

T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ERGENLERDE BİLİŞSEL ESNEKLİK, BEDEN ALGISI VE ÖZNEL
İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

FATOŞ GÖZTAŞI SOYDAN

AMASYA
Şubat – 2024

T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ERGENLERDE BİLİŞSEL ESNEKLİK, BEDEN ALGISI VE ÖZNEL
İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Hazırlayan
Fatoş GÖZTAŞI SOYDAN

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Sare TERZİ İLHAN

AMASYA – 2024



Sevgili Aileme

TEZ ONAY SAYFASI

Fatoş GÖZTAŞI SOYDAN tarafından hazırlanan “ERGENLERDE BİLİŞSEL ESNEKLİK, BEDEN ALGISI VE ÖZNEL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ” başlıklı çalışma aşağıdaki jüri tarafından 02/02/2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri

İmza

Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Sare TERZİ İLHAN

.....

Üye : Doç. Dr. Burcu KARAŞAR

.....

Üye : Doç. Dr. Hasan EŞİCİ

.....

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım. 02/02/2024

.....

Doç. Dr. Hasan YERKAZAN

Sosyal Bilimler Enstitü Müdürü

ETİK BEYAN SAYFASI

Tezimin içerdığı yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı ve bu tezi Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünden başka bir bilim kuruluşuna akademik gaye ve unvan almak amacıyla vermediğimi; tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksinin ortaya çıkması durumunda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

02/02/2024

Fatoş GÖZTAŞI SOYDAN

İmza

ÖZET

ERGENLERDE BİLİŞSEL ESNEKLİK, BEDEN ALGISI VE ÖZNEL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Fatoş GÖZTAŞI SOYDAN

Amasya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans, Şubat/2024

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Sare TERZİ İLHAN

Bu araştırmanın amacı ergenlerin bilişsel esneklikleri, beden algıları ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu çalışmanın amacı doğrultusunda nicel araştırma yöntemi ve ilişkisel desen kullanılması tercih edilmiştir. Araştırma grubunu 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Batman ili, Merkez ilçesindeki farklı lise türlerinde öğrenimine devam eden yaşları 14-18 yaş aralığında değişen 538 ergen oluşturmaktadır. Araştırma grubunun belirlenmesinde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu çalışmada bilişsel esnekliği ölçmek amacıyla Bilişsel Esneklik Ölçeği, beden algısını ölçmek için Bedeni Beğenme Ölçeği ve ergenlerin öznel iyi oluşlarını ölçmek amacıyla Ergenler İçin Öznel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Bu çalışmada yapılan bütün istatistiksel analizler SPSS 27 paket programı ile yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla elde edilen verilerin analizinde Pearson Korelasyon analizi, Çoklu Regresyon Analizi testleri kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ergenlerin bilişsel esneklik puanları ile bedeni beğenme puanları ($r=.45$, $p<0.01$) ve öznel iyi oluş puanları ($r=.40$, $p<0.01$) arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu ve bilişsel esneklik ve bedeni beğenme bağımsız değişkenlerinin öznel iyi oluş bağımlı değişkenini yordadığı bulunmuştur. Bunun yanı sıra değişkenler yaş, cinsiyet, okul türü ve kardeş sayısına göre incelenmiştir. Elde edilen bu bulgular literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: ergenlik, bilişsel esneklik, beden algısı, öznel iyi oluş

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN COGNITIVE FLEXIBILITY, BODY PERCEPTION AND SUBJECTIVE WELL-BEING IN ADOLESCENTS

Fatoş GÖZTAŞI SOYDAN

Amasya University, Institute of Social Sciences

Educational Sciences, M.A., February/2024

Supervisor: Asst. Prof. Dr. Sare TERZİ İLHAN

The aim of this study is to examine the relationship between adolescents' cognitive flexibility, body perception and subjective well-being. For the purpose of this study, it was preferred to use quantitative research method and relational design. The research group consists of 538 adolescents, aged between 14 and 18, who continue their education in different types of high schools in the Central district of Batman province in the 2022-2023 academic year. Appropriate sampling method was used to determine the research group. In this study, the Cognitive Flexibility Scale was used to measure cognitive flexibility, the Body Appreciation Scale was used to measure body perception, and the Subjective Well-Being Scale for Adolescents was used to measure the subjective well-being of adolescents. All statistical analyzes in this study were performed with the SPSS 27 package program. Pearson Correlation analysis and Multiple Regression Analysis tests were used to analyze the data obtained in order to reveal the relationships between the variables. As a result of the analyses, there was a moderate positive significant relationship between adolescents' cognitive flexibility scores and body liking scores ($r=.45$, $p<0.01$) and subjective well-being scores ($r=.40$, $p<0.01$). It was found that the independent variables predicted the dependent variable of subjective well-being. In addition, variables were examined according to age, gender, school type and number of siblings. These findings were discussed within the framework of the literature.

Keywords: adolescence, cognitive flexibility, body perception, subjective well-being

ÖNSÖZ

Öncelikle bu zorlu ve öğretici yolun sonuna gelmiş olmaktan gurur ve mutluluk duyuyorum. Bu süreçte her adımda verdiği geri bildirimlerle gelişimime katkı sağlayan farklı bakış açıları kazanmama yardımcı olan sayın danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Sare TERZİ İLHAN çok teşekkür ederim. Bu öğretici yolun her aşamasında tezimin gelişmesi ve ortaya iyi bir ürün koymak için inanılmaz özen gösterdiği ve motivasyonumun azaldığı zamanlarda beni tekrar toparladığı için çok minnettarım.

Bütün bu süreçte ve öncesinde yaşamıma en büyük anlamı katan annem Saadet GÖZTAŞI babam Mehmet GÖZTAŞI'ya bana inandıkları için her zaman ilerlemem ve gelişmem konusunda beni destekledikleri için çok teşekkür ederim.

Bu yolculukta cesaretimi toplamama, devam etmeme yardım edip bana her koşulda destek olan sevgili eşim, yol arkadaşım Ahmet SOYDAN'a çok teşekkür ederim.

Eğitim hayatımın en önemli isimlerinden değerli ilkokul öğretmenim Zeynep KAYA PINAR'a çalışmanın ve gelişmenin sınırı olmadığını bana öğrettiği için bütün olarak yaşamıma katkı sağladığı için sonsuz minnettarım.

Yüksek lisans sürecim boyunca emeği geçen bütün hocalarıma bana destek olan bütün arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

Fatoş GÖZTAŞI SOYDAN

02/02/2024

İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN SAYFASI	i
ÖZET	ii
ABSTRACT.....	iii
ÖNSÖZ	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar DİZİNİ	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ	x
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xi

I. BÖLÜM

1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	4
1.2. Araştırmanın Önemi	4
1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.4. Araştırmanın Varsayımları	6
1.5. Tanımlar	6

II. BÖLÜM

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	7
2.1. Ergenlik Dönemi	7
2.2. Bilişsel Esneklik	8
2.2.1. Bilişsel Esneklik ile İlgili Kuramsal Görüşler	10
2.2.1.1. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım.....	11
2.2.1.2. Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram	12
2.2.1.3. Sosyal Bilişsel Kuram	13
2.2.2. Ergenlerde Bilişsel Esneklik	14
2.2.3. Bilişsel Esneklikle İlgili Yapılan Araştırmalar	15

2.2.3.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	15
2.2.3.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	17
2.3. Beden Algısı	20
2.3.1. Beden Algısı ile İlişkin Kuramsal Görüşler.....	22
2.3.1.1. Sosyokültürel Kuram.....	22
2.3.1.2. Psikodinamik Kuram	23
2.3.1.3. Nesneleştirme Kuramı	23
2.3.1.4. Bilişsel Davranışçı Kuram.....	24
2.3.2. Beden Algısını Etkileyen Etmenler	24
2.3.3. Ergenlikte Beden Algısı.....	25
2.3.4. Beden Algısı ile İlgili Yapılan Araştırmalar	26
2.3.4.1. Yurt dışında Yapılan Araştırmalar	26
2.3.4.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	29
2.4. Öznel İyi Oluş.....	30
2.4.1. Öznel İyi Oluş ile İlgili Kuramsal Görüşler.....	32
2.4.1.1. Uyum Kuramı	32
2.4.1.2. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramı	32
2.4.1.3. Erek Kuramı	33
2.4.1.4. Sabit Nokta Kuramı	33
2.4.2. Öznel Öznel İyi Oluşla ile İlgili Yapılan Araştırmalar	33
2.4.2.1. Yurt dışında Yapılan Araştırmalar	34
2.4.2.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	35

III. BÖLÜM

3. YÖNTEM.....	37
3.1. Araştırmanın Modeli	37
3.2. Araştırma Grubu	37
3.3. Veri Toplama Araçları.....	38

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	38
3.3.2. Bilişsel Esneklik Ölçeği.....	38
3.3.3. Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ).....	39
3.3.4. Ergenler İçin Öznel İyi Oluş Ölçeği	39
3.4. Verilerin Toplanması.....	40
3.5. Verilerin Analizi.....	40

IV. BÖLÜM

4. BULGULAR.....	42
4.1. Bilişsel Esneklik, Beden Algısı ve Öznel İyi Oluş Değişkenlerinin Sosyodemografik Değişkenler Açısından Karşılaştırmalarına İlişkin Bulgular	42
4.2. Ergenlerde Bilişsel Esneklik, Beden Algısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	45

V. BÖLÜM

5. TARTIŞMA	47
-------------------	----

VI. BÖLÜM

6. SONUÇ VE ÖNERİLER	53
6.1. Sonuçlar.....	53
6.2. Öneriler.....	53
6.2.1. Araştırmacılara Sunulan Öneriler	53
6.2.2. Rehberlik ve Psikolojik Danışma Alanında Çalışan Uzmanlara Sunulan Öneriler.....	54
KAYNAKÇA.....	55
EKLER.....	73
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu.....	74
Ek 2. Bedeni Beğenme Ölçeği.....	75
Ek 3. Bilişsel Esneklik Ölçeği	76
Ek 4. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği	77
Ek 5. Etik Kurul Onayı.....	78

Ek 6. Veli Onam Formu	79
Ek 7. MEB Araştırma Uygulama İzin	80
Ek 8. Ölçek Kullanım İzini.....	81
ÖZ GEÇMİŞ.....	82



TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1.Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımı	37
Tablo 2. Bilişsel Esneklik Ölçeği, Bedeni Beğenme Ölçeği, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Betimsel Analizler Tablosu.....	42
Tablo 3. Cinsiyete Göre Bilişsel Esneklik Ölçeği, Bedeni Beğenme Ölçeği, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Karşılaştırılması.....	43
Tablo 4. Kardeş Sayısına Göre Bilişsel Esneklik Ölçeği, Bedeni Beğenme Ölçeği, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Karşılaştırılması.....	43
Tablo 5. Yaşa Göre Bilişsel Esneklik Ölçeği, Bedeni Beğenme Ölçeği, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Karşılaştırılması	44
Tablo 6. Okul Türüne Göre Bilişsel Esneklik Ölçeği, Bedeni Beğenme Ölçeği, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Karşılaştırılması	44
Tablo 7. BEÖ Toplam Puanları, BBÖ Toplam Puanları, EÖİÖÖ Toplam Puanları Arasındaki İlişkiler	45
Tablo 8. Öznel İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	46

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Öznel İyi Oluş Kavramının Boyutları.....	31
---	----



KISALTMALAR DİZİNİ

Kısaltmalar	Açıklama
BEÖ	Bilişsel Esneklik Ölçeği
BBÖ	Bedeni Beğenme Ölçeği
EİÖİÖÖ	Ergenler İçin Öznel İyi Oluş Ölçeği
ADDK	Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram
BDT	Bilişsel Davranışçı Terapi



I. BÖLÜM

1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın amacı, önemi, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmiştir.

İnsan yaşamı birçok evreden oluşmaktadır. Bu evrelerden biri ergenlik dönemidir ve bu dönem insan yaşamında kritik öneme sahiptir. Dünya Sağlık Örgütü ergenlik dönemini yaşamın ikinci 10 yılına denk gelen, 11-20 yaşlarını kapsayan çocukluk ile yetişkinlik arasındaki yaşam dönemi olarak tanımlamıştır (DSÖ, 2022). Bu dönem psikolojik, bedensel, sosyal, duygusal değişimin ve gelişimin olduğu, bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçtiği evre olarak tanımlanmaktadır (Aktuğ, 2006). Bu dönem, hızlı biyopsikososyal değişimlerle karakterizedir. Birey bu dönemde birçok değişimle baş başadır. Ergenlik döneminde bireyin, değişim yaşadığı alanlardan biri de bedenidir. Bu dönemde meydana gelen birtakım hormonal değişiklikler sonucunda bireyin bedeninde hızlı bir büyüme ve değişim gözlenmektedir. Bedensel değişimin artmasıyla birlikte birey bedeniyle yoğun şekilde ilgilenmeye başlamaktadır (Oktan ve Şahin, 2010). Ayrıca bu dönemde bedensel görünümünden hoşnut olma arzusu ve toplumun beklentilerine uygun olmaya çalışma isteği vardır (Murray vd.,2012). Bireyin bedenine ilişkin tüm bu değerlendirmeleri ise beden algısını oluşturmaktadır.

Beden algısı bireyin kendi bedenine ilişkin geliştirdiği duygu, düşünce, davranış ve inançlarını ifade etmektedir (Cash ve Pruzinsky,1989). Beden algısı bireyin toplumsal yargıları ve kişisel özellikleri çerçevesinde şekillenen, bireyin kendisi ve başkaları tarafından nasıl görüldüğü hakkında fikirleri sonucunda zihninde oluşan değerlendirmeleri ifade etmektedir (Alagül, 2004). Benzer şekilde Fisher ve Cleveland (1968), beden algısını bireyin bedeninin nasıl görüldüğüyle ilgili algı ve tutumlarını içeren zihinsel temsiller olarak tanımlamaktadır. Bireyin beden algısının oluşumunda, kendisinin bedenini nasıl algıladığının yanı sıra, ailesi ve sosyal çevresinin de bedeni hakkındaki tutumları beden algısının oluşumunda önemli role sahiptir (Karslı, 2014; Kundakçı,2005; Mezarıcı, 2018).

Bireyin sahip olduğu beden algısı, olumlu veya olumsuz yönde olabilmektedir (Cash, 1989). Doğan'a (2010) göre olumlu beden algısı, bireyin bedeninden hoşnut olmasıdır. Beden algısının olumlu olması; öznel iyi oluşu (Tiggeman, 1994; Katz ve Farrow, 2000; Durkin ve Paxton, 2002; Tuzgöl Dost, 2006; Donaghue, 2009); yaşam doyumunu (Stokes ve Frederick-Recascino, 2003); benlik saygısını (Sarwer vd., 1998; Kashdan ve Roberts, 2004) pozitif yönde etkilemektedir. Beden algısının olumsuz olması ise yaşam doyumunu düşürmekte (Jain ve

Tiwari, 2016; Sarıkadioğlu, 2016; Purutçuoğlu ve Aksel, 2017; Kaya Şen, 2019); sorunları çözmeye yetersizlik (Crerand ve Sarwer, 2007; Lowder, 2011); depresyon (Hamurcu vd., 2015; O'Dea, 2012); sosyal kaygı (Öngören; 2015; Doğan, 2010; Kılıç, 2015) gibi birey için birçok olumsuzluğa yol açmaktadır.

Ergenlik döneminde bireyin bedenindeki değişimlere uyum sağlaması ve bedenini kabul etmesi önemlidir. Bu dönemdeki değişim ergenlerin gelişmelerine yardımcı olurken aynı zamanda uyum problemleri yaşamalarına da neden olabilmektedir. Örneğin ergenler, bedeninden utanma, bedenini gizleme, bedeni beğenmeme buna bağlı olarak yeme problemleri (Yılmaz,2017; Arslan, 2020; Coşkun, 2011), sosyal ortamlardan kaçınma (Haspolat ve Kağan, 2017; Karaaslan, 2017; Şanlı vd., 2023; Şanlı ve Çelik, 2023) gibi sorunlar yaşayabilmektedirler. Bu sorunlar ergenlerin yaşamlarındaki rol ve sorumluluklarını yerine getirmelerine engel olabilmektedir (Mcknight vd., 2002). Bireylerin yaşamlarında zorluklarla baş etmeyi, uyum sağlamayı, daha yüksek motivasyonu, alternatif seçenekler üretmeyi bilişsel esneklik kolaylaştırabilmekte veya sağlayabilmektedir (İmroğlu vd., 2021). Bu doğrultuda ergenlerin beden algılarının olumlu yönde olmasına katkıda bulunabilecek değişkenlerden birinin bilişsel esneklik olabileceği düşünülmektedir.

Bilişsel esneklik, bireyin, bir durum karşısında seçeneklerin ve uygun alternatiflerin farkında olması, esnek olmaya ve duruma uyum sağlamaya istekli olması ve esnek olabildiği durumlarda kendisini yetkin hissetmesidir (Martin ve Rubin, 1995; Martin ve Anderson, 1998; Martin vd., 1998). Bilişsel esnekliğin yüksek olması bireyin yaşamdan aldığı doyumun artmasına, daha doğru kararlar alabilmesine ve kendini daha yetkin hissetmesine yardımcı olmaktadır (Bilgiç, 2015). Bilişsel olarak katı olan kişiler ise karşılaştıkları durumlar karşısında işlevsel olmayan yöntemleri seçtikleri ve daha fazla zorluk yaşadıkları bilinmektedir (Canas, Fajardo ve Salmeron, 2006). Bilişsel esneklik hem seçenekleri görebilmeyi hem de uyum sağlamayı kolaylaştırdığı için yaşamı daha keyifli hale getirmektedir. Bilişsel esnekliğin diğer tarafında yer alan bilişsel katılık ise işlevsel olmayan düşüncelere neden olduğundan ruh sağlığı problemlerini de beraberinde getirmektedir (Ciarrochi vd., 2005).

Ergenlik döneminin önde gelen problemlerinden biri, bireylerin bedenlerindeki değişimlere uyum sağlamakta güçlük çekip, beden algılarının olumsuz etkilenmesidir. Beden ile ilgili memnuniyetsizlik; kaygı (Caccavale vd.,2012); düşük benlik saygısı (Antony ve Swinson, 2008; Köknel, 1999; Özbey ve Gültekin, 2021); yeme bozuklukları (Ata vd.,2014; Elçi Boğaz vd., 2019; Özgür ve Uçar, 2020; Ergün vd., 2022), depresyon (Barlas vd., 2014; Littleton vd., 2003) olmak üzere birçok ruhsal sıkıntıyı beraberinde getirmektedir. Bu bağlamda bilişsel esneklik, bireylerin farklı durumlara uyum sağlamalarına ve alternatif yolları

görmelerine yardımcı olduğundan ergenlerin yaşadıkları değişimlere uyum sağlamalarına yardımcı olur (Leung ve Zakzanis, 2014).

Literatür incelendiğinde Türk ergenlerle yapılan birçok çalışmada, ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça sosyalleşmeye ve gelişime daha açık oldukları, öz denetimlerinin arttığı, daha az duygusal tutarsızlık sergiledikleri, sorunlarla baş etmede aktif baş etme becerilerini kullandıkları ve daha yüksek iyi oluşa sahip oldukları görülmüştür (Bilgin, 2017; Bedel ve Ulubey, 2015; Topkaya vd., 2022; Akçay Özcan ve Kıran Esen, 2016). Yine yapılan çalışmalarda bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça kendilerine, başkalarına ve yaşantılarına daha olumlu bakabildikleri görülmüştür (Diril, 2011). Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler katı ve işlevsiz bilişsel yapının duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını nasıl etkilenebileceğinin farkındadırlar (Aydınay Satan, 2014; Gündüz, 2013). Bu doğrultuda bakıldığında bilişsel esnekliğin, olumsuz duyguların daha az hissedilmesini sağladığı görülmektedir (Corey, 2008).

Beden algısıyla ilişkili olabilecek bir başka değişken ise öznel iyi oluştur. Öznel iyi oluş bireyin olumsuz duyguları az, olumlu duyguları daha fazla yaşaması ve yaşamdan yüksek doyum alması şeklinde tanımlanmaktadır (Diener, 1984; Argle vd., 1989). Diener (2000), öznel iyi oluşu tanımlarken duyuşsal ve bilişsel iki boyutu olduğunu ifade etmektedir. Duyuşsal boyut, bireyin olumlu duygu yaşantısının olumsuz duygu yaşantısından fazla olması ile belirtilirken, bilişsel boyutu olan yaşam doyumunu ise hayattan, evlilikten, okuldan, işten ya da yaşamın diğer alanlarından alınan doyuma ilişkin öznel değerlendirmelere dayanmaktadır (Diener, 1984). Olumlu duygular; ilgi, güven, heyecan, neşe, uyanıklık gibi duyguları ifade etmektedir. Olumsuz duygular ise üzüntü, korku, nefret, suçluluk gibi olumsuz duyguları içeren öznel stresi anlatmaktadır (Ben-Zur, 2003).

Literatür incelendiğinde ergenlerin beden algılarının olumlu olmasının öznel iyi oluşlarına katkı sağladığını söylemek mümkün görünmektedir. Birçok çalışmada beden algısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye işaret edilmektedir (Norton vd., 2015; Çelen, 2007; Demir ve Kumcağız, 2020). Örneğin Stokes ve Frederick-Recascino (2003), farklı yaş gruplarındaki kadınlarla yaptıkları çalışmada, kadınların beden memnuniyetinin, genel yaşam memnuniyetine ve iyi oluşlarına anlamlı katkısı olduğunu belirtmişlerdir. Tuzgöl Dost (2006) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin bedensel görünümlerinden memnuniyetleri ile öznel iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Ergenlik dönemindeki bireylerde biyolojik, bilişsel ve sosyal gelişim alanlarında hızlı değişim ve gelişim söz konusudur. Bu hızlı değişim ergenlik dönemindeki bireylerin birçok alanda uyum sorunu ve çatışma yaşamalarına neden olmaktadır (Daniel vd., 1998). Bu sorunlar

ergen için zor bir süreci gündeme getirmekte ve bu süreç ergenlik dönemindeki bireylerin ruh sağlığını ve öznel iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilmektedir (Norton vd., 2015). Nitekim bu noktada yapılan çalışmalara bakıldığında ergenlerin yaşamış oldukları depresyona, anksiyeteye, yetersizliklere, stres kaynaklarına ve zarar verici davranışlara odaklanılmıştır (Ben-Zur, 2003). Oysaki ergenlerin yaşamlarındaki pozitif öğelere daha fazla önem vermek, ergenlerin gelişim süreçleri içerisinde daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Ben-Zur, 2003). Mutlu bir ergenin, olumsuz duygulardan çok olumlu duygular yaşadığı ve yaşamdan daha fazla doyum aldığı, daha az uyum problemleri yaşadığı düşünülmektedir (Garcia vd., 2010).

Literatür incelendiğinde ergenlerde bilişsel esneklik, beden algısı ve öznel iyi oluş değişkenlerini bir arada inceleyen herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Bu noktada, çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra beden algısı değişkeni ile ilişkili olabilecek değişkenlerin araştırılması ergenlik dönemindeki bireylere olumlu beden algısı kazandırma yönünden destekleyici olabileceği düşünülmektedir. Yine özellikle ergenlik dönemindeki bireylerle çalışan psikolojik danışmanlara farkındalık kazandırarak beden algısının desteklenmesi için bilişsel esnekliğin kullanılabileceği düşünülmektedir. Belirtilen nedenlerden dolayı ergenlerde bilişsel esneklik, beden algısı ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi bu çalışmanın problemini oluşturmaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, ergenlerin bilişsel esneklikleri, beden algıları ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelenmektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Ergenlerin beden algıları ile bilişsel esneklikleri öznel iyi oluşlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
2. Ergenlerin beden algıları ile bilişsel esneklikleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Ergenlerin beden algıları ile öznel iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Ergenlerin bilişsel esneklikleri ile öznel iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Ergenlik; hızlı biyolojik, psikolojik ve bilişsel değişimlerin yaşandığı, çocukluktan yetişkinliğe geçişte kritik öneme sahip bir gelişim dönemidir (Steinberg, 2007). Bu dönemdeki

birey bir yandan kimliğini oluştururken diğerk yandan topluma ve yaşadığı değışimlere uyum sağlamaya çalışmaktadır. Bu dönemdeki bireyler kendileri için yeni ve zorlayıcı olan birçok gelişimsel görevle karşı karşıya kalmaktadırlar (Manning, 2002). Bu görevlerden biri de bireyin bedenini kabul etmesidir (Kalafat ve Kıncal, 2008). Literatüre bakıldığında, bireyin bedeninden hoşnut olmaması, beden algısının olumsuz olması ergenlik dönemindeki önemli sorunlardan biri olarak görülmektedir (Rinderknetch ve Smith, 2002). Bu dönemde olumsuz beden algısı başta psiko-sosyal gelişim olmak üzere neredeyse tüm gelişim alanlarında bireyin sağlıklı gelişim göstermesini zorlaştırmaktadır. Bu dönem bireyin beden algısının şekillenmesi yönünden önemlidir ve bu durum bireyin bütün yaşamında etkisini göstermektedir (Manning, 2002). Bu bağlamda bireyin beden algısını etkileyen faktörlerin ortaya konulmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda ergenlerin beden algısı ile ilişkili olduğu düşünülen değışkenleri araştırmayı amaçlayan bu çalışma ile ergenlerde beden algısı ile ilgili literatüre katkıda bulunulacağı düşünülmektedir. Bireyin olumlu beden algısıyla ilişkili olabilecek değışkenlerden biri bilişsel esnekliktir. Bilişsel esneklik bireyin yeni durumlara uyum sağlamasını ve bir durum karşısında alternatif yolların farkında olmasını ifade etmektedir (Altunkol, 2011; Stahl ve Pry, 2005). Bilişsel esneklik düzeyi artıkça birey yeni durumlara daha kolay uyum sağlayabilmekte ve farklı açılardan bakabilmektedir (Denis ve Wander Val, 2010). Bu bağlamda bireyin bedenindeki değışimlere uyum sağlaması ve bedenini kabul etmesinin bilişsel esneklikle ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Ergenlik dönemi, çocukluktan yetişkinliğe geçişte yoğun bedensel ve duygusal değışimlerin yaşandığı bir dönemdir. Ergenler bu dönemde; topluma ve kendilerine uyumlarını zorlaştıran birçok değışiklikle karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu değışiklikler, ergenlerin gelişimlerine yardımcı olurken aynı zamanda uyum sorunları da yaşamalarına da sebep olabilmektedir. Örneğin; ergenler, yeme sorunları, davranış bozuklukları, madde bağımlılığı, okula uyumsuzluk gibi olumsuz davranışlar sergileyebilmektedirler (Akfert vd.,2009; Taşçı vd., 2005). Bu olumsuz davranışlar, ergenlerin gelecekte kendilerinden beklenen rolleri ve görevleri yerine getirmelerinde sorun yaşamalarına neden olmaktadır (Mcknight vd., 2002). Ergenlerin ruh sağlıklarını korumak ve öznel iyi oluşlarını artırmak mutlu nesillerin ortaya çıkmasına yardımcı olacaktır. Bu nedenlerden ötürü, ergenlik dönemindeki uyum sağlayıcı ve öznel iyi oluşu artırıcı faktörleri belirlemek ve uygulamaya koymak oldukça önemlidir. Yetişkinlik döneminde geçiş evresi olan ergenlik dönemindeki bireylerin beden algıları ile ilgili yapılacak olan çalışmaların, bu dönemin daha sağlıklı geçirilmesine, bireylerin olumlu kimlik geliştirmelerine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Hem ulusal hem de uluslararası literatüre bakıldığında ergenlerin beden algıları, bilişsel esneklik ve öznel iyi oluşları değışkenlerini bir

arada ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu noktada, çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ergenlerin beden algıları ile ilişkili olabilecek değişkenlerin araştırılması ergenlik dönemindeki bireylerin bedensel değişimlerine uyum sağlamalarını kolaylaştıran faktörlerin anlaşılması açısından önemli görülmektedir.

1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırmanın verileri 2022-2023 eğitim ve öğretim yılında Batman ilinde bulunan, Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı liselerde öğrenimlerine devam eden 538 katılımcıdan elde edilen veriler ile sınırlıdır.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

1. Katılımcıların kişisel bilgi formunu, ergen öznel iyi oluş ölçeğini, bilişsel esneklik ölçeğini, beden algısı ölçeğini doldururken objektif ve içten bilgi verdikleri varsayılmaktadır.

2. Bu araştırma kapsamında elde edilen veriler 2023 Nisan ve Mayıs tarihleri arasında gerçekleştiği göz önünde bulundurulduğunda katılımcıların toplumsal ölçekte büyük etkisi olan 6 Şubat (2023) depremlerinden etkilenmedikleri varsayılmıştır.

1.5. Tanımlar

Ergenlik: 11-20 yaşlarını kapsayan, çocukluktan yetişkinliğe geçişte kritik bir dönem olan ergenlik, bireylerin fiziksel, sosyal ve duygusal birçok değişim ve gelişim gösterdiği yaşam dönemidir (Santrock, 2014).

Öznel İyi Oluş: Bireyin olumsuz duyguları az, olumlu duyguları daha fazla yaşaması ve yaşamdan yüksek doyum almasıdır (Diener, 1984; Argle vd., 1989).

Bilişsel Esneklik: Alternatif yolların ve seçeneklerin farkında olma, yeni durumlara uyum sağlamada esnek olabilme şeklinde tanımlanmaktadır (Martin ve Rubin, 1995).

Beden Algısı: Bireyin bedeninin nasıl görüldüğüyle ilgili algı ve tutumlarını içeren değerlendirmeleridir (Fisher ve Cleveland, 1968).

II. BÖLÜM

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırma kapsamında ele alınan değişkenlere ilişkin kuramsal çerçeve özetlenmiştir. Bu kapsamda ergenlik dönemi, bilişsel esneklik, beden algısı, öznel iyi oluş ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir. Değişkenlere ilişkin araştırmalar bu çalışmanın sınırları çerçevesinde sunulmuştur.

2.1. Ergenlik Dönemi

Ergen sözcüğü batı literatüründeki ‘adolescent’ kavramı yerine kullanılmıştır. Latince olgunlaşmak, büyümek anlamına gelen ‘adolescere’ fiilinin kökünden gelen bu sözcük bir durumu değil süreci ifade etmektedir (Lerner ve Steinberg, 2004). Ergenlik dönemi, insan yaşamında önemli birçok değişimin yaşandığı gelişim dönemi olma özelliği taşımaktadır. Fırtına ve stres dönemi olarak isimlendirilen bu dönem, çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Derman’a (2008) göre bireyin yetişkinlik rolüne hazırlandığı dönemdir. Yavuzer (2004) hızlı ve sürekli bir gelişme evresi olarak tanımlanmıştır. Yine bir başka tanıma göre çocukluktan yetişkinliğe geçişte gelecek için duygusal, cinsel, bedensel, bilişsel ve psikolojik olarak hazırlanmanın yaşandığı büyüme dönemi olarak tanımlanmıştır (Larson ve Wilson, 2004).

Ergenlik dönemi psikosoyal gelişim açısından erken, orta ve geç ergenlik olmak üzere üç bölümde ele alınmaktadır (Chambers, 1995). Erken ergenlik, 10-14 yaşları arasını kapsamaktadır (Çuhadaroglu, 2000). Bu dönemde öne çıkan en önemli özellik puberteyle birlikte meydana gelen biyolojik değişiklikler sonucunda bireyin değişimlere uyum sağlaması ve baş etme çabasıdır (Susman vd., 2004; Patton vd., 2007). Orta ergenlik, 15-17 yaşları arasını kapsamaktadır. Kişiliğin oluşması ve bağımsızlık bu evrede öne çıkan özelliklerdendir. Bu evrede pubertal değişiklikler ve bilişsel gelişme tamamlanmıştır. Birey bu evrede soyut düşünme, genellemelere ulaşma ve deneyimleriyle iç görü geliştirebilmektedir. Bu evrenin önemli bir diğer konusu ise cinsel kimlik oluşumudur (Çuhadaroglu, 2000; Patton vd., 2007). Geç ergenlik ise 18-21 yaşları arasını kapsamaktadır. Bu evrenin üst sınırı, kültürel, coğrafik, ekonomik ve eğitsel koşullar ile kısmen de olsa değişebilmektedir. Büyüme ve cinsel gelişmenin tamamlanması ile bu konuda yaşanan gerilimler ve kaygı sona ermektedir. Birey, geleceğe yönelik seçimler yapabilmekte ve seçimlerini uygulamaya başlamaktadır. Ergenlik döneminde birey biyolojik, bilişsel, cinsel ve psikosoyal alanlarda önemli birçok değişim ve gelişim yaşamaktadır (Santrock, 2009; Steinberg, 2002).

Birçok önemli değişim ve gelişimin yaşandığı ergenlik döneminde; bireyin değişim yaşadığı alanlardan biri de bedendir. Çocukluğun son dönemlerinden itibaren yaşanmaya başlayan biyolojik temelli değişim, bireyin bedeninin yetişkin bedenine dönüşmesini sağlamaktadır. Kız ve oğlanlarda boyun uzaması, yüz çehresinin ve sesin değişmesinin yanı sıra ikincil cinsiyet özellikleri de meydana gelmektedir. Kızlarda göğüslerde büyüme kalçalarda genişleme, oğlanlarda ise omuzların genişlemesi, kaslı vücut yapısına sahip olma ve sakalların çıkması ikincil cinsiyet özelliklerindendir. Birçok değişim ve gelişimle birlikte birey duygusal anlamda dalgalanmalar yaşayabilmektedir. Hem kızlarda hem de oğlanlarda bedensel değişimle ilgili kaygılar, ergenlerin psikolojik, fiziksel sorunlar yaşamalarına sebep olabilmektedir (Güler ve Yöndem, 2007).

Ergenlik döneminde bireyin değişim yaşadığı alanlardan bir diğeri ise bilişsel gelişimdir. Bu dönemde birey bilişsel olarak çocukluk döneminden farklı bir yapıdadır. Bilişsel olarak olgunlaşmaya başlayan birey, soyut kavramları daha fazla düşünmeye, daha karmaşık problemler çözmeye, farklı bakış açılarını anlamaya çalışmaktadır. Olaylara farklı açıdan bakmaya ve ahlaki açıdan daha yüksek sağduyuya sahip olmaya başlamaktadır (Flannery, 2006). Yapılan çalışmalarda beyin gelişiminin ergenlik boyunca sürdüğü ortaya konmuştur (Flannery, 2006). Bu sayede ergenlik döneminde birey muhakeme kapasitesini artırarak daha yüksek bir seviyeye taşıyabilmektedir. Ergenlik döneminde birey bağımsız olma, kimliğini bulma yolunda ilerlemeye çalışmaktadır. Yaşanan değişikliklere uyum sağlamaya, yaşamda önemli kararlar verme sorumluluğunu almaya başlamaktadır (Silk vd., 2003; Lazarus ve Folkman, 1984). Ergenlik döneminde birey pek çok değişiklik ve zorlukla baş etmeye çalışmaktadır.

2.2. Bilişsel Esneklik

Yaşamın doğal akışı içerisinde bireyler beklenmedik, zor durumlarla karşı karşıya kalabilmektedirler. Neredeyse her insan yaşamı boyunca büyük ya da küçük ciddi sorunlarla karşılaşabilmektedir (Bedel ve Ulubey, 2015). Birey karşılaştığı zorluklara farklı yönlerden bakmayı başarır ve farklı seçeneklerin olduğunu fark ederse zorluklarla daha kolay baş edebilir fakat birey seçenekleri fark etmez, sorunları aynı yöntemlerle çözmeye çalışırsa hayatın akışına uyum sağlamakta güçlük çekebilmektedir (Toksöz, 2018). Bu doğrultuda bireyin zorluklarla karşı karşıya gelmesinden ziyade bu zorluklarla baş etme becerisi kazanması önemlidir (Bedel ve Ulubey, 2015). Bireyin hayattaki zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkabilmesi için birtakım davranışsal, bilişsel ve duyuşsal becerilere sahip olması

gerekmektedir. Bilişsel esneklik bu becerilerden biridir ve davranışsal, bilişsel ve duyuşsal öğeleri içinde barındırmaktadır (Eskin, 2014).

Literatürde bilişsel esneklik kavramı birçok şekilde tanımlanmıştır. İlk olarak Spiro ve Jeng (1990) tarafından bilişsel esneklik kavramı; değişen durumlardan ötürü bireyin sahip olduğu bilgileri yeniden yapılandırabilme becerisi şeklinde tanımlanmıştır. Martin ve Rubin (1995) bilişsel esnekliği, bireyin herhangi bir durumda var olan seçenekleri ve bu seçeneklerin alternatiflerinin olduğunu fark etmesi, esnek olmak ve uyum sağlamak için istekli olması ve esnek olma konusunda öz yeterliliğe sahip olması şeklinde tanımlamışlardır. Martin ve Anderson (1998) bilişsel esnekliğin üç temel unsurdan oluştuğunu belirtmektedir. Bunlar: bireyin çeşitli seçeneklerin ve alternatif yolların olduğunu farkında olması, yeni durumlara uyum sağlama ve esnek olmaya istekli olması ve esnekliği sağlayabilecek öz yeterlilik kapasitesinin olduğuna dair inancının olmasıdır. Stevens (2009) ise bilişsel esnekliği bireyin çeşitli şartlara uyum sağlayabilmesi, belirli bir düşünceden farklı diğer bir düşünceye geçebilme becerisi ve herhangi bir sorunla karşılaştığında ona çeşitli yollarla yaklaşma potansiyeli olarak tanımlamıştır. Yine Denis ve Vonder Val (2010) geliştirdikleri bilişsel esneklik ölçeğinde bireylerin karşılaştıkları zorlu yaşam olaylarında uyumlu bir biçimde düşünceleri için bilişsel esnekliğin üç yönünden bahsetmektedirler. Bunlar; zor durumları kontrol edilebilir olarak algılamaya yönelik eğilim, insan davranışları ve yaşam olayları için farklı farklı açıklamalar olabileceğini algılamaya eğilim ve zorlu durumlarda çözüm için birden fazla alternatif üretebilme becerisidir. Tanımlar göz önünde bulundurulduğunda bilişsel esneklik, yeni durumlara uyum sağlamak veya bir sorunu çözmek için bireyin bir durum karşısında seçeneklerin farkında olması ve bunları istekli bir şekilde uygulayıp kendisini yeterli hissetmesini içermektedir.

Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kişilerin özelliklerine bakıldığında daha girişken, kendine güvenen, problem durumlarında seçeneklerin farkında olan, iletişim yönünden esnek, hassas, anlaşmazlıklara ve belirsizliklere toleranslı kişiler oldukları gözlenmiştir (Martin ve Rubin, 1995; Martin vd., 1998; Martin ve Anderson, 2001). Gülüm ve Dağ (2012) bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin değişen durumlara göre bilişlerini değiştirebilme becerileri sayesinde karşılaştıkları tüm çözüm yollarını değerlendirerek zorluk yaşadıkları durumlara çok daha kolay uyum sağlayabildikleri ve bu zorlukları daha kolay aşabildiklerini ifade etmişlerdir. Bilişsel esneklik becerisine sahip olan bireyler, onları zorlayan, uyumlarını bozan düşünceleri daha uyumlu düşüncelerle değiştirebilmekte, farklı çözüm yolları geliştirebilmekte ve zorlandıkları durumları daha başa çıkabilir olarak değerlendirebilmektedirler (Özcan ve Esen,2016). Bu beceriye sahip bireyler zorlukları tehdit olarak görmek yerine gelişmek için

fırsat olarak değerlendirebilmekte, böylece daha az sıkıntı yaşamaktadırlar (Toksöz, 2018). Bilişsel olarak esnek olan bireyler daha uyumlu, daha az öfkeli ve daha az saldırgan, daha fazla atılgan, özgüveni daha yüksek, sorumluluk sahibi, daha toleranslı ve değişikliklere daha açık kişiler olarak nitelendirilmektedirler (Martin ve Anderson, 1998; Diril, 2011; Öz, 2012; Toksöz, 2018).

Bilişsel esneklik; yaşamda karşılaşılan değişiklikleri, bir meydan okuma ve ileriye yönelik bir gelişim fırsatı olarak değerlendirmektir (Kobasa, 1979). Bireylerin verimliliğini olumlu anlamda etkileyen, stresle daha etkin başa çıkmalarını sağlayan olumlu bir özelliktir (Burke, Pierce ve Salas, 2006). Bilişsel esneklik, bireyin bir göreve karşı bakış açısını veya düşünme tarzını değiştirebilme becerisi olarak değerlendirilebilmektedir. Bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olan bireyler daha az kaygılı ve yaşamda karşılaştıkları zorluklara karşı daha fazla dayanıklıdır (Eskin, 2014; Gündüz, 2013). Bilişsel esneklik, bireyin karşılaşılan durumu, zorlukları bütün bir şekilde görmesine ve bütün yönlerden ele almasına katkıda bulunmaktadır. Bilişsel esneklik, bireyin sorunlar karşısında alternatifleri görmesiyle ve sorunları çok daha kolay bir şekilde çözebilmesiyle yaşamına ilişkin olumlu birçok katkı sağlayabilmektedir. Bireyin sağlıklı kararlar almasına, yaşamdan daha fazla doyum sağlamasına katkıda bulunmaktadır (Bilgiç, 2015).

Yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireyler değişimleri daha kolay ve spontan yapabilirken, bilişsel olarak esnek olmayan, katı bireyler ise değişim konusunda daha fazla zorluk yaşayabilmektedirler (Cox, 1980). Birey bilişsel olarak esnek değilse işlevsel olmayan başa çıkma yollarına başvurabilmekte ve daha fazla hata yapabilmektedir (Canas vd., 2006). Bilişsel esneklik düzeyleri düşük olan bireylerin, aşırı genellemeler yapmaya veya hep ya hiç tarzı düşünmeye eğilimli oldukları ifade edilmiştir (Ciarrochi vd., 2005). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireyler daha kolay kendiliğinden değişimler yapabilirken, bilişsel esneklik düzeyi düşük olanlar kişisel değişimler yapmakta daha fazla güçlük yaşamaktadırlar (Dennis ve Vander Wal, 2010). Yine sorunlara karşı tek bir çözüm yolu olanların daha fazla seçenek üretebilen kişilere oranla bilişsel esneklik düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür (Chung, Su ve Su, 2012). Bilişsel esnekliği düşük olan bireyler, değişikliğe karşı dirençli ve dikkatleri daha dağınık kimselerdir (Jonassen ve Grabowski, 1993).

2.2.1. Bilişsel Esneklik ile İlgili Kuramsal Görüşler

Bu başlık altında; Bilişsel Davranışçı Yaklaşım, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve Sosyal-Bilişsel Kuram kısaca açıklanmıştır.

2.2.1.1. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Psikoterapide bilişlere önem vermeye başlama tarihine bakıldığında Epiktetos ‘a kadar uzandığı görülmektedir. Epiktetos bireyi üzen şeyin olaylar olmadığını, olaylara biçtiğimiz anlamlar olduğunu ifade etmiştir (Türkçapar, 2018). Beck (1995) bilişsel modeli açıklarken psikolojik sıkıntıların altında yatan nedeni; bireyin psikolojik durumunu ve davranışlarını etkileyen ortak noktanın çarpıtılmış ve işlevsel olmayan düşüncelerin varlığı olduğunu ifade etmiştir. Bu nedenle düşünceler gerçekçi bir şekilde değerlendirildiğinde ve düzenlendiğinde duygu ve davranışlarda da düzelmelere yol açacaktır.

Bilişsel davranışçı terapi (BDT), davranışçı terapilerinin ikinci dalgası olarak görülmektedir (Hayes, 2004). Davranışçı terapilerin bilişsel terapilerle birlikte ele alınmasından sonra davranışçı terapilerde klasik çizgilerinin ötesine bilişsel süreçlere odaklanmaya başlamışlardır (Hayes vd., 2006). Bilişsel terapi bir bakıma davranışçı terapilere üzerinde çalışılabilecek yeni bir konu sunmakta ve davranışçı terapilerin açıklama gücünü daha fazla artırmaktadır (Sungur, 2020). Bilişsel yaklaşımlara göre, bireylerin uyum sorunu yaşamalarının temelinde bilişsel esnekliğe sahip olmamaları bulunmaktadır (Canas vd., 2003).

Bilişsel davranışçı terapinin temel varsayımı düşünce ve inançların bireylerin duygu ve davranışları üzerinde büyük etkiye sahip olduğudur. Bu varsayım üzerine bilişsel terapinin temelleri atılmıştır (Özdel, 2015). Beck, bilişlere oldukça önem vermekte ve olayları anlamlandırmanın iki aşamalı olduğunu ifade etmektedir. İlk aşamada olayın nesnel, herkes tarafından kabul gören anlamı vardır. İkinci aşama ise bireye özgü kişisel anlamları içermektedir. Kişisel anlam, bireyin yorumlamasını, çıkarımlarını ve değerlendirmelerini barındırmaktadır. İnsanlar bilişsel yapılanmalarında hata yapmaya eğilimli olduklarından ikinci aşamada kişisel anlamlar noktasında da çarpıtmalar yapabilmektedirler. Bu noktada işlevsel olmayan düşüncelerin varlığı söz konusudur (Türkçapar,2018). Birey sahip olduğu düşüncelere göre dünyayı yorumlamakta ve davranışlarını da bu çerçevede şekillendirmektedir (Beck, 2001). Birey sahip oldukları işlevsiz düşüncelere göre davranışlarını şekillendirdiğinde işlevsiz düşüncelerin doğruluğuna gittikçe daha fazla inanmaktadır (Sapmaz ve Doğan, 2013). Bireylerin yaşadığı ruhsal sorunların çoğunun temelinde olumsuz bilişlerin genelleştirilmesi ve bilişsel esnekliğe sahip olmaması ve değişime karşı dirençli olunmasının olduğu vurgulanmaktadır (Beck, 2001). Özetle Beck’in kuramında bireylerin sorunlarının temelini işlevsel olmayan bilişlerin zamanla katılaşması ve esnekliğin kazandırılmaması olduğu ifade edilmektedir. Bu doğrultuda bilişsel terapilerde terapötik süreçteki en önemli hedeflerden biri de danışanların bilişsel esneklik düzeylerini artırmaktır (Sapmaz ve Doğan, 2013).

Bilişsel davranışçı yaklaşımlar kanıta dayalı, sorun çözme ve eylem merkezlidir. Güçlük yaşanan noktalarda işlevsel olmayan düşünce ve davranışları esnetmeyi amaçlamaktadır. BDT bireyin yaşamda karşılaştığı olayları, bilişsel yapısı nedeniyle çarpıttığı, bunun sonucunda otomatik düşünceler edindiği, otomatik düşüncelerle bağlantılı olarak olumsuz ve işlevsel olmayan duygu ve davranışlar geliştirmesine neden olduğu varsayımı üzerinde durmaktadır. Çarpıtılmış düşünceler duygu ve davranışlardaki işlevsizliğin sürdürülmesine neden olmaktadır (Özdel, 2015). BDT'ye göre bireyin olaya verdiği tepkiyi belirleyen olay değil, olay hakkındaki düşüncesidir.

Düşünceler kalıplaşmış, katı, değişmez ve sorgulanmaz biçiminde değerlendirildiğinde bireylerde ruhsal sıkıntılar ortaya çıkabilmektedir (Sivrioğlu, 2020). Bilişsel esneklik bireylerin bilişlerinde ortaya çıkan katılığı, işlevsiz düşünce yapısını tekrar yapılandırmasına katkı sağlamaktadır (Köroğlu ve Türkçapar, 2009). Bu sayede bireyin yaşamın çeşitli alanlarında daha işlevsel olmasına yardımcı olabilmektedir. Bilişsel esnekliğin yüksek olması bireylere birçok açıdan destek sağlamakta ve bireylerin ruh sağlığına, iyi oluşuna pozitif yönde anlamlı katkı sağlamaktadır (Crocker, 2018). BDT de bireyin katı inançlara sahip olması psikolojik sıkıntı yaşamasının kaynağını oluşturduğu inancı vardır. Bireyin katı inançlara sahip olması iyileşmesi önündeki engel olarak görülmektedir. Tüm bu nedenlerden dolayı BDT' de bireyin bilişsel esnekliğe sahip olmasının psikolojik sağlığın temel unsurlarından olduğu ifade edilmektedir.

2.2.1.2. Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram

Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram (ADDK) Albert Ellis (1974) tarafından geliştirilmiştir. Bu kuramda düşünce, duygu ve davranışların birbiri ile ilişkili olduğu ve karşılıklı olarak birbirlerini etkilediği üzerinde durulmaktadır. Bireyin düşüncelerinin değişmesi duygu ve davranışlarındaki değişimi beraberinde getirmektedir. Bu bağlamda ADDK'de bireyin düşünce yapısının değiştirilmesiyle duygu ve davranışlarının değişmesine zemin hazırlandığı varsayılmaktadır (Köroğlu, 2011). Ellis'in kuramında bireyin sahip olduğu inanç sisteminin tekrardan yapılandırılması ve değiştirilmesi gerektiği üzerinde durulmaktadır. Eğer birey katı değişmez bir inanç sistemine sahip ise bunun sonucunda işlevsel olmayan yapılar ortaya çıkabilmektedir. Esnek olmayan düşünce yapısına sahip olan birey ruh sağlığı sorunları ve dış dünyaya adapte olma konusunda sorun yaşayabilmektedir. ADDK bireyin dış dünya ile sağlıklı bir ilişki içinde olması ve uyum sağlayabilmesi için bilişsel esnekliğin önemli bir nokta olduğunu varsaymıştır (Altunkol, 2011). Bu kuram, bireylerin gerçekçi beklentiler

oluşturması, diğer insanlarla ilişki kurabilmesi, kendini olduğu gibi kabul etmesi, sorumluluk almayı ve yaşamdan aldığı doyumunu artırma noktalarını önemsemektedir. Bireyin bu noktada gelişebilmesi için bilişsel esneklik ve belirsizliklere katlanabilmesi önemlidir (Köroğlu, 2011). Kuramın bakış açısı özetlenecek olursa bireylerin düşünce yapılarında katılık varsa, bu bireylerin işlevsiz inanç sistemi oluşturmalarına neden olmaktadır ve bunun sonucunda da bireyde ruhsal sıkıntılar oluşmaktadır. Bilişsel esnekliğe sahip olan bireylerin daha uyumlu ve ruhsal olarak daha sağlıklı bireyler olduğu savunulmaktadır.

ADDK, düşünme, değerlendirme, karar verme ve harekete geçmeyi benimseyen bütüncül bir kuramdır. Eğer birey bir durumla ilgili düşünce yöntemini kontrol edebiliyor ise bireyin o durumla ilişkili davranış ve duygularını da şekillendirebileceği ifade edilmektedir. Yine aynı şekilde birey bir durumla ilgili duygusal ve davranışsal tepkilerini kontrol edebiliyorsa düşünme yöntemlerini de şekillendirebileceği ifade edilmektedir. Ellis (1975) bu noktaları temele alan bir model geliştirmiştir. Bu modelde A; olay, durum, B; olaya veya duruma yönelik akılcı veya akılcı olmayan inançları, C; duygusal ve davranışsal sonuçları belirtmektedir. Bu kurama göre akılcı inançlar dış dünyadan gelen isteklere uygun olarak esneyebilmekte bu sayede birey amaçlarını gerçekleştiremese de daha az olumsuz duygular yaşamaktadır. ADDK terapötik sürecinin temel amacı da bireyin sahip olduğu işlevsel olmayan düşünce ve davranışlarının yerine işlevsel düşünce ve davranışları getirmektir (Corey, 2008). ADDK'nin temel hedefi bireyin sahip olduğu akılcı olmayan düşünceleri değiştirerek bireyin yaşamda daha uyumlu hale gelmesini sağlayarak, bilişsel esnekliğini artırmayı amaçlamaktadır (Dryden ve David, 2008).

2.2.1.3. Sosyal Bilişsel Kuram

Sosyal Bilişsel Kuram Bandura (1996) tarafından geliştirilmiştir. Bandura kuramında öğrenmeleri sosyal çevreyle insan davranışlarını ise düşünce, davranış ve çevresel faktörler ile açıklamıştır. Bu kurama göre insanlar davranışlarının çoğunu sosyal çevresiyle etkileşimi sonucunda öğrenmektedir. Sosyal bilişsel kuramda öğrenmeler ancak gözlem, taklit becerisi ve o alana karşı duyulan ilgi ile mümkündür (Bacanlı, 2006). Bu kurama göre, insan davranışları çevre ile etkileşimden etkilendiği gibi bireyin sahip olduğu bilişsel süreçlerde oldukça önemlidir. Bandura insan davranışlarının ortaya çıkmasının sosyal çevre ve içsel süreçlerin karşılıklı etkileşimi sonucunda olduğunu ifade etmiştir. İçsel süreçlerin öz yeterlilik kavramı ile yakından ilişkili olduğuna dikkat çekmiştir. Öz yeterlilik bireyin bir şeyi yapabileceğine dair inancıdır (Hamarta, 2009). Bandura (1977) öz yeterlilik teorisinde her bireyin bir işin

üstesinden gelme kapasitesinin farklı olduğu ve bunun bireylere farklı düzeyde güven verdiğini ortaya koymuştur. Farklı düzeydeki öz güven bireylerin neyden ne kadar etkileyeceğini de belirlemektedir. Yüksek öz yeterliliğe sahip olan bireylerin kendilerine güvenlerinin daha fazla olduğu, olayları algılama ve problemlerin çözülmesi konusunda daha işlevsel davranışlar sergiledikleri görülmüştür (Karaağaçlı, 2005).

Öz yeterlilik, yaşam deneyimlerinin üstesinden gelme inancıdır (Bandura, 1977). Bilişsel esneklik ise bir durum ya da olayla karşılaştığında bireyin farklı seçenekler üretip alternatifler oluşturması, kendine olan inancı ve uyum sağlama becerisi anlamına gelmektedir (Martin ve Rubin, 1995; Martin ve Anderson, 1998; Martin vd., 1998). Bilişsel esneklik ve öz yeterlilik kavramlarının tanımlarına bakıldığında iç içe oldukları fark edilmektedir. Hem bilişsel esneklik hem de öz yeterlilik bireylerin iyi oluşunu ve baş etme becerilerini olumlu yönde etkilemektedir. Bandura (1982), öz yeterliliği bilişsel esneklikle iç içe olarak görmüş ve bireyin sorunlar karşısında esnek olmaları ve çözüm için alternatiflerin farkında olmalarının bireyin öz yeterliliğinin daha yüksek olmasına katkı sağladığı vurgulamıştır (Martin vd., 1998).

2.2.2. Ergenlerde Bilişsel Esneklik

Ergenlik döneminde bireyler bedensel, duyuşsal ve bilişsel birçok alanda hızlı değişim ve gelişim yaşamaktadırlar. Bu değişim ve gelişim alanlarından biri de bilişsel alandır. Bilişsel yürütücü işlevlerde meydana gelen değişikliklerle birey bu dönemde soyut kavramları algılayıp anlamlandırmaya, mantıksal akıl yürütmeye, soyut düşünebilmeye, bilişsel süreçlerini kontrol edebilmeye ve eleştirel düşünmeye başlamaktadır (Kunh, 2000). Bilişsel olarak gelişen birey dünyayı tek boyutlu bir bakıştan ziyade daha farklı boyutlardan, daha geniş, daha soyut değerlendirebilmektedir. Bu dönemde birey aynı zamanda birçok zorlukla baş etmeye çalışmaktadır. Hemen hemen bütün toplumlarda fırtınalı dönem olarak adlandırılan ergenlik döneminde birey hızlı değişim ve gelişimlere bağlı olarak çeşitli sorun ve çatışmalarda yaşayabilmektedir (Kulaksızoğlu, 2009). Bu dönemde ergenler; tepkisel davranışlar sergileyebilmekte, otorite olarak gördüğü kişi veya sisteme karşı gelmeye çalışabilmektedir. Ergenlik döneminde birey kimlik edinmek, akran gruplarına katılmak, meslek seçmek, üniversiteye hazırlanmak gibi yaşamda önemli olan konular üzerinde karar vermede zorluk yaşayabilmektedir (Atılgan vd., 2014). Birey ergenlik döneminde karşılaşacağı sorunlarla baş edebilmesi ve görevlerini yerine getirebilmesi ve döneme uyum sağlayabilmesi için bilişsel esnekliğe ihtiyaç duymaktadır.

Ergenlik döneminde bireyin yaşadığı değişimlere uyum sağlama bilişsel esneklik

kavramı ile yakından ilişkilendirilebilmektedir. Martin ve Rubin (1995) bilişsel esnekliği; bireylerin sorunlar karşısında esnek olması ve uyum sağlaması, alternatif yolların ve seçeneklerin değerlendirilmesi aynı zamanda bireyin esnek davrandığı durumlarda kendisini yetkin hissedebilmesi şeklinde açıklamıştır. Bilişsel esneklik olaylar karşısında bireyin alternatiflerin farkında olması, çözüme yönelik esnek olması, durumlara uyum sağlaması ve kendini yetkin hissetmesidir. Bilişsel olarak esnek olan ergenlerin; iletişimi başlatma ve sorunlar karşısında çözüm üretmeye istekli oldukları (Martin ve Anderson, 1998), alternatiflerin farkında olarak duygusal açıdan farkındalık elde ettikleri (Martin ve Rubin, 1995), daha uyumlu oldukları (Öz, 2012) ve esnek olma konusunda yetkin hissettikleri (Martin ve Anderson, 1998) ifade edilmiştir.

2.2.3. Bilişsel Esneklikle İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde bilişsel esneklikle ilgili yurt dışı ve yurt içinde yapılan çalışmalar incelenmektedir. Bu çalışmanın örneklemi dahilinde incelenen araştırmalar ergenlik dönemindeki bireyler üzerine yapılan araştırmalar üzerinde yoğunlaşmaktadır.

2.2.3.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Bilişsel esneklik kavramıyla ilgili ilk çalışmaları gerçekleştiren Martin ve Rubin'in (1995) Bilişsel Esneklik Ölçeğini geliştirmeleriyle literatürde bilişsel esneklikle ilgili çalışmalar hız kazanmıştır. Ölçeği geliştirme sürecinde ilk aşamada 247 üniversite öğrencisine Bilişsel Esneklik Ölçeği, Kişisel Alışkanlık Ölçeği ve İletişim Esnekliği Ölçeği uygulanmıştır. İkinci aşamada 275 üniversite öğrencisine Bilişsel Esneklik Ölçeği, Kendini İzleme Ölçeği, İletişimsizlik Ölçeği ve Etkileşim Katılım Ölçeği uygulanmıştır. Yapılan çalışmalar neticesinde Bilişsel Esneklik Ölçeğinin geçerli ve güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Daha sonrasında Martin ve Anderson (1998) ölçeğin geliştirmek amacıyla üç aşamalı bir çalışma daha yapmıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda bilişsel esneklik ile iletişim yeteneği, atılganlık, iletişime geçme davranışları arasında pozitif anlamlı ilişki olduğu ortaya konmuştur. Yine 1995 yılında Martin ve Rubin'in yaptığı çalışmada bilişsel esnekliğin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgusu elde edilmiştir.

Martin vd. (1998) tarafından yapılan bilişsel esneklik ile eleştirel olmama, anlaşmazlıklara karşı tolerans, iletişim eksikliği ve sözel saldırganlık arasındaki ilişki inceleyen çalışmasına 276 katılımcı katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre bilişsel esneklik ve iletişim esnekliği arasında pozitif anlamlı ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Aynı zamanda

araştırmada bilişsel esnekliğin artmasıyla anlaşmazlıklara toleransın arttığı ve sözel saldırganlığın azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Qouta vd. (2001) tarafından yapılan bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık ve olumsuz yaşam olayları ilişkisinin incelenmiş olduğu çalışmaya yaşları 10-12 arasında değişen 86 birey katılmıştır. Çalışmada şiddet içeren ortamlarda bireylerin psikolojik sağlığını açıklamada katılığa karşı bilişsel esnekliğe odaklanılmıştır. Olumsuz yaşam olayları çocukların yaşadıkları gaz saldırıları, aile üyelerinden birinin cezaevinde olması, gece baskınları ve yaralanmalardır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre çocukların sahip oldukları bilişsel esnekliğin uzun vadeli travmatik olayların olumsuz sonuçlarından çocukları koruduğu, bilişsel esnekliğin düzenleyici bir role sahip olduğu bulgusu elde edilmiştir. Fakat travmatik olayın yaşandığı anda bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Çalışmanın bir diğer bulgusu ise daha az travmatik olaya maruz kalan çocukların bilişsel esnekliklerinin daha yüksek olmasıdır.

Canas vd. (2005) tarafından yapılan çalışmada üniversite eğitimine devam eden öğrencilerin farklı eğitim alanlarının bilişsel esneklik ve karmaşık dinamik problemlerin çözülmesi için stratejilerinin geliştirilmesi ve kullanılmasına etkisini inceleyen çalışmaya 80 öğrenci katılmıştır. Karmaşık problem görevlerinde bireylerin performanslarına ve bilişsel esneklik düzeylerine bakıldığında, diğer değişkenlerin bilişsel esneklikle aralarında anlamlı pozitif ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Ciairano vd. (2006) bilişsel esneklik ve sosyal yeterliliği araştırdıkları çalışmalarında yaşları 7-11 arasında değişen 174 çocuk çalışmaya katılmıştır. Çalışmaya katılan çocuklar düşük, orta yüksek bilişsel esneklik düzeyine göre gruplara ayrılmıştır. Yüksek bilişsel esneklik düzeyine sahip olan çocukların iş birliğine daha açık oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda bilişsel esneklik düzeyi yükseldikçe akranlarla etkileşimde daha fazla sosyal yeterliliğe karşılık geldiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Yine bir başka Bilişsel Esneklik Envanteri geliştirme çalışması Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu envanteri geliştirme çalışmalarında bilişsel esnekliğin zor durumları kontrol edilebilir algılama yönüne etkisi, durumlar ve olaylar karşısında alternatif seçenekler oluşturabilme yeteneğine etkisi ve zorlu yaşam olayları ve insan davranışları karşısında çeşitli çözüm yolları üretme yetenekleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. 198 üniversite öğrencisinin katılımı ile yapılan çalışmada ölçeğin güvenilir ve geçerliliği yüksek mükemmel iç tutarlılığa sahip olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda bilişsel esneklik ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bilişsel esnekliğin olumsuz başa çıkma tarzları ile negatif, olumlu başa çıkma tarzları ile pozitif anlamlı ilişkili olduğu ortaya

konmuştur.

Bilişsel esneklik ve mizah anlayışları arasındaki ilişki üzerine Esterhuyse vd. (2013) yaptığı çalışmada cinsiyet ve dilin aracı rolüne bakılmıştır. Güney Afrika’da yapılan çalışmaya 392 ergen katılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre bilişsel esneklik ve mizah ilişkisinde dil ve cinsiyete göre anlamlı bir ilişki kurulmadığı görülmüştür. Fakat erkek ergenler için mizah ve bilişsel esneklik arasında negatif, kız ergenler için ise pozitif ilişki bulunmuştur. Erkek ergenlerde sosyal ortamlarda mizahı ne kadar az kullanırsa bilişsel esnekliklerinin o derece yüksek olduğu, kız ergenlerde ise sosyal ortamlarda mizahı fazla kullanmalarının bilişsel esnekliklerini yükselttiği bulgusuna ulaşılmıştır

Soltani vd. (2013) tarafından yapılan başa çıkma tarzları ve dayanıklılık ile depresyon arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelemiş oldukları çalışmaya 277 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre bilişsel esnekliğin depresyonla negatif ve anlamlı, dayanıklılıkla pozitif ve anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmüştür. Ayrıca bilişsel esnekliğin başa çıkma, dayanıklılık ve depresyonu yordadığını ortaya konmuştur.

Fu ve Chow (2017) tarafından yapılan travmatik maruziyet ve psikolojik iyilik ile bilişsel esnekliğin aracı rolünün araştırıldığı çalışmalarına 491 ergen katılımcı katılmıştır. Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara göre bilişsel esnekliğin psikolojik iyi oluş ve travmatik maruziyet arasında aracı rolü bulunmaktadır. Aynı zamanda bilişsel esnekliğin, travmatik maruziyetin psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilemesinin belirtilerini hafiflettiği bulgusu elde edilmiştir.

2.2.3.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Bilgin’in (2009) ergenlerin bilişsel esnekliğini çeşitli değişkenler (arkadaş bağlılığı, kişilerarası ilişkiler, anne-baba tutumları, sosyal yetkinlik beklentisi, problem çözme becerisi) ile incelediği araştırmasına 155 ergen katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre bilişsel esnekliğin otoriter anne baba tutumu, problem çözme becerisi ve sosyal yetkinlikle ilişkili olduğu saptanmıştır. Yüksek problem çözme becerisine ve sosyal yetkinlik beklentisine sahip olan katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Anne baba tutumlarından otoriter tutum bilişsel esneklikle negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Elde edilen bir diğer bulgu ise anne babaya bağlanma tarzı, koruyucu anne baba tutumu ve kişilerarası ilişkilerin bilişsel esneklikle ilişkisi bulunmadığı saptanmıştır.

Altunkol’un (2011) üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres

düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmasına 468 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Diğer yandan cinsiyet yönünden bilişsel esnekliğin farklılaştığı; erkek öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Dağ ve Gülüm'ün (2013) yetişkin bağlanma örüntüleri ile depresyon, sosyal kaygı, obsesif kompulsif bozukluk gibi bazı psikopatolojiler arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin rolünü incelediği çalışmalarına 992 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre depresyon, obsesif kompulsif bozukluk, sosyal kaygı ve kaygılı bağlanma ile kız ve erkeklerde bilişsel esnekliğin aracı rolü bulunmaktadır. Erkeklerde psikopatolojik belirtiler ve kaçınmacı bağlanma arasında bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutu arasında aracı rolde olmadığı, kadınlarda ise sosyal kaygı ve depresyon ile kaçınmacı bağlanma arasında bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunun aracı rolde olduğu saptanmıştır.

Çelikkaleli'nin (2014) ergenlerin bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmasına 270 ergen katılmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre bireylerin sahip oldukları bilişsel esneklik, akademik ve sosyal yetkinlik inançlarının cinsiyete göre farklılık yaratmadığı ortaya konulmuştur. Bilişsel esneklik ile duygusal yetkinlik ve sosyal yetkinlik inançlarının pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır.

Bedel ve Ulubey'in (2015) ergenlerde başa çıkma stratejilerinde bilişsel esnekliğin rolünün incelendiği araştırmalarına 362 lise öğrencisi katılmıştır. Bilişsel esneklik ile başa çıkma stratejilerinin alt boyutlarından aktif başa çıkma ve olumsuz başa çıkma arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Asıcı ve İkiz'in (2015) bilişsel esneklik ile mutluluk ve eğitim görülen alan, cinsiyet, yaş, duygusal ilişki yaşama durumunu inceleyen araştırmasına 278 ergen ve genç yetişkin katılımcı katılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre bilişsel esneklik ile mutluluk arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Bilişsel esnekliğin yaş, duygusal ilişki, eğitim görülen alan gibi faktörlere göre farklılaşmadığı; cinsiyete göre farklılaştığı ortaya konulmuştur.

Bilgiç ve Bilgin'in (2016) ergenlerin cinsiyetlerine ve öğrenim kademelerine göre bilişsel esneklik ile karar stratejileri incelendikleri araştırmalarına 1010 ergen katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre bilişsel esneklik düzeyi ile mantıklı karar verme stratejilerinin pozitif ilişkili olduğu diğer karar verme stilleri ile negatif ilişkili olduğu saptanmıştır. Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu ise ergenlerin bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı; öğrenim kademelerine göre farklılaştığıdır.

Bilgin'in (2017) ergenlerin beş faktör kişilik özelliğine göre bilişsel esneklik durumunu incelediği araştırmasına 441 ortaokul ve lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça öz denetim becerilerinin arttığı, dışa dönüklüğün arttığı ve gelişime daha açık hale geldikleri saptanmıştır. Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyi düştükçe nevrotik eğilimlerinin arttığı görülmüştür. Elde edilen bir diğer bulgu ise düşük bilişsel esneklik düzeyine sahip olan kız ergenlerin nevrotik eğilim ortalamalarının oğlanlara göre daha yüksek olduğunun belirtilmiş olmasıdır.

Yıldız'ın (2018) ergenlerde bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasında duygu düzenlemenin aracı rolünün incelendiği çalışmasına İstanbul'un farklı ilçelerinde yaşayan 554 ergen katılmıştır. Bilişsel esneklik ile duygu düzenleme arasında negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda bilişsel esnekliğin psikolojik belirtiler alt boyutlarından anksiyete, depresyon ve olumsuz benlik ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Sarıkaya'un (2019) ergenlerin kişilerarası problem çözme, bilişsel esneklik ve öz-şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasına 403 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre problem çözmenin alt boyutlarından ısrarcı sebatkarlık ile öz-şefkat ve bilişsel esneklik arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Bilişsel esnekliğin problem çözme alt boyutlarından olumsuz yaklaşım, kendine güvenmeme ve sorumluluk almama arasında negatif doğrultuda ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Kolburan vd. (2019) tarafından yapılan bilişsel esneklik ile mizah stilleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya yönelik olan araştırmalarına 272 ergen ve genç yetişkin katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre bireylerin bilişsel esneklik düzeyi arttıkça olumlu mizah anlayışlarını kullanma oranlarının arttığı bulunmuştur. Bilişsel esnekliğin cinsiyete göre farklılaştığı, erkek katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Demirci ve Güneri Yöyen'in (2020) bilişsel esnekliğin bilişsel duygu düzenleme üzerindeki etkisini incelediği çalışmasına 300 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre bilişsel esnekliğin bilişsel duygu düzenlemeyi pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Elde edilen bir diğer bulgu ise bilişsel esneklik kontrol alt boyutunun, bilişsel duygu düzenleme alt boyutları diğerlerini suçlama ve kendini suçlama ile pozitif olumlu yeniden odaklanma, ruminasyon ve plan yapmaya yeniden odaklanma boyutlarını negatif yordadığı bulunmuştur. Ayrıca bilişsel esnekliğin cinsiyete göre farklılık göstermediği saptanmıştır.

İşçioğlu'nun (2020) lise öğrencilerin okul türü, cinsiyet ve bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal becerini incelediği araştırmasına 419 lise öğrencisi katılmıştır. Yapılan araştırmada

cinsiyet ve bilişsel esneklik ile okul türü ve bilişsel esnekliğin aynı anda sosyal beceri üzerine anlamlı bir farklılık oluşturmadığı bulunmuştur. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek ve düşük olan erkek öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin daha yüksek olduğu, bilişsel esneklik düzeyi orta olan erkek öğrencilerinin ise sosyal beceri düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur.

Sert Özkan ve Ergün Başak'ın (2023) lise öğrencilerinin tükenmişliğini yordamada yetkinlik beklentisi, öz düzenleme, sosyal karşılaştırma ve bilişsel esnekliğin rolünün araştırıldığı çalışmalarına 2200 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre yetkinlik beklentisi, öz düzenleme ve bilişsel esneklik öğrenci tükenmişliği ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Çalışmada bilişsel esnekliğin inancını kaybetme, duygusal tükenme ve indirgenmiş öz yetkinlik ile negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulgulanmıştır.

2.3. Beden Algısı

Bireyler yaşamları boyunca bedenlerinin görünümlerine önem vermişlerdir. Yaşamın ilk zamanlarından bugüne bireyler bedensel görünümünün daha güzel olması için çaba sarf etmişlerdir. İlk çağlarda bireyler doğadaki nesnelerden faydalanmış boya, kına ve güzellik malzemelerini kullanarak daha güzel bir görüntüye ulaşmak için çabalamışlardır. Günümüzde teknolojinin ve tıbbın ilerlemesi sayesinde cerrahi ve profesyonel işlemler ile bedensel güzelleşme süreci daha farklı bir boyuta taşınmıştır (Haspolat ve Kağan, 2017). Bireylerin bedenleri ile ilgili uğraşları ilk çağlardan bu yana devam etmektedir. Bireyin bedenine ilişkin olumlu olumsuz tüm değerlendirmeleri beden algısı ile ilgilidir. Literatürde beden algısı kavramının birçok farklı şekilde tanımlandığı görülmektedir. Beden algısı yerine beden şeması, beden kavramı, beden egosu ve beden imgesi gibi kavramlarda kullanılabilmektedir (Ata vd., 2014). Beden algısı ilk olarak 1920 yılında Schilder tarafından tanımlanmıştır. Schilder (1950) beden algısını bireyin bedensel olarak nasıl görüldüğüyle ilgili duygu ve düşüncelerini içeren kavram olarak ifade etmiştir. Aynı zamanda Schilder beden algısının biyopsikososyal yönü olduğunu, bu kavramın psikolojik, sosyolojik ve bilişsel unsurların bir araya gelmesiyle oluştuğunu belirtmiştir (Pruzinsky ve Cash, 2002). Kısaca Schilder beden algısı kavramının yalnızca bilişsel boyuttan oluşmadığı, bedenle ilgili duygusal ve davranışsal faktörleri de içerdiğini ifade etmiştir.

Gardner (1996) beden algısını, bireyin bedenine ilişkin zihninde çizdiği resim şeklinde tanımlamıştır. Gardner beden algısının iki boyuttan oluştuğunu bunların algısal ve tutumsal boyut olduğunu ifade etmiştir. Algısal boyut bireyin bedenini nasıl algıladığı ile ilişkilidir.

Tutumsal boyut ise bireyin bedenine ilişkin duygu, düşünce ve değerlendirmelerini içermektedir. Tutumsal boyut üç ögeyi barındırmaktadır. Birinci öge duyuşsal tutum; bireyin kendi dış görüntüsüne yönelik geliştirdiği duyguları ifade etmektedir. İkinci öge bilişsel tutum; bireyin bedenine yönelik sahip olduğu düşünce ve inancı ifade etmektedir. Üçüncü öge ise davranışsal tutum; bireyin bedenine karşı her türlü yeme içme egzersiz davranışlarından oluşmaktadır. Benzer şekilde Bektaş (2016) beden algısını; bireyin bedenine ilişkin bilişsel ve duyuşsal iki boyuttan oluştuğunu ifade etmiştir. Bilişsel boyut bireyin bedenine ilişkin algısı, düşüncelerini ve deneyimlerini; duyuşsal boyut ise bireyin bedenini sevmesi, bedeninden memnun olmasını, bedenini kabul etmesi ve tatmin olmasını içerdiğini ifade etmiştir.

Bireyin bedenine ilişkin olumlu olumsuz tüm değerlendirmeleri beden algısını oluşturmaktadır. Beden algısı bebeklikten yaşlılığa kadar gelişen, özellikle de ergenlik döneminde oldukça önem kazanan, yaşam boyu gelişmeye devam eden, bireyin bedenine ilişkin öznel algısını kapsayan bir kavramdır (Özmen vd., 2007). Bireylerin bedenlerine ilişkin değerlendirmeleri olumlu veya olumsuz olabilmektedir. Olumlu beden algısına sahip olan bireyler beden görünümlerinden mutlu olurken; olumsuz beden algısına sahip olan bireyler bedensel görüntülerinden hoşnut olmazlar (Öztürk vd., 2015). Olumsuz beden algısına sahip bireyler başkalarını daha çekici daha güzel olarak nitelendirirken kendi bedenlerinden utanma ve bedenini beğenmeme duygusunu daha fazla yaşamaktadırlar (Aydın, 2015). Bireylerin olumsuz beden algısına sahip olmaları kendisiyle ilgili olumsuz tutum ve düşüncelere sahip olmasına, düşük özgüvene ve başkalarının kendisi ile ilgili düşüncelerini fazla önemsemesine neden olarak, bireyin iyi oluşunu olumsuz etkilemektedir (Norton vd., 2015). Yapılan çalışmalarda, bireyin bedeniyle ilgili olumsuz duygularının, olumsuz aktiviteye, düşük benlik saygısına ve depresyona yol açtığını göstermektedir (Koenig ve Wasserman, 1995; Rierdan ve Koff, 1997; Tiggeman, 1994).

Bireylerin bedenleriyle meşguliyetinin en fazla arttığı dönem olan ergenlik döneminde, olumlu beden algısına sahip olmaları iyi oluşları yönünden önemlidir. Bu dönemde beden biçimi ne olursa olsun bireylerin bedenlerini kabul etmeleri ve bedenlerine karşı gerçekçi bir bakış açısı geliştirmeleri mutlu olmalarına katkı sağlamaktadır (Çelen, 2007). Olumlu beden algısının bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin artmasına katkı sağladığını söylemek mümkündür (Diener vd., 1995; Donaghue, 2009; Katz ve Farrow, 2000; Tiggeman, 1994; Tuzgöl Dost, 2006). Ergenlik döneminde bireyin olumlu beden algısına sahip olması benlik saygısının, sosyal ilişkiye girme becerisinin daha yüksek olmasına katkı sağlamaktadır. Bu sayede ergenler kendilerini daha yetkin daha başarılı hissetmektedir (Aydın, 2005). Bireylerin sahip oldukları beden algıları, onların davranışlarının şekillenmesinde rol oynamaktadır

(Thompson ve Chad, 2002). Olumsuz beden algısına sahip olan bireyler ise yeme konusunda zararlı alışkanlıklar ve davranışlara daha sık başvurabilmektedir. Özellikle yanlış diyet uygulamaları, yetersiz ve dengesiz beslenme daha sık yaşanabilmektedir (Demir, 2006).

2.3.1. Beden Algısı ile İlişkin Kuramsal Görüşler

Bu başlık altında; Sosyokültürel Kuram, Psikodinamik Kuram, Nesneleştirme Kuramı ve Bilişsel- Davranışçı Kuram kısaca açıklanmıştır.

2.3.1.1. Sosyokültürel Kuram

Sosyokültürel kuram, kültürel faktörlerin bireyin kendisine yönelik algısını ve başkaları tarafından nasıl algılandığı hakkındaki düşüncesini etkilediği varsayımına dayanmaktadır. Bu kuram bireyin bedensel çekiciliğinin önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bu kuramı destekleyen nitelikte; Örtülü Kişilik Kuramı, Durum Genelleme Kuramı ve Sosyal Beklenti Kuramı bedensel olarak çekici olan bireylerin başkaları tarafından daha olumlu karşılanmayı bekledikleri ve başkalarının da daha olumlu yaklaşım içerisinde olduklarını ileri sürmektedir. Bu davranış beklentileri ise bedensel olarak çekici olan bireylerin daha yüksek olumlu benlik algısına sahip olmalarını sağlamaktadır (Jackson, 2004). Bireyler yaşadıkları kültürlerin bedensel görünüm üzerine kendilerine verilen mesajları kültürün beklentisi ile ideal beden algılarına dönüştürerek bunu içselleştirmektedirler. Sosyal kültürel faktörler; toplumsal cinsiyet rolleri, toplumsal idealler, iletişim araçları, rol sosyalizasyonu bireylerin beden memnuniyetlerini belirleyen faktörler arasında bulunmaktadır (Heinberg, 1996). Bireyler kendi bedenlerini bu kültürel faktörlerden aldıkları mesajlar doğrultusunda değerlendirmektedirler. Kültürel faktörler toplumların ideal beden imajları yaratmalarına neden olabilmektedir. Bu noktada bireyler bu durumdan olumsuz olarak etkilenebilmektedirler. Aynı zamanda bireyde beden algısı ile ilgili rahatsızlıklara ve kaygıya sebep olabilmektedir (Jackson, 2004). Sosyokültürel kuram, bireyin ideal bedensel tipler yönünden kendisini değerlendirmesini beklemektedir. İdeal beden tipleri batı toplumlarında kadınların daha ince hatlara sahip olmaları daha uzun olmaları; erkeklerin ise daha kaslı ve atletik bir görüntüye sahip olmalarıdır (Levine ve Smolak, 2018). Bireylerin beden algılarının bu normlardan etkilendiği bu görüntüde olmayan bireylerin olumsuz beden algısına sahip oldukları görülmektedir (Baudrillard, 1997). Olumsuz beden algısına sahip olan bireyler daha çok depresyon, yeme bozukluğu ve ilişkili hastalıklar, düşük benlik saygısı ve kilo kaygısı gibi sorunlar yaşayabilmektedirler (Wendy ve Henderson, 2004; Jones, 2002). Sosyokültürel kuramın en önemli mesaj kanalı medyadır.

Medyada öne çıkan aşırı zayıf mankenler, atletik bir görüntüye sahip bireyler diğerlerinde yeme bozukluklarına ve olumsuz beden algısına sebep olabilmektedir (Tiggemann, 2002). Medya, aile ve akranlar bireylerin kendilerini başkalarıyla kıyaslamalarına ve dayatılan ideal tipleri içselleştirmelerine, bunun sonucu olarak da olumsuz beden algısı geliştirmelerine neden olabilmektedir (Rodgers vd., 2011).

2.3.1.2. Psikodinamik Kuram

Freud'un bedensel ego veya bedensel kendilik kavramları beden algısı, kavramı yerine geçebilmektedir (Krueger, 2002). Beden algısını Freudyan bakış açısıyla açıklayan Seymour Fisher beden algısı kavramını açıklamak için çeşitli çalışmalar yapmıştır. Fisher, bireyin anlaşılabilmesini bireyin kendisine yönelik duygu ve tutumunu anlamaktan geçtiğini ifade etmiştir. Beden algısı bireyin psikolojik yaşantısını bedenine aktarmasıdır (Fisher, 1985). Bu kurama göre bireyin sahip olduğu beden algısını, deneyimleri ve zihinsel işleyişi şekillendirmektedir. Bireyin beden algısının gelişmesinde bedensel ve psişik deneyimleri bütünleşerek beden farkındalığı oluşmasına katkı sağlamaktadır. Beden algısı dinamik bir yapıya sahiptir (Krueger, 2004). Birey büyüdükçe, deneyimleri arttıkça beden algısı şekillenip değişmektedir.

2.3.1.3. Nesneleştirme Kuramı

Nesneleştirme kuramına göre, ataerkil toplumlarda kadın bedeni bir nesne olarak görülmekte ve buna ilişkin kriterler de erkek bakış açısıyla bireyde haz yaratacak şekilde biçimlendirilmektedir. Kadınların ise erkek bakışıyla dayatılan bu bedensel kriterleri kendi bedensel görünümleriyle kıyaslayarak, erkekler karşısında toplumsal itibarını koruma, diğerleri tarafından kabul ve takdir edilme çabası içerisinde oldukları düşünülmektedir (Fredrickson ve Robert, 1997; Tiggemann ve Boundy, 2008). Bu kuram kadınların medya ve çeşitli toplumsal dayatmalar ya da faktörler aracılığıyla daha çekici daha güzel kadın imajı görmelerinden dolayı, kendi bedenlerini sorguladıklarını ifade etmektedir. Kuram bu güzellik kalıplarına uymayan bireylerin bedensel görünümlerinden dolayı utanç duydukları ve dolayısıyla toplumdan uzaklaşma eğiliminde olduklarını söylemektedir. Özellikle kadınlar bedensel görünümeleri hakkında yapılan yorumları içselleştirerek buna uygun davranışlar sergileyebilmektedirler. Bu yorumları içselleştirmelerinden dolayı çeşitli ruhsal sıkıntılar yaşamaktadırlar. Örneğin depresyon, yeme bozukluğu, cinsel sorunlar gibi sorunları yaşama oranları artmaktadır (Fredrickson ve Robert, 1997).

2.3.1.4. Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel-Davranışçı kuram hem güncel hem de tarihsel duygu, düşünce ve davranış deneyimlerini bütün olarak ele almaktadır. Bunlar iki kategoride ele alınmaktadır; yaşam olayları ve tarihsel faktörler (Cash, 2011). Tarihsel faktörler; geçmiş yaşantılar, bedensel ve kişilik özellikleri bireyin bedensel görünümünü algılamasının sebebi olarak görülen bedene ilişkin sosyo-kültürel tutumları içerirken, beden algısını oluşturan şu anki yaşamsal deneyimler, beden algısına dair duygu, düşünce ve davranışlar şeklinde tanımlanmıştır (Cash, 2011).

2.3.2. Beden Algısını Etkileyen Etmenler

Beden algısının gelişip değişmesi yalnızca bedensel büyümeden değil birçok faktörden etkilenebilmektedir. Bu faktörlerden bazıları; bireyin yaşı, cinsiyeti, içinde yaşadığı toplumun kültürel yapısı, medya, bireyin sahip olduğu vücut ağırlığı gibi faktörlerdir (Uğurlu ve Akın, 2008). Beden algısı, yaşamın ilk yıllarından itibaren şekillenmeye başlamaktadır. Özellikle bireyin ergenlik dönemine girmesiyle birlikte beden algısı kavramı birey tarafından daha fazla önemsenmeye başlamaktadır. Ergenlik döneminde birey bedensel olarak birçok değişim ve gelişim yaşamaktadır. Bu nedenle bireyin dikkati bedeni üzerindedir (Alagül, 2004). Ergenlik sonrası dönemde ise bireylerin olgunlaşmayla beraber kendilerine olan saygılarının arttığı ve daha çok olumlu beden algısına sahip oldukları görülmüştür. Ergenlik sonrası yaş gruplarında beden algısının değişmesi konusunda anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Öngören, 2015).

Beden algısını etkileyen bir diğer faktör ise bireyin cinsiyetidir. Kadınların, erkeklere oranla vücut ağırlıklarını ve beden ölçülerini daha az beğendikleri görülmektedir (Dökmen, 2009). Özellikle güzellik algısının zayıflıkla ilişkilendirildiği toplumlarda kadınların beden algısını şekillendiren önemli unsurlardan biri de daha zayıf olmaktır (Aslan, 2004). Erkekler ve kadınların cinsiyete göre beden algıları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (Kaplan vd., 1985). Erkeklerin daha fazla olumlu beden algısına sahip oldukları ifade edilmektedir. Kadınlar kendilerini olduğundan daha kilolu erkeklerin ise kendilerini olduğundan daha kaslı ve az kilolu olarak algıladıkları ortaya konulmuştur (Maezon vd., 2019; Fisher vd., 2004; Abakay vd., 2017). Bu doğrultuda bireylerin sahip oldukları beden algılarının cinsiyetleri ile yakından ilişkili olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır (Özer vd., 2019).

Bireylerin beden algılarını etkileyen bir diğer faktör medyadır. Özellikle medyanın aşırı zayıflığı ideal beden ölçütü olarak öne çıkarması, kadınların kendilerini olduğundan daha

kilolu hissetmelerine ve bedenlerinden hoşnut olmamalarına yol açmaktadır (Aslan, 2001). Medya tarafından erkek bedeninde de daha kaslı daha atletik bir görünümün öne çıkarılması, bedensel görünüme odaklanması, sosyal olarak kıyaslamaların yapılması kadınlarda olduğu gibi erkeklerde de bedenlerinden hoşnut olmama durumuna neden olmaktadır (Eryılmaz ve Aklıman, 2017). Medyanın öne çıkardığı beden ölçüleri ile bireyler sahip oldukları beden ölçülerini kıyasladıklarında olumsuz bir beden algısına sahip olma durumu daha fazla yaşanmaktadır (Bayköse ve Esin, 2019; Clay vd., 2005). Bu duruma bağlı olarak bireylerin sahip oldukları beden algılarında bozulmalar yaşanmaktadır (Öngören, 2015). Bireylerin olumsuz beden algısına sahip olmaları öznel iyi oluşlarını olumsuz etkilemektedir (Oktan, 2012). Reklamlar, televizyon ve magazin programlarında güzellik veya yakışıklılık zayıflıkla ilişkilendirildiğinde bireyler bu standartları karşılayıp karşılamadıklarını sorgulamaktadır. Bu nedenle bedenlerini olumlu veya olumsuz değerlendirebilmektedirler (Çelikyurt ve Coşkun, 2010).

Beden algısını etkileyen önemli faktörlerden biri de bireyin sahip olduğu benlik saygısıdır. Beden algısı benlik saygısı ile yakından ilişkilidir. Yapılan çalışmalarda olumlu beden algısına sahip olan bireylerin benlik saygılarının daha yüksek olduğu aynı zamanda sosyal yaşamlarında daha rahat hissettikleri görülmüştür (Antony ve Swinson, 2008; Köknel, 1999). Olumlu beden algısına sahip olan bireylerin kendilerini daha gerçekçi değerlendirebildiği, benlik saygılarının daha yüksek olduğu bilinmektedir (Oktan ve Şahin, 2010; Babacan vd., 2011; Hamurcu vd., 2015). Bireylerin bedenlerini olumsuz değerlendirmeleri ise benlik saygılarının azalmasına sebep olabilmektedir. (Doğan, 2005). Tarhan'ın (1995) lise öğrencilerinin beden memnuniyet seviyeleri ile benlik saygıları ve okul başarısı arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmasında yüksek ve düşük beden algısına sahip olan bireylerin öz saygıları ve beden algıları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya konulmuştur. Bireylerin olumlu beden algısına sahip olmasının, daha özgüvenli ve sosyalleşmeye daha yatkın hissetmelerini sağladığı, bir grup karşısında konuşurken veya performans sergilerken daha rahat hissetmelerine ve akran gruplarına dahil olmalarına katkıda bulunduğu yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur (Erdoğan ve Tütüncü, 2015; Yılmaz, 2017; Matera vd., 2013; Kalafat, 2006; Clark ve Tiggemann, 2006; Tarhan, 1995).

2.3.3. Ergenlikte Beden Algısı

Ergenlik dönemi bireyde birçok değişimin yaşandığı kritik bir dönemdir. Özellikle bedensel değişimin yoğun olmasından dolayı bireyin dikkati bedenindedir (Özbek, 2010).

Ergenlik döneminde, birey bedensel olarak hızlı bir değişimle baş başadır. Birey bu dönemde bedensel görünümüne oldukça önem verir, beden algısından memnun olmama bu dönemde daha fazla yaşanmaktadır (Canpolat vd., 2003). Bu dönemdeki olumsuz beden algısı; kaygı, depresyon ve negatif değerlendirme korkusuyla yakından ilişkilidir (Baybek ve Yavuz, 2005). Kızlarda göğüslerde büyümenin fazla ya da az olması, oğlanlarda sakalların çıkmaması veya seyrek olması ya da bedensel görünümün dönemin gerisinde olması gibi faktörler önemli sorunlara yol açabilmektedir. (Koç, 2004).

Olumsuz beden algısına sahip olan ergenler riskli davranışlar ve sağlıksız diyet uygulamalarına daha fazla başvurabilmektedir (Büyük ve Özdemir, 2018). Bu dönemdeki bireylerin toplumun belirlediği ideal vücut ölçülerinden farklı bir beden ölçüsüne sahip ise bedenini yanlış değerlendirme ve bunun sonucunda yetersiz ve sağlıksız beslenmeye başlayabilmektedirler (Büyük ve Özdemir, 2018; Maezon vd., 2019). Özellikle kız ergenler olumsuz beden algısından dolayı yeme bozuklukları ve ilişkili sorunları daha fazla yaşamaktadırlar (Thompson vd., 2006). Beden algısının olumsuz olması, bireyin kendisiyle ilgili olumsuz tutum ve düşüncelere sahip olmasına, düşük özgüvene ve başkalarının kendisi ile ilgili düşüncelerini fazla önemsemesine neden olarak, bireyin iyi oluşunu olumsuz etkilemektedir (Norton vd., 2015). Yapılan birçok çalışma, bireyin bedeniyle ilgili olumsuz duygularının, olumsuz aktiviteye, düşük benlik saygısına ve depresyona yol açtığını göstermektedir (Koenig ve Wasserman, 1995; Rierdan ve Koff, 1997; Tiggeman, 1994).

Ergenlik döneminin önemli gelişimsel görevlerinden biri de bireyin kendi bedenini kabul etmesidir (Montemayor ve Eisen, 1977). Kendi bedenlerini kabul eden bireylerin olumlu beden algısına sahip olmaları beklenir. Olumlu beden algısının, aynı zamanda bu dönemdeki bireylerin iyi oluşlarının gelişmesine katkı sağladığını söylemek mümkündür. Olumlu beden algısına sahip olan ergenler akranlarıyla olumlu ilişki kurabilmekte ve kendilerini daha başarılı hissetmektedirler (Aydın, 2000). Aynı zamanda olumlu beden algısına sahip olan bireylerin öznel iyi oluşlarının da daha yüksek olduğu bilinmektedir (Çelen, 2007).

2.3.4. Beden Algısı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde beden algısı ile ilgili yurt dışı ve yurt içinde yapılan çalışmalar incelenmektedir. Bu çalışmanın örneklemi dahilinde incelenen araştırmalar ergenlik dönemindeki bireyler üzerine yapılan araştırmalar üzerinde yoğunlaşmaktadır.

2.3.4.1. Yurt dışında Yapılan Araştırmalar

Cash vd. (2004) tarafından yapılan Beden İmajı Yaşam Kalitesi Envanterinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasına 603 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre kadınların beden algılarının erkeklerin beden algısından daha olumsuz olduğu görülmüştür. Ayrıca beden algısı ile yeme sorunlarının ilişkili olduğu bulunmuştur.

Fisher vd. (2004) tarafından yapılan çocukluk ve ergenlik döneminde bireylerin sahip oldukları beden algılarının araştırıldığı çalışmalarına 956 öğrenci katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre beden ağırlığı ve cinsiyete bağlı olarak beden algısından memnun olma durumunun değişiklik gösterdiği bulunmuştur. Kadınların beden ağırlıklarının beden algıları ile doğrudan ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca erkeklerin bedenleri ile ilgili ağırlıkları arttıkça zayıflamak istedikleri zayıf olanların ise vücutlarının daha gelişmiş olmasını istedikleri saptanmıştır.

Pokrajac- Bulian ve Zivcic- Becirevic'in (2005) olumsuz beden algısı, benlik saygısı ve bireylerin sahip oldukları denetim odağı arasındaki ilişkiyi cinsiyet değişkenini de ele alarak yaptıkları araştırmalarına 717 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre olumsuz beden algısının ve benlik saygısının kızlarda erkeklere oranla daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Erkek katılımcıların daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları, kadınların daha düşük benlik saygısı daha çok dış denetim odağı ve daha olumsuz beden algısına sahip olduğu bulgulanmıştır.

Clay vd. (2005) 11-16 yaş arası kız ergenlerin beden memnuniyetleri ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen deneysel bir çalışma yapmışlardır. Yapılan araştırmada ilk olarak katılımcıların beden memnuniyetleri ve benlik saygılarının düzeylerini belirlemeye yönelik testler yapılmıştır. Daha sonra katılımcılar manken ve modellerin fotoğraflarını içeren dergilere maruz bırakılmıştır. İlk uygulanan testler bir daha uygulandığında yaşı daha küçük olan katılımcıların maruz bırakmadan sonra benlik saygılarının düştüğü bulunmuştur. Yapılan çalışma sonucunda medyanın bireylerin beden algıları ve benlik saygıları üzerinde etkisi olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Bearman vd. (2006) beden algısı ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi boylamsal olarak araştırdığı çalışmalarına 428 ergen katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre kızların beden algılarının oğlanların beden algılarına göre daha olumsuz olduğu görülmüştür. Ayrıca çalışmanın yapıldığı zaman diliminde oğlanların beden algılarının zamanla yükseldiği kızların ise giderek düştüğü tespit edilmiştir. Beden algısının giderek olumsuzlaşması ile bireylerin beden ideallerini içselleştirmeleri, yeme sorunları ve beden kitle indeksi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Kostanski ve Gullone'nin (2007) bireylerin alay edilme durumlarının beden algılarını

nasıl etkilediğini incelemeye yönelik olan araştırmalarına 431 öğrenci katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre beden ağırlığı fazla ve çok az olan bireylerin alay edilmeye daha fazla maruz kaldıkları ve bununda beden algılarını doğrudan olumsuz etkilediği bulgusu elde edilmiştir.

Esnola vd. (2010) bireylerin bedenlerine yönelik olumsuz duyguları ve kültürel baskı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarına 1259 katılımcı katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre beden algısı ve sosyal baskının doğrudan ilişkili olduğu bulunmuştur. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla kültürel baskıdan daha fazla etkilendiği aynı zamanda kadın katılımcıların daha fazla olumsuz beden algısına sahip oldukları bulunmuştur. Elde edilen bir diğer bulgu ise yaş faktörünün cinsiyet faktörüne oranla beden algısını daha az yordadığı ortaya konulmuştur.

Caccavale vd. (2012) öğrencilerin kiloları beden algıları ve sosyal ortama katılma istekleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarına sınıf düzeyi 6 ve 10 arasında değişen toplam 6909 ergen katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; ergenlerin beden algıları ile kilo alma durumları arasında negatif yönlü ilişki olduğu görülmüştür. Ergenleri kilosu arttıkça olumlu beden algısı düzeyleri azalmaktadır. Kilolu kız ergenlerin sosyal ortama katılma istekleri beden algılarını dengelerken oğlan ergenlerde bu etki gözlenmemiştir. Çalışmanın bir diğer bulgusu ise kız ergenlerin sosyalleşme oranları arttıkça olumlu beden algıları da artmaktadır.

Fardouly vd. (2015) beden algısı üzerinde Facebook ve çevrimiçi magazin dergilerinin etkisinin incelendiği çalışmalarının çalışma grubunu kadınlar oluşturmuştur. Katılımcılar üç gruba ayrılmıştır. Bir grubun Facebook'ta diğer grubun çevrimiçi magazin sitesinde, üçüncü grubun ise kontrol sitesinde 10 dakika boyunca zaman geçirmeleri istenmiştir. Yapılan uygulama sonucunda Facebook'ta vakit geçiren kadınların kontrol sitesinde vakit geçirenlere göre beden memnuniyetleri daha fazla olumsuz etkilenmiştir.

Tiggemann ve Zaccardo'nun (2015) Fitspiration akımının (spora teşvik, sağlıklı yaşam) kadınların beden algılarına etkisi üzerine yaptığı çalışmada ilk olarak katılımcıların zindelikleri, psikolojik iyi oluşları ve bedenlerinden memnuniyetlerini ölçmeye yönelik ilk testler uygulanmış daha sonra katılımcılar iki gruba ayrılmış ilk gruba seyahat fotoğrafları ikinci gruba ise fitspiration akımıyla çekilen fotoğraflar gösterilmiştir. Son olarak katılımcılara uygulanan ilk testler son test olarak tekrar uygulanmıştır. Yapılan çalışma sonucunda fitspiration fotoğraflarına bakan gruptaki kadınların olumsuz beden algısının arttığı, özgüvenlerinde düşüş olduğu bulgulanmıştır.

Maezono vd. (2019) ergenlerin yeme bozukluğu, beden algısı ve duygusal-davranışsal

sorunları arasındaki ilişkiyi kültürlerarası bakış açısıyla inceledikleri araştırmalarına 1840 Japon ergen, 1135 Finlandiyalı ergen katılmıştır. Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara göre her iki kültürdeki kız ergenler erkek ergenlere göre daha yüksek beden memnuniyetsizliği yaşamaktadırlar. Çalışmada Finlandiyalı kız ergenlerin beden memnuniyetleri Japon kız ergenlere göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca beden algısı ve yeme bozukluğu ile duygusal davranışsal sorunların ilişkili olduğu bulunmuştur.

2.3.4.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Oktan ve Şahin'in (2010) kız ergenlerin beden algısı ve benlik saygıları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmalarına 300 ergen kız katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre kız ergenlerin beden algıları ile benlik saygıları arasında negatif yönde yüksek düzeyde ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Katılımcıların benlik saygıları arttıkça bedenlerinden memnuniyet düzeylerinin arttığı bulunmuştur.

Haspolat ve Kağan (2017) tarafından yapılan sosyal fobinin yordayıcıları olarak beden algısı ve benlik saygısının arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarına 750 öğrenci katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre beden algısı ve benlik saygısının sosyal fobiyi anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Bireylerin sahip oldukları beden algıları yükseldikçe sosyal fobinin azaldığı bulunmuştur.

Hacıoğlu'nun (2017) beden imgesi memnuniyeti ve iletişim becerilerinin arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasına 342 kişi katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre beden imgesi memnuniyetleri ile iletişim becerileri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yaş ile beden imgesi memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Karaaslan'ın (2017) sosyal kaygı bozukluğu tanısı olan bireylerin beden algıları ve cinsel işlev bozuklukları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasına 30 tanı almış kadın 28 sağlıklı kadın katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre tanıli katılımcıların aldığı beden algısı puanlarının sağlıklı kadınlara göre oldukça düşük olduğu görülmüştür. Bu bulgudan hareketle sosyal kaygı bozukluğu olan kadınların bedenlerinden hoşnut olmadıkları bulunmuştur. Beden memnuniyetsizliği arttıkça cinsel işlev bozukluğunun özellikle istek ve orgazm alanlarında kötüleşmenin olduğu tespit edilmiştir.

Abakay vd. (2017) üniversite öğrencilerinin beden algıları ve atılganlık düzeylerini inceleyen araştırmalarına 251 öğrenci katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre erkeklerin beden algıları kadınların beden algılarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Ayrıca spor yapan kadınların beden algılarının yapmayanlara göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Elde edilen bir diğer bulguya göre ise beden algısı puanları arttıkça atılganlık düzeyi düşmektedir.

Büyük ve Özdemir'in (2018) lise öğrencilerinin beden algıları ile yeme tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarına 240 10. sınıf öğrencisi katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre ergenlerin yeme tutumları ile beden algılarının ilişkilidir, yeme tutumu puanları düşük olanlar daha yüksek beden algısına sahiptirler. Ayrıca kızların beden algılarının oğlanların beden algılarına göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Beden kitle indeksi normal aralıkta olanların beden algıları ve yeme tutumları puanlarının daha sağlıklı olduğu saptanmıştır.

Kaya ve Dalkıç'ın (2020) Instagram kullanan ve kullanmayan ergenlerde beden algısı ile öz yeterlilik arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarına 790 ergen katılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre ergenlerin Instagram kullanım durumlarına göre beden algıları anlamlı şekilde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Instagram kullanan ergenlerin beden algılarının daha olumlu olduğu bulunmuştur. Instagram kullanıcısı ve ailesinin ekonomik durumu orta ve yüksek olan ergenlerin düşük olanlara göre beden algılarını daha olumlu algıladıkları tespit edilmiştir.

Talu'nun (2020) ergenlerde beden algısının kimlik statülerine olan etkisini sınıf düzeyi ve cinsiyet bağlamında incelediği araştırmasına 419 ergen katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre beden algısının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Sınıf düzeyine göre beden algısı arasındaki ilişkiye bakıldığında farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu ise beden algısı ile askıda kimlik ve dağınık kimlik arasında negatif yönde orta düzey anlamlı ilişki olduğu, beden imajı ile başarılı ve ipotekli kimlik statüleri arasında ilişki olmadığı bulunmuştur.

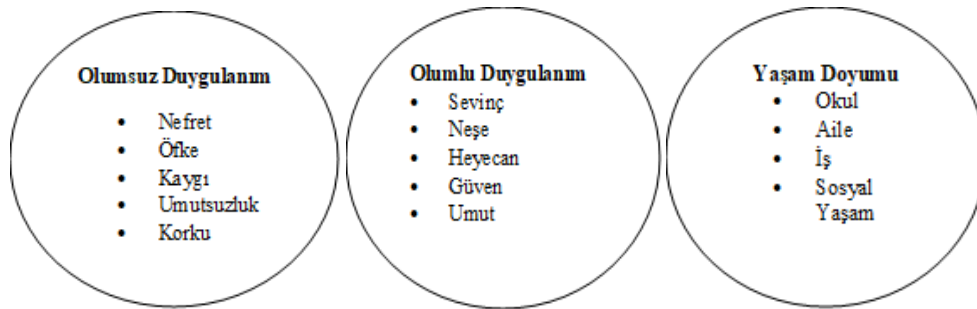
Güney vd. (2020) beden imgesi ile sosyal kaygı arasındaki ve kişilik özelliklerinin arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalarına 300 ergen katılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre ergenlerin beden algıları, kişilik özellikleri ve sosyal kaygı yaşama düzeyleri arasında anlamlı ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Beden algısının sosyal kaygıyı anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca beden algısının kişilik özelliklerinden sorumluluk ile anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

2.4. Öznel İyi Oluş

Pozitif psikoloji, bireylerin olumlu ve güçlü yönlerine odaklanır. Bireylerin pozitif

yönlerini geliştirmelerine, pozitif deneyimler edinmelerine ve iyi oluşlarını artırıcı programlarla onların ruh sağlıklarını korumayı hedefleyen bir disiplindir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojinin araştırma konularından biri olan iyi oluş kavramı, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş kavramlarını barındırmaktadır (Çankır ve Yener, 2017). Öznel iyi oluş pozitif psikolojinin önemli araştırma konularındandır. Öznel iyi oluşla ilgili yapılan çalışmalarda mutluluk nedir, neden bazı insanlar diğerlerine göre daha mutlu, insanlar mutlu olmak için ne gibi yöntemler kullanıyor ve mutluluğun belirleyicileri nelerdir sorularına cevap aranmaktadır. Öznel iyi oluş bireyin yaşamına ilişkin değerlendirmelerinin ve olaylara verdiği duygusal tepkilerin sonucu olarak kabul edilmektedir. Öznel iyi oluş kavramı olumlu duyguların sık, olumsuz duyguların daha az yaşanması ve yaşam doyumunun yüksek olması şeklinde tanımlanmaktadır (Diener, 1984; Myers ve Diener, 1995). Bir başka tanımda ise öznel iyi oluş bireyin başarılarını, hayatını, mesleki ve ailevi konulardaki genel duygularını ifade etmektedir (Bradburn, 1969). Diener (2006) öznel iyi oluşu bireyin yaşamını değerlendirmesi durumu olarak ifade etmiştir. Bireyin yaşamını değerlendirmesi ile ilgili olarak yaşam doyumu, yaşamdan bireysel olarak memnun olma durumu ve evlilik yaşamındaki memnuniyet durumu gibi konulardaki değerlendirmeleri üzerinde durmuştur. Tüm bu değerlendirmeler duygusal ve bilişsel olabilmektedir. Diener (2006) öznel iyi oluşu üç temel boyutta ele almıştır. Bunlar olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumdur.

Şekil 1. Öznel İyi Oluş Kavramının Boyutları



Olumlu duygulanım bireyin sahip olduğu sevinç, ümit, iyilik hali, güven, huzur, neşe, gurur gibi olumlu duyguları ifade etmektedir. Bireylerin olaylara gösterdikleri tepkilerin sonucu olumlu duygulanım halini belirlemektedir. Olumlu duygulanım dolayısıyla öznel iyi oluşun bir parçasıdır. Bireylerin verdikleri tepkiler yaşamlarının gelişmesi açısından önemlidir. Olumlu duygulanım kendi içinde üç başlık altında ele alınmaktadır; zayıf düzey memnuniyeti, orta düzey hoşlanmayı ve yüksek düzey coşkuyu ifade etmektedir (Diener, 2006). Olumsuz duygulanım bireylerin yaşamlarında karşılırlarına çıkan hoşlarına gitmeyen olaylara verdikleri korku, üzüntü, endişe kaygı gibi tepkiler sonucunda oluşan ruh halini ifade eden

duygulanımdır. Bu ruh halinin uzaması bireylerin mutsuzlaşarak sağlıklı ruh halinden uzaklaşmalarına sebep olmaktadır (Arthaud Day vd., 2005). Yaşam doyumu ise öznel iyi oluşun bilişsel yönünü ifade etmektedir. Bireylerin farklı yaşam alanlarındaki doyumlarına ilişkin değerlendirmelerini içermektedir. Birey haz vermeyen durumları daha az haz veren durumları daha fazla yaşıyorsa öznel iyi oluşu daha yüksek olmaktadır (Myres ve Diener, 1995).

Öznel iyi oluş uzun dönemde bireylerin olumlu duygulara daha fazla, olumsuz duygulara daha az sahip olmaları ve yaşamdan doyum almalarını ifade etmektedir (Diener, 1994). Yaşam dönemleri içinde bireylerin öznel iyi oluşlarında dalgalanmalar yaşanabilmektedir. Özellikle ergenlik döneminde duyguların yoğunluğunda ve istikrarsız davranışlarda artış söz konusudur (Derman, 2008). Bununla beraber bu dönemde bilişsel, sosyal ve biyolojik gelişim alanlarında hızlı değişim ve gelişim söz konusudur. Bu dönemdeki bireyler yaşanan değişim ve gelişimden kaynaklı birçok stres kaynağıyla karşı karşıya kalmaktadırlar. Yaşanan değişiklikler ergenlerin gelişimlerine yardımcı olurken uyum problemleri yaşamalarına da neden olabilmektedir. Uyum sorunları ergenlerin iyi oluşlarını ve gelecekteki sorumluluklarının aksamasına neden olabilmektedir (Mcknight vd., 2002).

2.4.1. Öznel İyi Oluş ile İlgili Kuramsal Görüşler

Bu başlık altında; Uyum Kuramı, Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramı, Erek Kuramı ve Sabit Nokta Kuramı kısaca açıklanmıştır.

2.4.1.1. Uyum Kuramı

Uyum kuramı; bireylerin yeni durum ve koşullara başlangıçta tepki göstereceği zaman geçtikçe bu durum ve koşullara uyum sağlayıp başlangıçtaki seviyelerine döneceklerini belirtmektedir. Olayların olumlu ve olumsuz olmalarına göre bireylerde mutluluk veya mutsuzluk oluşabilmektedir. Fakat zaman içerisinde etki gücünü kaybederek ilk seviyeye geri dönülmektedir. Bireyler koşullar olumlu da olsa uyum sağladıkları için mutluluk hali uzun sürmemektedir. Yine benzer şekilde olumsuz koşullara da uyum sağlandığı için mutsuz olma durumu da uzun süre yaşanmamaktadır (Brickman ve Campbell, 1971; Heady ve Wearing, 1989; Lucas vd., 2003).

2.4.1.2. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramı

Bir diğer öznel iyi oluş kuramı olan Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya

Kuramına göre bireyler yaşadıkları acıların ve mutlulukların değerlendirmelerini yaparak mutlu veya mutsuz oldukları sonucuna varmaktadırlar. Bireyin yaşamın çeşitli alanlarından aldığı doyumun fazlalığı ve ona haz veren olayların çokluğu mutluluğu açısından önemlidir. Bu kurama göre mutluluk bireyin küçük küçük yaşadığı mutlulukların toplamından oluşmaktadır. Mutlu musun sorusuna birey deneyimlediği acılarını ve hazlarını hesaplayarak cevap vermektedir. Aşağıdan Yukarıya Yukarıdan Aşağıya kuramının temel felsefesi atomistik düşünce yapısını içermektedir (Diener, 1984; Kozma ve Stones, 1980). Bu kuramda öznel iyi oluş bireyin bir kişilik özelliği olarak kabul edilmektedir. Bireyin sahip olduğu bu kişilik özelliği de yaşamda karşılaştığı olaylara vereceği tepkileri etkilemektedir. Bireyin olayları olumlu veya olumsuz değerlendirme yetisi bireyin mutluluğunun içerden geldiğini göstermektedir. Dolayısıyla bireyin olayları nasıl değerlendirdiği mutluluk düzeyini etkilemektedir (Diener, 1984).

2.4.1.3. Erek Kuramı

Öznel iyi oluş kuramlarından biridir. Erek kuramının amaç ve gereksinim olmak üzere iki önemli boyutu vardır. Gereksinim; bireylerin doğuştan ve sonradan kazandıkları birtakım ihtiyaçları ifade etmektedir. Birey bu ihtiyaçların farkında olsun olmasın ihtiyaçları doyurulduğu zaman mutlu olmaktadır. Erek kuramının amaç boyutu ise bireyin farkında olduğu isteklerini ifade etmektedir. Bu istekler bireylerin yaşamında gerçekleştirmek istedikleri hedefleri, kişisel amaçlarını kapsamaktadır. Bireylerin sahip olduğu amaçları ve gereksinimleri birbiriyle ilişkilidir. Bazı amaçların arkasında bireylerin gereksinimlerini karşılama ihtiyacı vardır (Cantor, 1990; Deiner, 1984; Deci ve Ryan, 2000; Palys ve Little, 1983).

2.4.1.4. Sabit Nokta Kuramı

Sabit nokta kuramına göre, bireylerin sahip oldukları mutluluklarının sabit bir düzeyi olduğu varsayılmaktadır. Bireylerin sahip oldukları mutluluklarına uzun süreli bakıldığında belli bir noktada kararlılık gösterdiği görülmektedir. Bireylerin sahip oldukları mutluluklarının kararlılık düzeylerini belirleyen en önemli faktör genettir. Genetik faktörlerden kaynaklı olarak bireylerin sahip oldukları mutluluk düzeyleri arasında çok az değişiklik olmaktadır. Mutluluk çeşitli yaşam olaylarından etkilense de zamanla sabit bir noktaya gelmektedir (Deiner, 1984).

2.4.2. Öznel Öznel İyi Oluşla İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde öznel iyi oluş ile ilgili yurt dışı ve yurt içinde yapılan çalışmalar incelenmektedir. Bu çalışmanın örnekleme dahilinde incelenen araştırmalar ergenlik dönemindeki bireyler üzerine yapılan araştırmalar üzerinde yoğunlaşmaktadır.

2.4.2.1. Yurt dışında Yapılan Araştırmalar

Sastre ve Ferriere'nin (2000) ergenlerin aile reddi ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarına 50'si çocuk yurdunda kalan ve 50'si ailesinin yanında yaşayan 100 ergen katılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre çocuk yurduna yerleştirilen ergenlerin yaşam doyumlarını üç faktör etkilemektedir. İlki çocuk yurduna yerleştirilmek yaşam doyumlarını doğrudan etkilemektedir. İkincisi aile hayatından duyulan memnuniyetin etkisi ve üçüncüsü ise kişisel gelişimlerinden duydukları memnuniyetin yaşam doyumlarını etkilediği bulunmuştur.

Deiner ve Seligman'ın (2002) lisans öğrencilerinin mutluluk düzeylerini karşılaştırdıkları araştırmalarına 222 öğrenci katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre mutluluk düzeyi daha yüksek olan bireylerin olumlu sosyal ilişkilere sahip, bedensel egzersiz yapan ve dışadönük bireyler olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda bu bireyler yaşamda daha iyimser oldukları saptanmıştır.

Proctor vd. (2010) yaşam doyumu yüksek olan ergenlerin özelliklerini araştırmışlardır. Araştırma kapsamında 410 ergen düşük, orta ve yüksek yaşam doyumuna sahip olarak gruplara ayırmışlardır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre yüksek yaşam doyumuna sahip olan ergenlerin okul yaşantılarında ve diğer kişilerle ilişkilerinde daha yüksek puan aldıkları; depresyon, stres ve olumsuz duygu puanlarından düşük puan aldıkları saptanmıştır.

Gillham vd. (2011) ergenlerin karakter özelliklerinin öznel iyi oluşlarını yordayıp yordamadığını araştırdıkları çalışmalarına 9. Sınıftan 10. Sınıfa geçen 149 ergen katılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre bireylerin sahip oldukları güçlü yönlerinin (örneğin takım çalışması, nezaket) daha az depresyonla ilişkili olduğu, sahip oldukları duygusal ilişkilerin ise yaşam doyumu ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Çalışmada elde edilen bir diğer bulgu ise sosyal ilişkilere sahip olma ile öznel iyi oluşun ilişkili olduğu saptanmıştır.

Goswami (2012) tarafından yapılan sosyal ilişkilerin ergenlerin öznel iyi oluşlarına katkısının araştırıldığı çalışmasına 4673 ergen katılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre sosyal ilişkiler, aile ve akran iletişimi ergenlerin öznel iyi oluşunu artırırken, olumsuz ilişkilerin ise öznel iyi oluşu azaltmaktadır.

Llamas-Diaz vd. (2022) ergenlerin duygusal zeka düzeyleri ile öznel iyi oluşları

arasındaki ilişkiyi sistematik inceleme ve metaanaliz yöntemiyle inceledikleri araştırmalarında 41 çalışma incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara göre duygusal zeka ile öznel iyi oluş arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

2.4.2.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Eryılmaz ve Aypay'ın (2011) ergen öznel iyi oluşu ile kimlik statüleri ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarına 255 ergen katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre ipotekli ve başarılı kimlik statüsüne sahip olma ile öznel iyi oluş arasında anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ergen öznel iyi oluşu cinsiyete göre anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır. Başarılı kimlik statüsüne sahip olan ergenlerin öznel iyi oluşlarının yüksek, ipotekli kimlik statüsüne sahip olan ergenlerin öznel iyi oluş puanları düşük olduğu bulunmuştur.

Eryılmaz ve Atak'ın (2011) ergen öznel iyi oluşu öz saygı ve iyimserlikle arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmaya 227 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre ergen öznel iyi oluşu iyimserlik eğilimi ile yüksek düzeyde olumlu ve öz saygı ile orta düzeyde olumlu ilişkili olduğu bulunmuştur.

Işık ve Bedel'in (2015) ergenlerde başa çıkma stratejileri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarına 400 ergen katılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre aktif başa çıkma ile öznel iyi oluş arasında orta düzeyde pozitif, olumsuz başa çıkma ile öznel iyi oluş arasında negatif ilişki olduğu bulunmaktadır. Ayrıca öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcılarının sırasıyla aktif ve olumsuz başa çıkma olduğu ve kaçınan başa çıkma stratejilerinin öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamadığı bulgusu ortaya konulmuştur.

Alim'in (2018) ergenlerde öznel iyi oluş ile mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasına 350 öğrenci katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre öznel iyi oluş ile depresyon arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca öznel iyi oluş ile mükemmeliyetçilik alt boyutlarından organizasyon ve kişisel standartlar arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bir başka bulguya göre ise öznel iyi oluş ile eylemlerden şüphe duyma, ebeveyn beklentileri ve ebeveyn eleştiriciliği arasında negatif anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur.

Baş'ın (2019) ergenlerin öznel iyi oluşları ve sahip oldukları değerler ile sosyal kaygıları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasına 508 öğrenci katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre ergenlerin öznel iyi oluşları ile sahip oldukları değerler pozitif ilişkidir. Bir diğer bulguya göre ise sosyal kaygı ile öznel iyi oluş arasında negatif yönlü anlamlı bir

ilişki olduğu saptanmıştır.

Öngören'in (2020) ergenlikte öznel iyi oluş ve riskli davranışlar arasındaki ilişkiyi araştırmasına 4225 ergen katılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre olumlu duygular ile intihar arasında orta düzey pozitif ilişki diğer riskler ile olumlu duygular arasında düşük düzey pozitif yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Erkekler antisosyal davranışlar, kızlar ise intihar eğilimi açısından riskli olup, kızların öznel iyi oluş puanları daha yüksek bulunmuştur. Gelir durumu ve aile birlikteliği öznel iyi oluşu ve riskli davranışlarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda aile birlikteliği ergenlerin öznel iyi oluşunu artırmakta ve riskli davranışlardan korumaktadır.

Ertaş'ın (2020) öğrencilerin algıladıkları ebeveyn tutumları ve stresle baş etme ile öznel iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasına 500 lise öğrencisi katılmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre ebeveyn tutumları ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Ayrıca stresle baş etme becerisinin öznel iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Kaplan vd. (2021) sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarına 434 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları ile öznel iyi oluşları arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca öğrencilerin öznel iyi oluşları ve öznel iyi oluşun alt boyutlarından; yaşam doyumu, aile ilişkilerinde doyum ve önemli diğer kişilerle ilişkilerde doyum özelliklerinin sosyal görünüş kaygılarını anlamlı bir şekilde yordadığı ortaya konulmuştur.

Topkaya vd. (2022) ergenlerde iyi oluşun yordanmasında bilişsel esneklik ve öz şefkatin rolünü incelediği çalışmalarına 1013 ergen katılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre bilişsel esneklik puanı yüksek olan ergenlerin, iyimserlik, mutluluk ve ilişkililik düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür. Elde edilen bir diğer bulgu ise öz şefkat düzeyi yüksek olan ergenlerin iyimserlik, mutluluk ve ilişkililik puanlarının da yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırmada erkek ergenlerin mutluluk, iyimserlik puanları kız ergenlerin puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

III. BÖLÜM

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın amacına uygun olarak; araştırma modeline, araştırma grubuna, veri toplama araçlarına, veri toplama süreçlerine ve veri analizine ilişkin bilgiler sunulmuştur.

3.1. Araştırmanın Modeli

Ergenlerin beden algıları, bilişsel esneklikleri ve bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkilerin araştırıldığı bu çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nicel araştırma yöntemleri araştırmacının bir davranışı, olguyu veya durumu betimlemek için istatistiksel analiz ve sayısal verileri kullandığı araştırma yöntemidir (Cox, 2019). Yapılan bu çalışmada değişkenler arasındaki ilişkilerin betimlenmesinde istatistiksel analizler ve sayısal veriler kullanıldığından araştırma yöntemi olarak nicel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Bu çalışmada ilişkisel desen kullanılmaktadır. İlişkisel desen iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemek amaçlanmaktadır. İlişkisel desen değişkenlerin birlikte değişip değişmediği, değişim varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır (Karasar, 2014).

3.2. Araştırma Grubu

Bu araştırmada, araştırma grubunun belirlenmesinde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi araştırmacıya hız kazandırma ve kolay ulaşılabilir çalışma grubu belirleme noktasında kolaylık sağlamaktadır (Kılıç, 2013). Araştırmaya 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Batman ili, Merkez ilçesindeki farklı lise türlerinde öğrenimine devam eden yaşları 14-18 yaş aralığında değişen 538 ergen katılmıştır. Araştırma grubuna ilişkin sosyodemografik bilgiler tablo 1 de verilmiştir.

Tablo 1.Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımı

Değişkenler		n	%
Yaş	14	103	19.1
	15	196	36.4
	16	142	26.4
	17	84	15.6
	18	13	2.4

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	255	47.4
	Erkek	283	52.6
Kardeş Sayısı	1	16	3.0
	2	43	8.0
	3	89	16.5
	4	103	19.1
	5+	287	53.3
Okul Türü	Fen Lisesi	133	24.7
	Anadolu Lisesi	152	28.3
	Meslek Lisesi	119	22.1
	Sosyal Bilimler Lisesi	134	24.9
	Toplam	538	100.0

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların %19,1'inin 14, %36,4'ünün 15, %26,4'ünün 16, %15,6'sının 17, %2,4'ünün 18 yaşında olduğu görülmektedir. Katılımcıların %47,4'ü kadın, %52,6'sı erkektir. Katılımcıların %3'ünün bir kardeşi, %8'inin iki kardeşi, %16,5'inin üç kardeşi, %19,1'inin dört kardeşi, %53,3'ünün beş veya daha fazla kardeşi vardır. Katılımcıların %24,7'si fen lisesinde, %28,3'ü Anadolu lisesinde, %22,1'i meslek lisesinde, %24,9'u sosyal bilimler lisesinde öğrenime devam etmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu kısımda demografik bilgileri toplamak için kullanılan Kişisel Bilgi Formu, bilişsel esnekliği ölçmek amacıyla kullanılan Bilişsel Esneklik Ölçeği, beden algısını ölçmek için Bedeni Beğenme Ölçeği ve ergenlerin öznel iyi oluşlarını ölçmek amacıyla kullanılan Ergenler İçin Öznel İyi Oluş Ölçeği tanıtılmaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu çalışmada kullanılmak üzere araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla araştırmaya katılan katılımcıların; yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, okul türü ve araştırmaya katılmaya gönüllülük bildirimine ilişkin bilgiler elde edilmiştir.

3.3.2. Bilişsel Esneklik Ölçeği

Bu ölçek Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilmiştir. BEÖ'nün Türkçe'ye uyarlama çalışması ise Çelikkaleli (2014) tarafından yapılmıştır. BEÖ tek boyutludur ve 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 6'lı likert tipi dereceleme ölçeği ile puanlanmaktadır. Ölçekteki 2., 3., 6. ve 10. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan "10" ve en yüksek puan "60" dır. Ölçekten alınan puanın yüksek olması bireylerin bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısının .80 olduğu tespit edilmiştir. Test tekrar test güvenirlik kat sayısı ise .83 bulunmuştur. Ölçeğin güvenirlik ve geçerlik çalışmalarına bakıldığında ergen grubunda bu ölçeğin uygulanması uygun olarak kabul edilmiştir (Çelikkaleli, 2014). Bu araştırma için iç tutarlılık kat sayısı .73 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ)

Bu ölçek Tylka ve Wood-Barcalow (2015) tarafından geliştirilmiştir. BBÖ 'nün Türkçe'ye uyarlama çalışmaları ise Anlı, Eker ve Özçelik (2015) tarafından yapılmıştır. BBÖ tek boyutlu ve 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert tipi dereceleme ölçeği ile puanlanmaktadır. Ölçek içerisinde ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan "10" ve en yüksek puan "50" dir. Ölçekten alınacak olan puanın yüksek olması bireylerin bedenini beğenme düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğe yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum indeksi : $\chi^2 = 72.46$, $sd = 33$, $RMSEA = .077$, $CFI = .98$, $IFI = .98$, $RFI = .95$, $GFI = .93$, $SRMR = .045$ olarak bulunmuştur. Bu araştırma için iç tutarlılık kat sayısı .92 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Ergenler İçin Öznel İyi Oluş Ölçeği

Bu ölçek Eryılmaz (2009) tarafından geliştirilmiştir. EÖİÖÖ dört boyutludur ve 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri bireylerin yaşamın çeşitli alanlarındaki doyum düzeylerini ve olumlu duygulanımı içeren maddelerden oluşmaktadır. Ölçek 4'lü likert tipi dereceleme ölçeği ile puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan "15" ve en yüksek puan "60" dır. Ölçekten alınan puanın yüksek olması bireylerin öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. EÖİÖÖ; aile ilişkilerinde doyum, yaşam doyumu, olumlu duygular ve önemli kişilerle ilişkilerde (arkadaş, akraba, öğretmen, eş gibi) doyum olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin tümü için Cronbach alfa katsayısı .86'dır. EÖİÖÖ'nün test tekrar test güvenirlik katsayısı .83'dür (Eryılmaz, 2009). Bu araştırma için iç tutarlılık kat sayısı aile ile ilişkilerde doyum 0.87; olumlu duygular 0.77; yaşam doyumu 0.88; önemli

diğerleri ile ilişkilerden doyum 0.84 ve EÖİÖÖ için .90 olarak hesaplanmıştır.

3.4.Verilerin Toplanması

Bu araştırma kapsamında katılımcılardan veri toplamak amacıyla ilk olarak Kişisel Bilgi Formu oluşturulmuştur. Daha sonra BEÖ, BBÖ ve EÖİÖÖ eklenerek Google Forms üzerinden veri toplama formu oluşturulmuştur. Katılımcıların yaşlarının 18 yaş altında olması nedeniyle Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulu Onayı alındıktan sonra Milli Eğitim Bakanlığından araştırma uygulama izni alınmıştır. E-71214596-604.02-73976897 sayılı araştırma uygulama izni ile veri toplama formu 04.05.2022 ile 10.05.2022 tarihleri arasında araştırma grubuna uygulanmıştır. Veri toplama formu Batman Merkezde bulunan Ziya Gökalp Anadolu Lisesi, Malabadi Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Fatma Aliye Fen Lisesi, Sosyal Bilimler Lisesi'nde bulunan öğrencilere uygulanmıştır. Form öğrencilere uygulanmadan önce Veli Onam Formu ebeveynleri tarafından doldurulmuştur. Google Forms üzerinden hazırlanan veri toplama formu ilgili okulların bilişim ve teknoloji laboratuvarlarında katılımcılar tarafından doldurulmuştur. Araştırmaya katılmak için bireylerin 14-18 yaş aralığında olması gerekmektedir. Araştırmaya katılım gönüllük ilkesine dayanmakta olup araştırmayı kabul eden 14-18 yaş arasındaki 538 ergen birey çalışmaya dahil edilmiştir. Katılımcılar ölçekleri yaklaşık 12-13 dakikada cevaplandırmışlardır. Veri toplama süreci tamamlandıktan sonra toplanan veriler SPSS-27 programına girilmiştir. Çıkan sonuç ve tablolar değerlendirilerek tartışılmıştır.

3.5.Verilerin Analizi

Bu çalışmada yapılan bütün istatistiksel analizler SPSS 27 paket programı ile yapılmıştır. İlk adımda, ölçeklerin güvenirliği ve normal dağılımı incelenmiştir. Ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları incelenmiş ve bütün değerlerin .70 üzerinde olduğu gözlemlenmiştir. Literatürde iç tutarlılık katsayısının 0.70 ve üzeri olması ölçeklerin güvenilir olduğu anlamına gelmektedir (Kılıç,2016). Daha sonra ölçeklerin normal dağılım varsayımına uygunluğu değerlendirilmiştir. Ölçeklerin basıklık ve çarpıklık katsayıları incelendiğinde, $-2 + 2$ referans aralığında yer aldıkları görülmüştür (HahsVaughn ve Lomax, 2020; George ve Mallery, 2010). Bunun sonucunda bu çalışmada parametrik testler kullanılması tercih edilmiştir.

Bu araştırmanın amacı doğrultusunda elde edilen verilerin analizinde Pearson Korelasyon analizi, Çoklu Regresyon Analizi testleri kullanılmıştır. Ayrıca değişkenleri yaş, cinsiyet, okul türü ve kardeş sayısına göre incelemek amacıyla T-testi ve ANOVA testi

kullanılmıştır. Bu çalışmada uygulanan bütün analizler %95 güven aralığında ve p değeri .05 referans alınarak yapılmıştır.



IV. BÖLÜM

4. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde ergenlerde bilişsel esneklik, beden algısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin bulgular ve bulgulara dayalı yorumlara yer verilmiştir.

4.1. Bilişsel Esneklik, Beden Algısı ve Öznel İyi Oluş Değişkenlerinin Sosyodemografik Değişkenler Açısından Karşılaştırmalarına İlişkin Bulgular

İlk olarak elde edilen verilere ilişkin genel bir bilgi vermesi açısından analiz yapılmadan önce verilere ilişkin betimsel analizler yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Bilişsel Esneklik Ölçeği, Bedeni Beğenme Ölçeği, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Betimsel Analizler Tablosu

	N	Min	Maks	$\bar{X}$	Ss.	Basıklık	Çarpıklık
Bilişsel Esneklik Ölçeği	538	24	72	51.93	7.87	0.25	-0.17
Bedeni Beğenme Ölçeği	538	10	50	37.38	9.12	-0.29	-0.56
Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği	538	15	60	44.82	8.71	0.69	-0.63

Tablo 2’ye ait veriler değerlendirildiğinde, Bilişsel Esneklik Ölçeğine ait minimum puan 24, maksimum puan 72 ve ortalama puan 51.93 ± 7.87 basıklık katsayısı 0.25, çarpıklık katsayısı -0.17 olarak gözlemlenmiştir. Bedeni Beğenme Ölçeğine ait minimum puan 10, maksimum puan 50 ve ortalama puan 37.38 ± 9.12 , basıklık katsayısı -0.29, çarpıklık katsayısı -0.56 olarak gözlemlenmiştir. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğine ait minimum puan 15, maksimum puan 60 ve ortalama puan 44.82 ± 8.71 , basıklık katsayısı 0.69, çarpıklık katsayısı -0.63 olarak gözlemlenmiştir.

Daha sonra katılımcıların sosyodemografik değişkenlere göre bilişsel esneklikleri, beden algıları ve öznel iyi oluşlarının karşılaştırmalarına yer verilmiştir. Bu doğrultuda EÖİÖ toplam puanları, BEÖ toplam puanları ve BBÖ toplam puanları ile cinsiyet, yaş, okul türü ve kardeş sayısına göre karşılaştırmalarını incelemek amacıyla T-testi ve ANOVA testi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 3. Cinsiyete Göre Bilişsel Esneklik Ölçeği, Bedeni Beğenme Ölçeği, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Bilişsel Esneklik Ölçeği	Kadın	255	51.31	8.18	-1.73	536	0.085
	Erkek	283	52.48	7.55			
Bedeni Beğenme Ölçeği	Kadın	255	35.55	9.30	-4.49	536	0.000*
	Erkek	283	39.02	8.64			
Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği	Kadın	255	43.95	8.31	-2.19	536	0.029*
	Erkek	283	45.59	9.00			

Not. $p < .05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Tablo 3 incelendiğinde, Bilişsel Esneklik Ölçeği, cinsiyet değişkeni yönünden kıyaslandığında, kıyaslanan gruplar arasında bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$). Bedeni Beğenme Ölçeğinden ($t(536) = -4.49$, $p < 0.05$), Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinden ($t(536) = -2.19$, $p < 0.05$) aldıkları puanlar cinsiyet değişkeni grupları kıyaslandığında bir fark tespit edilmiştir. Alınan ortalama puanlar karşılaştırıldığında erkeklerin, kadınlara göre aldıkları puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4. Kardeş Sayısına Göre Bilişsel Esneklik Ölçeği, Bedeni Beğenme Ölçeği, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Bilişsel Esneklik Ölçeği	4 kardeş+ aşağısı	251	51.96	7.81	0.11	536	0.916
	5 kardeş+ üzeri	287	51.89	7.93			
Bedeni Beğenme Ölçeği	4 kardeş+ aşağısı	251	37.40	8.68	0.06	536	0.949
	5 kardeş+ üzeri	287	37.35	9.50			
Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği	4 kardeş+ aşağısı	251	45.03	8.26	0.54	536	0.591
	5 kardeş+ üzeri	287	44.63	9.09			

Not. $p < .05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Tablo 4 incelendiğinde, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Bedeni Beğenme Ölçeği, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği kardeş sayısı değişkeni yönünden kıyaslandığında, kıyaslanan gruplar arasında bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 5. Yaşa Göre Bilişsel Esneklik Ölçeği, Bedeni Beğenme Ölçeği, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Bilişsel Esneklik Ölçeği	14	103	51.57	8.79	G.Arası	140.82	3	46.94	0.76	0.519
	15	196	51.65	7.34	G.İçi	33106.21	534	62.00		
	16	142	51.82	8.43	Top.	33247.03	537			
	17	97	53.00	6.99						
	Top.	538	51.93	7.87						
Bedeni Beğenme Ölçeği	14	103	37.94	10.17	G.Arası	90.26	3	30.09	0.36	0.781
	15	196	36.99	9.13	G.İçi	44541.90	534	83.41		
	16	142	37.16	8.55	Top.	44632.16	537			
	17	97	37.86	8.80						
	Top.	538	37.38	9.12						
Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği	14	103	43.87	9.81	G.Arası	170.06	3	56.69	0.75	0.525
	15	196	45.39	8.76	G.İçi	40560.72	534	75.96		
	16	142	44.94	8.51	Top.	40730.78	537			
	17	97	44.47	7.64						
	Top.	538	44.82	8.71						

Not. $p < .05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Tablo 5 incelendiğinde, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Bedeni Beğenme Ölçeği, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği yaş değişkeni yönünden kıyaslandığında, kıyaslanan gruplar arasında bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 6. Okul Türüne Göre Bilişsel Esneklik Ölçeği, Bedeni Beğenme Ölçeği, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p	Farkın Kaynağı
Bilişsel Esneklik Ölçeği	Fen Lisesi ¹	133	53.29	8.30	G.Arası	754.18	3	251.39	4.13	0.007*	1>3
	Anadolu Lisesi ²	152	52.22	8.55	G.İçi	32492.85	534	60.85			
	Meslek Lisesi ³	119	49.89	6.32	Toplam	33247.03	537				
	Sosyal Bilimler Lisesi ⁴	134	52.04	7.58							
	Toplam	538	51.93	7.87							

		Var.									
		n	$\bar{X}$	Ss.	K.	K.T	Sd.	K.O	F	p	Farkın Kaynağı
Bedeni Beğenme Ölçeği	Fen Lisesi ¹	133	37.68	9.16	G.Arası	819.66	3	273.22	3.33	0.019*	3>4
	Anadolu Lisesi ²	152	37.81	9.14	G.İçi	43812.49	534	82.05			
	Meslek Lisesi ³	119	38.76	8.32	Toplam	44632.16	537				
	Sosyal Bilimler Lisesi ⁴	134	35.35	9.48							
	Toplam	538	37.38	9.12							
Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği	Fen Lisesi ¹	133	44.86	9.07	G.Arası	158.11	3	52.70	0.69	0.556	
	Anadolu Lisesi ²	152	45.12	8.43	G.İçi	40572.67	534	75.98			
	Meslek Lisesi ³	119	45.38	9.92	Toplam	40730.78	537				
	Sosyal Bilimler Lisesi ⁴	134	43.93	7.44							
	Toplam	538	44.82	8.71							

Not.p<.05 Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Tablo 6 incelendiğinde, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği okul türü değişkeni yönünden kıyaslandığında, kıyaslanan gruplar arasında bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$).Bilişsel Esneklik Ölçeğinden elde edilen puanları okul türüne göre karşılaştırıldığında bir fark saptanmıştır ($F(3.534)=4.13$, $p<.05$). Post-hoc testi olan Games-Howell çoklu sonuçları değerlendirildiğinde, fen lisesinde okuyanların aldığı puanlar meslek lisesinde okuyanlara göre kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir. Bedeni Beğenme Ölçeğinden elde edilen puanları okul türüne göre karşılaştırıldığında bir fark saptanmıştır ($F(3.534)=3.33$, $p<.05$).Post-hoc testi olan Tukey çoklu sonuçları değerlendirildiğinde, meslek lisesinde okuyanların aldığı puanlar sosyal bilimler lisesinde okuyanlara göre kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

4.2. Ergenlerde Bilişsel Esneklik, Beden Algısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bu çalışmanın amacına uygun olarak katılımcıların bilişsel esneklikleri, beden algıları ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu doğrultuda EÖİÖÖ toplam puanları, BEÖ toplam puanları ve BBÖ toplam puanları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Testi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular Tablo 7’de verilmiştir

Tablo 7. BEÖ Toplam Puanları, BBÖ Toplam Puanları, EÖİÖÖ Toplam Puanları Arasındaki

İlişkiler

	1	2	3
1-Bilişsel Esneklik Ölçeği	1		
2-Bedeni Beğenme Ölçeği	.45**	1	
3-Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği	.40**	.41**	1

Not. **p<0.01, *p<0.05 Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

Tablo 7 incelendiğinde, katılımcıların bilişsel esneklik puanları ile bedeni beğenme puanları ($r=.45$, $p<0.01$) öznel iyi oluş puanları ($r=.40$, $p<0.01$) arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Başka bir ifadeyle, ergenlerin bilişsel esneklik puanları arttıkça, bedeni beğenme, öznel iyi oluş puanları da artmaktadır. Katılımcıların bedeni beğenme puanları ile öznel iyi oluş puanları ($r=.41$, $p<0.01$) arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Başka bir ifadeyle, ergenlerin bedeni beğenme puanları arttıkça öznel iyi oluş puanları da artmaktadır.

Tablo 8. Öznel İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH	β	T	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	19.013	2.252	-	8.444	.000	-	-
Bilişsel Esneklik	.301	.47	0.27	6.375	.000	0.40	0.27
Bedeni Beğenme	.273	.041	0.29	6.693	.000	0.41	0.28

$R=.474$ $R^2=.225$

$F(2,535)=77.667$ $p=0.000^*$

Not. $p<.05$

Tablo 8 incelendiğinde, bilişsel esneklik ve bedeni beğenme değişkenleri öznel iyi oluş değişkenini yordadığı görülmektedir. R^2 değeri .22 olup, yordayıcıların yordanan değişkenindeki varyansın %22'sini açıkladığı saptanmıştır ($F(2,535)=77.68$, $p<.05$). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde her iki bağımsız değişkeninde öznel iyi oluş üzerinde önemli (anlamlı) birer yordayıcı olduğu görülmektedir. Bedeni beğenmenin öznel iyi oluşu pozitif yönde yordadığı ($\beta=.29$ $p<.05$), bilişsel esnekliğin öznel iyi oluşu pozitif yönde yordadığı ($\beta=.27$ $p<.05$) görülmektedir.

V. BÖLÜM

5. TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırma kapsamında yürütülen çalışmadan elde edilen bulgulara ilişkin tartışmaya yer verilmiştir.

Bu çalışmanın genel amacı ergenlerin bilişsel esneklikleri, beden algıları ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda ilk olarak ergenlerin beden algıları ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu doğrultuda katılımcıların bilişsel esneklik ve bedeni beğenme puanları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda ergenlerin bilişsel esneklikleri ve beden algıları arasında pozitif yönde orta düzeyli anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça bedenlerini beğenme düzeyleri de artmaktadır ve bilişsel esneklikleri azaldıkça bedenlerini beğenme düzeyleri azalmaktadır. Literatürde bu bulguyu destekleyen veya desteklemeyen çalışmalar olup olmadığı araştırıldığında yapılan çalışmaların bu bulguyu destekler nitelikte olduğu görülmüştür. Bilişsel esneklik ile beden algısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar incelendiğinde Shabahang vd. (2020), ünlülere tapınma, beden algısı ve bilişsel esneklik değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında beden algısı ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde ilişkili olduğu, ayrıca ünlülere özenme arttıkça beden algısı puanlarının düştüğü ortaya konulmuştur. Örnek vd. (2023) tarafından yapılan yeme tutumu ve beden algısında bilişsel esnekliğin ve öz duyarlılığın aracı rolünün araştırıldığı çalışmanın bulguları da benzer şekilde bilişsel esneklik ile beden algısı arasında pozitif yönde düşük düzeyli anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Yine Tütüncüler ve Güneri Yöyen (2021) tarafından yapılan çalışmanın bulgularında da benzer şekilde bilişsel esneklik ve beden algısı arasında düşük düzeyli anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bu çalışmaların yanı sıra çeşitli araştırmalarda bilişsel esnekliğe ilişkin programlar aracılığı ile beden algısına ilişkin düşüncelerin olumlu yönde değişim gösterebileceğine dikkat çekmektedir (Dehnabi ve Radsepehr, 2017). Literatürde bilişsel esneklik ve beden algısı kavramıyla ilgili yapılan çalışmaların sınırlılığı nedeniyle ilişkili olduğu düşünülen değişkenlerle ilgili çalışmalar da incelenmiştir. Bu doğrultuda bu çalışmadan elde edilen bulguyu dolaylı olarak destekleyen araştırmalara bakıldığında örneğin Duran ve Traş (2022) beliren yetişkinlikte yeme arzusu, bilişsel esneklik ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında bilişsel esneklik ve sosyal görünüş kaygısı arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki bulmuşlardır. Diğer bir deyişle bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça sosyal görünüş

kaygıları azalmaktadır. Shepherd vd. (2019) göre düşük bilişsel esneklik düzeyinin, görünümle ilgili daha yüksek kaygı ve endişeyle ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Bireyin bedenine ilişkin düşüncelerinin olumsuz olması ve buna bağlı olarak bedeninden hoşnut olmamasının bireyin gerçekçi bilişsel değerlendirmelere sahip olmamasıyla ilişkili olduğu söylenmektedir (Aruguete vd., 2014). Bu bağlamda bu çalışmanın bulguları ile literatürde yer alan çalışmaların bulgularının benzerlik gösterdiği söylenebilir. Birey olumsuz beden algısına sahip, bedenini kusurlu görüyor ve bedenine farklı yönden bakamayıp bunun gerçekliğini sorgulayamayacak kadar katı bir tutumla bedenine ilişkin memnuniyeti zayıflıyorsa, bu durumun düşük bilişsel esneklikle ilişkili olduğu düşünülebilir. Özellikle ergenlik döneminde bedensel değişimin yoğun olması nedeniyle birey bu dönemde bedeniyle fazlasıyla meşguldür (Yavuzer, 1999). Dolayısıyla bedenindeki değişimlere daha kolay uyum sağlaması, değişimle baş edebilmesi ve bedenini kabul noktasında bilişsel esnekliğin katkı sağladığı söylenebilir.

İkinci olarak ergenlerin bedeni beğenme puanları ve öznel iyi oluş puanları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda ergenlerin beden algıları ve öznel iyi oluşları arasında pozitif yönlü orta düzey anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Ergenlerin bedenlerini beğenme düzeyleri arttıkça öznel iyi oluşları artmaktadır ve bedenlerini beğenme puanları azaldıkça öznel iyi oluşları azalmaktadır. Literatürde beden algısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların bulguları incelendiğinde bu çalışmadan elde edilen bulguları destekler nitelikte olduğu görülmüştür. Örneğin Oktan (2012) yaptığı çalışmada, beden algısı puanları olumlu oldukça öznel iyi oluş puanlarının arttığı ve beden algısının öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Borges vd. (2013) ergenlerin beden algılarıyla ilgili memnuniyet veya tatminsizlik ve bireyin kendi algıladığı beden algısı öznel iyi oluşu ile doğrudan ilişkili olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde Walter ve Shenaar-Golan (2017) tarafından yapılan çalışmanın bulgularına bakıldığında ise ergenlerin beden algıları ile öznel iyi oluşları arasında anlamlı, orta derecede pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır. Danilova'nın (2021) yaptığı çalışmada bireyin beden algısına ilişkin subjektif değerlendirmelerinin öznel iyi oluşları ile yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan diğer çalışmaların bulguları incelendiğinde beden algısı ile öznel iyi oluş arasında ilişki olduğu saptanmıştır (Diener vd., 1995; Donaghue, 2009; Katz ve Farrow, 2000; Tiggeman, 1994; Tuzgöl Dost, 2006). Literatürde öznel iyi oluşla ilişkili değişkenlerden biri olan yaşam doyumu ile beden algısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar da incelenmiştir. Gündüz ve Bilge (2023) yaptıkları çalışmada beden algısı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu bireylerin beden algısı puanlarının arttıkça yaşamdan duydukları memnuniyetinde arttığını ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde Erbay Gönenir vd. (2018)

obezite hastalarıyla yaptıkları çalışmada bu bireylerin beden algısı puanları ve yaşam doyumu düzeylerinin kontrol grubundaki katılımcılara göre daha düşük olduğu ve yaşam doyumu ile beden algısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Kara (2016) çalışmasında olumsuz beden algısına sahip bireylerin daha fazla sosyal görünüş kaygısı yaşadığı, utangaçlık, sosyal ilişkilerde reddedilme gibi olumsuz duyguları daha fazla yaşadıklarını bulgulamıştır. Beden algısıyla ilişkili olabilecek değişkenlerden biri de sosyal görünüş kaygısıdır. Literatürde sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında Kaplan vd. (2021) sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Şanlı ve Çelik (2023) yaptıkları çalışmada beden algısı iyi olanların daha az sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları ve iyi oluşlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Literatürde sosyal görünüş kaygısı ile öznel iyi oluşun ilişkili olduğu birçok çalışma bulunmaktadır (Varol, 2020; Karahan ve Akduman, 2017; Seki, 2014; Baş, 2019; Karshdan ve Roberts, 2004; Gilman ve Huebner, 2006; Demir ve Kutlu, 2016; Kermen vd., 2016; Dilmaç ve Tezelli, 2021; Dilmaç ve Baş, 2019). Bu bağlamda bu çalışmanın bulguları ile literatürde yer alan çalışmaların bulgularının uyumlu olduğu söylenebilir. Bireylerin bedenlerine ilişkin değerlendirmeleri çeşitli duygular yaşamalarına neden olabilmektedir. Olumsuz beden algısına sahip olan bireyler kendi bedenlerinden utanma ve bedenini beğenmeme duygusunu daha fazla yaşamaktadırlar. Olumlu beden algısına sahip olan bireylerin bedenlerini kabul ettikleri, bedenleriyle barışık oldukları kabul edilmektedir. Bu durum bireylerin hem sosyal hem de psikolojik iyilik halini etkileyebilmektedir. Bireylerin bedenlerini kabul etme, bedenlerini gerçekçi bir tutumla değerlendirebilme ve bedenlerine ilişkin olumlu tutum içinde olmaları öznel iyi oluşlarına katkı sağladığı düşünülebilir. Bireyin olumlu beden algısına sahip olması kendisine, sosyal çevresine, ailesine ve akranlarına yönelik olumlu duygular geliştirmesine (Çelen, 2007; Tuzgöl Dost, 2006), toplum içinde daha rahat ve özgüvenli olmalarına (Norton vd., 2015; Aydın, 2005; Thompson ve Chad, 2002) ve dolayısıyla bu durumun öznel iyi oluşlarına (Diener vd., 1995; Donaghue, 2009; Katz ve Farrow, 2000; Tiggeman, 1994; Tuzgöl Dost, 2006) katkı sağlayacağı düşünülebilir.

Üçüncü olarak ergenlerin bilişsel esneklikleri ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda ergenlerin bilişsel esneklikleri ve öznel iyi oluşları arasında pozitif yönlü orta düzey anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Ergenlerin bilişsel esneklik puanları arttıkça öznel iyi oluşları artmaktadır ve bilişsel esneklik puanları azaldıkça öznel iyi oluşları azalmaktadır. Literatürde bilişsel esneklik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların bulguları incelendiğinde bu çalışmada elde edilen sonuçları destekler

nitelikte olduğu görülmüştür. Örneğin Şahin ve Töre (2022) tarafından yürütülen bir çalışmada bilişsel esneklik ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde orta düzey ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Donnelly ve Donnelly (2021) tarafından yapılan çalışmada ise bilişsel esnekliğin öznel iyi oluşla doğrudan ilişkili olduğu bulgulanmış ve bireylerin bilişsel esnekliklerini artırmaya yönelik müdahalelerin öznel iyi oluşlarına katkı sağlayacağına vurgulanmıştır. Yine benzer şekilde Aydınay Satan (2014) tarafından yapılan çalışmada da bilişsel esneklik ile öznel iyi oluşun ilişkili olduğu görülmüştür. Okan Er ve Deniz (2022) tarafından yapılan çalışmada bilişsel esneklik ile öznel iyi oluş arasında orta düzey anlamlı ilişki olduğu bulgulanmıştır. Yapılan başka çalışmalarda da bilişsel esnekliğin yaşam doyumuna, özsaygıya ve zihinsel sağlığa katkıda bulunduğu; depresyon ve kaygının azalması dahil bireylerin psikolojik sağlıklarına olumlu yönde etki ettiği ortaya konmuştur (Jen vd., 2019; Kato, 2012; Topkaya vd., 2022; Sapmaz ve Doğan, 2013). Bunun yanı sıra Muyan Yılık ve Demir (2020) tarafından yapılan çalışmada da bilişsel esneklik ve problem odaklı başa çıkmanın öznel iyi oluş üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığı ancak umut ve bilişsel esnekliğin başa çıkma stratejileri aracılığıyla öznel iyi oluş üzerinde dolaylı etkilerinin olduğunu ortaya konulmuştur. Bilişsel esneklik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklamada incelenebilecek değişkenlerden biri de yaşam doyumdur. Literatürde bilişsel esneklik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar incelenmiştir. Parvizi ve Özabacı (2022) tarafından yapılan çalışmanın bulguları incelendiğinde bilişsel esneklik ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde düşük düzey anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Yapılan başka çalışmalarda da benzer sonuçların olduğu görülmüştür. Örneğin Küçükler (2016) tarafından yapılan çalışmada bilişsel esneklik ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu ortaya konmuştur. Benzer şekilde Odacı ve Çirikçi (2018) tarafından yapılan çalışmada da yaşam doyumu ve bilişsel esnekliğin ilişkili olduğu görülmüştür. Metlz (2009) ise bireylerin yaşadıkları travmatik olaylardan sonra yaşam doyumlarını artırmak için bilişsel esnekliğin önemli olduğunu vurgulamıştır. Bu doğrultuda literatürde yer alan çalışmaların bulgularının bu çalışmanın bulgularını destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Bilişsel esnekliğe sahip olan bireylerin alternatif çözüm yolları denemeye daha yatkın olmaları sebebiyle zorlu yaşam olaylarıyla daha etkin baş edebildikleri ve ihtiyaçlarını karşılama konusunda gerekli mücadelede bulundukları bilinmektedir (Martin ve Anderson, 1998). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin iletişimi başlatma ve sorunlar karşısında çözüm üretmeye istekli oldukları (Martin ve Anderson, 1998), alternatiflerin farkında olarak duygusal açıdan yüksek farkındalığa sahip oldukları (Martin ve Rubin, 1995), daha uyumlu oldukları (Öz, 2012) ve esnek olma konusunda kendilerini daha yetkin hissettikleri (Martin ve Anderson, 1998) bilinmektedir. Yüksek bilişsel

esnekliğe sahip olan bireylerin derinlemesine daha fazla düşünebilme ve belirsizliğe tahammül etme becerilerinin daha iyi olduğu bilinmektedir. Bilişsel esneklik, yaşamda karşılaşılan zorluklarla baş etmek için daha fazla seçenek veya çözüm üretmek etkili şekilde başa çıkabilmelerini sağlar. Buradan da anlaşılabileceği gibi bireylerin bilişsel esneklikleri arttıkça yani karşılaştıkları sorunlarla uyumlu baş etme becerileri ve çözüm üretme kapasiteleri arttıkça öznel iyi oluş düzeylerinin de arttığı söylenebilir.

Son olarak ergenlerin bilişsel esneklikleri ile beden algılarının öznel iyi oluşlarını yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Bu doğrultuda yapılan analiz sonuçlarına göre bilişsel esneklik ve bedeni beğenme değişkenlerinin öznel iyi oluşu yordadığı bulunmuştur. Öznel iyi oluş puanlarının yordanmasında eşitliğe giren önemli iki değişkenden biri bilişsel esnekliktir. Çalışmada bilişsel esnekliğin öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bu doğrultuda Satan'ın (2014) ergenlerin dini inançları ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluşlarını yordayıp yordamadığını araştıran çalışmada ergenlerin sahip oldukları bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcısı olduğu ortaya konulmuştur. Donnelly ve Donnelly (2021) yaptıkları çalışmada da bilişsel esnekliğin öznel iyi oluşu yordadığını saptamıştır. Yapılan çalışmalarda yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireylerin sorunlarla daha kolay baş edebildiği ve böylece mutluluk düzeylerinin de daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur (Hu vd., 2021; Gülüm ve Dağ, 2012; Asıcı ve İkiz, 2015). Literatürde bu çalışmada elde edilen sonucu dolaylı olarak destekleyen araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin Yelpaze ve Yakar (2019) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada bilişsel esnekliğin yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle yüksek bilişsel esnekliğe sahip olan bireylerin, yaşam doyumlarının da yüksek olduğu bulunmuştur. Bir başka çalışmada 60 yaş üzeri düzenli egzersiz yapan bireylerin bilişsel esnekliklerinin yaşam doyumuna etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Karagöz vd., 2023). Özhan ve Boyacı (2021) yaptıkları çalışmada bilişsel esnekliğin iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Bilişsel esneklik ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde yordadığı bulgulanmıştır (Güleç, 2020; Musa, 2022; Kara vd., 2022). Bu bağlamda bu çalışmanın bulguları ile literatürde yer alan çalışmaların bulgularının uyumlu olduğu söylenebilir. Bireylerin kendilerine ve başkalarına karşı düşünce ve davranışlarında esnek olması, olaylara tek yönlü değil de farklı açılardan bakabilmesi, alternatiflerin farkında olması ve seçenek üretmesi daha sağlıklı olmasına ve yaşamdan yüksek doyum almasına katkı sağlayacağı söylenebilir.

Öznel iyi oluş puanlarının yordanmasında eşitliğe giren önemli iki değişkenden bir

diğeri ise beden algısıdır. Çalışmada beden algısının öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bu doğrultuda Oktan (2012) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin beden imajı ve reddedilme duyarlılıklarının öznel iyi oluşlarının yordayıp yordamadığını araştırıldığı çalışmada beden imajının bireylerin öznel iyi oluşlarını anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya konulmuştur. Borges vd. (2013) yaptıkları çalışmada ergenlerin bedenlerine ilişkin memnuniyet veya hoşnutsuzlukları ve kendi algıladıkları beden imajlarının öznel iyi oluşları üzerinde doğrudan etkiye sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Walter ve Shenaar Golan (2017) çalışmalarında beden imajının öznel iyi oluşun yordayıcısı olduğunu bildirilmiştir. Çakar ve Karayol (2015) yaptıkları çalışmada benlik saygısı ve beden algısının öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilediği ve her iki değişkenin öznel iyi oluş değişkenindeki varyansın %28'ini açıkladığını bulmuştur. Yine bir başka çalışmada ergenlerin öznel iyi oluşları üzerinde beden algısının anlamlı bir etkiye sahip olduğu ve beden algısının öznel iyi oluşun yordayıcısı olduğu ortaya konulmuştur (Sholeha ve Ayriza, 2020). Bireylerin sahip oldukları beden algıları arkadaşlarıyla ilişkileri, aile ile ilişkileri, sosyal statüleri, özgüvenlerini etkilemektedir (Ofra ve Vered, 2017; Cong vd., 2013; Sevil, 2016). Cristiana (2017) ergenlerle yaptığı çalışmasında öznel iyi oluş üzerinde beden imajının etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Olumlu beden imajına sahip olan ergenler, vücut şeklinden hoşnut, kendine güven duyacak ve vücut şeklini daha fazla kabul eden bireylerdir (Wulan, 2014). Özgüveni yüksek, kendini kabul eden ve bedeninden memnun olan ergenlerin öznel iyi oluşları yüksekken; olumsuz beden imajına sahip olan ergenlerin ise öznel iyi oluşlarının daha düşük olduğu bilinmektedir (Ofra, 2018: 415; Rombe, 2014). Literatürde bu çalışmadan elde edilen bulguyu dolaylı olarak destekleyen araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Kaplan (2021) tarafından yapılan çalışmada ergenlerin sosyal görünüş kaygılarının öznel iyi oluşlarını negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Diğer bir deyişle ergenlerin sosyal görünüş kaygıları azaldıkça öznel iyi oluşları artmaktadır. Bu bulguyu destekler nitelikte birçok çalışma bulunmaktadır (Dilmaç ve Baş, 2019; Gilman ve Huebner, 2006; Demir ve Kutlu, 2016; Baş, 2019; Karshdan ve Roberts, 2004; Seki, 2014; Karahan ve Akduman, 2017; Kermen vd., 2016; Tezelli, 2019; Varol, 2020). Bu bağlamda bu çalışmanın bulguları ile literatürde yer alan çalışmaların bulguları uyumlu olduğu söylenebilir. Olumlu beden algısının bireylerin kendisi ve başkaları ile olan ilişkilerine yansıyabileceği dolayısıyla iyi oluşunu etkileyeceği söylenebilir.

VI. BÖLÜM

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde yapılan çalışma sonucunda elde edilen bulgulara ilişkin sonuçlara ve bu sonuçlar doğrultusunda önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuçlar

Bu çalışmada, ergenlerin bilişsel esneklikleri, beden algıları ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu çalışmanın bulguları doğrultusunda ulaşılan sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

1. Ergenlerin bilişsel esneklikleri ile beden algıları arasında pozitif yönde orta düzeyli anlamlı ilişki bulunmaktadır. Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça bedenlerini beğenme düzeyleri de artmaktadır ve bilişsel esneklikleri azaldıkça bedenlerini beğenme düzeyleri azalmaktadır.

2. Ergenlerin beden algıları ile öznel iyi oluşları arasında pozitif yönlü orta düzey anlamlı ilişki olduğu bulunmaktadır. Ergenlerin bedenlerini beğenme düzeyleri artıkça öznel iyi oluşları artmaktadır ve bedenlerini beğenme puanları azaldıkça öznel iyi oluşları azalmaktadır.

3. Ergenlerin bilişsel esneklikleri ile öznel iyi oluşları arasında pozitif yönlü orta düzey anlamlı ilişki bulunmaktadır. Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri artıkça öznel iyi oluşları artmaktadır ve bilişsel esneklik puanları azaldıkça öznel iyi oluşları azalmaktadır.

4. Ergenlerin bilişsel esneklikleri ve beden algıları öznel iyi oluşlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

6.2. Öneriler

Bu kısımda çalışma kapsamında elde edilen sonuçlara dayalı olarak araştırmacılar ile rehberlik ve psikolojik danışma alanında çalışan uzmanlara sunulan önerilere yer verilmiştir.

6.2.1. Araştırmacılara Sunulan Öneriler

1. Bu çalışmanın örneklemini ergenler oluşturmaktadır. İleride yapılacak çalışmalarda daha farklı gelişim dönemlerindeki bireylerin bilişsel esneklik, beden algısı ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişki incelenebilir.

2. Bu çalışmanın örneklemini Batman ili merkezinde eğitim gören ergenler

oluşturmaktadır. Ergenlerde bilişsel esneklik, beden algısı ve öznel iyi oluşla ilgili daha genel sonuçlara ulaşmak için örneklemin genişleterek daha farklı illerde veya kültürlerde yaşayan ergenlerin çalışmalara dahil edilerek benzer araştırmalar yapılabilir.

3. Bu çalışmada ergenlerin beden algısının bilişsel esneklik ve öznel iyi oluşla ilişkili olduğu görülmüştür. Özellikle ergenlik döneminde bedenin odak noktası haline gelmesiyle, ergenlerin beden meşguliyetlerinin arttığı bilinmektedir. Dolayısıyla ergenlerin beden algılarıyla ilişkili olabilecek değişkenlerin araştırılması olumlu beden algısının kazandırılması noktasında katkı sağlayacağı düşünülebilir.

4. Bu çalışmanın yöntemi nicel araştırma yöntemidir. Bu değişkenlere dair daha detaylı bilgiye ulaşmak ve elde edilen verilerin daha detaylı yorumlayabilmek için yapılacak çalışmaların yöntemlerinin nitel ve karma seçilmesi önerilmektedir.

5. Ergenlerin beden memnuniyetlerinin artırılmasına yönelik müdahale programlarının hazırlanması ve deneysel çalışmalarla test edilmesi önerilmektedir.

6.2.2. Rehberlik ve Psikolojik Danışma Alanında Çalışan Uzmanlara Sunulan Öneriler

1. Bu çalışmada ergenlerin beden algılarıyla öznel iyi oluşlarının ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Psikolojik danışmanlar ergenlerin öznel iyi oluşlarını desteklemek ve bedenlerini kabul noktasında çalışmalar yürütebilirler.

2. Bu çalışmada ergenlerin beden algılarının olumlu yönde olmasına katkıda bulunabileceği düşünülen değişkenlerden birinin bilişsel esneklik olduğu kabul edilmektedir. Nitekim araştırma sonucunda da bilişsel esnekliğin ve beden algısının ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu noktada ergenlerle çalışan psikolojik danışmanların ergenlerin olumlu beden algısı kazandırmaya yönelik yapacakları çalışmalarda bilişsel esnekliği artırmaya yönelik etkinliklerden faydalanmalarının katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

3. Bu çalışmada ergenlerin bilişsel esneklik ve beden algılarının öznel iyi oluşlarını yordadığı görülmüştür. Buradan hareketle özellikle okullarda yapılacak psikolojik danışmanlık ve rehberlik çalışmalarında beden algısı ve bilişsel esnekliklerinin artırılmasına yönelik psikoeğitim programlarının hazırlanması ve uygulanmasının öznel iyi oluşlarına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abakay, U., Alıncak, F., & Ay, S. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısı ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 17(9), 12-18.
- Akçay, Ö. D., & Kıran, E. B. (2016). The Investigation Of Adolescents Cognitive Flexibility And Self Efficacy. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 7(24), 1-10.
- Akfert, K. S., Çakıcı, E., & Çakıcı, M. (2009). Üniversite Öğrencilerinde Sigara-Alkol Kullanımı ve Aile Sorunları ile İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10- 40.
- Aktuğ, T. (2006). *Ergenlerde Akran Baskısı ve Benlik Saygısının İncelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Mersin Üniversitesi.
- Alagül, Ö. (2004). *Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların Atılganlık ile Beden Algısı İlişkisi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Ege Üniversitesi.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Çukurova Üniversitesi.
- Anlı, G., Akın, A., Eker, H., ve Özçelik, B. (2015). Bedeni Beğenme Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 36.
- Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness As A Function Of Personality And Social Encounters. *Recent Advances In Social Psychology*, 41(2), (189- 203).
- Arthaud-Day, M. L., Rode, J. C., Mooney, C. H., & Near, J. P. (2005). The Subjective Wellbeing Construct: A Test Of Its Convergent, Discriminant, And Factorial Validity. *Social Indicators Research*, 74, 445–476.
- Aruguete, M., Griffith, J., Edman, J., Green, T., & Mccutcheon, L. (2014). Body İmage and Celebrity Worship. *Implicit Religion*, 17(2), 223-234.
- Asıcı, E., & İkiz, F. (2015). Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Aslan, D. (2004). Beden Algısı ile İlgili Sorunların Yaratabileceği Beslenme Sorunları. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 13(9), 326-329.
- Aslangiray, N. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri ve Toplumsal Cinsiyet Roller*, [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Hacettepe Üniversitesi.
- Ata, A., Vural, A., & Keskin, F. (2014). Beden Algısı ve Obezite. *Ankara Medical Journal*, 14(3), 74-84.

- Aydın, Y. (2015). *Alkol ve Madde Bağımlılığında Beden Algısı, Benlik Saygısı Düzeyleri ve Sosyal Fobi Görülme Sıklığı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma*. [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Bacanli, F. (2006). Personality Characteristics As Predictors Of Personal Indecisiveness. *Journal Of Career Development*, 32(4), 320-332.
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward A Unifying Theory Of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191-205.
- Bandura, A. (1996). Failures İn Self-Regulation: Energy Depletion Or Selective Disengagement. *Psychological Inquiry*, 20-24.
- Barlas, G. Ü., Karaca, S., Nevin, O., Öz, Y. C., Gürkan, A., İşıl, I. & Sümeli, F. (2014). Estetik Cerrahi Hastalarında Beden İmajı, İşlevsel Olmayan Tutumlar ve Depresyon. *Türk Plastik Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Dergisi*, 22(3), 108-113.
- Baş, A. (2019). *Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler, Öznel İyi Oluşları ve Sosyal Kaygıları Arasındaki Yordayıcı İlişki*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Baybek, H., & Yavuz, S. (2005). Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(14), 73-95.
- Bayköse, N., & İlayda, E. (2019). Sporda Beden İmajı ve Sosyal Medya Etkisi: Sosyal Karşılaştırma Kuramı Çerçevesinde Facebook Kullanımının Beden İmajına Etkileri Üzerine Bir Derleme. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 67-80.
- Bearman, S. K., Presnell, K., Martinez, E. & Stice, E. (2006). The Skinny On Body Dissatisfaction: A Longitudinal Study Of Adolescent Girls And Boys. *Journal Of Youth And Adolescence*, 35(2), 217-229.
- Beck, T. (1995) Screening Methods For Postpartum Depression. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs*, 3(24), 308-312.
- Bedel, A., & Ulubey, E. (2015). Ergenlerde Başa Çıkma Stratejilerini Açıklamada Bilişsel Esnekliğin Rolü. *Electronic Journal Of Social Sciences*, 2(14), 55-70.
- Bektaş, D. Y. (2016). Ergenlerde Beden İmgesi Üzerine Bir Çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(22), 67-75.
- Ben-Zur, H. (2003). Happy Adolescents: The Link Between Subjective Well-Being, İnternal Resources And Parental Factors. *Journal Of Youth And Adolescence*, 32(2), 67-79.
- Bilgiç, R. (2015). *Ergenlerin Cinsiyet ve Öğrenim Kademesi Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Karar Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi.

- Bilgiç, R., & Bilgin, M. (2016). Ergenlerin Cinsiyet ve Öğrenim Kademesi Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Karar Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 39-55.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel Esnekliği Yordayan Bazı Değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Bilgin, M. (2017). Ergenlerin Beş Faktör Kişilik Özelliği ile Bilişsel Esneklik İlişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62), 945-954.
- Boğaz, M. E., Kutlu, R., & Cihan, F. G. (2019). Obezite ile Yeme Davranışı, Beden Algısı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. *Çukurova Medical Journal*, 44(3), 1064-1073.
- Bradbury, T., & Fincham, F. (1988). Individual Difference Variables İn Close Relationships: A Contextual Model İn Marriage As An Integrative Framework. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 54(4), 713-721.
- Büyük, E. T., & Özdemir, E. (2018). Lise Öğrencilerinin Beden Algısı ile Yeme Tutumu Arasındaki İlişki. *International Anatolia Academic Online Journal Health Sciences*, 4(2), 1-12.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (28.Baskı). Pegem Akademi.
- Caccavale, L. J., Farhat, T., & Lannotti, R. J. (2012). Social Engagement İn Adolescence Moderates The Association Between Weight Status And Body İmage. *Body İmage*, 9(2), 221-226.
- Canas, J. J., Antolí, A., Fajardo, I., & Salmeron, L. (2005). Cognitive İnflexibility And The Development And Use Of Strategies For Solving Complex Dynamic Problems: Effects Of Different Types Of Training. *Theoretical Issues İn Ergonomics Science*, 6(1), 95-108.
- Canas, J. J., Fajardo, I., & Salmeron, L. (2006). Cognitive Flexibility. *International Encyclopedia Of Ergonomics And Human Factors*, 1(3), 297-301.
- Canpolat, B. I. (2003). Ergenlerin Kendilik Algısında Beden İmajının ve Beden Kitle İndeksinin Rolü. *3P Dergisi*, 11(2), 143-154.
- Cantor, N. (1990). From Taught To Behavior: Having And Doing İn The Study Of Personality And Cognition. *American Psychologist*, 45(4), 735-750.
- Cash, T. F. (1989). Body İmage Affect: Gestalt Versus Summing The Parts. *Perceived Motor Skills*, 69(5), 17-18.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). Future Challenges For Body İmage Theory. *Research And Clinical Practice*, 4(5), 509-516.

- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). Understanding Body Images: Historical And Contemporary Perspectives. *The Guilford*, 2(1), 3-11.
- Chambers, C.V. (1995). Childhood And Adolescence. In: Textbook Of Family Practice. *Rakel RE*, 5(1), 634-659.
- Chung, S. H., Su, Y. F., & Su, S. W. (2012). The Impact Of Cognitive Flexibility On Resistance To Organizational Change, Social Behavior And Personality. *International Journal*, 40(5), 735-746.
- Ciairano, S., Bonino, S., & Miceli, R. (2006). Cognitive Flexibility And Social Competence From Childhood To Early Adolescence. *Cognitie, Creier, Comportament/Cognition, Brain, Behavior. Academic Journal*, 10(3), 343-360.
- Ciarrochi, J., Said, T., & Deane, F. P. (2005). When Simplifying Life Is Not So Bad: The Link Between Rigidity, Stressful Life Events, And Mental Health In An Undergraduate Population. *British Journal Of Guidance & Counselling*, 33(2), 185-197.
- Clark, L., & Tiggemann, M. (2006). Appearance Culture In Nine To 12 Year Old Girls: Media And Peer Influences On Body Dissatisfaction. *Social Development*, 15(4), 628-643
- Clay, D., Vignoles, V. L., & Dittmar, H. (2005). Body Image And Self-Esteem Among Adolescent Girls: Testing The Influence Of Sociocultural Factors. *Journal Of Research On Adolescence*, 15(4), 451-477.
- Collins, J.K., & Plahn, M.R. (1998). Recognition Accuracy, Stereotypic Preference, Aversion, And Subjective Judgement Of Body Appearance In Adolescents And Young Adults. *Youth Adolescence* 17(3), 317-334.
- Cong, L., Rebecca, P. A., & May, O. L. (2013). Cognitive, Personality, And Social Factors Associated With Adolescents Online Personal Information Disclosure. *Journal Of Adolescence*, 36(6), 629-638.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları* (T. Ergene, Çev.) (11.bs.). Mentis Yayıncılık.
- Cox, K. S. (1980). *The Effects Of Second-Language Study On The Cognitive Flexibility Of Freshman University Students* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. The Ohio State University.
- Crerand, C. E., Wadden, T. A., Foster, G. D., Sarwer, D. B., Paster, L. M., & Berkowitz, R. I. (2007). Changes In Obesity-Related Attitudes In Women Seeking Weight Reduction. *Obesity*, 15(3), 740-747.
- Çakar, F.S., & Karayol, S.S. (2015). The Impact Of Body Image And Self-Esteem On Turkish Adolescents' Subjective Well-Being. *Psychology Research*, 5(9), 536-551.

- Çankır, B., & Yener, S. (2017). *Psikolojik İyi Oluş, İş'te Pozitif Davranış* (2.Baskı). Çizgi Kitabevi Yayınları.
- Çelen, N. (2007). *Ergenlik ve Genç Yetişkinlik* (12. Baskı). Papatya Yayıncılık.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Ergenlerde Bilişsel Esneklik ile Akademik, Sosyal ve Duygusal Yetkinlik İnançları Arasındaki İlişki. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 39(176), 347-356.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirliği. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 39 (176), 339-346.
- Çuhadaroglu, F. (2000). Ergenlik Döneminde Psikolojik Gelişim Özellikleri. *Katkı Pediatri Dergisi*, 21(6), 863-868.
- Dağ, İ., & Gülüm, V. (2013). Yetişkin Bağlanma Örüntüleri ile Psikopatoloji Belirtileri Arasındaki İlişkide Bilişsel Özelliklerin Aracı Rolü: Bilişsel Esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 240-247.
- Daniel, D.G., Wozniak, P., & Mack, R.J. (1998) Long-Term Efficacy And Safety Comparison Of Sertindole And Haloperidol In The Treatment Of Schizophrenia. *Psychopharmacol Bull*, 34(1):61-69.
- Danilova, Y. S., Bykov, V. A., Spiridonova, D. V., Novozhilova, M. V., Polozhentseva, Y. A., Karushev, M. P., & Timonov, A. M. (2021). Synthesis And Structure Of Nickel Complex With Methyl-Substituted Tetradentate Schiff Base. *Russian Journal Of General Chemistry*, 91(4), 747-749.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” And “Why” Of Goal Pursuits: Human Needs And The Self-Determination Of Behavior. *Psychological Inquiry*, 4(4), 227– 268.
- Dehnabi, A., Radsepehr, H., & Foushtanghi, K. (2017). The Effect Of Mindfulness-Based Stress Reduction On Social Anxiety Of The Deaf. *Annals Of Tropical Medicine & Public Health*, 10(5),1243-1258.
- Demir, B. D. (2006). *Liseye Devam Eden Kız Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beden Algısını Etkileyen Etmenler*. [Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Demir, Y., & Kumcağız, H. (2020). Ergenlerde Yeme Tutum Bozuklukluğunun Öznel İyi Oluş, Depresyon, Anksiyete ve Stres Üzerine Etkisi. *International Journal Of Field Education*, 6(1), 24-36.
- Demir, Y., & Kutlu, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Etkileşim Kaygısı ile Mutluluk Arasındaki İlişki: Yalnızlığın Aracı Rolü. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(1).
- 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(4), 241-253.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. Adolesan Sağlığı. *Sempozyum*, 63(1), 19-21.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science Of Happiness And Proposal For National Index. *American Psychologist*, 55(2), 34-43.
- Diener, E. (2006). Guidelines For National Indicators Of Subjective Well-Being And Illbeing. *Journal Of Happiness Studies*, 7 (4): 397- 404.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will Money Increase Subjective Well-Being? A Literature Review And Guide To Needed Research. *Social Indicators Research*, 57 (2), 119-169.
- Dilmaç, B., & Tezelli, S. (2021). Öğretmen Adaylarında Duygusal Zekâ, Sosyal Kaygı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki Yordayıcı İlişki. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 51-60.
- Diril, A. (2011). *Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenler ve Öfke Düzeyi ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki Açısından İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüm Kaygısı Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(5), 151-159.
- Donaghue, N. (2009). Body Satisfaction, Sexual Self-Schemas And Subjective Well-Being İn Women. *Body Image*, 6(1), 37-42.
- Donnelly, K., & Donnelly, J. P. (2021). Path Analysis Of The Mediating Roles Of Personality, Distress, And Cognitive Flexibility İn The Subjective Well-Being Of Combat Veterans With Traumatic Brain Injury. *Journal Of Head Trauma Rehabilitation*, 36(6), 1-10.
- Dost, M. T. (2006). Subjective Well-Being Among University Students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(31), 188-197.
- Dökmen, Z. (2009). Menopoz, Beden İmgesi ve Ruh Sağlığı. *Türk Psikoloji Yazıları*, 12(24), 41-55.
- Dryden, W., & David, D. (2008). Rational Emotive Behavior Therapy: Current Status. *Journal Of Cognitive Psychotherapy*, 22(3), 195-209.
- Duran, E., & Traş, Z. (2022). Investigation Of The Relationship Between Food Craving, Cognitive Flexibility And Social Appearance Anxiety İn Emerging Adulthood. *Journal Of Teacher Education And Lifelong Learning*, 4(2), 322-333.
- Durkin, S. J., & Paxton, S. J. (2002). Predictors Of Vulnerability To Reduced Body İmage Satisfaction And Psychological Wellbeing İn Response To Exposure To İdealized

- Female Media Images İn Adolescent Girls. *Journal Of Psychosomatic Research*, 53(5), 995-1005.
- Erdoğan, Ö., & Tütüncü, İ. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısı, Yeme Tutumu ve Yakın İlişki Kurma Düzeyleri Arasındaki İlişki. *SSTB International Refereed Academic Journal Of Sports, Health & Medical Sciences*, 17(6), 89-115.
- Ergün, C., Koc, B. M., & Kaleoğlu, S. (2022). 20-55 Yaş Arası Kadınların Beden Algılarının Değerlendirilmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(18), 892-906.
- Ertaş, İ. (2020). *Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Ebeveyn Tutumları ve Stresle Baş Edebilme Yaklaşımının Öznel İyi Oluş Düzeylerini Yordaması*. [Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Eryılmaz, A., & Atak, H. (2011). Ergen Öznel İyi Oluşun Öz Saygı ve İyimserlik Eğilimi İle İlişkisinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(37), 170-181.
- Eryılmaz, A., & Aypay, A. (2011). Ergen Öznel İyi Oluşu ile Kimlik Statüsü İlişkisinin İncelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(16), 167-179.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.
- Eskin, M. (2014). *Sorun Çözme Terapisi* (3. Baskı). HYB Yayıncılık.
- Esnaola, I., Rodríguez, A. & Goñi, A. (2010). Body Dissatisfaction And Perceived Sociocultural Pressures: Gender And Age Differences. *Salud Mental*, 2(33), 21-29.
- Esterhuyse, K. G., Nortje, N., Pienaar, A., & Beukes, R. B. (2013). Sense Of Humour And Adolescents Cognitive Flexibility. *South African Family Practice*, 55(1), 90-95.
- Fardouly, J. (2015). The Mediating Role Of Appearance Comparisons İn The Relationship Between Media Usage And Self-Objectification İn Young Women. *Psychology Of Women Quarterly* 39/4 447–457.
- Fisher, S. C. (1968). *Body Image And Personality*. Dover Company.
- Fredrickson, B. L., Roberts, T. A., Noll, S. M., Quinn, D. M., & Twenge, J. M. (1998). That Swimsuit Becomes You: Sex Differences İn Self-Objectification, Restrained Eating, And Math Performersex Roles Mance. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 2(75), 269– 284.
- 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.
- Garcia, D., Rosenberg, P., Erlandsson, A., & Siddiqui, A. (2010). On Lions And Adolescents: Affective Temperaments And The İnfluence Of Negative Stimuli On Memory. *Journal*

- Of Happiness Studies*, 11(7), 477-495.
- Gardner, R. M. (1996). Methodological Issues In Assessment Of The Perceptual Component Of Body Image Disturbance. *British Journal Of Psychology*, 5(7), 327-337.
- Gillham, J., Adams-Deutsch, Z., Werner, J., Reivich, K., Coulter-Heindl, V., Linkins, M., & Seligman, M. E. P. (2011). Character Strengths Predict Subjective Well-Being During Adolescence. *The Journal Of Positive Psychology*, 6(1), 31-44.
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics Of Adolescents Who Report Very High Life Satisfaction. *Journal Of Youth And Adolescence*, 35(3), 293-301.
- Goswami, H. (2012). Social Relationships And Children's Subjective Well-Being. *Social Indicators Research*, 107(3), 575-588.
- Gönenir, L., Akyüz, M., Şahin, İ., Evren, B., Kayaalp, C., & Karlıdağ, R. (2018). Bariatrik Cerrahi Adayı Morbid Obezite Hastalarının Yaşam Doyumunun Beden Algısı Ve Benlik Saygısı İle İlişkisi. *Fırat Tıp Dergisi*, 23(1), 1-5.
- Güleç, S. (2020). Lise Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Yaşam Amaçlarının Aracı Rolü. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), 27-35.
- Güler, S., & Yöndem, Z. D. (2007). Ergenlik ve Cinsel Sağlık Eğitimi ile İlgili Grup Rehberliğinin 6. Sınıf Öğrencilerinin Bilgi ve Tutumlarına Etkisi. *İlköğretim Online*, 6(1), 2-10.
- Gülüm, I. V., & Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenilirliği. *Anatolian Journal Of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3), 216-223.
- Gündüz, A., & Bilge, Y. (2023). Beden Algısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Atılmalılığın Aracı Rolü. *International Journal Of Social Sciences And Education Research*, 9 (2), 157-167.
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma Stilleri, Akılcı Olmayan İnançlar ve Psikolojik Belirtilerin Bilişsel Esnekliği Yordamadaki Katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(4), 2071-2085.
- Güney, C., Deniz, Z., & Yardımcı, E. (2020). Beden İmgesi ile Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkide Kişilik Özelliklerinin Biçimlendirici Etkisi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 2(3), 139-147.
- Hacıoğlu, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Beden İmgesi Hoşnutluğu ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-16.
- Hahs-Vaughn, D. L., & Lomax, R. G. (2020). Statistical Concepts A Second Course (5.Ed.). Routledge.

- Hamarta, E. (2009). Ergenlerin Sosyal Kaygılarının Kişilerarası Problem Çözme ve Mükemmeliyetçilik Açısından İncelenmesi. *İlköğretim Online Dergisi*, 8(3), 729-740.
- Hamurcu, P., Öner, C., Telatar, B., & Yeşildağ, Ş. (2015). Obezitenin Benlik Saygısı ve Beden Algısı Üzerine Etkisi. *Türk Aile Hekim Dergisi*, 19(3), 122-128.
- Haspolat, N. K., & Kağan, M. (2017). Sosyal Fobinin Yordayıcıları Olarak Beden İmajı ve Benlik Saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 139-152.
- 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.
- Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, Life Events, And Subjective Well Being: Toward A Dynamic Equilibrium Model. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57(4), 731-739.
- İmiroğlu, A., Demir, R., & Murat, M. (2021). Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bilişsel Esneklik, Bilinçli Farkındalık ve Umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057.
- İşçioğlu, E. (2020). *Lise Öğrencilerinin Cinsiyet, Okul Türü Ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre Sosyal Becerilerinin İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Jackson, J. (2004). Experience And Expression: Social And Cultural Significance İn The Fear Of Crime. *British Journal Of Criminology*, 44(6), 946-966.
- Jain, P., & Tiwari, G. K. (2016). Body Image Satisfaction And Life Satisfaction İn Hıv/Aıds Patients. *The International Journal Of Indian Psychology*, 3(2), 2349-3429.
- Jen, C. H., Chen, W. W., & Wu, C. W. (2019). Flexible Mindset İn The Family: Filial Piety, Cognitive Flexibility And General Mental Health. *Journal Of Social And Personal Relationships*, 36(6), 1715-1730.
- Kalafat, T. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri ile Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi]. Çanakkale Üniversitesi.
- Kalafat, T., & Kıncal, R. Y. (2008). The Analysis Of The İnteraction Between The Body Gratification Of University Students And Their Level Of Skill. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(3), 41-47.
- Kaplan, V., Polat, B., & Ertuğrul, A. E. (2021). Öğrencilerin Yaşadıkları Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel İyi Oluş Algıları Arasındaki İlişki. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(4), 1029-1056.
- Kaplan, Y. (2016). Ergenlerde Okul Odaklı Öznel İyi Oluş ile Davranışsal Ve Duyuşsal

- Problem Arasındaki İlişki. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Kara, A. (2016). Sosyal Görünüş Kaygısı ile Utangaçlık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(11), 95-106.
- Karaağaçlı, M. (2005). *Öğretimde Yöntemler ve Yaklaşımlar* (1.Baskı). Pelikan Yayıncılık.
- Karaaslan, Ö. (2017). Sosyal Anksiyete Bozukluğu Hastalarında Beden Algısı ve Cinsel İşlev Bozukluklarının Değerlendirilmesi. *Bozok Tıp Dergisi*, 7(2), 45-50.
- Karagöz, S., Kocaer, H. O., & Unveren, A. (2023). Düzenli Egzersiz Yapan 60 Yaş ve Üzeri Bireylerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları Ve Bilişsel Esneklik Durumlarının Yaşam Doyumu Üzerine Etkisi. *Journal Of Rol Sport Sciences*, 4(1), 208-228.
- Karagöz, D., Suess-Raeisinafchi, C., Işık, C., Dogru, T., Segota, T., Youssef, O., & Alvarado, R. (2023). Event Motivation, Subjective Well-Being, And Revisit Intentions During The Second Wave Of The Pandemic: Moderating Effect Of Affective Risk About COVID-19 And Perceived Trust. *Current Issues In Tourism*, 7(9), 1-18.
- Karahan, G. & Akduman, G. (2017). Sivil Havacılık Kabin Hizmetleri Programı Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel İyi Oluş İlişkisi. 6. Uluslararası Meslek Yüksek Okulları Sempozyumunda Sunulan Bildiri, Saraybosna, Bosna Hersek.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler* (7. Basım). Nobel Yayıncılık.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (27. Basım). Nobel Yayınları.
- Karşlı, H. G. (2014). *Obez Bireylerde Beden Algısı, Benlik Saygısı ve Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Kashdan, T. B., & Roberts, J. E. (2004). Social Anxiety's Impact On Affect, Curiosity, And Social Self-Efficacy During A High Self-Focus Social Threat Situation. *Cognitive Therapy And Research*, 28(1), 119-141.
- Kato, T. (2012). Development Of The Coping Flexibility Scale: Evidence For The Coping Flexibility Hypothesis. *Journal Of Counseling Psychology*, 14(4), 353-363.
- Katz, J., & Farrow, S. (2000). Discrepant Self-Views And Young Women's Sexual And Emotional Adjustment. *Sex Roles*, 42(3), 781-805.
- Kaya, Ş. A. (2019). *Genç Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri ile Beden Algısı ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Kaya, Z., & Dalkıç, A. (2020). Instagram Kullanan ve Kullanmayan Ergenlerde Beden Algısı ve Öz-Yeterliğin İncelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 48-74.

- Kermen, U., Tosun, N. İ., & Doğan, U. (2016). Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Keven-Aklıman, Ç., & Eryılmaz, A. (2017). The Effectiveness Of A Body İmage Group Counselling Program On Adolescent Girls İn High School. *International Journal Of Psychology And Educational Studies*, 4(2), 10-23.
- Kılıç, M. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Kılıç, S. (2013). Örneklem Yöntemleri. *Journal Of Mood Disorders*, 3(1), 44-46.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressfull Life Events Personality And Health An İnquiry İnto Hardiness. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 37(2), 1-11.
- Koç, M. (2004). Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Algılarının Ruh Sağlığına Etkileri Üzerine Bir Alan Araştırması. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 6(10), 115-157.
- Koenig, L. J., & Wasserman, E. L. (1995). Body İmage And Dieting Failure İn College Men And Women: Examining Links Between Depression And Eating Problems. *Sex Roles*, 32(7), 225-249.
- Kolburan, Ş. G., Eker, E., & Akdeniz, B. (2019). Bilişsel Esneklik ve Mizah Stilleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Türkiye Klinikleri Journal Of Forensic Medicine Forensic Sciences*, 16(1), 1-13.
- Kostanski, M., & Gullone, E. (1998). Adolescent Body Image Dissatisfaction: Relationships With Self-Esteem, Anxiety, And Depression Controlling For Body Mass. *Journal Of Child Psychology Psychiatry*, 39 (2), 255- 262.
- Kozma, A., Stones, M.J. (1980). Measurement Of Happiness: Development Of The Memorial University Of Newfoundland Scale Of Happiness. *Journal Of Gerontology*, 35(5), 906-912.
- Köknel, Ö. (1999), *Ergenlik Dönemi, Ana-Baba Okulu* (8. Baskı). Remzi Kitabevi.
- Köknel, Ö. (1999). *Günlük Hayatta Ruh Sağlığı* (2. Baskı). Alfa Yayıncılık.
- Köroğlu, E., & Türkçapar, H. (2009). *Psikoterapi Yöntemleri: Kuramlar ve Uygulama Yönergeleri* (3. Baskı). HYB Yayınları.
- Kulaksızoğlu, A. (2009). *Ergenlik Psikolojisi* (11. Baskı). Remzi Kitabevi.
- Kundakçı, A. H. (2005), *Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Benlik Algıları, Vücut Algısı ve Stres Belirtileri Açısından Karşılaştırılması*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.

- Küçüker, D. (2016). *Affetme, Affetmeme, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Larson, R., & Wilson, S. (2004). Adolescence Across Placen And Time: Globalization And The Changing Pathways To Adulthood. *Adolescent Psychology*, 3(16), 299–361.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. Springer Publishing Company.
- Leung, R. C., & Zakzanis, K. K. (2014). Brief Report: Cognitive Flexibility İn Autism Spectrum Disorders: A Quantitative Review. *Journal Of Autism And Developmental Disorders*, 44(2), 2628-2645.
- Levine, M. P., & Smolak, L. (2018). Prevention Of Negative Body İmage, Disordered Eating, And Eating Disorders: An Update. *Annual Review Of Eating Disorders*, 4(5), 1-14.
- Littleton, H.L., & Ollendick, T. (2003). Negative Body İmage And Disordered Eating Behavior İn Children And Adolescents: What Places Youth At Risk And How Can These Problems Be Prevented. *Clin Child Fam Psychol*, 6(2), 51-66.
- Lowder, J. L., Ghetti, C., Nikolajski, C., Oliphant, S. S., & Zyczynski, H. M. (2011). Body İmage Perceptions İn Women With Pelvic Organ Prolapse: A Qualitative Study. *American Journal Of Obstetrics And Gynecology*, 204(5), 441-451.
- Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y., & Deiner, E. (2003). Reexamining Adaptation And Set Point Model Of Happiness: Reactions To Changes İn Marital Status. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 84(3), 527-539.
- Maezono, J., Hamada, S., Sillanmäki, L., Kaneko, H., Ogura, M., & Lempinen, L. (2019) Cross-Cultural, Population-Based Study On Adolescent Body İmage And Eating Distress İn Japan And Finland. *Scand J Psychol*, 60(8), 67-76.
- Manning, M.L. (2002). Havighurst's Developmental Tasks, Young Adolescents, And Diversity. *The Clearing House*, 76 (2), 75-77.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (2001). The Relationship Between Cognitive Flexibility And Affinity-Seeking Strategies. *Advances İn Psychological Research*, 4(12), 69-76.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three Validity studies. *Communication reports*, 1(11), 103-114.
- Martin, M. M., Anderson, C. M., & Thweatt, K. S. (1998). Individuals' Perceptions Of Their Communication Behaviors: A Validity Study Of The Relationship Between The Cognitive Flexibility Scale And The Communication Flexibility Scale With Aggressive Communication Traits. *Journal Of Social Behavior And Personality*, 13(9), 531-540.

- Matera, C., Nerini, A., & Stefanile, C. (2013). The Role Of Peer Influence On Girls' Body Dissatisfaction And Dieting. *European Review Of Applied Psychology*, 63(2), 67-74.
- Mcknight, C. G., Huebner, E.S., & Suldo, S. (2002). Relationships Among Stressful Life Events, Temperament, Problem Behaviour, And Global Life Satisfaction In Adolescents. *Psychol Sch*, 39(5), 677- 687
- Metzl, E. (2009). The Role Of Creative Thinking In Resilience After Hurricane Katrina. *Psychology Of Aesthetics, Creativity, And The Arts*, 3(2), 112-123.
- Mezarcı, F. K. (2018). *Kadınların Spor Yapmasında Toplumsal Beden Algısının Etkisi: Düzce Örnelemi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Murray, S.B., Rieger, E., Hildebrandt, T., Karlov, L., Russell, J., Boon, E., Dawson, R.T. Ve Touyz, S.W. (2012). A Comparison Of Eating, Exercise, Shape, And Weight Related Symptomatology In Males With Muscle Dysmorphia And Anorexia Nervosa. *Body Image*, 9(2), 193–200.
- Musa, H. H. (2022). *Otizmli Çocukları (2-11 Yaş) Arasında Olan Ebeveynlerin İyi Oluş Merhamet Psikolojik Sağlık ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki*. [Doktora Tezi] Marmara Üniversitesi.
- Muyan-Yılık, M., & Demir, A. (2020). A Pathway Towards Subjective Well-Being For Turkish University Students: The Roles Of Dispositional Hope, Cognitive Flexibility, And Coping Strategies. *Journal Of Happiness Studies*, 21(6), 1945-1963.
- Myers, D.G., & Diener, E. (1995). Who Is Happy. *Psychological Science*, 6(1), 1-19.
- Norton, A. R., Abbott, M. J., Norberg, M. M. & Hunt, C. (2015). A Systematic Review Of Mindfulness And Acceptance-Based Treatments For Social Anxiety Disorder. *Journal Of Clinical Psychology*, 71(4), 283–301.
- Odacı, H., & Cikrikci, Ö. (2019). Cognitive Flexibility Mediates The Relationship Between Big Five Personality Traits And Life Satisfaction. *Applied Research In Quality Of Life*, 14(5), 1229-1246.
- Ofra, W., & Vered, S. (2017). Effect Of The Parent–Adolescent Relationship On Adolescent Boys' Body Image And Subjective Well-Being. *American Journal Of Men's Health*. 11(4), 920 –929.
- Oktan, V. (2012). Beden İmajı ve Reddedilme Duyarlılığının Öznel İyi Oluşu Yordama Gücü: *Eğitim Bilimleri Ve Uygulama*, 11(22), 119-134.
- Oktan, V., & Şahin, M. (2010). Kız Ergenlerde Beden İmajı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-556.
- Öngören, B. (2015). Sosyolojik Açıdan Sağlıklı Beden İmgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler*

Araştırmaları Dergisi, 3(34), 25-45.

- Örnek, D. B., Özdemir, B., Şimşek, M., & Kızılay, Z. O. (2023). Yeme Tutumu ve Beden Algısı: Bilişsel Esneklik Ve Öz-Duyarlılığın Aracı Rolü. *Turkish Studies-Social Sciences*, 18(1), 273-290.
- Özbey, H., & Gültekin, M. (2021). Lise Öğrencilerinde Beden Algısı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Medya ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(2), 429-441.
- Özcan, D. A., & Esen, B. K. (2016). Ergenlerin Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Öz Yeterliklerinin İncelenmesi. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 7(24), 1-10.
- Özdel, K. (2015). Düünden Bugüne Bilişsel Davranışçı Terapiler: Teori ve Uygulama. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 10-20.
- Özgür, M. (2020). Üniversitede Eğitim Gören Kız Öğrencilerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Beden Algısı İle Beslenme Bilgi Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 46-54.
- Özhan, M. B., & Boyacı, M. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ve İyi Oluş (Perma) Arasındaki İlişki: Bir Yapısal Eşitlik Modellemesi. *Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (67), 346-362.
- Özmen, D., Çetinkaya, A., Ergin, D., Şen, N., & Dünder, E.P. (2007). Lise Öğrencilerinin Yeme Alışkanlıkları ve Beden Ağırlığını Denetleme Davranışları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6 (2), 98-105.
- Palys, T.S., Little, B.R. (1983). Perceived Life Satisfaction And Organization Of Personal Project Systems. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 44(7), 1221-1230.
- Parvizi, G., & Özabacı, N. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esnekliğin Rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 65-81.
- Proctor, C., Linley, P. A., & Maltby, J. (2010). Very Happy Youths: Benefits Of Very High Life Satisfaction Among Adolescents. *Social Indicators Research*, 98(3), 519-532.
- Pry, R., & Stahl, L. (2005). Attentional Flexibility And Perseveration. *Child Neuropsychology*, 11(2), 175-189.
- Purutçuoğlu, E., & Aksel, C. (2017). Engelli Kadınların Beden İmajı Algısı ile Yaşam Doyumunun Belirlenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(50), 428-440.
- Qouta, S., El-Sarraj, E., & Punamäki, R. L. (2001). Mental Flexibility As Resiliency Factor Among Children Exposed To Political Violence. *International Journal Of*

- Psychology*, 36(1), 1-7.
- Rierdan, J., & Koff, E. (1997). Weight, Weight-Related Aspects Of Body İmage, And Depression İn Early Adolescent Girls. *Adolescence*, 32(7), 615-624.
- Rinderknecht, K., & Smith, C. (2002). Body İmage Perceptions Among Urban Native American Youth. *Obesity Research*, 10(5), 315-327.
- Rodgers, R., Chabrol, H., & Paxton, S. J. (2011). An Exploration Of The Tripartite İnfluence Model Of Body Dissatisfaction And Disordered Eating Among Australian And French College Women. *Body İmage*, 8(3), 208-215.
- Rombe, S. (2014). Hubungan Body İmage Dan Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Samarinda. *E-Journal Psikologi*, 2(1), 76-91.
- Santrock, J. W. (2014). *Ergenlik*. (Siyez, D, Çev.). Nobel Yayıncılık.
- Sapmaz, F., & Doğan, T. (2013). Assessment Of Cognitive Flexibility: Reliability And Validity Studies Of Turkish Version Of The Cognitive Flexibility Inventory. *Ankara University Journal Of Faculty Of Educational Sciences*, 46(1), 143-162.
- Sarıkadıoğlu, H. (2016). *Yetişkinlerde Vücut Algısı ve Kendini Kabul Düzeyi ile Yaşam Doyumu ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Sarıkaya, N. (2019). *Ergenlerde Kişilerarası Problem Çözmenin Bilişsel Esneklik ve Öz Anlayış Açısından İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Sarwer, D. B., Wadden, T. A., Pertschuk, M. J., & Whitaker, L. A. (1998). Body İmage Dissatisfaction And Body Dysmorphic Disorder İn 100 Cosmetic Surgery Patients. *Plastic And Reconstructive Surgery*, 101(6), 1644-1649.
- Sastre, M. T., & Ferriere, G. (2000). Family “Decline” And The Subjective Wellbeing Of Adolescents. *Social Indicators Research*, 6(49), 69–82.
- Satan, A. A. (2014). Dini İnanç ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Öznel İyi Oluş Düzeyine Olan Etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(7), 56-74.
- Savi, Ç. F., & Savi, K. S. (2015). The İmpact Of Body İmage And Self-Esteem On Turkish Adolescents Subjective Well-Being. *Psychology*, 5(9), 536-551.
- Seki, T., & Dilmaç, B. (2015). Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler ile Öznel İyi Oluş ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler: Bir Model Önerisi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 40(179), 57- 67.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An İntroduction. *American Psychologist*, 55(4), 5–14

- Sert, Ö. E., & Ergün, B. B. (2023). Lise Öğrencilerinin Tükenmişliğini Yordamada Yetkinlik Beklentisi, Öz Düzenleme, Sosyal Karşılaştırma ve Bilişsel Esnekliğin Rolü. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 262-284.
- Sevil, T. (2016). *Terapötik Rekreasyonel Aktivitelere Katılımın Yaşlıların Algıladıkları Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesine Etkisi*. [Doktora Tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Shabahang, R., Besharat, M. A., Hosseinkhanzadeh, A. A., & Rezaei, S. (2020). Celebrity Worship And Body Image Concern: Mediating Role Of Cognitive Flexibility. *International Journal Of Psychology*, 14(1), 35-58.
- Shepherd, D.A., Wennberg, K., Suddaby, R., & Wiklund, J. (2019). What Are We Explaining? A Review And Agenda On Initiating, Engaging, Performing, And Contextualizing Entrepreneurship. *Journal Of Management*, 45(1), 159-196
- Sholeha, E. R., & Ayriza, Y. (2020). The Effect Of Body Images And Self-Esteem On Subjective Well-Being In Adolescents. *International Journal Of Multicultural And Multireligious Understanding*, 6(4), 635-645.
- Sibel, Ö., Özer, B. K., Sağır, M., Sağır, S., Özdemir, A., Sercan, A., & Yavuz, C. M. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Beden Algısı ve Beden Kitle Endisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 59(1), 543-558.
- Silk, J.S., Steinberg, L., Morris, A.S. (2003). Adolescents Emotion Regulation In Daily Life: Links To Depressive Symptoms And Problem Behavior. *Child Development*, 74(1), 1869-1880.
- Sivrioğlu, Y. (2020). *Kognitif ve Davranış Terapisinden Üçüncü Dalga Terapilere: Kavramsal Gelişim. Geçmişten Geleceğe Bilişsel Davranışı* (1.Baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Soltani, E., Shareh, H., Bahrainian, S. A., & Farmani, A. (2013). The Mediating Role Of Cognitive Flexibility In Correlation Of Coping Styles And Resilience With Depression. *Pajoohandeh Journal*, 18(2), 88-96.
- Stevens, A. D. (2009). *Social Problem-Solving And Cognitive Flexibility: Relations To Social Skills And Problem Behavior Of At-Risk Young Children*. [Doctoral Thesis]. Seattle Pacific University.
- Stokes, R., & Frederick, R. C. (2003). Women's Perceived Body Image: Relation With Personal Happiness. *Journal Of Women And Aging*, 15(1), 17-29.
- Şahin, E. E., & Töre, B. (2022). Covid-19 Korkusu ve Öznel İyi Oluş: Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Sağlamlığın Sıralı Aracı Rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 92-

99.

- Şanlı, Y., & Çelik, D. (2023). Genç Kızlarda Beden Algısı ve Obezite Fobinin, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Psikolojik İyi Oluşa Etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 350-368.
- Talu, E. (2020). Ergenlerde Beden İmajı Algısının Kimlik Gelişimi Sürecine Etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 1116-1135.
- Tarhan, S. (1995). *Lise Öğrencilerinin Beden İmajlarından Hoşnut Olma Düzeylerinin Ölsaygıları ve Akademik Başarıları Üzerindeki Etkisi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Taşçı, E., Atan, Ş.Ü., Durmaz, N., Erkuş, H., & Sevil, Ü., (2005). Kız Meslek Lisesi Öğrencilerinin Madde Kullanma Durumları. *Bağımlılık Dergisi*, 6(3), 122-128
- Tatlici, M. E. (2020). *Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Anne-Baba Tutumlarına Göre Bilişsel Esnekliklerinin ve Karar Verme Stillerinin İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Tezelli, S. (2019). *Öğretmen Adaylarında Duygusal Zeka Sosyal Kaygı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki Yordayıcı İlişki*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Thompson, J. K., Coover, M.D., Richards, J.K., Jhonson, S., & Cattarin, J. (2006). Development Of Body İmage, Earing Disturbance And General Psychological Functioning İn Female Adolescents: Covariance Structure Modeling And Longitudinal Investigations. *Eat Disorder*, 18(3), 221– 236
- Thompson, A. M., & Chad, K. E. (2002). The Relationship Of Social Physique Anxiety To Risk For Developing An Eating Disorder İn Young Females. *Journal Of Adolescent Health*, 31(2), 183-189.
- Tiggeman, M. (1994). Gender Differences İn The İnterrelationships Between Weight Dissatisfaction, Restraint, And Self Esteem. *Sex Roles*, 30(5), 319-330.
- Tiggemann, M., & Boundy, M. (2008). Effect Of Environment And Appearance Compliment On College Women's Self-Objectification, Mood, Body Shame, And Cognitive Performance. *Psychology Of Women Quarterly*, 32(1), 399–405.
- Toksöz, İ. (2018). *Evli Bireylerde Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Esnekliğin İlişki Doyumuna Etkisi*. [Doktora Tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Topkaya, N., Köksal, Z. & Bayram, S. (2022). Ergenlerde İyi Oluşun Yordanmasında Bilişsel Esneklik ve Öz-Şefkatin Rolü. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13 (1), 646-662.
- Tuzgöl, D. M. (2006). Üniversite Öğrencilerinin İyi Oluş Düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi*

- Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(1), 188-197.
- Türkçapar, M.H. (2018). *Bilişsel Davranışçı Terapi Temel İlkeler ve Uygulama* (8. Baskı). Epsilon Yayınevi.
- Tütüncüler, A., & Güneri Yöyen, E. (2021). *Beden Kitle İndeksi Bağlamında Bilişsel Esneklik, Beden Algısı ve Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What Is And What Is Not Positive Body Image? Conceptual Foundations And Construct Definition. *Body Image*, 14(1), 118– 129.
- Uğurlu, N., & Akın, H. (2008). Muğla Sağlık Yüksek Okulu Öğrencilerinin Beden Benlik Algısı ve Psikolojik Sıkıntı Belirtisi ile İlişkisi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Dergisi*, 11(4), 38-47.
- Varol, D. (2020). Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Sosyal ve Duygusal Özyeterliğin Aracı Rolü. *E-Kafkas Journal Of Educational Research*, 7(3), 319-332.
- Walter, O., & Shenaar, G. V. (2017). Effect Of The Parent Adolescent Relationship On Adolescent Boys' Body Image And Subjective Well-Being. *Menshealth*, 11(4), 920-929.
- Yasemin, O., & Deniz, M. E. (2022). The Mediating Role Of Self-Compassion And Cognitive Flexibility İn The Relationship Between Differentiation Of Self And Subjective Well-Being. *Cukurova University Faculty Of Education Journal*, 51(3), 1642-1680.
- Yavuzer, H. (2018). *Çocuk Psikolojisi* (18. Baskı). Remzi Kitabevi.
- Yelpaze, İ., & Yakar, L. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Bilişsel Esnekliklerinin İncelenmesi. *Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal*, 9(54), 913-935.
- Yılmaz, B. (2017). *Bir Grup Lise Öğrencisinin İnternet Kullanımlarının Beden Algıları ve Yeme Tutumları ile İlişkisi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Işık Üniversitesi.
- Yildiz, F. (2018). *Ergenlerde Bilişsel Esneklik ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğüünün Aracı Rolünün İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Zöhre, K., & Dalkıç, A. (2020). Instagram Kullanan ve Kullanmayan Ergenlerde Beden Algısı ve Öz-Yeterliğin İncelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8(Özel Sayı), 48-74.



EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

1. Yaşınız

2. Cinsiyetiniz

1. Kadın

2. Erkek

3.Kardeş Sayınız

1. 1

2. 2

3. 3

4. 4

5. 5+

4. Okul Türü

1. Anadolu Lisesi

2. Sosyal Bilimler Lisesi

3. Meslek Lisesi

4. Fen Lisesi

Ek 2. Bedeni Beğenme Ölçeği

Referans: Anlı, G., Akın, A., Eker, H., & Özçelik, B. (2015). Bedeni Beğenme Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 36, 505-511.

Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Asla (2) Nadiren (3) Bazen (4) Sık sık ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. Sizi tanımlayan en uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.						
1	Bedenime saygı duyarım.	1	2	3	4	5
2	Bedenimle ilgili olumlu hislere sahibim.	1	2	3	4	5
3	Bedensel olarak en azından birkaç olumlu özelliğe sahibim.	1	2	3	4	5
4	Bedenime yönelik olumlu bir tutuma sahibim.	1	2	3	4	5
5	Bedensel ihtiyaçlarıma karşı duyarlıyım.	1	2	3	4	5
6	Bedenimi seviyorum.	1	2	3	4	5
7	Bedenimin farklı ve benzersiz özelliklerini beğenirim.	1	2	3	4	5
8	Davranışlarım vücuduma yönelik olumlu tutumlarımı yansıtır, örneğin başımı dik tutarım ve güler yüzlüyümdür.	1	2	3	4	5
9	Bedenim bana huzur verir.	1	2	3	4	5
10	Medyatik (modeller, artistler) insanların cazip dış görünüşlerine benzemesem de kendimi güzel hissediyorum.	1	2	3	4	5

Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Yüksek puanlar yüksek düzeyde bedeni beğenme düzeyini göstermektedir.

Ölçeğin madde toplam korelasyonu katsayıları .31 ile .76 arasında sıralanmaktadır.

Doğrulayıcı faktör analizinde tek boyutlu modelin iyi uyum verdiği görülmüştür ($\chi^2= 72.46$, $sd= 33$, $RMSEA=.077$, $CFI=.98$, $IFI=.98$, $RFI=.95$, $GFI= .93$, $SRMR= .045$). Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

Ek 3. Bilişsel Esneklik Ölçeği

BEÖ	K e s i n l i k l e <u>K</u> <u>a</u> <u>t</u> <u>t</u> <u>i</u> <u>l</u> <u>i</u> <u>l</u> <u>y</u> <u>o</u> <u>r</u> <u>u</u> <u>m</u>	K a t ı l ı y o r u m	K ı s m e n <u>K</u> <u>a</u> <u>t</u> <u>t</u> <u>i</u> <u>l</u> <u>i</u> <u>l</u> <u>y</u> <u>o</u> <u>r</u> <u>u</u> <u>m</u>	K ı s m e n <u>K</u> <u>a</u> <u>t</u> <u>t</u> <u>i</u> <u>l</u> <u>i</u> <u>l</u> <u>y</u> <u>o</u> <u>r</u> <u>u</u> <u>m</u>	K a t ı l ı y o r u m	K e s i n l i k l e <u>K</u> <u>a</u> <u>t</u> <u>t</u> <u>i</u> <u>l</u> <u>i</u> <u>l</u> <u>y</u> <u>o</u> <u>r</u> <u>u</u> <u>m</u>
1. Bir fikri/düşünceyi birçok farklı biçimde ifade edebilirim.	6	5	4	3	2	1
2. Yeni ve alışık olmadığım durumlardan <u>kaçınırım</u> .	6	5	4	3	2	1
3. Hiçbir zaman, hiçbir konuda karar <u>veremeyecekmişim</u> gibi hissediyorum. (gelecekle ilgili, alışveriş yaparken, karşı cinsle ilgili vb.)	6	5	4	3	2	1
4. Her duruma uygun davranabilirim.	6	5	4	3	2	1
5. Çözülemeyecek gibi görünen sorunlara işe yarar çözümler bulabilirim.	6	5	4	3	2	1
6. Nasıl davranacağıma karar verirken, farklı bakış açıları <u>geliştiremem</u> .	6	5	4	3	2	1
7. Sorunlara yaratıcı çözümler bulabilirim.	6	5	4	3	2	1
8. Davranışlarım bilinçli kararlarımın bir sonucudur.	6	5	4	3	2	1
9. Her hangi bir durum karşısında farklı biçimlerde davranabilirim.	6	5	4	3	2	1
10. Sahip olduğum bilgilerimi gerçek hayatımda kullanmakta <u>zorlanırım</u> .	6	5	4	3	2	1
11. Bir problemin üstesinden gelmeye çalışırken çevremdeki kişilerin görüşlerini almak ve bunları değerlendirmek isterim.	6	5	4	3	2	1
12. Bir işi farklı biçimlerde yapmayı deneme konusunda kendime güvenirim.	6	5	4	3	2	1

2, 3, 6 ve 10. Maddeler ters puanlanmaktadır. Herkes için toplam bir puan alınmaktadır.

Puanların yükselmesi bilişsel esnekliğin yüksekliği anlamına gelmektedir.

.

Ek 4. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda yer alan ifadelerin karşısında bulunan seçeneklerden size uygun olanını işaretlemeniz gerekmektedir. Her ifadeyi bir kez değerlendirmelisiniz. Değerlendirmelerinizde hiç boş bırakmayınız.

		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Ailem beni sever				
2	Ailem beni destekler				
3	Ailem bana saygı duyar				
4	Ailem sağlıklı				
5	İnsanlara karşı sabırlıyım				
6	İnsanlara karşı hoşgörülüyüm				
7	Genellikle neşeliyim				
8	Genellikle güler yüzlüyüm				
9	Hayatın tadını çıkartarak yaşarım				
10	Hayatı doya doya yaşarım				
11	Hayatı dilediğim gibi yaşarım				
12	Sevdiklerimle beraberim				
13	Sevdiklerimle yan yanayım				
14	Arkadaşlarımla beraber vakit geçiririm				
15	Dostlarımla beraberim				

1. Aile ile ilişkilerden doyum: 1,2,3,4,
2. Olumlu duygular: 5,6,7,8
3. Yaşam doyumu: 9,10,11
4. Önemli diğerleri ile ilişkiden doyum: 12,13,14,15

Ek 5. Etik Kurul Onayı

	AMASYA ÜNİVERSİTESİ
	SOSYAL BİLİMLER ETİK KURUL DEĞERLENDİRME FORMU

Ek-1

Araştırmanın Başlığı: "Ergenlerde bilişsel esneklik, beden algısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi"	
Başvuru Formunun Etik Kurula geldiği tarih	16.12.2022
Başvuru Formunun Etik Kurulda incelendiği tarih	04.01.2023
Karar tarihi	04.01.2023

SONUÇ

1.	☒ Kabul
2.	☐ Düzeltme gereklidir: Etik sorun olabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmaktadır. Açıklama:
3.	☐ Red Gerekçe, Görüş, Tavsiye ve Açıklamalar:

Başvuru dosyasının incelenmesinde hazır bulunan ve araştırmayla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkisi bulunmayan Etik Kurul başkan ve üyelerinin ad, soyad ve imzaları.

(Başkan)
Prof. Dr. Sengül KEÇECİ KURT

(Üye-Bşk Yardımcısı)
Doç. Dr. Fatih CAN

(Üye- Raporör)
Doç. Dr. Melike BAŞ

(Üye)
Doç. Dr. Kürşat EFE

(Üye)
Doç. Dr. Davut AĞBAL

(Üye)
Dr. Öğr. Üyesi Mustafa YILDIZ

Ek 6. Veli Onam Formu

Sayın Veli,

Bu çalışma, Ergenlerde Bilişsel Esneklik, Beden Algısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi başlıklı bir araştırma çalışması olup ergenlerin bilişsel esneklik, beden algısı ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacını taşımaktadır. Çalışma, Dr. Sare TERZİ İLHAN tarafından yürütülmekte ve sonuçları ile ergenlerin bilişsel esneklik, beden algısı ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişki ortaya konacaktır.

- Bu çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır.
- Çalışmanın amacı doğrultusunda, nicel araştırma (*araştırmanın türü/türleri*) yapılarak sizden veriler toplanacaktır.
- İsminizi yazmak ya da kimliğinizi açığa çıkaracak bir bilgi vermek zorunda değilsiniz/araştırmada katılımcıların isimleri gizli tutulacaktır.
- Araştırma kapsamında toplanan veriler, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak, araştırmanın amacı dışında ya da bir başka araştırmada kullanılmayacak ve gerekmesi halinde, sizin (yazılı) izniniz olmadan başkalarıyla paylaşılmayacaktır.
- İstemeniz halinde sizden toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır.
- Sizden toplanan veriler anket yöntemi ile korunacak ve araştırma bitiminde arşivlenecek veya imha edilecektir.
- Veri toplama sürecinde/süreçlerinde size rahatsızlık verebilecek herhangi bir soru/talep olmayacaktır. Yine de katılımınız sırasında herhangi bir sebepten rahatsızlık hissederseniz çalışmadan istediğiniz zamanda ayrılabilirsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacak ve imha edilecektir.
- Gönüllü katılım formunu okumak ve değerlendirmek üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederim. Çalışma hakkındaki sorularınızı Amasya Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve rehberlik bölümünden a yöneltebilirsiniz.

Bu bilgileri okuyup bu araştırmaya gönüllü olarak katılmanızı ve size verdiğimiz güvenceye dayanarak bu formu imzalamanızı rica ediyoruz. Sormak istediğiniz herhangi bir durumla ilgili bizimle her zaman iletişime geçebilirsiniz. Araştırma sonucu hakkında bilgi almak için iletişim bilgilerimizden bize ulaşabilirsiniz. Formu okuyarak imzaladığınız için çok teşekkür ederiz. Saygılarımızla...

Araştırmacı Adı : Fatoş GÖZTAŞI SOYDAN

Adres :

İş Tel :

Cep Tel :

Velisi bulunduğum sınıf öğrencisi

yapılacak olan Ergenlerde Bilişsel Esneklik, Beden Algısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi isimli çalışmaya katılmasına izin veriyorum.

Tarih :/...../....

Katılımcı Öğrenci Ad-Soyad:

İmza:

Öğrenci Velisi

Ad-Soyadı:

Adres:

Tel:

İmza :

Ek 7. MEB Araştırma Uygulama İzin



T.C.
BATMAN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-71214596-604.02-73976897
Konu : Araştırma Uygulama İzin Talebi
(Fatoş GÖZTAŞI SOYDAN)

07.04.2023

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi a) Amasya Üniversitesi Rektörlüğünün 04.04.2023 tarihli ve 123986 sayılı yazısı.
b) Millî Eğitim Bakanlığının 21.01.2020 tarihli ve 1563890 sayılı Araştırma Uygulama İzinleri 2020/2 Nolu Genelgesi.
c) Millî Eğitim Bakanlığının 31.08.2020 tarihli ve 11719784 sayılı Makam Onayı ile Değişiklik Yapılan 21.01.2020 tarihli ve 1563891 sayılı Millî Eğitim Bakanlığı Sosyal Etkinlik İzinleri Yönergesi.

Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans öğrencisi **Fatoş GÖZTAŞI SOYDAN**'nın "**Ergenlerde Bilişsel Esneklik, Beden Algısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**" konulu anket çalışmasını Batman İl Millî Eğitim Müdürlüğüne bağlı Ziya Gökalp Anadolu Lisesi, Sosyal Bilimler Lisesi, Yahya Kemal Beyatlı Anadolu Lisesi, Fatma Aliye Fen Lisesi ve Malabadi Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerine yönelik düzenlemek istediğine dair ilgi (a) yazı ve anket formu ilişikte sunulmuştur.

Söz konusu anket çalışmasını, Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, taraf olunan uluslararası anlaşmalar ve sözleşmeler başta olmak üzere, 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Hakkındaki Kanun ile yürürlükte olan tüm yasal düzenlemeler ve Türk Millî Eğitiminin genel ve özel amaçlarına uygun olacak şekilde, ilgi (b) ve (c) Genelge ve Yönerge doğrultusunda, denetimi okul idaresinde olmak üzere, okul faaliyetlerini aksatmadan ve gönüllülük esasına göre yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Ek 8. Ölçek Kullanım İzini

ÖZ GEÇMİŞ

Fatoş GÖZTAŞI SOYDAN

Öğrenim Bilgisi

Yüksek Lisans 2021-2023	Amasya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Danışmanı: Sare TERZİ İLHAN
Lisans 2014-2018	Amasya Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

Eserler

- A. Ulusal bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitaplarında (proceedings) basılan bildiriler: 13. Ulusal Pdr Öğrencileri Kongresi**
1. Geçmiş Yaşantılarında Yatılı Okullarda ve Ailesi Yanında Kalan Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası Yeterliklerinin İncelenmesi