. Erkeklerin, özerklikleri, yaşamdaki amaçları, çevresel ustalıkları ve kişisel gelişimleri üzerinde önemli olumlu etkiler ortaya çıkaran *bilinçli farkındalıktan* maksimum fayda sağladıkları, kızların ise özerklikleri, çevresel ustalıkları, başkalarıyla olumlu ilişkileri ve kişisel gelişimleri üzerinde olumlu etkileri olan *ortak insanlıktan* en çok faydalandıkları açığa çıkmıştır.

İyi oluş araştırmalarında cinsiyet farklılıkları araştırmacıların ilgi duyduğu konulardan biri olmuştur (Roothman, Kirsten ve Wissing, 2003). Psikolojik iyi oluş ve cinsiyet konusundaki araştırma sonuçları farklılıklar göstermektedir. Bazı araştırmalar ergenlik dönemindeki kızların psikolojik iyi oluş

düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğunu gösterirken (Sun ve diğ., 2016) bazı araştırmalar hem ergenlik dönemindeki kızlar hem de yetişkin kadınlar açısından bu durumun tersini göstermektedir (Sagone ve De Caroli, 2014; Visani ve diğ., 2011). Öte yandan, psikolojik iyi oluşun farklı boyutları söz konusu olduğu için çeşitli alt boyutlarda cinsiyet farklılıklarına işaret eden araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Roothman ve diğerleri (2003) dört farklı yaş grubundan elde edilen verilerle yaptıkları meta analiz çalışmasında psikolojik iyi oluşu duygusal, fiziksel, bilişsel, manevi, benlik ve sosyal açıdan ele almıştır. Araştırmada düşükten orta düzeye değişen etki büyüklüklerini gösteren cinsiyet farklılıkları bulunmuştur. Örneğin, erkekler kadınlarla karşılaştırıldığında fiziksel benlik kavramı, otomatik düşünceler (pozitif), yapıcı düşünme, bilişsel esneklik, toplam benlik kavramı ve dürüstlük konularında daha yüksek puanlar almıştır. Kadınlar duygulanım, somatik belirtiler ve dini iyi oluş boyutlarında erkeklerden daha yüksek puan almıştır. Tutarlılık, yaşamdan doyum alma, duygu dengesi, duygusal zekâ, öz-yeterlik ve benlik kavramının toplumsal bileşenleri ve metanette ise anlamlı cinsiyet farklılıkları bulunmamıştır. Bu araştırma sonuçlarının yurt dışında farklı yaş gruplarından elde edildiği göz önünde bulundurulduğunda ülkemizdeki ergenlerle yapılacak araştırmalardan elde edilecek bulgulara ihtiyaç duyulmaktadır.

Duygusal ve fiziksel sağlık açısından iyi bir durumda olmak ergenlerin, ergenliğin getirdiği zorluklarla başa çıkmalarını sağlamakta ve böylece onların yetişkinliğe geçişini kolaylaştırmaktadır. Yapılan araştırmalar ergenlerde iyi oluşun sosyal yeterlilik ve etkili başa çıkma becerilerine sahip olmayla ilişkili olduğunu göstermektedir (Dünya Sağlık Örgütü, 2014). Yaşamın zor ve karmaşık dönemi olan ergenlik dönemi çok sayıda gelişim görevinin yerine getirilmesi gereken bir geçiş dönemidir. Bu dönemde ergenler sosyal çevreleriyle bilinçli ve sağlıklı ilişkiler kurmak, sosyal roller edinmek, duygusal açıdan özerklik kazanmak, gelecek hakkında planlar yapmak aynı zamanda davranışlarının sonuçlarını öngörebilmek, sorumluluk alabilmek gibi bazı gelişim görevlerini yerine getirir (Canbay, 2010). Ergenlik döneminde yerine getirilmesi gereken çok sayıda gelişim görevi, psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına yönelik tehditler ve sonuç olarak iyi bütünleşmiş bir kişisel kimliğin geliştirilmesi için bir güçlük olabilir (Moreira, Inman ve Cunha, 2019). Bu nedenle bu dönemde ergenlerin iyi oluşlarını artırmaya odaklanmak önem arz etmektedir. İyi oluşun artırılması hedeflendiğinde, iyi oluşun gelişimini kolaylaştırabilecek faktörleri tanımlamak ve araştırmak önemli bir amaçtır (Homan, 2016). Bunun yanında, iyi oluşta rolü olabilecek cinsiyet, yaş ve psikolojik değişkenlerin rolünü anlamak sadece kuramsal bilgi birikimine katkı sağlamakla kalmayacak aynı zamanda iyi oluşu artırmaya dönük programların geliştirilmesine de katkı sunabilecektir. Dolayısıyla, ergenlerde cinsiyet, bilişsel esneklik ve öz şefkat ile iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi yararlı olabilir. Bu araştırmada kapsamında birlikte incelenen değişkenlere yönelik sınırlı sayıda araştırmanın varlığı göz önüne alındığında bu konunun araştırılması hem ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlara hem de bu konuyla ilgilenen araştırmacılara da yeni bilgiler sağlayacaktır. Bu doğrultuda, bu araştırmanın amacı ergenlerde cinsiyet, bilişsel esneklik ve öz şefkatin iyi oluş toplam puan ve iyi oluşun alt boyutları olan bağlılık, kararlılık, iyimserlik, ilişkililik ve mutluluğu yordama gücünü incelemektir.

## Yöntem

### Araştırmanın Deseni

Bu çalışma ergenlerin bilişsel esneklikleri ve öz şefkatleri ile iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelendiği ilişki tarama modelinde kesitsel bir araştırmadır. İlişki tarama modeli değişkenlerin ilişkisini ve değişkenlerin birbirinden etkilenme derecelerini ortaya koyan bir araştırma desendir (Kaya, Balay ve Göçen, 2012).

### Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Karadeniz Bölgesinde bir il merkezinde Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı liselerde öğrenim gören 822'si kız 291'i erkek olmak üzere toplamda 1013 öğrenci oluşturmuştur. Öğrencilerin %3,1 hazırlık sınıfına, %34,7'si 9.sınıfa, %24,5'i 10. sınıfa, %19,6'sı 11.sınıfa ve %18,1'i 12. sınıfa gitmektedir. Öğrencilerin yaş aralığı 14-19 ( $M = 15.36$  Ss. = 1.29) arasında değişiklik göstermektedir. Öğrenciler seçilirken uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi, araştırma yapılırken maddi yetersizlikler, zamanın kısıtlı olması ve araştırma için gerekli çalışanın bulunmaması gibi sınırlılıklardan dolayı örneklemin uygulamaya müsait birimlerden oluşmasıdır (Büyüköztürk, 2014). Ayrıca uygun örnekleme, hedef kitleye ulaşırken kolay erişebilirlik ilkesini sağlayan örnekleme yöntemlerinden biri olduğu için bu yöntem tercih edilmiştir (Etikan, Musa ve Alkassim, 2016).

## **Veri Toplama Araçları**

Bu araştırma kapsamında demografik verileri toplamak için Kişisel Bilgi Formu, bilişsel esneklik düzeyini belirlemek için Bilişsel Esneklik Ölçeği (Çelikkaleli, 2014), iyi oluş düzeyini belirlemek için Ergenler için Beş Faktörlü İyi Oluş Ölçeği (Demirci ve Ekşi, 2015) ve öz şefkat düzeylerini belirlemek için Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu (Yıldırım ve Sarı, 2018) kullanılmıştır. Aşağıda bu veri toplama araçlarına yönelik bilgiler sunulmuştur.

### ***Kişisel Bilgi Formu***

Kişisel Bilgi Formu katılımcıların kişisel ve demografik özelliklerini belirleyebilmek için araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Bu formda katılımcıların cinsiyeti, yaşı, sınıf düzeyi, not ortalamaları, okulunun adı, anne ve baba eğitim düzeyi, ailenin sosyoekonomik durumu, ailenin tutumu ve genel yaklaşımlarına dair sorular bulunmaktadır.

### ***Ergenler için Beş Faktörlü İyi Oluş Ölçeği (EPOCH)***

Bu ölçek Kern, Benson ve Steinberg tarafından 2016 yılında geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlaması ise 2015 yılında Demirci ve Ekşi'nin çalışması sonucunda gerçekleştirilmiştir. Ölçek iyi oluşun alt boyutları temel alınarak oluşturulmuştur. 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Aynı zamanda her alt boyutu ölçen dört madde vardır. Toplamda 20 maddeden oluşmaktadır. Bunlar: bağlılık, kararlılık, iyimserlik, ilişkililik, mutluluktur. Ölçek 5'li likert tipi derecelendirmeye hazırlanmıştır ve "Hiçbir Zaman (1), Bazen (2), Sıklıkla (3), Çoğu Zaman (4), Her Zaman (5)" şeklinde puanlamaktadır. Ölçek puanlanırken hem alt boyutların hem de toplam puanların ortalaması alınmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliliği doğrulayıcı faktör analiziyle test edilmiştir. Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı .95 olarak hesaplanmıştır. Sonuç olarak ölçek ergenlerin iyi oluşunu belirlemek için kullanıma uygun bulunmuştur (Demirci ve Ekşi, 2015). Bu araştırma için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı .91'dir.

### ***Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)***

Martin ve Rubin tarafından 1995 yılında geliştirilmiş olan Bilişsel Esneklik Ölçeği 2014 yılında Çelikkaleli'nin çalışmaları sonucu Türkçeye uyarlanmıştır. Tek boyutludur ve 12 maddeyi içermektedir. 6'lı likert tipi bir ölçme aracıdır. 1 "kesinlikle katılmıyorum" 6 "kesinlikle katılıyorum" seçenekleriyle cevaplanmaktadır. İç tutarlılık kat sayısı .80 bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirlik kat sayısı .83 olarak tespit edilmiştir. Doğrulayıcı ve açımlayıcı faktör analizleri gerçekleştirilmiştir.

Sonuç olarak bakıldığında ise ergen grubunda bu ölçeğin uygulanması uygun olarak kabul edilmiştir (Çelikkaleli, 2014). Bu araştırma için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı .94.'tür.

### **Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu**

Raes, Pommier, Neff ve Gucht (2011) tarafından geliştirilen Öz-Şefkat Ölçeği Kısa formu (Short Form of the Self-Compassion Scale) Türkçeye uyarlanması Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. 5'li Likert tipi bir ölçek olup (1) Hiçbir Zaman, (2) Nadiren, (3) Bazen (4) Sık Sık, (5) Daima olarak derecelendirilmiştir. 1., 4., 8., 9., 10. ve 11. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçeğin niteliklerini değerlendirmek için yapı geçerliliği, test tekrar test güvenilirliği, iç tutarlık katsayısı, ölçüt bağıntılı geçerliliği incelenmiştir. Ölçekten alınan puan arttıkça bireylerin öz şefkat düzeyi artmaktadır. Bu araştırma için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı .81.'dir.

### **Verilerin Toplanması ve Analizi**

Bu çalışmada öğrencilerden veri toplama işlemine geçmeden önce Samsun İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden okullarda uygulama yapmak amacıyla gerekli izinler alınmıştır. COVID-19 salgın hastalığı sebebiyle veri toplama işlemleri Google formlar ve sosyal medya aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplanacağı okullarda, okul müdürleri, sınıf rehber öğretmenleri ve okul psikolojik danışmanları araştırmanın amacıyla ilgili bilgilendirilip öğrencilere araştırmanın bağlantısını ulaştırmaları istenmiştir. Araştırmaya katılırken gönüllülük ve gizlilik esaslarına dikkat edilmiş, geri çekilme hakkında bilgi verilmiştir. Veli onayının alınmasının ardından veri toplama araçlarının cevaplandırılması sağlanmıştır.

İstatistiksel işlemlerin tamamı SPSS 20 programında gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin sosyodemografik özellikleri hakkında bilgi elde etmek amacıyla betimsel istatistiklerden yararlanılmıştır. Kız ve erkek öğrencilerin iyi oluş toplam puanlarının ve iyi oluşun alt boyutları olan bağlılık, kararlılık, iyimserlik, ilişkililik ve mutluluk puanlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi analizi yapılmıştır. Lise öğrencilerinin iyi oluş düzeylerinin, bilişsel esneklik ile öz şefkat tarafından ne düzeyde yordandığını ve hangi değişkenlerin iyi oluş düzeyinin yordayıcısı olduğunu belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Çoklu regresyon analizlerinde tüm bağımsız değişkenler eş zamanlı olarak regresyon denkleminde girilmiştir. Uygun olan analizlerde normallik, doğrusallık, eş varyanslılık, çoklu doğrusallık varsayımları incelenmiş ve karşılandığı görülmüştür (George ve Mallery, 2016; Field, 2013). Bağımsız örneklem için t-testi ve korelasyon değerleri ile açıklanan varyans oranının yorumlanmasında Cohen (1992) tarafından önerilen etki büyüklüğü sınıflandırması kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi  $p < .001$  olarak kabul edilmiştir.

### **Araştırmanın Etik İzinleri**

Bu araştırma kapsamında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan, 28.02.2020, 2020/120 sayılı belge ile izin alınmıştır.

## **Bulgular**

Kız ve erkek öğrencilerin iyi oluş toplam puanlarının ve iyi oluşun alt boyutları olan bağlılık, kararlılık, iyimserlik, ilişkililik ve mutluluk puanlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla bağımsız örneklem için t-testi analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 1'de sunulmuştur.



Tablo 1. Cinsiyete göre bağımsız örneklem için *t*-testi sonuçları

	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>Ss</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
<b>İyi Oluş</b>							
Kız	743	3.61	.69	1013	-4.03	.001***	-0.28
Erkek	272	3.81	.69				
<b>Bağlılık</b>							
Kız	743	3.51	.85	1013	-3.55	.001***	-0.25
Erkek	272	3.72	.80				
<b>Kararlılık</b>							
Kız	743	3.50	.80	1013	-1.66	.096	.00
Erkek	272	3.59	.83				
<b>İyimserlik</b>							
Kız	743	3.42	.98	1013	-4.86	.001***	-0.34
Erkek	272	3.76	.94				
<b>İlişkililik</b>							
Kız	743	4.14	.86	1013	-.92	.356	.00
Erkek	272	4.20	.84				
<b>Mutluluk</b>							
Kız	743	3.47	.96	1013	-4.30	.001***	-0.30
Erkek	272	3.76	.93				

Not. *p* < .001\*\*\*

Tablo 1’de görüldüğü gibi gerçekleştirilen bağımsız örneklem için *t*-testi sonucunda ergenlerin cinsiyetine göre kararlılık ( $t[1013] = -1.66, p > .05, d = .00$ ) ve ilişkililik ( $t[1013] = -.92, p > .05, d = .00$ ) puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık yokken, iyi oluş ( $t[1013] = -4.03, p < .001, d = -0.28$ ), bağlılık ( $t[1013] = -3.55, p < .001, d = -0.25$ ), iyimserlik ( $t[1013] = -4.86, p < .001, d = -0.34$ ) ve mutluluk ( $t[1013] = -4.30, p < .001, d = -0.30$ ) puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Bu farklılıklar düşük düzeyde bir etki büyüklüğüne sahiptir. Tablo 1’de görüldüğü gibi erkeklerin iyi oluş toplam puan, bağlılık, iyimserlik ve mutluluk puan ortalamaları kızlardan anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Değişkenler arasındaki ilişkinin gücünü ve yönünü belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Tablo 2’de analiz sonuçları görülmektedir.

Tablo 2. Pearson korelasyon analizi sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. İyi oluş	1							
2. Bağlılık	.73	1						
3. Kararlılık	.71	.48	1					
4. İyimserlik	.86	.50	.55	1				
5. İlişkililik	.73	.38	.32	.52	1			
6. Mutluluk	.86	.51	.45	.73	.61	1		
7. Bilişsel esneklik	.75	.45	.60	.72	.49	.64	1	
8. Öz Şefkat	.56	.26	.37	.56	.40	.57	.61	1
Ortalama	3.67	3.57	3.53	3.52	4.16	3.55	75.01	33.65
Standart Sapma	.70	.85	.82	.97	.86	.97	13.94	7.88

Not: Tüm korelasyon değerleri en az  $p < .001$  düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 2' de görüldüğü gibi iyi oluş ile bilişsel esneklik ( $r = .75$ ) ve öz şefkat ( $r = .56$ ) arasında yüksek düzeyde pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bağlılık ile bilişsel esneklik arasında orta düzeyde pozitif yönde ( $r = .45$ ) bir ilişki bulunurken öz şefkat ile ( $r = .26$ ) düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kararlılık ile bilişsel esneklik ( $r = .60$ ) ve öz şefkat arasında ( $r = .37$ ) orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel esneklik ile iyimserlik ( $r = .72$ ) ve mutluluk ( $r = .64$ ) arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken ilişkililik ( $r = .49$ ) arasında orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca öz şefkat ile ilişkililik ( $r = .40$ ) orta düzeyde, iyimserlik ( $r = .56$ ) ve mutluluk ( $r = .57$ ) yüksek düzeyde pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bilişsel esneklik ve öz şefkat arasında ( $r = .61$ ) yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

### Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

İyi oluş ve iyi oluşun alt boyutları olan bağlılık, kararlılık, iyimserlik, ilişkililik ve mutluluk bağımlı değişkenlerinin bilişsel esneklik ve öz şefkat tarafından ne düzeyde yordandığını belirleyebilmek amacıyla bir dizi regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen regresyon analizlerine ilişkin değişim istatistikleri Tablo 3'de ve analiz sonuçları Tablo 4'de görülmektedir.

Tablo 3. Çoklu Regresyon Analizi Değişim İstatistikleri Tablosu

Model	R	R <sup>2</sup>	Adj R <sup>2</sup>	SH Tah.	Değişim İstatistikleri				
					$\Delta R^2$	$\Delta F$	sd <sub>1</sub>	sd <sub>2</sub>	p
İyi Oluş	.76	.58	.58	.45	.58	696.85	2	1012	.001***
Bağlılık	.45	.20	.20	.76	.20	129.26	2	1012	.001***
Kararlılık	.60	.36	.36	.65	.36	279.84	2	1012	.001***
İyimserlik	.75	.55	.54	.67	.55	605.84	2	1012	.001***
İlişkililik	.51	.26	.26	.74	.26	175.15	2	1012	.001***
Mutluluk	.68	.46	.46	.71	.46	434.53	2	1012	.001***

Not:  $p < .001$ \*\*\*.

Tablo 4. Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Sh	$\beta$	t	p
<b>İyi Oluş</b>					
Sabit	.73	.08		9.07	.001***
Bilişsel Esneklik	.03	.00	.65	25.11	.001***
Öz-şefkat	.02	.00	.17	6.43	.001***
<b>Bağlılık</b>					
Sabit	1.55	1.33		11.60	.001***
Bilişsel Esneklik	.03	.00	.47	13.22	.001***
Öz Şefkat	-.00	.00	-.03	-.87	.385
<b>Kararlılık</b>					
Sabit	.90	.12		7.81	.001***
Bilişsel Esneklik	.03	.00	.59	18.44	.001***
Öz Şefkat	.00	.00	.01	.40	.689
<b>İyimserlik</b>					
Sabit	-.50	.12		-4.28	.001***
Bilişsel Esneklik	.04	.00	.60	22.51	.001***
Öz Şefkat	.02	.00	.19	7.17	.001***

<b>İlişkililik</b>					
Sabit	1.76	.13		13.44	.001***
Bilişsel Esneklik	.02	.00	.39	11.40	.001***
Öz Şefkat	.02	.00	.16	4.73	.001***
<b>Mutluluk</b>					
Sabit	-.07	.13		-.52	.605
Bilişsel Esneklik	.03	.00	.48	16.26	.001***
Öz Şefkat	.03	.00	.28	9.45	.001***

Not:  $p < .001^{***}$ .

Tablo 3’de görüldüğü gibi bilişsel esneklik ve öz şefkat, iyi oluş, bağlılık, kararlılık, iyimserlik, ilişkililik ve mutluluk puanlarının anlamlı bir yordayıcısıdır. Bilişsel esneklik ile öz şefkat değişkenleri bir bütün olarak bağımlı değişkenlerde %20 ile %58 arasında değişen oranlarda varyansı açıklamaktadır. Açıklanan varyans oranlarının etki büyüklükleri orta ile yüksek düzeyde değişmektedir. Tablo 4’de görüldüğü gibi, bilişsel esneklik iyi oluş, kararlılık, bağlılık iyimserlik, ilişkililik ve mutluluk puanlarının pozitif anlamlı bir yordayıcısıdır. Öz şefkat iyi oluş, iyimserlik, ilişkililik ve mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı iken bağlılık ve kararlılık puanlarının anlamlı bir yordayıcısı değildir. Başka bir ifadeyle bu örnekte bilişsel esneklik puanı yüksek olan ergenlerin iyi oluş, bağlılık, kararlılık, iyimserlik, ilişkililik ve mutluluk düzeyleri de yüksektir. Aynı zamanda öz şefkat düzeyleri yüksek olan ergenlerin iyi oluş, iyimserlik, ilişkililik ve mutluluk puanları da yüksektir.

## Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmanın amacı cinsiyet, bilişsel esneklik ve öz-şefkatin ergenlerde iyi oluş toplam puan ve iyi oluşun alt boyutları olan bağlılık, kararlılık, iyimserlik, ilişkililik ve mutluluğu yordama gücünü incelemektir. Araştırma sonuçları erkeklerin iyi oluş toplam puan, bağlılık, iyimserlik ve mutluluk puan ortalamalarının kızlardan anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Araştırma sonucunda bilişsel esnekliğin iyi oluşun ve iyi oluşun alt boyutları olan bağlılık, kararlılık, iyimserlik, ilişkililik ve mutluluğun pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca araştırma sonuçları öz-şefkatin, iyi oluş ve iyi oluşun alt boyutları olan iyimserlik, ilişkililik ve mutluluğun pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğunu buna karşın öz-şefkatin iyi oluşun diğer iki alt boyutu olan bağlılık ve kararlılığın anlamlı birer yordayıcısı olmadığını ortaya koymuştur.

Araştırma sonuçları erkeklerin iyi oluş toplam puan, bağlılık, iyimserlik ve mutluluk puan ortalamalarının kızlardan anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Genel olarak literatürde yer alan araştırma sonuçları cinsiyete göre psikolojik iyi oluşta anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Bu bağlamda araştırmanın bu sonucu önceki araştırma sonuçlarıyla benzer doğrultuda değildir (Söner ve Yılmaz, 2018). Ulaşılan bu sonucun verilerin pandemi döneminde toplanmasıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Ergenlerin ev ortamında teknolojik cihazlara daha fazla yönelimi olduğu bilinmektedir. Aynı zamanda erkeklerin internet bağımlılığının kızlardan yüksek olduğunu belirten çalışmalar literatürde yer almaktadır (Şahin, 2014). Bu durum onların iyi oluş, bağlılık, iyimserlik ve mutluluk düzeylerini kız ergenlerle kıyaslandığında olumlu biçimde etkilemiş olabilir. Öte yandan, kız ergenler salgın hastalık döneminden ve beraberinde getirdiği olumsuz durumlardan daha fazla etkilenmiş olabilir. Yapılan bir araştırmaya göre psikolojik iyi oluş ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki vardır (Sağ, 2016). Cinsiyete göre psikolojik sağlamlığın farklılaştığı araştırmalar sonucunda açığa çıkmaktadır, nitekim Covid 19 salgın döneminde yapılan bir araştırmada erkeklerin psikolojik sağlamlığının kadınlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Kimter, 2020). Araştırmanın bu sonucu kız ergenlerin risk altında olduğunu göstermektedir. Yine de araştırmanın bu sonucu dikkatle yorumlanmalı ve farklı araştırma sonuçlarıyla desteklenmelidir.

Araştırma sonucunda bilişsel esnekliğin genel iyi oluşun pozitif yönde anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur. Araştırmanın bu sonucuna göre bilişsel esnekliği yüksek olan ergenlerin iyi oluşu da yüksektir. Elde edilen bu sonuç, daha önceki araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Örneğin İmiroğlu ve diğerleri (2021) tarafından yapılan bir çalışmada da bilişsel esnekliğin psikolojik iyi oluşun pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Araştırmanın bu sonucu ergenlerin bilişsel esneklik düzeyi arttıkça yani yaşamlarındaki problemlerle uyumlu başa çıkma ve çözümler üretebilme kapasiteleri arttıkça iyi oluş düzeylerinin de arttığını göstermektedir.

Araştırma sonuçlarına göre bilişsel esneklik ergenlerde iyi oluşun alt boyutlarından biri olan bağlılığı anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Bir diğer deyişle bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olan ergenlerin bağlılık düzeyleri de yüksektir. Literatür incelendiğinde bilişsel esneklik ve bağlılıkla ilgili doğrudan bir araştırma sonucuna ulaşılamamıştır. Bağlılık, bireyin yaşamında odak noktasını verimli bir şekilde yaptığı işlere, etkinliklere, sorumluluklarına çevirebilmesi anlamına gelmektedir (Demirci ve Ekşi, 2015). Bilgin (2009) yaptığı çalışmada anne baba bağlılığının, arkadaş bağlılığının, besleyici ve zehirleyici kişilerarası ilişkiler tarzının, demokratik ve koruyucu tutumun bilişsel esneklikle ilişkisi olan değişkenler olduğunu ortaya koymuştur. Dolayısıyla kişilerarası ilişkilerinde bilişsel esnekliğe sahip ergen bireylerin bağlılık düzeylerinin yüksek olması beklenen bir sonuç olarak nitelendirilebilir.

Araştırmada bilişsel esnekliğin iyi oluşun alt boyutlarından biri olan kararlılığı anlamlı bir biçimde yordadığı bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olan bireylerin kararlılık düzeyleri de yüksektir. Kararlılık, bireyin hedefe yönelik olarak istikrarlı bir şekilde hareket etmesi ve karşılaştığı engellerle mücadele etmesi olarak tanımlanmaktadır (Demirci ve Ekşi, 2015). Bilişsel esneklik ve kararlılık arasındaki ilişkiyi ele alan doğrudan bir araştırma bulunmamakla birlikte ergenlerin karar verme stratejileri ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada; bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olan ergenlerin mantıklı karar verme puanlarının arttığı buna karşın içtepisel, bağımlı kararsızlık puanlarının da ise azalma olduğu bulunmuştur. Bu durumun yüksek düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olan ergenlerin seçeneklerin farkında olmalarıyla ve esnek olabildikleri durumlarda kendilerini yetkin hissetmeleriyle ilişkilendirilebileceği belirtilmiştir (Bilgiç ve Bilgin, 2016). Bu bağlamda kararlılığın iyi oluşu da olumlu yönde etkilediği görülmektedir.

Araştırmanın sonuçlarına göre bilişsel esneklik iyi oluşun alt boyutlarından biri olan iyimserlik düzeyini anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Araştırmanın bu sonucu bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olan ergenlerin iyimserlik düzeylerinin de yüksek olduğunu gösteren araştırmaların sonuçlarıyla aynı doğrultuda yer almaktadır. Örneğin Sapmaz ve Doğan (2013) yüksek düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olan bireylerin tek başlarına karar alabilme yetkinliğine sahip olduklarını, olaylara farklı perspektiften değerlendirme imkânı bulduklarını ve ayrıca içten denetim odağı yüksek, iyimser kişiler olduklarını belirtmişlerdir. Bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olan bireylerin alternatif çözüm yolları üretme kapasitelerinin de yüksek olduğu bilinmektedir. Bu durum iyimser kişiler olmalarıyla ilişkilendirilebilir.

Araştırma sonuçları bilişsel esnekliğin iyi oluşun alt boyutlarından biri olan ilişkililiğin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Bu araştırma sonucu bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan ergen bireylerin ilişkililik düzeyinin de yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Kern, Waters, Adler ve White (2015) ilişkililiğin, bireyin yaşadığı ilişkilerden tatmin olmasını, kendisine değer verildiğini, sevildiğini hissetmesi ve kendisinin de bu duyguları karşılıklı olarak yaşadığı ilişkilerde bulunması olarak tanımlamıştır. Bu bağlamda bilişsel esnekliğin temelinde yatan uyum süreci ilişkililik bağlamına zemin hazırlamış olabilir. Toplumsal bir varlık olarak insan yaşamı süresince ilişki kurma ihtiyacı hissetmektedir. Bu durumda ilişki kurmak sağlıklı bir hayat açısından önem arz etmektedir. Bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olan bireylerin uyum düzeylerinin de yüksek olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla insanlarla ilişki kurmada daha az zorlandıkları söylenebilir. Ayrıca bilişsel esneklik düzeyleri

yüksek olan bireylerin yetkinlik düzeyleri de yüksek olduğundan iletişim kurarken daha aktif olmaları söz konusu olmuş olabilir.

Bu araştırmada son olarak bilişsel esnekliğin iyi oluşun alt boyutlarından biri olan mutluluk düzeyini anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir. Araştırmanın bu sonucuna göre bilişsel esnekliği yüksek olan ergenlerin mutluluk düzeyleri de yüksektir. Araştırmanın bu sonucu literatürdeki önceki araştırmaların sonuçlarıyla aynı doğrultudadır. Örneğin, üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir (Asıcı ve İkiz, 2015). Satan (2014) yürüttüğü benzer bir çalışmada bilişsel esneklik ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Araştırmanın bu sonucu bilişsel esnekliğin ergenlere mutluluğun kapısını açabilecek anahtar bir kavram olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar öz-şefkatin iyi oluşun diğer anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Öz şefkat düzeyleri yüksek olan ergenlerin iyi oluş düzeyleri de yüksektir. Araştırmanın bu sonucu bu konuda yapılmış önceki araştırma sonuçlarıyla benzer doğrultudadır. Küçük' de (2020) yürüttüğü çalışmada bu araştırmanın sonuçlarıyla paralel olarak psikolojik iyi oluş ile öz şefkat arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki saptamıştır. Benzer olarak, üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen araştırmada da üniversite öğrencilerinin kendilerine gösterdikleri şefkat düzeyleri arttıkça iyi oluşlarının da arttığı saptanmıştır (Sarıcaoğlu, 2013). Homan (2016) psikolojik iyi oluş ile öz şefkat arasında pozitif yönde ilişki bulmuştur. Öz şefkatleri yüksek olan insanlar zor yaşantılar karşısında kendilerine daha şefkatli ve kendilerine yönelik yargılamadan uzak tutum ve davranışlar sergilemektedirler. Bireyin kendisini tüm yönleriyle fark etmesi aynı zamanda kabullenerek olumlu bakış açısıyla değerlendirmesi öz şefkat ile psikolojik iyi oluşun ortak noktalarından biridir. Bu durum öz şefkatin iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olmasının olası açıklamalarından biri olabilir.

Bu araştırmada öz-şefkatin iyi oluşun alt boyutlarından biri olan iyimserliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bu araştırma sonucu öz-şefkat düzeyi yüksek olan ergen bireylerin iyimserlik düzeylerinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Araştırmanın bu sonucu bu konuda yapılmış önceki araştırmaların sonuçlarını desteklemektedir. Örneğin 177 üniversite öğrencisi ile yapılmış bir çalışmada (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007), öz şefkat ile iyimserlik arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Öz-şefkat, zorluk veya algılanan yetersizlik ile karşı karşıya kaldığında kişinin kendine karşı ilgi göstermesini ve şefkatli olmasını içerir (Neff ve diğ., 2007). İyimserlik ise olumlu olana odaklanmak ve kötü olanın yerine iyi olanın gerçekleşeceğini düşünmekle ilgilidir ve insanın olumlu bir gelecek öngörme kapasitesini yansıtır (Reker, 1997). Öz-şefkat düzeyi yüksek olan ergenlerin iyimserlik düzeylerinin de yüksek çıkmasının olası açıklamalarından biri öz şefkat duygusunun beraberinde getirdiği kabul ve olumluluk eğilimi olabilir. Araştırma sonuçları öz şefkatin iyi oluşun alt boyutlarından biri olan ilişkililiğin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Bu araştırma sonucu öz şefkat düzeyi yüksek olan ergen bireylerin ilişkililik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Alanyazın incelendiğinde öz şefkat ile ilişkililik değişkeniyle ilgili doğrudan bir araştırma bulunamamıştır. Bu doğrultuda öz şefkat düzeyleri yüksek olan bireylerin iletişim kurma ve sürdürme konusundaki istekli olmaları bu sonucun açıklamalarından biri olabilir. Son olarak araştırma sonuçları öz şefkatin iyi oluşun alt boyutlarından biri olan mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırma sonucu öz şefkat düzeyi yüksek olan ergen bireylerin mutluluk düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Literatürde bu sonuçla paralellik gösteren birçok araştırma sonucu bulunmaktadır (Neff, 2003; Hollis-Walker ve Colosimo, 2011). Örneğin Neff ve Vonk (2009) tarafından yürütülen çalışmada, öz şefkatin ve öz saygının mutluluğu yordadığı belirlenmiştir. Ülkemizde lise öğrencileriyle yürütülen bir araştırmada (Şimşek, 2019) ise öz şefkatin öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı bir biçimde yordadığı bulunmuştur.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıklarının ortaya konulması önemli görülmektedir. Bu araştırma sadece bir il Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı olan liselerde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yürütülmüştür. Sonraki araştırmalar farklı şehirlerde yer alan lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilebilir. Bu araştırmada kesitsel bir araştırma deseni kullanılmıştır. İlerleyen araştırmalarda iyi oluş ile bilişsel esneklik ve öz şefkat boylamsal olarak incelenebilir. Sonuç olarak bu araştırmada erkeklerin iyi oluş toplam puan, bağlılık, iyimserlik ve mutluluk puan ortalamalarının kızlardan anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu, bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan ergenlerin iyi oluş toplam puanları ve iyi oluşun alt boyutları olan bağlılık, kararlılık, iyimserlik, ilişkililik ve mutluluk puanlarının da yüksek olduğu ayrıca öz şefkat düzeyi yüksek olan ergenlerin iyi oluş toplam puanlarının ve iyi oluşun alt boyutlarından olan iyimserlik, ilişkililik ve mutluluk puanlarının da yüksek olduğu bulunmuştur. Buldukları gelişim dönemi itibarıyla ergenler olumsuz duygulanıma eğilimli olsalar da zor yaşantılarla başa çıkarken problem çözme kapasitesinde etkili olduğu ortaya konan bilişsel esneklikliyi kullanarak ve öz yargılamadan uzak olarak kendine karşı nazik ve empatik yaklaşımı içeren öz şefkat ile uyum sağlamayı geliştirerek kendilerine karşı daha işlevsel yaklaşım sergileyebilirler ve iyi oluşları böylelikle artırılabilir. Bu doğrultuda bu araştırmanın sonuçları dikkate alındığında okul psikolojik danışmanları tarafından ergenlerin iyi oluşunu artırmaya dönük geliştirilecek ve uygulanacak psiko-eğitim programlarında onların bilişsel esnekliklerini ve öz-şefkatlerini artırmak amaçlanabilir. Bu tip programlarda ergenlerin bilişsel esnekliğini artırmak için onların günlük rutinlerin dışına çıkmaları ve yeni yaşantıları deneyimlemeleri konusunda cesaretlendirilebilir ve yaratıcı düşünme yollarını öğretilir. Benzer olarak öz şefkati artırmak için benlik saygısını yükseltme, kendini affetme, bilinçli farkındalık etkinlikleri ergenlere uygulanabilir. Ayrıca, okul psikolojik danışmanları ergenlerin iyi oluşunu artırmak için bilişsel esnekliğin ve öz şefkatin nasıl artırılacağına yönelik bilgilendirici broşürler ve etkinlikler hazırlayabilir ve bu bilgilendirme çalışmalarının hedef kitlelerinden biri risk grubundaki kız ergenler olabilir.

## Kaynakça

- Asıcı, E., & İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Bardavit, M. (2007). Kişilik yapılarının-stresi değerlendirme, stresle başa çıkma yaklaşımları, algılanan stres ve iş doyumunu üzerinde olan etkisinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Bilgiç, R., & Bilgin, M. (2016). Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 39-55.
- Bilgin, M. (2009). Developing a cognitive flexibility scale: Validity and reliability studies. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(3), 343-353.
- Bilgin, M. (2017). Ergenlerin beş faktör kişilik özelliği ile bilişsel esneklik ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62), 945-954.
- Buldu, E., Özer, A., & Çalışkan, G. (2021). Türkiye’de okul öncesinde kaynaştırma eğitimine ilişkin paydaş görüşlerinin incelenmesi: Bir derleme çalışması. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 5(2), 649-673.
- Büyükoztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (18. baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Canbay, M. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Conway, C., & MacLeod, A. (2002). Well-being: Its importance in clinical practice and research. *Clinical Psychology*, 16, 26-29.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel Esneklik Ölçeği’nin geçerlik ve güvenilirliği. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 339-346.
- Çukurova, I. (2021). *A comparison of psychological well-being of children with chronic illnesses and their healthy peers through children's drawing* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.). TED Üniversitesi, Ankara.
- Demirci, İ., & Akın, A. (2015). Ruh sağlığı sürekliliği kısa formu’nun geçerliliği ve güvenilirliği. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 48(1), 49-64.
- Demirci, İ., & Ekşi, F. (2015). Ergenler için beş boyutlu iyi oluş modeli: EPOCH ölçeği’nin Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 9-30.
- Demirci, İ., & Şar, A. H. (2017). Kendini bilme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 6(5).
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241–253.
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 7, 397-404.
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1-4.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. London: Sage.
- Fu, F., & Chow, A. (2017). Traumatic exposure and psychological well-being: The moderating role of cognitive flexibility. *Journal of Loss and Trauma*, 22(1), 24-35.
- George, D., & Mallery, P. (2016). Frequencies. İçinde *IBM SPSS Statistics 23 Step by Step* (ss. 115-125). Routledge.
- Grob, A., Little, T. D., Wanner, B., & Wearing, A. J. (1996). Adolescents' well-being and perceived control across 14 sociocultural contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(4), 785-795.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222-227.
- Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111-119.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied psychology: Health and well-being*, 1(2), 137-164.
- İmroğlu, A., Demir, R., & Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057.
- Jin, L., & Wang, C. D. (2018). International students’ attachment and psychological well-being: the mediation role of mental toughness. *Counselling Psychology Quarterly*, 31(1), 59-78.
- Karababa, A., Abdullah, M. E. R. T., & Çetiner, P. (2018). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olmanın bir yordayıcısı olarak benlik ayırılması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1235-1248.

- Kaya, A., Balay, R., & Göçen, A. (2012). The level of teachers' knowing, application and training need on alternative assessment and evaluation techniques. *Journal of Human Sciences*, 9(2), 1229-1259.
- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The journal of positive psychology*, 10(3), 262-271.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.
- Kimter, N. (2020). Covid-19 günlerinde bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, Özel Sayı, 574-605.
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Leung, R. C., & Zakzanis, K. K. (2014). Cognitive flexibility in autism spectrum disorders: A quantitative review. *Journal of Autism Development Disorder*, 44, 2628-2645.
- Manzano-García, G., & Ayala, J. C. (2017). Relationship between psychological capital and psychological well-being of direct support staff of specialist autism services. The mediator role of burnout. *Frontiers in Psychology*, 8, 2277.
- Moreira, H., Carona, C., Silva, N., Nunes, J., & Canavarro, M. C. (2016). Exploring the link between maternal attachment-related anxiety and avoidance and mindful parenting: The mediating role of self-compassion. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 89(4), 369-384.
- Moreira, P., Inman, R. A., & Cunha, D. (2019). The resistance to change scale: Assessing dimensionality and associations with personality and wellbeing in adolescents. *Journal of Personality Assessment*, 102(5), 604-615. doi: 10.1080/00223891.2019.1676761.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916. doi:10.1016/j.jrp.2006.08.002
- Norvilitis, J. M., & Reid, H. M. (2012). Predictors of academic and social success and psychological well-being in college students. *Education Research International*, 2012(3), 127-135.
- Reker, G. T. (1997). Personal meaning, optimism, and choice: Existential predictors of depression in community and institutional elderly. *The Gerontologist*, 37(6), 709-716.
- Roothman, B., Kirsten, D. K., & Wissing, M. P. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 33(4), 212-218.
- Ryan, R. M., & 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.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). Relationships between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 141, 881-887.
- Sağ, B. (2016). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif algının, psikolojik dayanıklılık, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Sapmaz, F., & Doğan, T. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: Bilişsel Esneklik Envanteri Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161.
- Sarı, T., & Çakır, G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(25), 222-229.



- Saricaoğlu, H., & Arslan, C. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2087-2104.
- Satan, A. A. (2014). Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine olan etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim Ve Toplum Eğitim Bilimleri Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(7), 56-74.
- Sayın, Y., & Altun, F. (2021). Ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin ebeveyn çatışması, öz-yeterlik ve demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 17(2), 253-270.
- Söner, O., & Yılmaz, O. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 59-73.
- Sun, X., Chan, D. W., & Chan, L. K. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences*, 101, 288-292.
- Şahin, N. (2014). *Ergenlik problemleri ve baş etme yöntemleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Solak Şimşek, N. (2015). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Tomás, J. M., Gutiérrez, M., Pastor, A. M., & Sancho, P. (2020). Perceived social support, school adaptation and adolescents' subjective well-being. *Child Indicators Research*, 1-21.
- Topham, P., & Moller, N. (2011). New students' psychological well-being and its relation to first year academic performance in a UK university. *Counselling and Psychotherapy Research*, 11(3), 196-203.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. *Psychiatric Quarterly*, 90(2), 311-331.
- Visani, D., Albieri, E., Offidani, E., Ottolini, F., Tomba, E., & Ruini, C. (2011). Gender differences in psychological well-being during adolescence. İçinde I. Brdar (Ed.), *The human pursuit of well-being: A cultural approach* (ss. 65–70). Dordrecht, NL: Springer.
- Yıldırım, M. & Sarı, T. (2018). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517.