

T.C.

**BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ERGENLERİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN
BİLİNÇLİ FARKINDALIK ve ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

BENGÜL ÖZYURT

BOLU, AĞUSTOS-2020

T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERGENLERİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN
BİLİNÇLİ FARKINDALIK ve ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER
AÇISINDAN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan

Bengül ÖZYURT

Danışman

Dr. Öğretim Üyesi Yasin AYDIN

BOLU, AĞUSTOS-2020

YÜKSEK LİSANS TEZİ ONAY FORMU

Bengül ÖZYURT tarafından hazırlanan “Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” başlıklı çalışma jüri tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Eğitimi Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir. (10.08.2020)

Akademik Unvan, Adı ve Soyadı

İmza

Üye (Tez Danışmanı) : Dr. Öğr. Üyesi Yasin AYDIN

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Ayten EREN ARTAN

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Erol ESEN

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nün Onayı

Prof. Dr. Osman GÖRÜR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ETİK İLKELERE UYULDUĞUNA İLİŞKİN BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” başlıklı çalışmanın yazılmasında bilimsel ve etik kurallara uyduğumu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda atıfta bulunduğumu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, tezin tamamının ya da bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitede bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim. 10/08/2020

Bengül ÖZYURT

TEŞEKKÜR

Lisansta ve yüksek lisansta engin bilgilerinden faydalandığım, ilgisi ve desteğini üzerimden eksik etmeyen, yapıcı ve yol gösterici kişiliğiyle beni yönlendiren ve örnek aldığım çok değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Yasin AYDIN'a teşekkürlerimi sunuyorum. Yaşamındaki her an'ın farkındalıkla ve mutlulukla geçmesini temenni ediyorum.

Tez savunma jürimde bulunma nezaketini göstererek bana verdikleri geri bildirim ve önerilerle tezime katkı sağlayan değerli jüri üyeleri Dr. Öğr. Üyesi Ayten Eren ARTAN ve Dr. Öğr. Üyesi Erol ESEN'e katkılarından dolayı teşekkür ediyorum.

Tez yazım sürecinde ve lisansta sırdaşım, destekçim, bana güç veren ve yanımda olan canım dostum Emine ERTURUN'a, tezimi yazarken karşılaştığım her türlü teknik ve biçimsel soruna çözüm getiren değerli dostum Fırat EKİNCİ'ye, yüksek lisansta tanıştığım yardımsever ve güzel kalpli arkadaşım Sena ÖZKAN'a ve bu süreçte bana destek veren tüm dostlarıma teşekkürlerimi sunuyorum.

Ben hayallerimin peşinden giderken çıkmaza düştüğüm her anda yanımda olan kalbimi olduğu gibi yolumu da aydınlatan, sevinçlerime ortak olup sıkıntılarıma çözüm bulan mutlu sona birlikte ulaştığım biricik yol arkadaşım Kamran GÖKTEKİN'e teşekkür ve sevgilerimi sunuyorum.

Bana olan inançları ve güvenleri her daim yüksek olan annem Mesude ÖZYURT, babam Haluk ÖZYURT'a ve kardeşlerime tez sürecimin bitmesini sabırla bekledikleri ve beni destekledikleri için teşekkürlerimi sunuyorum. Her başarımın ardından yaşadıkları mutluluğun bir ömür devam etmesini diliyorum.

Son olarak tezim için veri topladığım tüm öğrencilere ve veri toplama sürecinde bana yardımcı olan değerli meslektaşlarıma katkıları için teşekkürlerimi iletiyorum.

İÇİNDEKİLER

ETİK İLKELERE UYULDUĞUNA İLİŞKİN BEYAN.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
TABLolar DİZİNİ.....	vii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	ix
KISALTMALAR DİZİNİ.....	x
ÖZET.....	xi
ABSTRACT.....	xiii
I. BÖLÜM.....	1
1. Giriş.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Önemi.....	5
1.3. Araştırmanın Amacı.....	9
1.4. Araştırma soruları.....	9
1.5. Sınırlılıklar.....	10
1.6. Varsayımlar.....	10
1.7. Tanımlar.....	11
II. BÖLÜM.....	12
2. İlgili Alan Yazın ve Kuramsal Çerçeve.....	12
2.1. Ergenlik Dönemi.....	12
2.1.1. Ergenlikte Bedensel Gelişim.....	14
2.1.2. Ergenlikte Cinsel Gelişim.....	15
2.1.3. Ergenlikte Bilişsel Gelişim.....	16
2.1.4. Ergenlikte Duygusal Gelişim.....	18
2.1.5. Ergenlikte Psikososyal Gelişim.....	19
2.1.6. Ergenlikte Benlik Gelişimi.....	21
2.2. Psikolojik İyi Oluş.....	22
2.2.1. Psikolojik İyi Oluş ve Bilinçli Farkındalık.....	27
2.3. Bilinçli Farkındalık.....	28
2.3.1. Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR).....	30
2.3.2. Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT).....	31

2.3.3. Diyalektik Davranış Terapisi (DBT)	32
2.3.4. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)	32
2.4. İlgili Araştırmalar	33
2.4.1. Ergenlikte Psikolojik İyi Oluşla İlgili Yapılan Çalışmalar	33
2.4.1.1. Yurt dışında yapılan araştırmalar	34
2.4.1.2. Yurt içinde yapılan araştırmalar	35
2.4.2. Ergenlikte Bilinçli Farkındalıkla İlgili Yapılan Çalışmalar	38
2.4.2.1. Yurt dışında yapılan araştırmalar	38
2.4.2.2. Yurt içinde yapılan araştırmalar	40
III. BÖLÜM	43
3.Yöntem	43
3.1. Araştırmanın Modeli	43
3.2. Evren ve Örneklem	43
3.3. Veri Toplama Araçları	45
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	45
3.3.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ)	45
3.3.3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)	46
3.4. Veri Toplama Süreci	47
3.5. Verilerin Analizi	47
IV. BÖLÜM	51
4. Bulgular	51
4.1. Kayıp Veri, Uç Değerler ve Normallik Analizine Ait Bulgular	51
4.1.1. Kayıp Veri	51
4.1.2. Uç Değerler	52
4.1.3. Normallik Analizleri	52
4.2. Betimleyici İstatistiklere Ait Bulgular	54
4.3. Psikolojik İyi oluş ve Bilinçli Farkındalığa Ait Korelasyon Analizi Bulguları ...	54
4.4. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesine ait bulgular	55
4.4.1. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesine ait bulgular	55
4.4.2. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin yaş açısından incelenmesine ait bulgular	56
4.4.3. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin okul türü açısından incelenmesine ait bulgular	57

4.4.4. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin sınıf düzeyi açısından incelenmesine ait bulgular	60
4.4.5. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin başarı ortalaması açısından incelenmesine ait bulgular	61
4.4.6. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin anne eğitim durumu açısından incelenmesine ait bulgular	63
4.4.7. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin baba eğitim durumu açısından incelenmesine ait bulgular	66
4.4.8. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin kardeş sayısı açısından incelenmesine ait bulgular	68
4.4.9. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin algılanan sosyoekonomik gelir düzeyi açısından incelenmesine ait bulgular	70
4.5. Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulguları	72
V. BÖLÜM	75
5. Tartışma, Sonuç ve Öneriler	75
5.1. Tartışma	75
5.1.1. Psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiye ait bulguların tartışma ve yorumu	75
5.1.2. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesine ait bulguların tartışma ve yorumu	76
5.1.2.1. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesine ait bulguların tartışma ve yorumu	76
5.1.2.2. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin yaş açısından incelenmesine ait bulguların tartışma ve yorumu	79
5.1.2.3. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin okul türü açısından incelenmesine ait bulguların tartışma ve yorumu	81
5.1.2.4. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin sınıf düzeyi açısından incelenmesine ait bulguların tartışma ve yorumu	83
5.1.2.5. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin başarı ortalaması açısından incelenmesine ait bulguların tartışma ve yorumu	85
5.1.2.6. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin anne eğitim durumu açısından incelenmesine ait bulguların tartışma ve yorumu	87
5.1.2.7. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin baba eğitim durumu açısından incelenmesine ait bulguların tartışma ve yorumu	89
5.1.2.8. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin kardeş sayısı açısından incelenmesine ait bulguların tartışma ve yorumu	91

5.1.2.9. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin algılanan sosyoekonomik gelir düzeyi açısından incelenmesine ait bulguların tartışma ve yorumu	93
5.1.3. Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordanmasına ait bulguların tartışılması	95
5.2. Sonuç ve Öneriler.....	99
5.2.1. Uygulamacılara yönelik öneriler	100
5.2.2. Araştırmacılara yönelik öneriler	101
KAYNAKÇA.....	104
EKLER.....	129
EK-1. Kişisel Bilgi Formu	130
EK-2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	131
EK-3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği	132
EK-4. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurul Belgesi.....	133
EK-5. Siirt Valiliği Araştırma İzin Belgesi	134
ÖZGEÇMİŞ	135

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Ergenlerin kişisel ve demografik değişkenlere göre dağılımı	44
Tablo 4.1. Araştırmanın değişkenlerine ait normallik testi sonuçları	53
Tablo 4.2. Ergenlerin PİÖÖ ve BİFÖ'den aldıkları puanlara ait betimsel istatistikler	54
Tablo 4.3. PİÖÖ ve BİFÖ'ye ait korelasyon analizi sonuçları.....	54
Tablo 4.4. Ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin ortalama ve standart sapma değerleri ile t testi sonuçları	55
Tablo 4.5. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin yaşa göre dağılımı	56
Tablo 4.6. Ergenlerin yaşa göre psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerine ait tek yönlü anova sonuçları.....	57
Tablo 4.7. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin okul türü açısından incelenmesine ait bulgular	58
Tablo 4.8. Ergenlerin okul türüne göre psikolojik iyi oluşlarına ait tek yönlü anova sonuçları	59
Tablo 4.9. Ergenlerin okul türüne göre bilinçli farkındalık düzeylerine ait tek yönlü anova sonuçları.....	59
Tablo 4.10. Ergenlerin sınıf düzeyine göre psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin ortalama ve standart sapma değerleri ile t testi sonuçları	60
Tablo 4.11. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin başarı ortalaması açısından incelenmesine ait bulgular	61
Tablo 4.12. Ergenlerin başarı ortalamasına göre psikolojik iyi oluş düzeylerine ait tek yönlü anova sonuçları	62
Tablo 4.13. Ergenlerin başarı ortalamasına göre bilinçli farkındalık düzeylerine ait tek yönlü anova sonuçları.....	63
Tablo 4.14. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin anne eğitim durumu açısından incelenmesine ait bulgular	64
Tablo 4.15. Ergenlerin anne eğitim durumuna göre psikolojik iyi oluş düzeylerine ait tek yönlü anova sonuçları.....	65
Tablo 4.16. Ergenlerin anne eğitim durumuna göre bilinçli farkındalık düzeylerine ait tek yönlü anova sonuçları.....	65
Tablo 4.17. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin baba eğitim durumu açısından incelenmesine ait bulgular	66

Tablo 4.18. Ergenlerin baba eğitim durumuna göre psikolojik iyi oluş düzeylerine ait tek yönlü anova sonuçları.....	67
Tablo 4.19. Ergenlerin baba eğitim durumuna göre bilinçli farkındalık düzeylerine ait tek yönlü anova sonuçları.....	68
Tablo 4.20. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin kardeş sayısı açısından incelenmesine ait bulgular	69
Tablo 4.21. Ergenlerin kardeş sayısına göre psikolojik iyi oluş düzeylerine ait tek yönlü anova sonuçları	69
Tablo 4.22. Ergenlerin kardeş sayısına göre bilinçli farkındalık düzeylerine ait tek yönlü anova sonuçları	70
Tablo 4.23. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin algılanan sosyoekonomik düzeyi açısından incelenmesine ait bulgular	71
Tablo 4.24. Ergenlerin algılanan sosyoekonomik gelir düzeyi değişkenine göre psikolojik iyi oluşlarına ait tek yönlü anova sonuçları.....	71
Tablo 4.25. Ergenlerin algılanan sosyoekonomik gelir düzeyi değişkenine göre bilinçli farkındalık düzeylerine ait tek yönlü anova sonuçları	72
Tablo 4.26. Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordanmasında ait hiyerarşik regresyon analizi sonuçları.....	73

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 3.1. Psikolojik iyi oluş bağımlı değişkenine ait doğrusallık grafiği	50
Şekil 3.2. Psikolojik iyi oluş bağımlı değişkenine ait saçılım grafiği.....	50
Şekil 4.1. Psikolojik iyi oluş bağımlı değişkenine ait histogram grafiği	53
Şekil 4.2. Bilinçli farkındalık bağımsız değişkenine ait histogram grafiği.....	54



KISALTMALAR DİZİNİ

ACT: Kabul ve Kararlılık Terapisi

BİFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

DBT: Diyalektik Davranış Terapisi

MBCT: Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi

MBSR: Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma

PİOÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

SPSS: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

ÖZET

ERGENLERİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Özyurt, Bengül

Yüksek Lisans Tezi

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğretim Üyesi Yasin AYDIN

Ağustos – 2020, xiii + 135 Sayfa

Bu çalışmada öncelikle ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın bir diğer amacı ise ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin bilinçli farkındalık ve çeşitli değişkenler açısından yordanmasını test etmektir. Araştırma ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiş betimsel bir çalışmadır. Araştırmanın evrenini Siirt ili ve Baykan ilçesinde ortaokul ve lise kademesindeki ergenler oluştururken örneklemini ise ortaokul 8. ve lise 9. sınıfta okuyan 591 (256 kız, 335 erkek) ergen oluşturmaktadır. Araştırmada veriler ergenlerin demografik bilgilerini yansıtan Kişisel Bilgi Formu ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nden elde edilmiştir. Ergenlerden toplanan veriler SPSS 22 programına işlenerek yine bu program üzerinden yapılan Bağımsız Örneklemler İçin t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Korelasyon Analizi ve Hiyerarşik Regresyon Analizi ile test edilmiştir.

Araştırma sonucunda ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyinin okul türü, başarı ortalaması, anne ve baba eğitim durumu, kardeş sayısı ve sosyoekonomik gelir düzeyi açısından farklılaştığı; yaş, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından farklılaşmadığı bulunmuştur. Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyinin ise okul türü ve başarı ortalamasına göre farklılaştığı; yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, anne ve baba eğitim durumu, kardeş sayısı ve sosyoekonomik gelir düzeyine göre farklılaşmadığı bulgusu elde edilmiştir. Psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. İki aşamalı modelle gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon

analizinde ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyini ilk modelde başarı ortalaması ve sosyoekonomik gelir düzeyi; ikinci modelde ise sosyoekonomik gelir düzeyi, okul türü ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan analiz sonucunda psikolojik iyi oluşu en çok yordayan değişkenin bilinçli farkındalık (%11.7) olduğu ve ikinci modelde diğer değişkenlerle birlikte ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyini toplam %14.2 oranında açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen araştırma bulguları alanyazındaki diğer araştırmalar çerçevesinde tartışılarak öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik İyi Oluş, Bilinçli Farkındalık, Ergenlik



ABSTRACT**EXAMINING PSYCHOLOGICAL WELL-BEING LEVELS OF
ADOLESCENTS IN TERMS OF MINDFULNESS AND VARIOUS VARIABLES**

Özyurt, Bengül

Master Thesis

Department of Counseling Psychology and Guidance

Thesis Advisor: Assist. Prof. Dr. Yasin AYDIN

August – 2020, xiii + 135 Pages

The purpose of this study was to investigate the psychological well-being and mindfulness levels of adolescents in terms of various demographic variables. This study also aimed to test the predictive roles of mindfulness and various demographic variables on psychological well-being levels of adolescents.

The research was a descriptive study carried out with the correlational survey method. While the population of the research was composed of secondary school and high school adolescents in Siirt, the sample consisted of 591 (256 female, 335 male) 8th and 9th graders of adolescents. In the study, the data were obtained from the Personal Information Form reflecting the demographic information of adolescents, Psychological Well-Being Scale and Mindfulness Scale. The data collected from adolescents were processed in SPSS 22 program and tested with Independent Samples T Test, One Way Variance Analysis (ANOVA), Pearson Correlation Analysis and Hierarchical Regression Analysis.

As a result of the research, while the psychological well-being level of adolescents differed in terms of school type, academic success, parent education level, number of siblings and level of socioeconomic income; it was not differed in terms of age, gender and grade level. On the other hand, although mindfulness level of adolescents differed in terms of school type and academic success; no difference was found in age, gender, grade level, parent education level, number of siblings and socioeconomic income. The results

of the current study revealed that there was a positive and significant relationship between psychological well-being and mindfulness. The results of the hierarchical regression analysis, performed with the two-stage model, revealed that, while academic success and socioeconomic income levels were found to be a significant predictors of psychological well being of adolescents in the first model, socioeconomic income level, school type and mindfulness variables were the significant predictors. As a result of the analysis, it was concluded that mindfulness (%11.7) was found to be the major predictor of psychological well being of adolescents with %14.2 explained variance. The findings of the research were discussed in the light of the literature. Implications and recommendations were presented based for the future research and practitioners.

Keywords: Psychological Well-Being, Mindfulness, Adolescent

I. BÖLÜM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın problem durumu, amacı ve önemine, araştırma amacına uygun olarak cevap aranan araştırma sorularına ve araştırmanın varsayım ve sınırlılıklarına yer verilerek konuyla ilgili tanımlamalar yapılmıştır.

1.Giriş

1.1.Problem Durumu

Geçmişteki insan ruh sağlığını iyileştirmeye yönelik yapılan çalışmalar incelendiğinde, insandaki depresyon ve kaygı gibi olumsuz duygudurumlar ile hastalıkların tedavisine odaklanan bir anlayışın hâkim olduğu görülür. Günümüzde ise bu anlayışın yerini bireyin olumlu sağlıklı özelliklerine önem veren çalışmalar almaya başlamıştır. Bu bağlamda yaşam doyumu ve psikolojik iyilik hali gibi kavramlar ruh sağlığını iyileştirmeye yönelik yapılan çalışmaların odak noktası haline gelmiştir (Springer ve Hauser, 2006).

World Health Organization (WHO) iyi oluşu, fiziksel olarak sağlıklı olmanın yanında bireyin ruhsal ve sosyal anlamda da sağlıklı olması şeklinde açıklar. Bu bağlamda iyi oluş; bireyin kendi yeteneklerini gerçekleştirdiği, yaşamın normal stresiyle baş edebildiği, üretken ve verimli çalışabildiği çevreye katkı sağlayabildiği fiziksel olarak hastalığın yokluğundan daha fazlasını içeren refah durumudur (WHO, 2001). Bireyin refah durumuyla ilgili olan iyi oluş kavramının alanda yapılan çalışmalarda öznel ve psikolojik iyi oluş şeklinde ikiye ayrıldığını görmek mümkündür. Günlük dilde mutluluk ile eş değer görülen öznel iyi oluş kavramı; bireyin kendi yaşamını yaşam doyumu kararları ve yaşadığı olumlu olumsuz duygusal tepkiler açısından bilişsel ve duygusal yönden iki boyutta değerlendirmesidir (Diener ve Diener, 1996). Psikolojik iyi oluş ise yaşamdaki olumlu ve olumsuz duyguları içinde barındıran, yaşam doyumuyla iç içe ve olumlu psikolojik işlevsellikle açıklanabilecek çok yönlü bir yapıdır (Ryff, 1989).

Psikolojik iyi oluşu teorik ve kuramsal anlamda yapılandırarak geniş perspektifte çok yönlü tanımını yapan Ryff (1989)'tir. Bireyin iyi olma halini çeşitli kuramcılar

görüşlerini de dikkate alarak genişleten Ryff'e göre psikolojik iyi oluş; bireyde hastalığın olmaması ve iyi hissetmesinden öte bireyin kendindeki tüm potansiyelleri ortaya çıkararak yaşamda anlam ve amaçları doğrultusunda hareket etmesini kapsayan çok yönlü bir süreçtir (Ryff, 1989). Ryff, psikolojik iyi oluşun; kendini kabul, kişisel gelişim, özerklik, olumlu ilişkiler kurma, çevresel hâkimiyet ve yaşam amacı alt boyutlardan oluştuğunu ve bu alt boyutlardaki olumlu özelliklere sahip bireylerin psikolojik iyi hali ve yaşamdan aldığı doyumun da fazla olduğunu dile getirir (Ryff, 1995).

Ryff'in bahsettiği alt boyutlar dikkate alındığında psikolojik iyi oluş; bireyin sınırlılıklarının farkında olmasına rağmen kendini iyi hissetmesi, çevresiyle sıcak ve güvenilir ilişkiler içinde olması, çevresini kişisel istek ve ihtiyaçları doğrultusunda organize etmesi, toplumsal bağlam içinde kendi kararları ve özerkliğine uygun hareket etmesi, yaşamının anlam ve amacına uygun olarak yetenek ve potansiyellerinden en iyi şekilde yararlanması şeklinde tanımlanabilir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Birey yaşamında anlam ve amaç oluşturarak başkalarıyla pozitif ilişkiler kurduğunda kendini olduğu gibi kabul edebilir ve yaşamında en iyi şekilde işlev gösterebilir (Keyes, 2002).

Psikolojik iyi oluşla ilgili yapılan tanımlamaların yanı sıra psikolojik iyi oluşun farklı gelişim dönemlerinde bireyin yaşamında ne gibi etkisinin olduğu oldukça önemlidir. Avcı (2006)'ya göre insanların geçirdiği gelişim dönemleri içerisinde ergenlik dönemi diğer gelişim dönemlerinden ayrı bir önem arz etmektedir. Bunun sebebi bireyin bu dönemde yaşadığı ani ve hızlı değişimlerle birlikte dönemin kişilik gelişiminde kritik bir evre olmasından kaynaklanır (Avcı, 2006). Ergenlik dönemiyle ilgili yapılan tanımlamalar farklılaşsa da bu dönemin bireyde biyolojik, bilişsel ve sosyal değişimlerle karakterize karmaşık bir süreç olduğu söylenebilir (Koops ve Bosma, 2005). Bu dönemde bireyde gözle görülür nitelikte fiziksel ve fizyolojik birçok değişim meydana gelir; vücut büyümesi hızlanır, üreme organları işlevsel hale gelir, cinsel olgunluğa ulaşılır ve ikincil cinsel özellikler kazanılır (Gouws ve Kruger, 1994). Bu değişimlerin zamanlaması genetik, biyolojik, sosyoekonomik, beslenme ve yaşam olaylarındaki farklılıklara göre değişse de ergenlik dönemi bireyin yetişkin hakları ve sorumluluklarını elde etmesi aile, hukuk ve toplum tarafından tanınmasıyla sona eren bir yaşam aşaması olarak açıklanabilir (Gullotta ve Adams, 2005). Bu yaşam aşamasında büyümelerini tamamlamaya çalışan ergenlerin geçirdikleri değişimlere uyum sağlamaları ve her gelişim döneminde olduğu gibi ergenlik döneminde de başarması gereken gelişim görevleri vardır. Havighurst

(1972) ergenlik dönemindeki bireyin; fiziksel özelliklerini kabul etmesini, cinsiyetine uygun toplumsal rolleri benimsemesini, her iki cinsten akranlarıyla yeni ve sağlıklı ilişkiler kurabilmesini, duygusal anlamda özerklik kazanmasını, iş, evlilik ve aile yaşamına hazırlanmasını, toplumsal açıdan bir değerler sistemi oluşturmasını onun gelişimsel görevleri olarak tanımlamaktadır. Bahsedilen gelişimsel görevlere ek olarak, ergen bireyin yaşadığı değişimlere uyum gösterme yeteneğini geliştirmesi de dönemin en önemli gelişimsel görevlerinden biridir. (Arslan ve Duru, 2014; Havighurst, 1972). Ergenlik döneminde bireyin yaşadığı değişimlere uyum sağlamasıyla birlikte başarması gereken gelişim görevleri onun psikolojik sağlığı açısından oldukça önemlidir. Zira bireylerin hayatlarında belirli dönemlerde ortaya çıkan gelişimsel görevlerin başarması bireyin mutluluğuna sebep olurken başarılmaması ise bireyde kendini kabulü zorlaştırmakta ve mutsuzluğa sebep olmaktadır (Thomas, 1999). Bu bağlamda ergen bireyin yaşadığı değişimlere uyum sağlayabilme kapasitesi ve kendini kabulü, çevresiyle olumlu ilişkiler kurma ve bunu sürdürebilme yeteneği, özerklik kazanması, bireysel gelişimi için tüm yeteneklerini kullanması ve kendine yaşam amacı belirleyerek hayatına yön vermesi hem gelişim görevlerini başarılarak mutluluğa ulaşması hem de psikolojik iyi oluşu adına oldukça önemlidir.

Ergenlik döneminde birey değişen gelişim alanlarına alışmaya çalışırken kazandığı yeni deneyimlerle birlikte yaşadığı kişisel ve sosyal gelgitler kendisinde uyum sorunlarına da sebep olmaktadır (Arslan ve Duru, 2014). Bu bağlamda ergenlik dönemi uyum sorunlarıyla birlikte gelen depresyon, öfke patlamaları, alkol kullanımı, sigara içme, madde bağımlılığı, akademik kaygı, intihar girişimi, aile içi yaşanan çatışmalar, psikolojik ve davranışsal problemlerle karakterize stresli bir dönemdir (Steinberg, 2016). Ergen bireyin yaşadığı bu davranış ve uyum problemleri onun fiziksel ve psikolojik sağlığını olumsuz etkilemektedir (Jessor, 2017). Ergenlik döneminde yaşanan problemlerin bireyin psikolojik iyi oluş düzeyi üzerindeki olumsuz etkisi düşünüldüğünde; bireylerin bu dönemdeki olumlu ve olumsuz deneyimleri birlikte kabulü, kişilik gelişimi ve gelişim görevlerini tamamlamaya çalışan bireyin psikolojik iyi oluşuna da önemli derecede katkı sağlayacaktır. Bu bağlamda alanyazında depresyon, kaygı, stres gibi birçok psikopatoloji ile ilişkili olarak çalışılmış olan ve bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerine de pozitif katkısı bulunan bilinçli farkındalık önemli bir kavramdır. Bilinçli farkındalık; bireyin kendini, içinde bulunduğu an'ı ve an içinde

yaşadıklarını fark ederek ön yargısız bir tutumla kabul etmesi ve an ile temas halinde olma sürecidir (Kabat-Zinn, 2005).

Farkındalık ve dikkatin an'da yaşananlara odaklandığı şimdiki zamanı tüm deneyimleriyle yaşamak anlamına gelen bilinçli farkındalık (Brown ve Ryan, 2003), olumlu olumsuz tüm duyguları kabul ederek an'da kalmayı içerir (Germer, Siegel ve Fulton, 2005). Birey bilinçli farkındalık halindeyken hissettiği ve düşündüğü her şeyin farkındadır, dikkati etrafındaki ve kendindeki tüm duygulanımları an be an deneyimlemeye odaklanmıştır (Kabat-Zinn, 2005). Bilinçli farkındalığı yüksek olan bireyler geçmişin üzüntüleri ve geleceğin kaygılarını bir kenara bırakıp an'ı yaşarlar (Walser ve Westrup, 2007). Böylece an ile canlılık içinde temas kurabilen bireyde olumsuz deneyimlerden doğan acının etkisi azaltır ve birey yaşamdan zevk alır (Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Bilinçli farkındalık düzeyi düşük bireyler ise otomatik pilot modunda davranışlar sergileme eğilimindedirler ve bu modda iken şu anda olan durumların farkına varamazlar (Brown ve Ryan, 2003). Bu bağlamda bilinçli farkındalık bireyi yaşadığı ve yaşayacağı korku ve kaygılardan uzaklaştırarak an içinde aktif bir rol edinmesini sağlar. Birey bilinçli farkındalık sayesinde olumsuz deneyimleri kabullenerek an'da yaşadığı canlılığı hisseder ve iyi oluş hali de artar (Germer, Siegel ve Fulton, 2005).

Alanyazında psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalıkla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, bilinçli farkındalığın iyi oluş üzerindeki olumlu etkisi farklı örneklem gruplarında farklı değişkenlerle birlikte incelenmiştir. Bilinçli farkındalık düzeyinin ergenlik dönemindeki bireylerde öz şefkat (Bluth ve Blanton, 2013; Galla, 2016), sosyal ve duygusal becerilerin gelişmesi (Schonert-Reichl ve Lawlor, 2010), anksiyetenin azalması (Beauchemin, Hutchins ve Patterson, 2008), duygu düzenlemenin artması (Menezes ve Bizarro, 2015), yaşam doyumunun yükselmesi (Agarwal ve Dixit, 2017), stresle başa çıkma becerisinin gelişmesine (Parto ve Besharat, 2011) olan olumlu etkisinin bireylerin iyi oluş düzeylerini de arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda kritik bir gelişim döneminde olan ergenlerin bilinçli farkındalıklarının çeşitli olumlu becerileri geliştirme ve problemleri davranışları azaltmaya katkı sağlayarak bireylerin iyi oluş haline de olumlu etki edeceği düşünülmektedir.

Psikolojik iyi oluşla ilgili alanyazın incelendiğinde psikolojik iyi oluş üzerinde bireylerin yaşam deneyimleri, kişilik özellikleri, sağlık, kültür ve diğer çevresel faktörler ile bazı demografik değişkenlerin de etkisi olduğu gözlenmiştir (Hidalgo, Bravo,

Martínez, Pretell, Postigo ve Rabadán, 2010). Bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelendiği çalışmalarda; yaş ve cinsiyet (Ryff, 1989), kültürel farklılıklar (Ryff, 1995), sosyoekonomik gelir düzeyi (Diener, 2000) gibi demografik değişkenlerin psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olduğu bulunmuştur.

Yapılan alanyazın taraması sonucunda psikolojik iyi oluşun çeşitli faktörlerden etkilendiği görülmektedir. Hala bir gelişim ve büyüme evresinde olan ve birçok uyum problemi yaşayan ergenlerin psikolojik iyi oluşlarının da hangi değişkenlerden etkilendiğini bilmek ergenlerin kişisel gelişimine katkı sağlayabilmek açısından oldukça önemlidir. Bu bağlamda ergenlik döneminde psikolojik iyi oluşa etki eden ve psikolojik iyi oluşu yordayan değişkenlerin açığa çıkarılması gerekmektedir. Alanyazın incelendiğinde ergenlik döneminde psikolojik iyi oluşu doğrudan açıklayan değişkenlerle ilgili yapılan araştırma sayısı sınırlıdır. Bu çalışmada ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin; yaş, cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, başarı ortalaması, anne baba eğitim durumu, kardeş sayısı ve sosyoekonomik gelir düzeyi değişkenleri açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda değişkenlerin her biri ile ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ardından değişkenlerin psikolojik iyi oluşu ne düzeyde yordadığına ilişkin analizler yapılmıştır. Yapılan araştırmanın ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerine etki eden faktörleri açığa çıkarması bakımından alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2.Araştırmanın Önemi

İyi oluşla ilgili alanyazın incelendiğinde, psikolojik iyi oluşun kavramsal ve kuramsal tanımı yapılmadan önce bireyde herhangi bir hastalığın ya da bozukluğun olmaması iyi oluşu açıklamada yeterli görülmekteydi. Günümüzde ise pozitif psikoloji ile bireyin olumlu sağlıklı yönlerine yapılan vurgu; bireyin iyi oluşunun yalnızca çektiği acı ve hastalıklarla değerlendirilmesinden ziyade olumlu duygu ve karakter özelliklerinin de dikkate alınarak iyi oluşunun geliştirilmesine odaklanmaktadır (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005). Bu bağlamda psikolojik iyi oluş, bireyin kişiliğiyle alakalı sürekli bir yenilenme ve gelişme hissi içinde olması, kendisine ve yaşamına ilişkin olumlu değerlendirmeleri, hayatının bir anlam ve amacının olması, diğerleriyle sağlıklı ilişkiler kurması, kendi hayatını yönetme ve karar verme kapasitesiyle açıklanır (Ryff, 1995).

Çok yönlü bir içeriği olan psikolojik iyi oluşun bireyin yaşamında geçirdiği gelişim dönemlerindeki olumlu ve olumsuz deneyimlerle birlikte şekillendiği söylenebilir. Farklı nitelikteki bu deneyimlerin belki de en çok yaşandığı dönem ergenlik dönemidir. Ergenlik dönemi bireyde bedensel, sosyal ve duygusal değişimlerin yaşandığı çocukluk ve yetişkinlik arasındaki geçiş dönemidir (Santrock, 2017). Bu geçiş döneminde birey; değişen ve gelişen vücut yapısına uyum sağlamaya çalışmakta, duygusal iniş çıkışlar yaşamakta, kendini dünyanın merkezinde görmektedir (Kulaksızoğlu, 2004). Bireyin ergenlik döneminde uyum sağlamaya çalıştığı değişimlerle birlikte yerine getirmeye çalıştığı gelişim görevleri kendisinde stres ve kaygıya sebep olmakta ve çeşitli problemleri beraberinde getirmektedir (Steinberg, 2016). Ergenlik döneminde meydana gelen bu değişimler bireyde stres ve problemlere sebep olmakla birlikte aynı değişimler bireyin gelişiminin habercisi olarak da yorumlanır. Zira ergenlik tüm olumsuz deneyimlerin yanında bireyin benliğini keşfetmeye başladığı, kimliğini oluşturmak için yeni deneyimlere girdiği ve kendi hakkında değerlendirmelerde bulunduğu bir yaşam aşaması olarak da tanımlanmaktadır (Parameswari, 2011).

Bu bağlamda ergenlik döneminin bireyin hayatını olumlu ve olumsuz özellikleriyle şekillendiren etkisinin olduğu söylenebilir. Bu etki bireyin ergenlik döneminde eğitsel ve mesleki anlamda yaşadığı sıkıntılar, aile ve akranlarla olan ilişkiler, değişen gelişim alanlarına uyum sağlama çabasından doğan problemlerle bireyin psikolojik iyi oluş düzeyini olumsuz yönde etkilerken çevreyle kurulan olumlu ilişkiler, bireyin kendini olduğu gibi kabul etmesi, potansiyellerinin farkına vararak kendini geliştirdiği noktada psikolojik iyi oluş düzeyine olumlu katkı sağlamaktadır. Ergenlik döneminde yaşanan tüm bu değişimler pozitif psikoloji ile bireylerin sağlıklı ve olumlu yönlerine yapılan vurgu bağlamında değerlendirildiğinde ise; ergenlik döneminin fırtınalar döneminden ziyade fırsatlar dönemi olarak algılandığı söylenebilir. Bu noktada ergenlik döneminde iyi oluş; bağlılık, ilişkililik, kararlılık, iyimserlik ve mutluluğun kombinasyonundan oluşan olumlu psikolojik özellikleri barındıran bir yapı olarak incelenmektedir (Kern, Waters, Adler ve White, 2015).

Ergenlik döneminin çeşitli problemlerle birlikte kişilik gelişiminde fırsatları da içinde barındıran yapısı düşünüldüğünde yaşamda anlam ve amaç arayan ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyine etki eden faktörlerin bilinmesi önemlidir. Zira iyi oluş, yaşamdaki tüm olumlu ve olumsuz deneyimlere rağmen hayattan zevk alabilme,

belirlenen yaşam hedefi doğrultusunda hareket edebilme becerisiyle iç içedir (Çelenk ve Peker, 2020). Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek ergenin; kurduğu olumlu ilişkiler, kazandığı özerklik ve sorumluluk bilinci, geleceğe dönük plan ve hedefleri olumlu kimlik geliştirmesine fayda sağlarken aynı zamanda gelişim dönemlerinde yaşadığı güçlüklerle mücadele ederek yaşamdan doyum almasına ve mutluluğa ulaşmasına da fayda sağlayacaktır. Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek ergenler yetiştirmek geleceğin umutsuzluğa kapılmayan yetişkinlerini, sorumluluk sahibi ebeveynlerini ve yaşamda anlam ve amacı olan bireyleri yetiştirmek anlamına gelmektedir. Bu doğrultuda gelecek neslin yetişkini olacak ergenlerin gelişim görevlerini başarıyla tamamlamaları ve yaşam amacı belirlemeleri noktasında psikolojik iyi oluş düzeylerine etki eden faktörlerin bilinmesi, ergenlerin iyi oluş düzeyini arttırmaya yönelik alınacak koruyucu ve önleyici tedbirlerin içeriğini oluşturarak bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerine olumlu katkı sağlayacaktır.

Psikolojik iyi oluşla ilgili alanyazın incelendiğinde psikolojik iyi oluşun çok yönlü tanımlarının yapıldığı ve yaşamdaki birçok faktörle ilişkili olduğu görülmektedir. Yaş, cinsiyet, sosyoekonomik gelir durumu, medeni durum psikolojik iyi oluş üzerinde etkisi ortaya konan demografik değişkenlerdir. Bunun dışında psikolojik iyi oluşun yaşam doyumunu ve kalitesi, mutluluk, yetkinlik, psikolojik ihtiyaçlarla olan ilişkisi de yapılan araştırmalara konu olmuştur. Alanyazın incelendiğinde psikolojik iyi oluşu olumlu yönde desteklediği görülen diğer bir değişken ise bilinçli farkındalıktır. Bilinçli farkındalık; bireyin farkındalık ve dikkatinin an’da yaşananlara yöneldiği ve şu an yaşanan deneyimlerin önyargısız bir tutumla kabullenildiği an ile temas kurma sürecidir (Kabat-Zinn, 2003). Birey an ile temas kurduğunda olumlu ve olumsuz yaşanan tüm deneyimleri kabullenir ve gereksiz yere kaygı ve stres yaşamadığından yaşam doyumunu yükselir. Bu durum bireyin psikolojik iyi oluş düzeyini de arttırmaktadır (Brown ve Ryan, 2003). Ryff (1989)’in yaptığı psikolojik iyi oluş tanımında yer alan kendini kabul, pozitif sosyal ilişkiler, kişisel gelişim gibi bireyin olumlu özelliklerine yapılan vurgu, bilinçli farkındalığı yüksek bireylerin kişisel özellikleriyle ilişkilendirildiğinde bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilemesi kaçınılmazdır. Zira bilinçli farkındalığı yüksek bireylerin yaşanan anda kendileriyle ilgili tüm olumlu olumsuz özellikleri kabulleri yüksek, ilişkilerden aldıkları doyum da o denli fazladır (Brown,

Ryan ve Creswell, 2007). Dolayısıyla bilinçli farkındalığı yüksek bireylerin sağlıklı bir kişisel gelişim noktasında sürekli yenilenme halinde olan bireyler olduğu söylenebilir.

Bilinçli farkındalığın bireylerdeki depresyon, kaygı, stres gibi semptomları azaltma (Liehr ve Diaz, 2010), olumlu duygulanımları arttırarak (Brown ve Ryan, 2003) yaşam doyumunu yükseltme (Tan, Yang, Ma ve Yu, 2016) noktasındaki etkililiği psikolojik iyi oluşun; bireyin olumlu özelliklerini geliştirmesiyle yaşanan mutluluk ve yaşamdan alınan hazzın artması şeklinde açıklanan tanımıyla doğrudan ilişkili olduğu söylenebilir. Bu bağlamda bireyin dikkatli bir farkındalıkla an'ı deneyimlemesinin iyi oluş üzerindeki olumlu etkileri yapılan çalışmalarla araştırılmaya devam etmektedir. Ancak ergenlik dönemindeki bireylerin bilinçli farkındalığının ve sahip oldukları demografik özelliklerin psikolojik iyi oluş düzeylerini ne oranda yordadığını açıkça ortaya koyan araştırma sayısı sınırlıdır. Bu çalışmada ise ergenlerin psikolojik iyi oluşları üzerinde etkili olduğu düşünülen bilinçli farkındalık düzeyi ve demografik değişkenler ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin ortaya konarak ardından bu değişkenlerin birlikte ergenlerin psikolojik iyi oluşunu ne oranda yordadığını analiz etmek amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarının, ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde demografik özellikler ve bilinçli farkındalığın ne düzeyde etkili olduğunu göstererek ergenlik döneminde psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalığı arttırmaya yönelik yapılacak çalışmalarda uygulayıcılar ve araştırmacılara ön fikir sağlayacağı düşünülmektedir.

Ayrıca ülkemizdeki ergenlerin karşılaştığı sınav stresi, meslek seçimi gibi ortak faktörler ile farklı aile yapısı ve kültürdeki ergenlerin karşılaştığı ekstra problemler bireylerin psikolojik iyi oluşu üzerinde farklı derecelerde etkili olabilmektedir. Bu araştırmanın örnekleme; bulunduğu coğrafi konum itibarıyla dezavantajlı bir bölgede yaşayan sosyal imkânları yeterince gelişmemiş, eğitim dili ile konuşma dili arasında farklılıkların olduğu ve çoğu katılımcının kırsal kesimde yaşadığı ergenlerden oluşmaktadır. Bu noktada yapılan çalışmanın farklı bir kültürde yetişen ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyine etki eden ve onu açıklayan faktörleri açığa çıkarması bakımından önem arz ettiği söylenebilir. Yapılan çalışmanın sonuçlarının ilerde farklı kültürdeki ergenlerle yapılacak çalışmalarda psikolojik iyi oluş düzeyine etki eden faktörleri karşılaştırma fırsatı sunacağı düşünülmektedir.

Ayrıca yapılan çalışmanın ergenlerin psikolojik iyi oluşuna etki eden faktörleri aracı başka bir değişken olmadan ortaya çıkarması açısından alanyazında psikolojik iyi oluşu yordayan değişkenlere bir yenisini daha ekleyerek katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Yapılan araştırmanın sonuçlarının ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırmaya yönelik yapılacak çalışmalarda kullanılacak değişkenlerin önemini belirlemesi noktasında uygulamacılara rehberlik etmesi öngörülmektedir. Tüm bu gerekçeler doğrultusunda, ergenlerin psikolojik iyi oluşunu yordayan faktörleri çeşitli değişkenler açısından ortaya çıkaran araştırmanın ilerde konuyla ilgili çalışma yapacak araştırmacılara ve alanyazına katkı sunması beklenmektedir.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın ilk amacı ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, başarı ortalaması, anne baba eğitim durumu, kardeş sayısı ve algılanan sosyoekonomik gelir düzeyi) arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Araştırmanın ikinci amacı ise yaş, cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, başarı ortalaması, algılanan sosyoekonomik gelir düzeyi ve bilinçli farkındalığın ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini kademeli olarak hiyerarşik bir modelde ne derece açıkladığını ve yordadığını test etmektir.

1.4. Araştırma soruları

Bu bölümde araştırmanın, ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi ve psikolojik iyi oluşu yordayan değişkenlerin açığa çıkarılması amaçları çerçevesinde oluşturulan araştırma sorularına yer verilmiştir.

1.4.1. Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.4.2. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeyleri demografik değişkenlere (yaş, cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, başarı ortalaması, anne baba eğitim durumu, kardeş sayısı ve algılanan sosyoekonomik gelir düzeyi) göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

1.4.3. Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini; yaş, cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, başarı ortalaması, algılanan sosyoekonomik gelir düzeyi ve bilinçli farkındalık düzeyleri anlamlı olarak yordamakta mıdır?

1.5.Sınırlılıklar

1. Araştırma, Siirt il merkezindeki Türk Telekom Fen Lisesi, Atatürk Anadolu Lisesi, Abdülhamit Han Mesleki Ve Teknik Anadolu Lisesi, Siirt İmam Hatip Ortaokulu, 80. Yıl Ortaokulu ve Baykan ilçesindeki Baykan Anadolu Lisesi, Cumhuriyet Ortaokulu ve Baykan İmam Hatip Ortaokulu ile sınırlıdır.
2. Araştırma, 2019-2020 eğitim-öğretim yılında öğrenimine devam eden ortaokul ve lise kademesinde gönüllü katılım gösteren öğrencilerle sınırlıdır.
3. Araştırma, 12-15 yaş aralığında toplam 600 kişi ile sınırlıdır.
4. Araştırmadan elde edilen bulgular Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin ölçtüğü özellikler ve Kişisel Bilgi Formundan edinilen bilgilerle sınırlıdır.
5. Araştırmada psikolojik iyi oluşu yordayacağı düşünülen bağımsız değişkenler yaş, cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, başarı ortalaması, sosyoekonomik gelir düzeyi ve bilinçli farkındalık değişkenleriyle sınırlıdır.
6. Araştırmada psikolojik iyi oluşu yordayacağı düşünülen bağımsız değişkenler yapılan hiyerarşik regresyon analizindeki iki aşamalı modelde test edilmesiyle sınırlıdır.

1.6.Varsayımlar

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin uygulanan ölçek maddelerine kendi durumlarını yansıtacak şekilde samimiyetle cevap verdiği varsayılmıştır.
2. Araştırmanın örnekleminin evreni temsil edecek düzeyde genellenebileceği varsayılmıştır.
3. Araştırmada kullanılan bağımsız değişkenlerin psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordayacağı varsayılmıştır.

1.7.Tanımlar

Psikolojik İyi Oluş (psychological well-being): Psikolojik iyi oluş, bireyin sınırlılıklarının farkında olmasına rağmen kendini iyi hissetmesi, çevresiyle sıcak ve güvenilir ilişkiler içinde olması, çevresini kişisel istek ve ihtiyaçları doğrultusunda organize etmesi, toplumsal bağlam içinde kendi kararları ve özerkliğine uygun hareket etmesi, yaşamının anlam ve amacına uygun olarak yetenek ve potansiyellerinden en iyi şekilde yararlanmasıdır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Bilinçli Farkındalık (mindfulness): Bilinçli farkındalık; bireyin kendini, içinde bulunduğu an'ı ve an içinde yaşadıklarını fark ederek ön yargısız bir tutumla kabul etmesi ve an ile temas halinde olma durumudur (Kabat-Zinn, 2005).

II. BÖLÜM

Bu bölümde; ergenlik dönemi, ergenlik döneminde bireyde meydana gelen bedensel, cinsel, bilişsel, duygusal, psikososyal değişimler ve benlik gelişimi hakkında kavramsal bilgilere yer verilmiştir. Ayrıca, psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalıkla ilgili açıklamalara yer verilerek ergenlik döneminde psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık alanında ülkemizde ve yurt dışında yapılmış bazı araştırmalar özetlenmiştir.

2. İlgili Alan Yazın ve Kuramsal Çerçeve

2.1.Ergenlik Dönemi

İnsan yaşamı boyunca farklı gelişim dönemlerinden geçer. Bu dönemlerden bir tanesi belki de en önemlisi ergenliktir. Ergenlik dönemi çocukluğun geride bırakıldığı yetişkinliğe adım atmadan önceki bir ara dönemdir. Bu ara dönemde bireyin hayatında hızlı değişimler olur. Ergenlik döneminde meydana gelen değişimler bireyin tüm hayatını etkileyecek gelişmelere ev sahipliği yapar çünkü bu dönemde kazanılan olumlu veya olumsuz birçok özelliği kişi hayatı boyunca devam ettirebilir (Abalı, 2004).

Ergenlik döneminde bireyde meydana gelen biyolojik değişimler evrensel olmasına rağmen meydana gelen bu değişimler bireyin kendisi ve içinde bulunduğu topluma göre farklı bir sosyal önem arz etmekte, tarihsel zaman ve kültürel açıdan farklılık göstermektedir (Steinberg, 2016). Bazı kültürlerde ergenlik bireyin yetişkinler gibi davranma ritüellerini kendine aldığı bir dönem olarak tanımlanırken bazı kültürlerde bu dönem on yılı aşkın bir süreyi kapsar. Bazı araştırmacı ve uygulamacılar ergenliği yasal süreçleri göz önünde bulundurarak 18 yaşında bittiğini savunurken bazıları ise iş ve kariyer anlamında yetkinliğe ulaşana kadar devam ettiğini ileri sürerler. Genel olarak dünya üzerinde ergenlikle ilgili varsayımları dikkate aldığımızda ise bu döneme 13-20 yaş aralığını kapsayan gençleri dâhil etmek mümkündür (Laser ve Nicotera, 2011). Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization, 2018) ise ergenlik döneminin 10-19 yaş aralığını kapsadığını ifade etmiştir. Bu yaş aralığındaki bireylerin ne büyük çocuk ne de küçük yetişkinler olmadığını; ergenliği çocukluk ve yetişkinlik dönemi arasında yer

alan büyüme ve gelişmelerin yoğun olarak yaşandığı bir dönem olarak tanımlamıştır. Ergenlik dönemini bireyin gelişimindeki en kritik evre ve bebeklik döneminden sonra en hızlı değişimin görüldüğü dönem olarak ifade etmiştir. Steinberg (2016)'e göre ergenlik dönemi yüzleşilmesi gereken ve bireyin kendine atfedilen görevleri yerine getirmesi beklenen bir dönemdir. Bu dönemde birey zaman gerektiren bazı değişimlerle olgunlaşma ve gelişim gösterir.

Alisinanoğlu (2002) ergenliğin 12-22 yaş sınırındaki bireylerde puberte ile başlayarak bedensel ve psikososyal anlamda olgunlaşan bireyin kendine uygun bir kimlik atfetmesiyle son bulduğunu söyler. Derman (2008) ise ergenliği duygusal ve fiziksel anlamdaki farklılaşmaların yol açtığı cinsel ve bilişsel olgunlaşmayla devam eden bireyin kişisel ve sosyal anlamda kimliğini tanıyıp bağımsızlaşmasıyla son bulan dönem olarak açıklar.

Santrock (2017) ergenliği bedensel, sosyal ve duygusal değişimlerin yaşandığı çocukluk ve yetişkinlik arasındaki geçiş dönemi olarak tanımlar. Ergenliğin birçok kültürde 10-13 yaşları arasında başlayıp 18-22 yaşlara kadar devam eden bir dönem olduğuna vurgu yapar. Bu yaş aralıklarındaki bireylerin kişisel özellikleri ve çevre şartlarına göre ergenliği geç ya da erken yaşadığını söyleyerek daha genel bir tanım yapar.

Kulaksızoğlu (2004)'na göre ise ergenlik bireyin vücut yapısında, boyunda kilosunda, ilgi alanı ve bilişsel şemalarında hızlı değişikliklerin olduğu, iki cinsin de hormonal anlamda cinsel gelişimini tamamladığı bir dönemdir. Ergen birey bu dönemdeki ani değişim ve gelişimlere uyum sağlamakta güçlük çeker. Bu dönemde ergenin çevresi ve ailesi de bireyde meydana gelen değişimlere adapte olma ve ona sınır tanıma konusunda güçlük yaşar ve ikilemde kalabilir.

Ergenlik çağı, stresler ve çatışmaları beraberinde getirdiği gibi bireyin kişilik yapısının oturduğu, değerler sisteminin oluşmasında çevresel koşullara açık bir dönemdir. Ergenlik dönemiyle birlikte bireyde sosyal dünyaya yönelimde artış, bilişsel anlamda farklılaşmalar, benlikte sorgulamalar ve kendiyle ilgili değişimleri öğrenme isteği artar (Corey ve Corey, 2016). Birey bu dönemde, bir yandan sosyal dünyada kendine yer edinmeye çalışırken bir yandan da kendisiyle ilgili kişisel plan ve hedeflerini oluşturmaya ve gerçekleştirmeye çalışmaktadır (Eskin, Ertekin, Harlak ve Dereboy, 2008). İçinde bulunulan bu gelişimsel dönemde meydana gelen pek çok değişim ergenlik döneminin bir risk grubu olarak değerlendirilmesine de yol açmaktadır. Çünkü ergenlik dönemi

bireyin kimliği, değerleri, inançları gibi değişime açık ve geç yerleşen birçok düşünce ve davranış yapısının sorgulandığı gelgitlerin yaşandığı bir dönemdir (Atıcı, İnanç ve Bilgin, 2004).

2.1.1.Ergenlikte Bedensel Gelişim

Ergenlik, bireyde bilişsel, bedensel, sosyal ve duygusal değişimlerin yaşandığı çocukluk ve yetişkinlik arasındaki geçiş dönemidir. Bu dönemde bireyde meydana gelen biyolojik değişimler bedensel görünüme yansır ve diğer gelişim alanlarından daha önce fark edilir (Santrock, 2017). Ergenlik döneminin en belirgin özelliği değişimlerdir. Hemen hemen her alanda gerçekleşen bu değişimler arasında bedensel ve psikolojik değişimler bireyin isteği dışında gelişen alanları oluşturur (Abalı, 2004). Ergenlikte büyüme ve gelişmenin bedensel alana yansması kız ve erkeklerde farklı zamanlarda olup genel anlamda kızlarda 10, erkeklerde 12 yaş ergenlik çağına başladığı ve bedensel gelişmelerin gözlemlendiği yaşlardır (Kulaksızoğlu, 2004). Burada ifade edilen yaşların ortalama yaşlar olduğu, büyüme atılımının ortaya çıkması ve yayılması noktasında bireysel farklılıkların söz konusu olduğu unutulmamalıdır (Gardner ve Gardiner, 2004). Bireysel farklılığa sebep olan faktörler ise kalıtım, hormonlar, sağlık, beslenme, iklim ve coğrafi koşullar şeklinde sıralanabilir (Kulaksızoğlu, 2004).

Ergenlik döneminin fiziksel anlamdaki en açık habercisi hızlı boy ve kilo artışıdır. Erkeklerin hem boy hem ağırlık artışı 18 yaşına kadar devam ederken 12-16 yaş aralığında daha belirgin hale gelir. Kızların ise ergenliğe daha erken girdiklerinden boy anlamında erinliğin başında erkeklerden uzun olsalar bile ergenliğin ortalarında erkeklerle aralarındaki bu farkın kapandığı görülür (Yavuzer, 2018). Ergenlik döneminde boy ve uzuvlardaki ani büyüme bu dönemde ergenin geçici olarak sakarlık ve beceriksizlik göstermesine yol açar. Söz konusu beceriksizliğin bedensel değişimle birlikte sosyal tepkilerden de etkilendiği söylenebilir (Gardner ve Gardiner, 2004). Bu dönemdeki kilo değişiminde dönemin başında kızlar erkeklerden daha ağır görünse de dönemin sonlarına doğru erkeklerin kızlardan daha ağır olduğu bu durumun ise normal şartlar altında yaşam boyu devam ettiği söylenebilir (Yavuzer, 2018). Genel olarak ergenlik dönemi fiziksel gelişimi boy ve kilo oranlarına bakıldığında ergenliğe giren bireylerin bu dönem boyunca boy artışlarının 25 santimetreye kadar ulaştığı toplam kilo artışının ise dönem içinde 20 kilograma kadar arttığı görülür (Steinberg, 2007). Ergenlik

döneminde değişen bedensel görünüm ve bu görünümün başkaları üzerindeki etkisiyle ilgilenen ergenleri en çok rahatsız eden değişikliklerden biri de vücuttaki yağlanmadır. Bu yağlanma sonucu yüzde oluşan sivilce ve iltihaplanmalar bireyi rahatsız edip benlik algılarını da olumsuz etkilemektedir (Gardner ve Gardiner, 2004). Ergenlik dönemindeki tüm bu değişimleri anlamlandıramayan ergen bu dönemde gelişen vücuduna uyum sağlamakta zorlanırken aynı zamanda kaygılanır (Kulaksızoğlu, 2004). Kaygının normal olduğu bu süreçte ergenin başarması gereken en önemli gelişim ödevi bedenini kabullenerek olumlu bir benlik algısı geliştirmektir (Gardner ve Gardiner, 2004).

2.1.2.Ergenlikte Cinsel Gelişim

Ergenlik döneminde birey bedensel değişimleri yaşarken cinsel olgunlaşmanın başladığı işaretini veren aynı derecede önemli bir diğer gelişim alanı da cinsel gelişimdir (Gardner ve Gardiner, 2004). Ergenlik döneminde bireyin yaşadığı kaygının tek sebebi fiziksel görünümüyle alakalı olmayıp bu dönemde cinsel kimlik arayışına giren ergen kendisini başkalarıyla kıyaslar, çevresinin cinsel anlamdaki farklılığını gözlemler ve kendi cinsel kimliğini dönemin sonuna doğru netleştirir (Set, Dağdeviren ve Aktürk, 2006). Ergenlik dönemindeki bireyler bu dönem gelişiminde etkili olan hormonların etkisiyle ani bir büyüme ve olgunlaşma sürecine girerler. Cinsel erinlik ise bu dönemdeki erkeklik hormonu olan androjen ve kadınlık hormonu olan östrojenin salınımıyla gerçekleşir (Yavuzer, 2018). Ergen bireydeki bu hormonların salınımı hipotalamusun, hipofiz bezine cinsiyet bezlerinin çalışmalarını kontrol eden hormonları kan dolaşımına daha sık salması için sinyal vermesiyle başlar. Her iki cinsiyette de androjen ve östrojen hormonları bulunmasına rağmen dengeleri birbirinden farklıdır. Ergenlik döneminde bir erkeğin androjen seviyesi bir kızınkinden yüzde 20 ila 60 daha yüksek olurken, kızlardaki östrojen seviyesi de erkeklerden yüzde 20 ila 30 daha yüksektir (Moore ve Rosenthal, 2007; Nielsen, 1991).

Ergenlikte cinsel gelişim evreleri erkeklerde sırasıyla; penis ve testislerin büyümesi ve tüylenmenin ortaya çıkması, minör ses değişikliği, sperm üretimi, hızlı büyümenin gerçekleşmesi, koltuk altı tüylerinin büyümesi, daha fark edilir düzeyde ses değişikliği ve yüzde kılların çıkması şeklinde iken kızlarda; fiziksel gelişimin de etkisiyle göğüslerin büyümesinin ardından özel bölgelerdeki tüylenme, boyda uzama, kalçaların genişlemesi ve adet görme ile gerçekleşmektedir (Santrock, 2017). Bireyin kendini her

açıdan çevresiyle kıyasladığı ergenlik döneminde bireyde meydana gelen cinsel gelişim ve dönemin sonunda netleştirilen kimlik biyolojik, ailevi, bireysel ve sosyal birçok durumla ilgili olduğu kadar bilişsel süreçlerle de yakından ilgilidir (Özsungur, 2010).

2.1.3.Ergenlikte Bilişsel Gelişim

Ergenlik döneminde bireyler fiziksel ve cinsel değişimlere ek olarak bilişsel alanda da değişim ve gelişim yaşarlar. Bilişsel gelişim olarak ifade edilen olgu bireyin kendini ve çevresini, çevresindeki diğer insanlar ve konularla ilgili algılayış biçimini etkileyen çok boyutlu zihinsel bir süreçtir (Gardner ve Gardiner, 2004). Bu sürecin temelinde bireyin zihninde yaptığı çıkarım ve bilginin gelişmesi yatar. Ergenlik dönemi ve ilerleyen dönemlerde bilişsel gelişim çıkarım yapmanın, akıl yürütmenin ve rasyonelliğin gelişmiş form ve düzeylerini ifade eder. Birey bu dönemde genetik ve çevrenin etkilerini yok saymamakla birlikte gelişen zihinsel süreçleriyle kendi bilgisini yaratmada aktif olarak rol oynar ve bilişsel olgunluğa erişmeye başlar (Moshman, 2004).

Piaget, dünyayı anlama ve bilişsel olgunluğa erişmeyi her biri yaşla ilişkili olan ve farklı düşünce süreçlerini içeren dört evre şeklinde; duyuşsal motor dönemi (0-2 yaş), işlem öncesi dönem (2-7 yaş), somut işlemler dönemi (7-11 yaş) ve soyut işlemler dönemi (11 yaş ve sonrası) olarak açıklamıştır (Santrock, 2017). Piaget'nin dört aşamalı bilişsel gelişim evrelerinden soyut işlemler dönemi 11 yaşlarında başlayıp 14-15 yaşlarında kararlılık kazanan ve ergenlik dönemini kapsayan evredir (Gander ve Gardiner, 2004). Bu dönemde ergenlerin doğrudan temas ettikleri ve bilgi sahibi oldukları somut düşünceleri değişir. Birey, görülmeyen veya deneyimlenmeyen şeyleri hayal edebilen soyut düşünme becerileri gelişmiş biri haline gelir. Gelişen soyut düşünme becerisi ergenin sevmeye, maneviyat hakkında düşünme ve hatta ileri matematiği yorumlama gibi soyut konuları anlama kapasitesini de artırmaktadır (Sanders, 2013).

Ergenlik dönemindeki bilişsel gelişim alanında ortaya çıkan değişimlerden biri de ergenlerin bir durumun doğasında bulunan tüm olasılıkları keşfetme, varsayımsal olarak düşünme ve mantıklı bir düşünme süreci kullanma gibi daha gelişmiş akıl yürütme becerilerini geliştirmesidir (Sanders, 2013). Ergen bireyin soyut kavramları algılaması ve akıl yürütme becerilerinin gelişmesi onların olayları somut gerçeklik yerine göreceli sonuçlarıyla düşünmesini ve tek boyutlu düşünmek yerine olası ihtimalleri görmesini sağlar. Ayrıca soyut işlemler döneminde olan birey farkında olmadan düşünme eyleminin

kendisi hakkında da düşünmeye başlar (Steinberg, 2016). Ergenlerin bilişsel gelişim alanındaki tüm bu değişimleri olay ve durumlara somut işlemler dönemindeki çocuktan daha gelişmiş ve çok yönlü bir bakış açısıyla çözümler getirmesini sağlar (Kuhn, 2009). Zira soyut düşünme becerisi gelişmiş bir ergen düşüncelerini somut olan durumla sınırlamak yerine farklı olasılıkları da düşünerek durum hakkında çocuklardan çok daha iyi çıkarımlar yapabilir (Steinberg, 2016). Ergenlik dönemine girmiş fakat bilişsel gelişim anlamında hala somut bir düşünür olan bireyler ise ergenlik döneminde farklı sıkıntılar yaşar; örneğin somut düşünür düzeyinde kalmış bir ergen lisede problem çözmeyi somut nesnelere odaklanarak gerçekleştirmek ister bunu başaramadığında ise lise hayatında ve derslerde zorluk ve hayal kırıklığı yaşar (Sanders, 2013).

Yine soyut düşünme becerisi gelişmiş bir ergen bir çocuğa ya da somut düşünür düzeyde kalmış bir yaşıtına göre toplumsal kurallar, gelenekler, sistemler hakkında akıl yürütebilir ve bunların değişebilir olduğuna kanaat getirirken somut düşüncede kalan birey bu tür durumları değişmez yargılar olarak algılar. Örneğin bir çocuk oyunun kurallarının isterse değişebileceğinin farkında olmazken soyut düşünme becerisine sahip bir ergen ait olduğu grupların, var olan kuralların ve değer yargılarının isterse değişebileceğini bilir (Yavuzer, 2018).

Ergenlik dönemindeki bilişsel gelişim evresinin en önemli kavramlarından biri de Elkin (1967) tarafından türetilen ergen benmerkezciliği kavramıdır. Elkin (1967), bu kavramı ergenin çevresindeki herkesin onların davranışları ve fiziksel görünümleriyle kendileri kadar saplantıyla ilgilendiğini zannetmesi ve ergenin kendini her durumda ilgi odağı olduğunu düşünmesi olarak açıklar (Elkin, 1967; Gardner ve Gardner, 2004). Ergenlik döneminde meydana gelen değişimlere uyum sağlamaya çalışan bireyin tüm dikkatini kendine çevirerek algılaması ergen benmerkezciliğini doğururken Elkin (1967), bu dönemdeki benmerkezciliğin hayali seyirci ve kişisel efsane olarak iki boyuttan oluştuğunu dile getirmiştir (Elkin, 1967; Galanaki, 2012).

Hayali seyirci, ergenin ilgi çekme isteğinden doğan kendini sahnede bulunan başrol çevresindeki diğer insanları ise onu izleyen ve kendisiyle ilgili her şeyin farkında olan birer seyirci olarak hissetmesi durumudur (Santrock, 2017). Bir kız ergenin makyaj yapıp arkadaş grubuna girdiğinde gözlerin makyajında olduğunu düşünmesi ya da bir erkek ergenin bozulan saçını herkesin fark edeceğini düşünüp hemen düzeltmeye çalışması bu duruma örnek olabilir (Santrock, 2017).

Ergen benmerkezciliğinin bir diğer boyutu olan kişisel efsane ise ergenin kendi duygu ve deneyimlerinin tamamen benzersiz olduğunu düşünerek kendi hikâyesini oluşturmaya ve bu benzersizliğin ölümsüzlük ve dokunulmazlık duygularıyla bütünleşmesi durumudur (Frankenberger, 2000). Ergenlik döneminde bireyde görülen kişisel efsane ve hayali seyirci inancı bireyin riskli davranışlar sergilemesi ve olumsuz duygular yaşamasına sebep olur. Birey her şeye gücünün yeteceği ve kendisine bir şey olmayacağına dair içsel inancı ile grup normlarının gerçekleştirdiği riskli davranışlara yönelebilir ya da herkesin kendini izlediğini düşündüğü hayali seyirci inancından dolayı yalnızlık ve utangaçlık duygularını yaşar (Galanaki, 2012).

2.1.4.Ergenlikte Duygusal Gelişim

Duygu, bir kişinin yaşadığı duruma anlam veya değer atadığı araçtır. Bu nedenle, bir kişinin deneyimi, bir durumu hoş olandan (sevinç, başarı, memnuniyet) hoş olmayana (keder, başarısızlık, hayal kırıklığı) kadar uzanan bir sürekliliğe yerleştirilerek değerlendirilen öznel bir eylemdir (Gouws ve Kruger, 1994). Bireylerin etkileşim halinde olduğu çoğu şey sırasında ortaya çıkan bu his ve duygulanımlar ergenlik döneminde fazlasıyla değişkendir (Santrock, 2017).

Birey ergenliğe girdiğinde kendisinde meydana gelen hormonal, zihinsel, sosyal ve fiziksel değişimlere uyum sağlamaya çalışır ve ergenlik dönemindeki duygusal değişimin bu alanlarla da ilişkili olması ergende yoğun duygusal dalgalanmalara sebep olur (Silk, Steinberg ve Morris, 2003). Ergen birey bu dönemde, çocukluk dönemindeki istikrarlı, dengeli ve düzenli rutinini bir kenara bırakıp çevresel, fiziksel ve bilişsel değişimlerin etkisiyle sevincini ve üzüntüsünü çok çabuk yaşayan aniden öfkelenen vereceği tepkiler önceden kestirilemeyen bir birey haline gelir (Yörükoğlu, 2004). Ergenlik dönemindeki ani duygusal değişimler duygu anlamında çelişkileri de beraberinde getirir; ergen bu dönemde öfke ile mutluluğu endişe ile korkuyu yalnızlık ile sosyalliği aynı anda yaşarken bu farklı duyguların davranışa yansımaları akademik başarı, cinsiyet, sağlık durumu, arkadaş ve aile ilişkileri gibi birçok faktörden etkilenir. Fakat duygusal anlamdaki değişimlerin asıl sebebi ergenin içinde bulunduğu dönemle birlikte gelen değişimlere uyum sağlama çabasıdır (Yavuzer, 2018). Birer merkez olan duyguları birey ilişkilerinde ve benliğinde doyuma ulaşmak için kullanırken

olumlu duyguları toplum tarafından çabuk kabul görür. Olumsuz duyguları fazlasıyla yaşayan birey ise sosyal açıdan dışlanarak yalnız kalır (İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2005).

Ergen birey tüm bu değişimlere ayak uydurmaya çalışırken birçok duygusal karmaşayı nasıl ifade edeceğini bilemediğinden istenmeyen duyguları özellikle aile bireylerine yansıtarak ani tepkiler verir (Santrock, 2017). Ergenlik döneminde artan duygusal tepkiler ve ergenin duygularını ifade etmedeki yetersizliği bireyin duyguyu düzenleme becerisindeki eksiklikten kaynaklanır (Casey, Jones ve Hare, 2008; Demireğen, 2019). Ayrıca ergenin gelişen bilişsel yapısıyla birlikte risk alma davranışında bir sakınca görmemesinin önüne geçmek için duygularının farkına varması bu dönemde oldukça önemlidir (Zeman Cassano, Perry-Parrish, ve Stegall, 2006). Bu farkındalık bireyin kendini sakinleştirici teknikleri öğrenmesi ve her alanda işine yarayacak farkındalık becerilerini kazanması duygularının başkaları için sonuçlarını kavraması, önyargıyla hareket etmemek için duygularla gerçekleri ayırması, empati ve sempati ile ilgili duyguları yönetmesi adına oldukça önemlidir (Gullotta ve Adams, 2005). Diğer alanlarda olduğu gibi duygusal gelişim alanında da önemli değişimlerin yaşandığı ergenlik döneminde bireyin değişken ruh halinin farkına varması ve duygularını düzenleme becerisini kazanması sağlıklı bir ergenlik geçirmesini ve sonraki dönemlerde de psikolojik olarak iyi oluşunu ve sosyal uyumunu önemli derecede etkilemektedir (Duy ve Yıldız, 2014).

2.1.5.Ergenlikte Psikososyal Gelişim

Sosyal gelişim bireyin doğumundan itibaren aile içi iletişimiyle başlayıp yaşam boyu devam eden ve bireyin içinde bulunduğu toplumla etkileşime girmesi sonucu roller ve davranış örüntüleri öğrenme süreci olarak ifade edilir (Kulaksızoğlu, 2004). Ergenlik döneminde bireyden yalnızca fiziksel anlamda olgunluk değil çevreyle kurduğu ilişkiler boyutunda da sosyal olgunluk kazanması beklenir (Laser ve Nicotera, 2011). Ergenlik döneminde yaşanan erken gelişimsel değişimler ise kız ve erkek ergenlerin sosyal olgunluğunu farklı boyutlarda etkileyerek olumlu ve olumsuz sonuçlar doğurabilir. Örneğin erken olgunlaşan erkek çocukları sınıflarında geç olgunlaşan diğer arkadaşlarına göre daha popüler olurlar ve sınıf lideri olarak görülürler bu durum onların okul ortamında büründüğü sosyal rolü açıklar (Sanders, 2013).

Ergenlik döneminde bireyden yetişkin rol ve davranışlarının bilincinde olarak dönemi başarıyla atlatması beklenir, ergenin sosyal uyumunu sağlayarak yetişkin rollerini yerine getirme kabiliyeti ise etkileşime girdiği tüm bileşenlerle iletişiminin niteliğine ve döneme hazır olmasına bağlıdır (Yavuzer, 2018). Bireyin sosyal uyumu; aile yapısı, arkadaş ve okul çevresiyle yakından ilişkilidir ve ergen bu bileşenler içinde hem döneme uyum sağlamak hem de yeni roller edinmek için çabalar (Avcı, 2006). Bireyin yeni roller edinerek sosyal uyum sağlama çabası da psikososyal gelişimin önemli bir ödevi olan özerkliğin kazanılması konusunda problemler yaşamasına sebep olur. Psikanalitik kurama göre özerklik; bireyin ebeveynleriyle olan bağın kopmasını ve ayrılmasını teşvik eden bir güçtür. Bu kurama göre özerk bir birey olmak için ergenin anne-babası ile olan bağlarını zayıflatması, düşündüğü, inandığı, hissettiği, karar verdiği şeylerin sorumluluğunu alması gerekir (Adams ve Berzonsky, 2003). Ergen birey bu dönemde daha fazla özerklik kazanmak için akranlarına yönelmeye başlar. Akranlara olan bu yönelim ergenin ahlaki ve sosyal konulardaki akıl yürütmelerini, yargı ve değerlerini geliştirme ve değiştirmede ailesinin yanı sıra akranlarından etkilenmesine sebep olur. Anne-babası ergen bireyin dünya görüşünü şekillendirmede önemli bir kaynak olmakla birlikte, akranları da aile dışındaki dünya hakkında önemli bir bilgi kaynağıdır (Gullotta ve Adams, 2005).

Çocukluk ile yetişkinlik arasındaki bu geçiş döneminde ergenler çevrelerinden yetişkin olarak muamele görmeyi beklerken özerkliğin artmasına bağlı olarak çevreleri de onlara daha fazla sorumluluk yükler ve gelecekleri hakkında gerçekçi hedefler koymalarını isterler (Sanders, 2013). Bu durum bireyin kendine sıklıkla kim olduğu, gelecekte nasıl bir insan olmak istediği, nasıl bir eğitim alıp hangi mesleği yapmak istediği ile ilgili sorular sormasına yol açarken bu sorulara verdiği cevaplar doğrultusunda da bireyi hareket etmeye zorlar (Côté, 2009; Steinberg, 2016). Çünkü geleceğe yönelim yeteneği psikososyal gelişimin bir parçasıdır ve bireyin bu dönemde ahlaki, dini ve cinsel değerlerini yansıtan bir kimlik kavramı oluşturacak sosyal olgunluğa eriştiği düşünülür (Sanders, 2013).

2.1.6. Ergenlikte Benlik Gelişimi

Ergenlik ve sonrasında birey için kimlik; kendileri için yaratabilecekleri ve yaratmaları gereken bir kavramı ifade ederken hem kişinin kim olduğunu belirlemesi hem de kim olacağına karar verme sürecini yansıtmaktadır (Moshman, 2004). Bireyin benliğini sorgulaması ve kim olduğunu tanımlaması hayatı boyunca süregelen bir durumken ergenlik döneminde benlik kavramının önemi bireyin yaşamında ilk kez bu gelişim döneminde kişiliğini sorguluyor olmasından gelir. Çünkü ergen birey bu dönemde kimlikteki değişikliklerin ne kadar önemli olduğunu anlayabilme yeteneğine sahip bilişsel becerileri kazanır (Steinberg, 2016). Ergenlik döneminde son derece önemli olan benlik kavramının gelişimi yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Bu süreç etkileşim kurduğumuz tüm insanlar, okul ve aile hayatındaki deneyimlerimiz, kendi duygu ve düşüncelerimizle kurduğumuz iç diyalogumuz ve daha birçok olaydan etkilenir (Gardner ve Gardiner, 2004). Ergenin etkileşime girdiği tüm insanlar ve deneyimlediği tüm olaylar onun kimlik gelişimine bir ayna tutar ve birey gözlemlediği tüm bu kişiler ve olaylar sonucunda kendi kimliğini keşfetmeye başlar (Steinberg, 2016). Ergenin kim olduğu ve ne yapmak istediğiyle ilgili kararlarını vermesi ve kendini tanımasıyla ilgili bu keşif süreci onu olumlu bir kimlik gelişimine götürürken bu konularda yaşadığı karmaşa ise bireyi kimlik bunalımına sokar dolayısıyla birey kaygılanır (Arslan ve Arı, 2008). Bu kaygı anlık deneyimlere bireyin geliştirmekte olduğu duygusal tepkilerin yansıması olup kimlik gelişim sürecinde oldukça doğal bir durumdur (Downshire ve Grew, 2014).

Birey ergenlik döneminde kimliğini keşfederken çevresindeki kişilerden kendine rol model alır ve özdeşim kurar; beğenilen ve özdeşim kurulan kişi ile birey aslında ‘ben kimim’ sorusuna cevap bulmaya çalışır (Kılavuz ve Gürses, 2011). Bu dönemde ebeveynlerden uzaklaşan ergenin yaşamında akranları daha ön plandayken yine bireyin özerkliğini kazanmasında, benliğini tanımasında ve benlik saygısının gelişmesinde akranları aktif olarak rol oynar (Plummer, 2005). Bireyin bu dönemde herhangi bir etnik, dini, cinsel kimlik grubunun bir parçası olması onun gelişmekte olan benliğine katkı sağladığı gibi benlik kavramını nasıl değerlendirdiği ve bu değerle mutlu olup olmadığı da benlik saygısına yansır (Sanders, 2013). Kimlik oluşturma ve yeni sosyal roller deneme sürecinde olan ergenin aynı zamanda gelişim alanlarında birçok değişim de yaşaması onun benlik saygısını yakından etkilerken cinsiyet, yaş, fiziksel görünüm gibi faktörler de benlik saygısı üzerinde oldukça etkili faktörlerdir (Plummer, 2005).

Tüm bu bilgiler ışığında ergenlik döneminin gelişim alanlarındaki birçok değişimle karakterize karmaşık bir süreç olduğu söylenebilir. Ergenlik dönemindeki birey, çocukluk ile yetişkinlik arasındaki bu geçiş evresinde birçok duygulanımı, sorgulamayı, kaygıyı ve problemi birlikte yaşamaktadır. Bu süreçte bireyin gerçekleştirmesi gereken birçok gelişim görevi bulunmakla birlikte kazanması gereken birçok olumlu beceri de mevcuttur. Gelişim ve büyümelerini henüz tamamlamamış ergenlerin bedensel, duygusal, psikososyal gelişim ve benlik gelişimi sırasında yaşadığı problemler yaşam memnuniyetlerini düşürürken hayatta anlam ve amaç oluşturma noktasında da bireye dezavantaj sağlayabilmektedir. Yine bu dönemde bireyin kazanacağı olumlu beceri ve başarılı kimlik ile birey hedefleri doğrultusunda yaşamda kararlı adımlar atabilmektedir. Ergenlik çağındaki bireyin yaşadığı tüm bu olumlu ve olumsuz deneyimlerin bireyin psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde oldukça etkili olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda krizleri ve fırsatları, avantaj ve dezavantajları içinde barındıran ve bir geçiş evresi olan ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin bilinmesinin daha sonraki gelişim dönemlerinde bireyin ruh sağlığı ve iyi oluş düzeyini belirleyiciliği açısından oldukça önemli olduğu söylenebilir.

2.2. Psikolojik İyi Oluş

İyi oluş, insancıl bir bakış açısının değerlerini kapsayan tanımı ve içeriği geçmişten günümüze genişleyerek gelmiş bir kavramdır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). İnsan psikolojisini anlama ve iyileştirmeye yönelik yapılan çalışmalar incelendiğinde çoğu çalışmanın bireydeki sağlıklı yönü göz ardı ederek olumsuz duygu ve bozukluklara odaklandığı görülür. Bu bakış açısının yerine bireylerin kendindeki iyi faktörlere odaklanarak da iyileşme gösterebileceğine yapılan vurgu iyi oluş üzerine yapılan çalışmaların sıklığını arttırmıştır (Seligman, Sten, Park ve Peterson, 2005). Alanyazın incelendiğinde iyi oluşla ilgili yapılan çalışmaların ‘öznel iyi oluş’ ve ‘psikolojik iyi oluş’ çevresinde gerçekleştiğini görmek mümkündür (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Günlük dilde öznel iyi oluştan ‘mutluluk’ olarak bahsedilirken öznel iyi oluş; bireyin kendi hayatını bilişsel ve duygusal anlamda değerlendirmesi anlamına gelir (Diener ve Diener, 1996). Bu bilişsel ve duygusal değerlendirmeler olaylara verilen duygusal tepkiler ile bilişsel yargıların yer aldığı yaşam doyumuyla ilişkili çok yönlü bir yapıdır (Diener, Lucas ve Oishi, 2009). Öznel iyi oluşun temeli, acıdan kaçınarak

mutluluğa ulaşma odaklı hedonizm (hazcılık) yaklaşımına dayanırken psikolojik iyi oluşun temeli bireyin kendini gerçekleştirmesine odaklanan eudaimonizm (işlevsellik) yaklaşımına dayanır (Ryan ve Deci, 2001).

Bradburn (1969), psikolojik iyi oluş kavramından ilk bahseden araştırmacılardan biridir. Bradburn'e göre insanların yaşamında olumlu ve olumsuz duygular birlikte vardır, birey yaşamında olumlu duyguları olumsuzlardan daha çok yaşadığında mutlu hisseder. Bireyin mutlu olması yaşamdan doyum almasına dolayısıyla psikolojik iyi oluşunun artmasına sebep olur (Bradburn, 1969). Bu bağlamda Bradburn'un psikolojik olarak iyi olmayı mutlu olma ile eş değer gördüğü söylenebilir. Ryff (1989) ise Bradburn'ün aksine çok yapılı ve kapsamlı bir kavram olan psikolojik iyi oluşun yalnızca mutlulukla açıklanamacağını dile getirmiştir.

Ryff'e göre psikolojik iyi oluş yaşamdaki olumlu ve olumsuz duyguları içinde barındıran, yaşam doyumuyla iç içe ve psikolojik işlevsellikle açıklanabilecek çok yönlü bir yapıdır (Ryff, 1989). Olumlu psikolojik işlevsellik bireyin doğuştan gelen yeteneklerini kullanmasından başkalarıyla kaliteli ilişkiler kurmaya, çevreyi kontrol ve yönetme becerisine sahip olmaya kadar uzanan yaşamın gerekli kıldığı uyarlanabilir işlevsel davranış örüntülerinden oluşur (Ryff ve Singer, 1996). Psikolojik iyi oluşun olumlu işlevselliğe dayalı çok yönlü yapısı; bireyin kişiliğiyle alakalı sürekli bir yenilenme ve gelişme hissi içinde olması, kendisine ve yaşamına ilişkin olumlu değerlendirmeleri, hayatının bir anlam ve amacının olması, diğerleriyle sağlıklı ilişkiler kurması, kendi hayatını yönetme ve karar verme kapasitesiyle açıklanır (Ryff, 1995). Ryff'in psikolojik iyi oluşla ilgili bu tanımı iyi oluşla ilgili yapılan bireyde hastalığın olmaması ve iyi hissetmesi tanımından çok daha öte bireyin kendindeki tüm potansiyelleri açığa çıkarması esasına dayalı geniş bir açıklamadır (Ryff, 1989). Ryff, psikolojik iyi oluşun kapsayıcı tanımını gelişim ve klinik psikoloji ile ruh sağlığı alanındaki diğer kuramcıların görüşlerini de dikkate alarak 'Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli ile açıklamıştır. Ryff tarafından oluşturulan bu modelin teorik temelleri; Erikson'un psikososyal kişilik gelişimi, Bühler'in temel yaşam eğilimleri, Neugarten'ın genç ve ileri yaştaki kişilik değişimi, Maslow'un kendini gerçekleştirme, Rogers'ın tam işlev gösteren birey, Jung'ın bireyleşme, Allport'un olgunluk anlayışı, Johana'nın ruh sağlığı için pozitif kriterleri ve Birren'in pozitif işlevsellik anlayışına dayanır (Ryff, 1995). Ryff'in geliştirdiği Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli altı alt boyuttan

oluşmaktadır bunlar; kendini kabul, kişisel gelişim, özerklik, olumlu ilişkiler kurma, çevresel hâkimiyet ve yaşam amacıdır (Ryff, 1989).

Kendini Kabul: Ruh sağlığında psikolojik iyi oluşun en belirgin ölçütü kendini kabuldür. Kendini kabul bireyin yeteneklerinin, sorumluluklarının ve potansiyellerinin farkında olarak üst düzey işlevsellik ve olgunluk göstermesiyle karakterize olan bir süreçtir (Ryff ve Singer, 1996). Ryff'in bahsettiği kendini kabul kavramı Maslow, Rogers, Johada ve Allport'un açıkladığı gibi yalnızca bireyin kendine ilişkin olumlu tutum ve davranışlarını kabul etmesi demek değildir. Kendini kabul etme aynı zamanda Jung'ın bireyleşme tanımındaki kişinin iyi ve kötü yanlarıyla kendini kabulü ile Erikson'un ego bütünlüğünün bir parçası olarak geçmiş yaşantıları kabulünü de içerir (Ryff, 1995). Bu bağlamda kendini kabul bireyin hem kendine hem de geçmiş yaşantılarına karşı olumlu bir tutum sergilemesini içeren değerlendirmelerdir (Ryff, 1989). Öz kabulü yüksek bireyler kendileri ve geçmişlerine ilişkin olumlu bir tutum içerisindeyken öz kabulü düşük bireyler olduklarından farklı biri gibi olmayı dilerler, kendilerine ilişkin tutumları memnuniyetsizdir. Aynı zamanda kişisel özellikleri ve geçmiş yaşantılarından dolayı üzüntü yaşarlar (Ryff, 1995).

Kişisel gelişim: Psikolojik iyi oluşun kişisel gelişim boyutu, psikolojik işlevsellikle en ilişkili, bireyin sürekli bir gelişim ve değişim içinde olmasını içeren boyuttur (Ryff, 1989). Psikolojik iyi oluşun bu boyutu bireyin potansiyellerinin farkına vararak kendini gerçekleştirme noktasında önemli bir basamaktır. Deneyime açık olma ve yaşamın farklı dönemlerindeki görevler ve zorluklarla etkili bir şekilde yüzleşme bireyin kendini gerçekleştirme dolayısıyla bireysel gelişim göstermesiyle doğrudan ilişkilidir (Ryff ve Singer, 1996). Bu bağlamda kişisel gelişim boyutu bireyin yeniliklere ve deneyimlere açıklığıyla ifade edilen yaşamın birçok alanında bireysel gelişimi gerekli kılan devamlı bir süreçtir (Ryff, 1989).

Özerklik: Özerklik boyutu bireyin davranışlarını sosyal baskılardan ziyade kendi oluşturduğu standartlara göre sergilemesi ve değerlendirmesidir (Ryff, 1995). Özerklik sahibi bireyler kendilerini gerçekleştirme yolunda yerleşmiş toplumsal inanç ve korkuları bir kenara bırakarak kendi hür iradeleriyle hareket ederler (Ryff ve Singer, 1996). Psikolojik iyi oluşun özerklik boyutu ile kast edilen bireyin her alanda herkesten bağımsız

hareket etmesi demek değildir. Özerklik, bireyin kendi tercihlerine göre seçim yapabilmesi kendi standartlarına göre karar verebilme becerisiyle alakalı bir durumdur (Deci ve Ryan, 2008). Özerklik kazanan bireyler kendini gerçekleştirmeye bir adım daha yaklaşırken özerkliği düşük bireyler başkalarının beklenti ve değerlendirmeleriyle oldukça ilgilidirler. Bir karar verirken veya bir davranış sergilerken kendi isteklerini bir kenara bırakarak sosyal norma uyma eğilimleri oldukça yüksektir (Ryff ve Keyes, 1995).

Olumlu ilişkiler kurma: Başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma, bireyin ruhsal sağlığını etkileyen bireyin diğer insanlarla empatiye dayalı, sevgi ve içtenlik duygusunun hâkim olduğu yakın arkadaşlıklar kurabilme yeteneğini ifade etmektedir (Ryff, 1989). Yetişkinlik yaşam dönemini açıklayan teoriler de bireyin başkalarıyla kurduğu yakın ilişkilerin olgunluk döneminde kendini üretken hissetmesini sağladığını dile getirir. Bu bağlamda başkalarıyla olumlu ilişkiler içinde olma bireyin ruh sağlığını ve psikolojik iyi oluşunu etkileyen önemli bir bileşendir (Ryff ve Singer, 1996). Olumlu ilişkiler kurabilen bireylerin başkalarıyla güven verici, tatmin edici, empatik ve sevgi dolu ilişkileri mevcutken olumlu ilişkiler kurma becerisinden yoksun bireylerin başkalarıyla açık ve yakın ilişkileri yoktur. Bu bireyler kişilerarası ilişkileri sürdürmede yetersiz kaldıkları gibi kendilerini de izole edilmiş hissederler (Ryff, 1995).

Çevresel hâkimiyet: Bireyin çevresini yönetmedeki ustalığını ifade eder. Bu ustalık bireyin çevresindeki olayları kontrol edebilmesi, çevredeki fırsatları en iyi şekilde değerlendirmesi ve kişisel ihtiyaç ve değerlerine uygun içerikleri yaratabilme ve seçebilme becerisini kapsar (Keyes ve Ryff, 1999). Bireyin çevresel fırsatlardan ne ölçüde yararlandığıyla ilgili olan çevresel hâkimiyet, bireyin kişisel ilerlemesi, fiziksel ve zihinsel aktiviteleri planlamada ve uygulamada yaratıcı becerisini ortaya koymasıyla yakından ilişkilidir (Ryff ve Singer, 1996). Çevresel hâkimiyeti yüksek bireyler çevrelerini kişisel değerlerine uygun olarak yönetme ve fırsatları değerlendirme konusunda yetkin olan bireylerdir (Ryff ve Keyes, 1995).

Yaşam amacı: Psikolojik iyi oluşun yaşam amacı boyutu varoluşçu yaklaşımlara özellikle de Frankl'ın anlam arayışı kavramına dayanmaktadır. Bireylerin hayatlarında yaşadıkları acı verici olay ve durumlar yaşamlarının anlam ve amacını sorgulayarak bulmalarına yardımcı olur (Ryff ve Singer, 2008). Bireyin yaşamında bir anlam ve amaç bulması ise

psikolojik sağılığı için oldukça önemlidir. Yaşamda amacı olan ve olumlu işlev gösteren bireylerin hayatın anlamlı olduğu hissine katkıda bulunan hedefleri, niyetleri ve yön duyguları vardır (Ryff, 1989). Bu bireyler şimdiki ve geçmiş yaşamın bir anlamı olduğunu hissederler (Ryff, 1995). Bir yaşam amacı olmayan bireylerin ise hayatta anlam duygusu ve hayata anlam katan hiçbir bakış açısı veya inancı yoktur (Ryff ve Singer, 1996).

Özetle, bireyin potansiyellerinin farkına vararak kendini gerçekleştirme psikolojik sağılığı ve bireysel gelişimi için oldukça önemlidir. Bireyin psikolojik iyi oluşu, tüm bu boyutların karakteristik özelliklerini içinde barındıran ve bireyin üst düzey olumlu işlevsellik gösterdiği sürekli bir gelişim sürecidir (Ryff, 1989). Ergenlik dönemindeki bireyin gerçekleştirmeye çalıştığı gelişim görevleri düşünüldüğünde ise psikolojik iyi oluşun alt boyutlarındaki olumlu özelliklerle örtüştüğü görülmektedir. Bu bağlamda ergenlik dönemindeki bireyin iyi oluşu, dönem sonunda kazandığı kimlik ve başardığı gelişim görevleri doğrultusunda mutlu ve yetkin hissetmesine ve kendini kabulüne imkan sağlar (Thomas,1999). Psikolojik iyi oluşu yüksek birey, kendini gerçekleştiren ve tam işlev gösteren hayattaki amaçlarına ulaşmak ve kendini geliştirmek için sürekli bir çaba harcayan kimsedir (Ryff ve Singer, 1996). Bu noktada bireyin ergenlik döneminde psikolojik iyi oluşunun yüksek olması da onun kişisel gelişimi, potansiyellerini kullanması ve bir sonraki yaşam dönemine hazır olması adına ayrı bir önem arz etmektedir. Zira deneyimlere açık olma ve yeteneklerini tam anlamıyla ortaya koyma isteğıyle iç içe olan psikolojik iyi oluş hali, bireyin iyi ve mutlu hissettiğı bir yaşama da kapılarını aralamaktadır (Ryff ve Singer, 1996). Bu bağlamda ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluşuna etki eden temel faktörlerin araştırılması ve ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırmaya yönelik yapılan çalışmaların sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Bu noktada psikolojik iyi oluşla ilişkili olarak çalışılan önemli bir kavram da bilinçli farkındalıktır.

2.2.1.Psikolojik İyi Oluş ve Bilinçli Farkındalık

Psikolojik iyi oluş; kendini kabul, yaşamda anlam ve amaca sahip olma, diğerleriyle olumlu ilişkiler kurabilme, zorluklarla karşılaşıldığında mücadele etme, yetenek ve potansiyelleri ortaya çıkararak çevreyi istek ve ihtiyaçlar doğrultusunda yönetebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Keyes ve diğ, 2002). Bilinçli farkındalık

ise çevreyle kurulan ilişkilerden doyum alma, yaşanan acıyla etkili bir şekilde başa çıkabilme ve karşılaşılan olumlu ve olumsuz deneyimleri an farkındalığıyla kabul etme becerisidir (Brown ve diğ, 2007). Psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalıkla ilgili bu tanımlamalar doğrultusunda bilinçli farkındalığın özellikle kendini kabul ve kişisel gelişim noktasında bireylerin iyi oluş düzeylerine olumlu katkı sağladığı söylenebilir. Zira bilinçli farkındalık, doğu felsefesinde bireylerin kişisel gelişimi ve ilerlemesi noktasında türemiş geliştirilebilir bir beceridir (Kabat-Zinn, 2005). Birey bilinçli farkındalık becerilerini geliştirdiğinde tüm dikkatini an'da yaşananlara verir ve olumsuz deneyimlerden doğan acıyla etkili bir şekilde baş edebilir (Germer, Siegel ve Fulton, 2005). Bilinçli farkındalık hali, bireyin yaşadığı ve hissettiği olumsuzlukları göz önünde tutarak canını sıkmak yerine deneyimlediği duygu ve düşüncenin farkında olarak onu kabul etmeyle ilişkilidir. Bu kabul süreci, yaşanan deneyime tepki olmadan onu olduğu haliyle iç dünyamıza alarak belirli bir anda iletişime geçme anlamına gelmektedir. (Walser ve Westrup, 2007). Bu bağlamda bilinçli farkındalık, yaşanan an'daki deneyimleri önyargısız bir tutumla kabul ederek dikkatin an'da yaşananlara verilmesi ve yaşanan acının hafiflemesiyle bireyin ruh sağlığına ve iyi oluş haline katkı sağlamaktadır (Brown ve Ryan, 2003). Özetle bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları olumlu ve olumsuz tüm deneyimleri kabulü ve zorluklarla başa çıkma becerisini bilinçli farkındalıkla kazanacağı bunun da bireylerin psikolojik iyi oluşuna pozitif yönde katkı sağlayacağı söylenebilir. Zira bilinçli farkındalıkla ilgili alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalığın bireyde olumlu duyguların artışı, olumsuz duygularda azalmaya olan etkisiyle karşılaşmak mümkündür (Keng, Smoski ve Robins, 2011). Bilinçli farkındalığın, bireye çeşitli sosyal ve duygusal beceriler kazandırarak kişisel gelişimini sağlama, olumlu duyguları artırma ve yaşam doyumunu yükseltme noktasındaki olumlu etkisinin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyiyle anlamlı bir ilişkisinin olduğu söylenebilir. Alanyazında yapılan araştırmalar da yüksek düzeyde bilinçli farkındalığın bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyine pozitif yönde katkı sağladığını göstermektedir (Cash ve Whittingham, 2010; Klainin-Yobas, Ramirez, Fernandez, Sarmiento, Thanoi, Ignacio ve Lau, 2016; Koçyiğit, 2019; Parto ve Besharat, 2011).

2.3.Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık, temeli Budizm felsefesine dayanan günümüzde kullanıldığı şeklinde ise Budist olmakla veya bu felsefeye inanmakla pek ilgisi olmayan birçok alanla iç içe geçmiş ve kapsamı genişlemiş bir kavramdır (Kabat-Zinn, 2005). Bilinçli farkındalığın kelime kökeni Budizm felsefesinde kullanılan Pali dilindeki ‘sati’ kelimesidir. Bu kelime Pali dilinde hatırlamak, katılmak, farkındalıklı bir halde an’ın içinde olmak anlamına gelmektedir (Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalık; bireyin kendini, dünyayı, içinde bulunduğu an’ı ve an içinde yaşadıklarını fark ederek an ile temas halinde olma durumudur (Kabat-Zinn, 2005). Bu durum bireyin şimdiki anda yaşadığı durumsal, bilişsel ve duyuşsal deneyimlerin farkında olması, dikkatini an içinde yaşadıklarına yöneltebilmesiyle ilgilidir (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009). An ile temas kuran birey, deneyimlediği içsel olaylarla anda yaşadıklarının ayırımına vararak gerçekleşen çevresel ve psikolojik olaylarla temasını yargılayıcı olmayan bir tutumla sürdürür (Blackledge, Ciarrochi ve Deane, 2009). Şimdi ve şu anda yaşananların farkına varıp an’a odaklanmak geçmişin üzüntüleri ve geleceğin belirsizliği nedeniyle hissedilen kaygı ve üzüntüyü bir kenara bırakmak adına oldukça önemlidir (Walser ve Westrup, 2007). Zira bilinçli farkındalık, geçmiş ve gelecekte tüm dikkatin şu anda yaşananlara odaklandığı, anda yaşananların olumlu olumsuz tüm yönleriyle deneyimlendiği ve kabullenildiği bilinçli bir farkındalık halidir (Germer, Siegel ve Fulton, 2005).

Birey anda bulunanlara ve zihninde yaşananlara temas ettiğinde yaşadığı düşünce ve hislerin sonsuz şekilde zihnine gelip gittiğini fark etmiş olur. Bireyde oluşan bu farkındalık hali onun şimdiki anla iletişim kurma biçimidir. Birey şimdi ile iletişim kurmayı öğrendiğinde o anın getirdiği olumlu ya da olumsuz tüm duygu ve düşünceleri kucaklamayı da öğrenir (Bach ve Moran, 2008). Bu bağlamda bilinçli farkındalık; yaşamı anlamlı hale getiren bireyin yaşadığı gereksiz endişe ve korkulara olan algısını değiştiren yaşanmış acıları kabullenmesini kolaylaştıran kendiyile ve yaşadıklarıyla ilgili ön yargısız bir tutuma sahip olduğu farkındalık halidir (Siegel ve diğ, 2009). Bireyin geçmişe yönelik üzüntüleri gelecekle ilgili hayaller ve endişeleri ise onu şimdiki zamandan uzaklaştırır (Brown ve Ryan, 2003). Birey geçmişe veya geleceğe odaklanıp kaldığında şimdi yaşananların farkında olmaz ve an ile teması git gide azalır (Walser ve Westrup, 2007). An ile temasın azalması bireyin farkındalık ve dikkatinin başka durumlarla meşgul

olmasına ve şimdiki anla olan etkileşimin azalmasına neden olur. Bu durum bir süre sonra bireyin otomatikleşmiş bazı davranış örüntüleri sergilemesine sebep olmaktadır (Brown ve Ryan, 2003; Deci ve Ryan, 1980). Otomatikleşmiş davranışlarla kast edilen bireyin yaşadığı an'ı tarafsız ve ön yargısız bir şekilde kabullenememesi, farkındalıktan uzaklaşması ve dikkatini yaşadığı an'a yönlendirememesiyle ilgili bir durumdur (Brown ve Ryan, 2003). Az önce duyulan bir ismin saniyeler sonra hatırlanmaması, dikkatin an'da olmadığı ve başka şeyler düşünürken yapılan sakarlıklar, aperitif bir şeyler atıştırmak fakat ne yediğinin bilincinde olmamak bireyin bilinçli farkındalık hali göstermediği durumlarda yaşadığı otomatik davranışlara örnek verilebilir (Germer, 2004). Bireyin bu tür otomatik davranışlar sergilememesi kabul, farkındalık ve dikkat ile birlikte an'da olmayı gerektiren bilinçli bir farkındalıkla mümkündür. Bu unsurlar bireyin an'ı yaşamasını gerekli kılan temel bileşenlerdir ve birey bu bileşenlerin farkında olup uygulayabildiğinde otomatik pilot gibi sergilediği davranışlardan çıkmış olur (Germer, Siegel ve Fulton, 2005).

Kabat-Zinn (2005)'e göre farkındalık ve dikkat temelde basit fakat bireyin kendindeki canlılığı hissetmesi ve an'da var olması adına güçlü bir yoldur. Birey farkında olmanın bilincine vardığında kendi yaşamının yönü ve kalitesini kontrol etmenin de bir yolunu bulmuş olur. Bu bağlamda bireyin bilinçli bir farkındalık için sahip olması gereken bazı tutum ve beceriler vardır. Yargılayıcı olmama, sabırlı olma, bireyin kendine karşı güven ve şefkat duygusu, deneyimlenen her anın ilk kez yaşandığı hissi, şimdiki anda yaşama, olumlu olumsuz tüm yaşananları kabul etme, yaşanan şey her neyse akışına bırakma bilinçli bir farkındalık için gerekli temel becerilerdir (Kabat-Zinn, 2005). Birey tüm bu tutum ve becerileri düzenli olarak uygulayarak geliştirebilir ve bilinçli farkındalığı günlük hayatının bir parçası haline getirebilir (Aktepe ve Tolan, 2020; Ameli, 2016). Bilinçli farkındalık için gerekli bu beceriler geliştirildiğinde birey yaşamın kaçınılmaz gerçeği olan acıdan daha az rahatsızlık duyar ve sahip olduğu farkındalık sayesinde yaşanan olumsuz durumlara daha az tepki verir. Bu durum dikkatli, farkında ve an'ı yaşayan bireyin ruh sağlığı ve iyi oluşunu da olumlu etkiler (Germer ve diğ, 2005).

Temeli Doğu kültürünün manevi geleneklerine dayanan bilinçli farkındalığın bazı meditasyon teknikleriyle günümüzde halen etkinliğini sürdürmesi Kabat-Zinn (1982) tarafından klinik ortamlarda kullanılmasıyla başlamıştır (Baer, 2003). Bilinçli

farkındalıkla ilgili tanımların çokluğu ve farkındalığın başlı başına birçok bileşeni içinde barındırması uzun geçmişli bu kavramın kullanım alanlarını da genişletmiştir (Çatak ve Ögel, 2010). İnsan ruh sağlığını iyileştirme odaklı gelişen birçok psikolojik müdahale gibi farkındalık temelli gelişen müdahaleler de çeşitli yöntem ve teknikleri içinde barındırır (Baer, 2003). Farkındalık temelli müdahalelerin genel olarak üzerinde durduğu noktalar; insan acısını azaltmak, iç görü kazandırmak, farkındalık sağlamak, kendine güven, şefkat ve birçok olumlu duygulanımı bireyde harekete geçirmek şeklinde sıralanabilir (Kabat-Zinn, 2003). Literatür incelendiğinde bireylere farkındalık becerilerini kazandırmak için çeşitli farkındalık temelli müdahalenin geliştiğini görmek mümkündür bu müdahaleler; Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR), Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT), Diyalektik Davranış Terapisi (DBT), Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) şeklinde sıralanabilir (Turner, 2009). Farkındalık temelli gelişen bu müdahale yöntemleri aynı zamanda bilişsel davranışçı terapi yaklaşımlarının üçüncü dalgası olarak adlandırılmaktadır (Hayes, 2004).

2.3.1. Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR)

Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma programı kronik hastalığı olan bireylerde kaygıyı ve stresi azaltmak, öz düzenleme ve farkındalık becerileri kazandırmak amacıyla Kabat-Zinn tarafından geliştirilmiş grup odaklı farkındalık temelli bir programdır. Uygulanan MBSR programı on hafta boyunca günde iki saat olarak gerçekleştirilmiştir. Oturumlarda dikkatin ayaktan başa doğru yönlendirildiği sırtüstü pozisyonda uygulanan beden egzersizleri, oturur pozisyonda uygulanan farkındalığın nefes ve diğer algılara yönlendirildiği nefes egzersizleri ve Hatha Yoga adındaki kas ve iskelet sistemini harekete geçiren meditasyon tekniği kullanılmıştır (Kabat-Zinn, 1982).

MBSR programının asıl amacı hastaların yaşadığı fiziksel ve duygusal acı deneyimleri an'ın farkındalığında hissederek kabul etmelerini sağlamaktır. Oturumlar sırasında uygulanan beden taraması egzersizleriyle kronik ağrısı olan hastalar farkındalıkla ağrıyı kabul ederler. Aynı zamanda dikkat ve farkındalıklarını istedikleri zaman vücudun diğer bölgelerine kaydırma ve odaklama yeteneklerini geliştirirler (Turner, 2009). MBSR programlarında bireyler, oturumlar sırasında uygulanan meditasyon tekniklerini günlük hayatta uygulayarak farkındalık becerilerini yaşamın bir

parçası haline getirmeleri ve yaşamla bütünleştirmeleri noktasında eğitilirler (Praisman, 2008).

Kabat-Zinn (1982) tarafından uygulanan MBSR programı sonucunda hastalarda stresin azaldığı ve farkındalık becerilerinin arttığı gözlenmiştir. Farkındalık temelli müdahalelerin bireyin acısını ve stresini azalttığını gösteren bu programın sonrasında anksiyete, depresyon, tıkanırcasına yeme bozukluğu, fibromiyalji gibi hastalıklarda da etkili olduğu görülmüştür. Bu bağlamda MBSR programı bireylerde bilişsel problemleri azaltarak psikolojik işlevselliği artırması açısından farkındalık temelli müdahalelerin etkililiğini gösteren ilk yaklaşımdır (Baer, 2003).

Alanyazın incelendiğinde MBSR programının bireylerde duygu düzenlemede artış ve negatif duygulanımda azalma (Broderick ve Metz, 2009; Goldin ve Gross, 2010), iyi oluş düzeyinde artış (Geary ve Rosenthal, 2011; Sedaghat, Mohammadi, Alizadeh ve Imani, 2011; Nyklíček ve Kuijpers, 2008), kaygı düzeyinde azalma (Miller, Fletcher ve Kabat-Zinn, 1995; Vollestad, Sversten ve Nielsen, 2011), duydurum bozukluğu ve stresi azaltma (Carlson, Ursuliak, Goodey, Angen ve Specca, 2001) noktasında da etkili sonuçlar verdiği görülmüştür.

2.3.2. Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT)

Depresyon tedavisi için geliştirilen MBCT programı, MBSR programı ile bilişsel terapilerin kombinasyonunu içeren her iki yaklaşımın da yöntemlerini içinde barındıran farkındalık temelli bir müdahale programıdır. Sekiz hafta ve günde iki saat şeklinde gerçekleştirilen oturumlarda, farkındalık egzersizleriyle birlikte kullanılan bilişsel terapi teknikleriyle bireylerin farkındalığını arttırarak depresyon düzeyinin azaltılması amaçlanmıştır (Segal, Williams ve Teasdale, 2002). MBCT oturumlarında kronik depresif hastalardaki depresyonun tekrar nüksetmesini önlemek amacıyla sürekli tekrar eden düşünceleri bırakma ve kabul etme becerileri öğretilir. Bu beceriler klasik bilişsel davranıcı terapi tekniklerinin olduğu gibi uygulanmasından ziyade bilinçdışı düşünceleri değiştirme odaklı farkındalık uygulamalarıdır (Germer ve diğ., 2005). Depresif hastalar üzerinde gerçekleştirilen MBCT uygulamaları hastaların depresyon semptomlarını azaltmada olumlu etki göstermiştir. Ayrıca hastalar oturumlar dışında da yoga ve meditasyon yöntemlerini uygulamaya devam ederek farkındalık becerilerini geliştirdiklerini belirtmişlerdir (Turner, 2009). Alanyazın incelendiğinde MBCT'nin

duygu düzenleme güçlükleri (Demir ve Gündoğan, 2018), bipolar bozukluk (Williams ve diğ., 2008), anksiyete bozukluklarını (Kim ve diğ., 2009) azaltmada da etkili sonuçlar verdiği görülmüştür.

2.3.3. Diyalektik Davranış Terapisi (DBT)

Diyalektik Davranış Terapisi borderline kişilik bozukluğu ve intihar davranışı olan hastaları tedavi etmek amacıyla Linehan (1993) tarafından geliştirilmiş bilişsel davranışçı terapi tabanlı bir yaklaşımdır (Katz ve Toner, 2012; Linehan, 1993). DBT, psikolojik bozukluklara belirli sistemik işlev bozukluklarının sebep olduğunu ve bozukluğun tek bir nedenden ziyade birçok nedenden kaynaklandığını varsayar. Bu bağlamda intihar gibi kendine zarar verme davranışı gösteren hastaların davranışlarını biyolojik (duygu düzensizliği gibi) ve çevresel (işlevsiz öğrenmelerin gerçekleştiği ortamlar) faktörlerin kombinasyonu olarak görür (Miller, Rathus ve Linehan, 2006). Bu bağlamda DBT'nin asıl amacı psikolojik bozuklukların kaynağı olarak görülen duygu düzensizliğini farkındalık ve kabul odaklı becerilerle azaltmak ve bireyin stres toleransını artırarak işlevsel davranışlar sergilemesini ve kişilerarası etkililiğini arttırmaktır (Miller ve diğ., 2006). Alanyazında DBT ile yapılan araştırmalar incelendiğinde DBT'nin borderline kişilik bozukluğu (Linehan ve diğ., 2006), depresyon (Lynch, Morse, Mendelson ve Robins, 2003), intihar (Rathus ve Miller, 2002), yeme bozuklukları (Telch, Agras ve Linehan, 2001) gibi rahatsızlıkların tedavisinde olumlu sonuçlarını görmek mümkündür.

2.3.4. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)

ACT, üçüncü dalga davranışçı terapiler içinde yer edinmiş kabul ve farkındalık odaklı müdahaleleri içeren temeli felsefik anlamda işlevsel bağlamsalcılığa ve ilişkisel çerçeve kuramına dayalı dil süreçlerinin iyileştirilmesini hedefleyen bir psikoterapi türüdür (Hayes, 2004). ACT, yaşanan deneyimlere pragmatik bir bakış açısıyla yaklaşır. Olay ve durumları hem gerçekleştiği bağlam içinde değerlendirirken hem de bu bağlamda davranışın işlevsel olup olmadığına bakar (McCracken ve Vowles, 2014). ACT'in psikolojik olayların içeriğinden çok işlevine odaklanmasının sebebi yaşanan 'acı'yı normal bir süreç olarak görmesinden kaynaklanır (Harris, 2019). ACT oturumlarında amaç, ortaya çıkan davranışın fonksiyonel olmaması durumunda ondan kurtulmak değil

gerçekleşen eylemi işlevsel hale getirerek bireye onunla yaşamayı öğretmektir (Hayes ve Smith, 2005). Bu bağlamda ACT'in temel hedefi bireyin şimdiki anla daha fazla temas kurarak değerleri doğrultusunda davranışlar sergilemesi ve bunu sürdürecekt becerilerini geliştirmesi anlamına gelen psikolojik esnekliği arttırmaktır (Hayes, Levin ve Pistorello, 2012).

Psikolojik esneklik; bireyin karşılaştığı olaylar sırasında deneyimlediği içsel duygu ve düşünceleri, herhangi bir savunma olmadan bilinçli olarak kabul edip an'a odaklanması, düşünce ve kişisel değerleri doğrultusunda temas kurma sürecini ifade eder ve altı temel süreçten oluşur (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999). Bireyin duygu, düşünce ve davranış boyutunda psikolojik esneklikten uzaklaşarak psikolojik katılık gösterdiği durumlar ise ACT'in psikopatolojik boyutunu temsil eder. Psikolojik katılık süreçleri ise psikolojik esneklik süreçlerinin zıttı olan altı temel süreçle ifade edilir (Bach ve Moran, 2008). Psikolojik esneklik/katılık boyutları: kabul/yaşantısal kaçınma, ayrışma/kaynaşma, an ile temas etme/an ile temasın kaybolması, bağlamsal benlik/kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma, değerler/değerlerle kurulan bağın zayıflaması, değer odaklı eylemler/işlevsiz kaçınmacı davranışlar sergileme şeklindedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012).

Alanyazındaki ACT odaklı çalışmalar incelendiğinde ACT'in depresyon (Hayes, Boyd ve Sewell, 2011), anksiyete (Swain, Hancock, Dixon, Koo, ve Bowman, 2013), yeme bozuklukları (Heffner, Sperry, Eifert ve Detweiler, 2002), madde kullanımı (Thurstone, Hull, Timmerman ve Emrick, 2017), kronik ağrı (Wicksell, Dahl, Magnusson, ve Olsson, 2005), travma sonrası stres bozukluğu (Woidneck, Morrison ve Twohig, 2013), akademik stres (Prasastisiwi, Nuryono ve Nuryono, 2017) gibi birçok problemin tedavisinde olumlu etkisinin olduğu gözlenmiştir.

2.4.İlgili Araştırmalar

2.4.1. Ergenlikte Psikolojik İyi Oluşla İlgili Yapılan Çalışmalar

Bu bölümde alanyazında ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin çeşitli araştırma modelleri ve değişkenler kullanılarak araştırıldığı yurt dışında ve ülkemizde yapılan bazı çalışmalara yer verilmiştir.

2.4.1.1. Yurt dışında yapılan araştırmalar

Alanyazında psikolojik iyi oluşla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde psikolojik iyi oluş düzeyinin mutluluk, yaşam doyumu, yaşamda anlam, olumlu duygulanım gibi değişkenlerle birlikte araştırıldığı görülmektedir. Heizomi, Allahverdipour, Jafarabadi ve Safaian (2015) tarafından yapılan araştırmada 15-19 yaş aralığındaki ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile mutluluk arasındaki ilişki ergenlerin sağlık durumu, öz-yeterlik, algılanan stres, umutlu olma ve yaşam doyumu gibi değişkenlerle birlikte incelenmiştir. Araştırma sonuçları ergenlerdeki mutluluk ve psikolojik iyi oluş düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r = 0.48$) olduğunu göstermiştir. Rana ve Nandinee (2016) tarafından yapılan çalışmada ise ergenlerin sahip olduğu olumlu duyguların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile arasındaki ilişki incelenmiştir. 16-18 yaş aralığındaki ergenlerle gerçekleştirilen çalışmada ergenlerin olumlu duygulanımlarının psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Yapılan başka bir araştırmada ise 14-17 yaş aralığındaki ergenlerin öznel ve psikolojik iyi oluş düzeyleri yaşam anlamı açısından incelenmiş ve yaşamda anlam ve amacı olan ergenlerin psikolojik ve öznel iyi oluşları anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (Brouzos, Vassilopoulos ve Boumpouli, 2016).

Parto ve Besharat (2011) tarafından ergenler üzerinde gerçekleştirilen başka bir araştırmada ise psikolojik iyi oluş, bilinçli farkındalık ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişki ile bu üç değişken üzerinde özerklik ve öz düzenlemenin aracılık etkisi incelenmiştir. 717 ergen üzerinde gerçekleştirilen araştırmanın sonuçları bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş ile yüksek düzeyde pozitif, psikolojik sıkıntı ile yüksek düzeyde negatif bir ilişkisi olduğunu göstermiştir. Araştırmada ayrıca özerkliğin bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve psikolojik sıkıntı arasında aracılık etkisi bulunurken öz düzenlemenin yalnızca psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık arasında aracı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Trainor, Delfabbro, Anderson ve Winefield (2010) yaptıkları boylamsal araştırmada boş zaman aktivitelerinin ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerine olan etkisini çeşitli değişkenler açısından incelemişlerdir. Araştırmanın sunulan bulguları kişilik özellikleri ile başa çıkma stratejilerinin ergen psikolojik iyi oluşunu boş zaman aktiviteleri değişkeninden daha iyi yordadığını göstermiştir. Bu bağlamda nevroitik kişilik

özelliğine sahip ve duygusal başa çıkma tekniğini sık kullanan ergenlerin benlik saygısı ve yaşam doyumları arasında negatif; psikolojik sıkıntı yaşama, sosyal izolasyon ve olumsuz ruh haliyle pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Fuligni ve Hardway (2006) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise ergenlikte uyku düzeni ve günlük aktivitelerin psikolojik iyi oluş düzeyine etkisi araştırılmıştır. Yapılan araştırmada farklı etnik kökenden gelen ve düşük-orta sosyoekonomik düzeye mensup 14-15 yaş arası 735 ergen ile çalışılmıştır. Araştırma bulguları geceleri daha az uyumanın ertesi gün ergen bireylerde yüksek kaygı, depresif duygular ve yorgunluğa neden olduğunu ve psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediğini göstermiştir.

Raja, Mcgee ve Stanton (1992) ergenlik döneminde akranlara ve ebeveynlere olan bağlılığın ergenin psikolojik iyi oluşunu ve psikolojik sağlığını nasıl etkilediğini inceledikleri araştırmalarında 15 yaşındaki 935 ergen ile çalışmışlardır. Araştırma sonuçları, yaşlılarından çok ebeveynlerine daha güçlü şekilde bağlanan ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Flouri (2003) tarafından yapılan bir çalışmada ise 14-17 yaş aralığındaki ergenlerin anne ve babaya bağlanma ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları anneye ve babaya bağlanmanın ergenler üzerinde koruyucu ve psikolojik iyi oluşu arttırıcı olumlu bir etkisinin olduğunu gösterirken bu etkinin babaya bağlanan ergenlerde çok daha yüksek olduğu bulunmuştur. Babanın ergenlerin psikolojik iyi oluşuna olan olumlu etkisini gösteren bir başka araştırma ise Vioden (2005) tarafından 6512 ergen üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçları ebeveyn ergen ilişkisinin ergenlerin psikolojik iyi oluşuyla doğrudan ilişkili olduğunu ve babanın ergendeki psikolojik iyi oluş düzeyine etkisinin anneden daha yüksek olduğunu göstermiştir.

2.4.1.2. Yurt içinde yapılan araştırmalar

Ülkemizde ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin araştırıldığı çalışmalar incelendiğinde ergenlerin psikolojik iyi oluşunun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koyan çalışmalarla karşılaşmak mümkündür. Bu bağlamda yapılan çalışmalar incelendiğinde ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyet açısından farklılaşmadığını gösteren araştırmalar (Ekti, 2019; Kermen, İlçin Tosun ve Doğan, 2016; Şahin, 2019) olduğu gibi ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyini ölçen araştırmalarda kızlar lehine anlamlı bir farklılığın olduğunu gösteren

çalışmalar (Aydın, 2019; Hamurcu, 2011; Muzafferoğlu, 2019) da mevcuttur. Küçü (2018)'nün ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ile mükemmeliyetçilik ve ihtiyaç doyumu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada ise erkek ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyi kız ergenlere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Ülkemizde ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin araştırılmasıyla ilgili alanyazın tarandığında psikolojik iyi oluş düzeyinin daha çok ilişkisel tarama modelindeki çalışmalarda incelendiği göze çarpmaktadır. Yapılan bu çalışmalarda ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyinin çeşitli değişkenlerle olan ilişkisi açığa çıkarılmıştır. Küçü (2018) tarafından yapılan araştırmada lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Farklı okul türlerine devam eden 928 liseli öğrenci üzerinde gerçekleştirilen araştırmada lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doyumu ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Gönenç (2019)'ın 15-17 yaşlarındaki ergenlerde şükür ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmanın sonuçları ergenlerin psikolojik iyi oluş hali ile durumsal şükür ve sürekli şükür ifadeleri ile tüm alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Araştırmanın sonuçları doğrultusunda ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça şükretmelerinin arttığı şükretmeleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin de arttığı görülmüştür. Aydın (2019)'ın yaptığı araştırmada ergenlerin algılanan anne baba tutumlarının benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve benlik saygıları demokratik anne baba tutumuyla pozitif, koruyucu ve otoriter anne baba tutumuyla negatif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir. Araştırma sonucunda ergenlerin benlik saygıları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Doğan, Kaya ve Eren (2016) tarafından lise öğrencilerinin risk alma davranışları ile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada risk alma davranışı ile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyi arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmanın sonuçları ergenlerin risk alma davranışı arttıkça yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde azalma olduğunu göstermiştir.

Ülkemizde ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde etkili olduğu düşünülen değişkenlerle ilgili model test etme ve psikolojik iyi oluşu yordayan değişkenlerin açığa çıkarılması noktasında da çeşitli araştırmaların yapıldığını görmek mümkündür. Şahin (2019)'in ergenlerde benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik iyi oluşla ilgili model test etme çalışmasında ayrıca benlik saygısının stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik iyi oluş arasındaki aracılık ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları benlik saygısının stresle başa çıkma ile psikolojik iyi oluş arasında tam aracılık etkisinin olduğunu göstermiştir. Çelik (2019)'in ergenlerde psikolojik iyi oluşun kişilik özellikleri ve yaşam amaçlarıyla yordanma gücünü incelediği araştırmanın sonuçları; içsel ve dışsal yaşam amaçları ile dışa dönüklük, nevrotizm, sorumluluk, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinin ergen bireylerde psikolojik iyi oluşu %47.6 oranında yordadığını göstermiştir. Ayrıca yapılan araştırmada nevrotizm ve yumuşak başlılık ile ergenlerin psikolojik iyi oluşu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Altuntaş (2018) yaptığı çalışmada ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyini yaşamda anlam, minnettarlık ve affediciliğin ne oranda yordadığını test etmiştir. Araştırma sonuçları yaşamda anlam, minnettarlık ve affedicilik ile ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu ve bu üç değişkenin birlikte ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini %32 oranında yordadığını göstermiştir. Kermen, İlçin Tosun ve Doğan (2016) tarafından yapılan araştırmada lise öğrencilerinde sosyal kaygı, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Verilerin analizinde kullanılan yapısal eşitlik modellemesi ve t testi sonuçlarına göre ergenlerde görülen sosyal kaygının, ergenlerin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşu negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

Ülkemizde ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklı değişkenlerle birlikte deneysel çalışmalarda araştırıldığı da görülmektedir. Kusan (2017) tarafından yapılan bir çalışmada 13-15 yaş arası obez erkeklerde on iki haftalık fiziksel egzersiz sonrası beden imajı algısı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda ergenlerin 12 hafta sonunda kilo vererek beden kitle endeks puanlarının düştüğü görülmüştür. Ayrıca egzersizler öncesi ve sonrası uygulanan ölçeklerin puanları karşılaştırıldığında ergenlerin 12 hafta önceye göre beden imajı algılarının yükseldiği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.4.2.Ergenlikte Bilinçli Farkındalıkla İlgili Yapılan Çalışmalar

Bu bölümde ergenlik dönemindeki bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin yurt dışında ve ülkemizde yapılan bazı araştırmalara yer verilmiştir.

2.4.2.1. Yurt dışında yapılan araştırmalar

Alanyazında bilinçli farkındalıkla ilgili yapılan çalışmaların daha çok yetişkinler üzerinde gerçekleştiği göze çarpsa da son yıllarda bilinçli farkındalık temelli eğitim programlarıyla çocuk ve ergenlerle yapılan çalışmaların sayısında da artış gözlenmiştir. Yapılan çalışmalarda bilinçli farkındalığın stres, depresyon, problem davranışları azaltma, yaşam doyumu, iyi oluş, dikkat becerilerini arttırmadaki etkililiği yapılan ilişkisel ve deneysel çalışmalarla ortaya konulmuştur.

Bilinçli farkındalık ile ilişkisel modelde gerçekleştirilen bir araştırmada 13-18 yaş aralığındaki 106 ergenin bilinçli farkındalık düzeyinin psikolojik sağlıkla olan ilişkisi çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırma bulguları bilinçli farkındalığın yaş ve cinsiyet açısından anlamlı farklılıklar olmadığını göstermiştir. Araştırmada kullanılan diğer ölçeklerin sonuçları bilinçli farkındalığın psikolojik esneklik ve benlik saygısıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu dolayısıyla yaşam memnuniyetini olumlu yönde etkilediğini gösterirken stres, kaygı, depresyon ve bilişsel esneklik ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Martin ve Tan, 2012).

Alanyazında bilinçli farkındalık temelli programların etkililiği çocuk ve ergenlerle yapılan deneysel çalışmalarda çeşitli değişkenlerle birlikte incelenmiştir. Yapılan bir araştırmada sanata dayalı grup programıyla 8-14 yaş aralığındaki çocuk ve ergenlere bilinçli farkındalık becerileri öğretilerek farkındalığın esneklik ve benlik kavramıyla olan ilişkisi incelenmiştir. Çalışmada deney ve kontrol grubuna ayrılan kız ve erkek öğrencilere farkındalıkla birlikte duygularını nasıl anlayacakları ve güçlü yanlarını nasıl geliştirecekleri de öğretilmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçları farkındalık temelli sanat grubunun çocuk ve ergenlerin esnekliği üzerinde olumlu sonuçlar verirken benlik kavramı üzerinde anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir (Coholic, Eys ve Loughheed, 2012). Yapılan başka bir araştırmada ise nefes almayı öğrenme adlı farkındalık temelli programın ergenlerin duygu düzenlemesinde etkililiği incelenmiştir. Bir devlet lisesinde

216 ergen üzerinde derslerden sonra uygulanan program sonucunda ergenlerin daha düşük stres ve somatik şikâyetler gösterdiği ve duygu düzenlemede artışlar yaşandığını gözlenmiştir (Metz, Frank, Reibel, Cantrell, Sanders ve Broderick, 2013).

Alanyazında farkındalık temelli programların okul müfredatına uyarlanarak ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerine olan etkisinin incelendiği araştırmalar da mevcuttur. Bilinçli farkındalığın okul müfredatına uygulanarak gerçekleştirildiği bir çalışmada 12-16 yaş aralığındaki 522 ergen farkındalık temelli programa katılmıştır. Farkındalık temelli geliştirilen program ergenler için ruh sağlığı, iyi oluş, sosyal ve duygusal yeterliğe uygun olarak düzenlenmiştir. Programın üç aylık sonuçlarına bakıldığında yüksek düzeyde farkındalığın yüksek iyi oluş ve daha az stres ile ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca uygulanan programın sonunda ve sonrasında yapılan izleme testi sonuçlarında ergenlerin depresyon ve stres düzeylerindeki azalma ile iyi oluşlarındaki artış devam ettiğini göstermiştir (Kuyken, Weare, Ukoumunne, Vicary, Motton, Burnette ve Huppert, 2013).

Bilinçli farkındalığın stres ve depresyonu azaltma ve iyi oluşu arttırmadaki etkililiği farklı araştırmalarda da aynı sonucu göstermiştir. Yapılan bir araştırmada farkındalık temelli psikoeğitim programının ergenlerin depresyon semptomlarını azaltmadaki etkililiği incelenmiştir. 12-18 yaş aralığındaki ergenlerle sekiz hafta boyunca yürütülen eğitim sonunda ergenlerin depresyon semptomlarında önemli azalmalar görülmüştür. Ayrıca farkındalık temelli yürütülen psikoeğitimin sonunda ergenlerin depresyon belirtileri azalırken yaşam kalitesi, olumlu düşünme ve dikkat becerilerinde artış gözlenmiştir (Ames, Richardson, Payne, Smith ve Leigh, 2014). Bilinçli farkındalık temelli yürütülen bir başka çalışmada ise bilinçli farkındalığın problem davranışları azaltmadaki etkisi dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) tanısı almış ergenler ve ebeveynleri üzerinde yürütülmüştür. Araştırmada ergenler ve ebeveynler sekiz haftalık paralel gerçekleşen grup oturumlarına alınmışlardır. Grup oturumları sonunda ergenlerin dikkatsizlik, davranış sorunları ve akran ilişkileri sorunlarında azalma olduğu görülmüştür. Ebeveynlerde ise grup oturumları sonunda ebeveynlik stresinde azalma ve dikkatli ebeveynlikte artış yaşandığı gözlenmiştir. Ergen ve ebeveynlerde ortaya çıkan bu sonuçlar grup oturumları sona erdikten altı hafta sonrada kalıcılık göstermiştir (Haydicky, Shecter, Wiener ve Ducharme, 2015).

2.4.2.2. Yurt içinde yapılan araştırmalar

Ülkemizde bilinçli farkındalıkla ilgili alanyazın tarandığında bilinçli farkındalık kavramının daha çok üniversite öğrencileri, yetişkinler ve psikopatolojisi bulunan hastalarla araştırıldığı görölmektedir. Ancak son yıllarda yapılan çalışmalar incelendiğinde bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin çocuk ve ergenlerde de uygulanmaya başlandığı göze çarpmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalık temelli programların okul öncesi ve ilköğretim çağındaki çocuklarda ve ergenlerde çeşitli değişkenlerle birlikte incelendiğini görmek mümkündür. Çollak (2018) tarafından okul öncesi dönemde bulunan 5-6 yaşındaki 20 öğrenciye 8 hafta boyunca uygulanan bilinçli farkındalık programının etkisi incelenmiştir. Program sonucunda öğretmen geri bildirimleri ve analiz sonuçları uygulanan bilinçli farkındalık programının çocuklarda; kendini kabul, öz denetim, sakin olma, dikkatli olma ve yardımsever olma düzeylerini arttırarak olumlu düzeyde katkı sağladığını göstermiştir. Yıldızhan (2019) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise yaşları 9-10 arasında değişen 42 çocuğa uygulanan bilinçli farkındalık temelli programın çocukların öfke yönetimi becerisine olan etkisi incelenmiştir. 8 hafta süren bilinçli farkındalık programının sonunda çocukların öfke denetimi becerilerinin arttığı görölmüştür. Avşar (2020) tarafından geliştirilen çalışmada ise bilinçli farkındalık temelli dikkat geliştirme programının ilkokul öğrencilerinin dikkat düzeylerine olan etkisi incelenmiştir. 8 hafta boyunca devam eden program sonunda deney grubundaki öğrencilerin dikkat düzeyinde anlamlı derecede artış gözlenmiştir. Güldal (2019)'ın ergenler üzerine bilinçli farkındalık temelli grup terapisi yaptığı çalışmada ise ergenlerin karakter güçleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve akademik başarıları arasındaki değişim incelenmiştir. Araştırmada 8 haftalık bilinçli farkındalık temelli psikoeğitim programıyla ergenlerin sebatkârlık, öğrenmeye açıklık, tedbirlilik karakter güçleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve akademik başarılarının artırılması amaçlanmıştır. Deney ve kontrol grupları oluşturulan araştırma sonunda deney grubundaki 12 öğrencinin psikoeğitim programından sonra bilinçli farkındalık, sebatkârlık ve öğrenmeye açıklık düzeylerinde ve genel not ortalamalarında anlamlı düzeyde artış olduğu görölmüştür ayrıca 6 hafta sonra yapılan izleme testi de artış düzeylerinin kalıcı olduğunu göstermiştir. Araştırmada

ayrıca bilinçli farkındalık, karakter güçleri ve akademik başarı arasındaki ilişki incelenerek anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur.

Ergenlerde bilinçli farkındalığın araştırıldığı başka çalışmalar incelendiğinde ergenlerin problemleri internet kullanımı, cep telefonu ve internet bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin ortaya konduğu çalışmalarla karşılaşmak mümkündür. Şehidoğlu (2014) tarafından yapılan çalışmada 15-17 yaş arası ergenlerde problemleri internet kullanımı ve bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonuçları ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemleri internet kullanımı arasında negatif yönlü güçlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ergenlerin problemleri internet kullanım düzeyleri arttıkça bilinçli farkındalık düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Alçay (2019) tarafından yapılan benzer bir çalışmada ise ergenlerde problemleri internet kullanımı ile bilinçli farkındalık ve öz düzenleme arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçları ergenlerin bilinçli farkındalık ve öz düzenleme puanlarının problemleri internet kullanımı puanlarını yordadığını aynı zamanda bilinçli farkındalık ve öz düzenleme ile problemleri internet kullanımı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. Çay (2019) tarafından yapılan çalışmada ise ergenlerin internet bağımlılığı ile bilinçli farkındalık ve sosyal duygusal sağlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları internet bağımlısı olan ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyinin internet bağımlısı olmayan ergenlere göre anlamlı düzeyde düşük olduğunu göstermiştir. Güner (2019) tarafından yapılan çalışmada ise ortaokul öğrencilerinin cep telefonu bağımlılığı ile bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları bilinçli farkındalığı cep telefonu bağımlılığı üzerinde %11 oranında yordayıcı etkiye sahip olduğunu gösterirken öğrencilerin cep telefonu bağımlılığı ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Ergenlerde bilinçli farkındalığın incelendiğinde çalışmalarda ergenlik döneminde görülen kaygının bilinçli farkındalıkla olan ilişkisinin çeşitli değişkenlerle birlikte incelendiğini de görmek mümkündür. Kısmetoğlu (2019) tarafından yapılan çalışmada 15-18 yaş arasındaki ergenlerin duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleriyle olan ilişkisi incelenmiştir. 400 ergen üzerinde gerçekleştirilen araştırmanın bulguları ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile kaygı arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Araştırma sonuçları bilinçli farkındalığın duygu düzenleme

ve kaygı değişkenleri üzerinde etkisi olan önemli bir beceri olduğunu ortaya koymuştur. Dinç (2019)'in ergenler üzerine yaptığı araştırmada ise ergenlerin sınav kaygısı düzeyleri ile öz-duyarlık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda ergenlerin sınav kaygı düzeylerinin öz-duyarlık ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile orta ve düşük düzeylerde negatif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir.

Ergenlerle gerçekteştirilen bir başka çalışmada ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin başa çıkma stilleri, empati ve duygusal düzenlemeye göre yordanması amaçlanmıştır. Araştırma sonuçları başa çıkma stilleri, empati ve duygusal düzenlemenin birlikte bilinçli farkındalığın %50' sini yordadığını göstermiştir ancak araştırmada Temel Empati Ölçeğinin alt boyutlarından duyuşsal empati alt boyutunun bilinçli farkındalık puanlarını anlamlı düzeyde yordamadığı görölmüştür. Araştırma ayrıca bilinçli farkındalığın uygulanan diğer ölçeklerdeki kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma, duyuşsal empati, duygusal dışavurumu bastırma alt boyutları ile negatif; aktif başa çıkma, bilişsel empati, bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutları ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Uygur, 2017) .

III. BÖLÜM

3.Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modelinde yapılmış betimsel bir çalışmadır. Tarama modeli, önceden var olan veya varlığı halen devam eden bir durumu hiçbir değişiklik yapmadan olduğu şekliyle betimleyen araştırma modelidir. İlişkisel tarama modeli ise aralarında ilişki olduğu düşünülen iki ya da daha fazla değişkenin birlikte birbirine etkileme ve meydana gelen değişimin derecesini belirlemeyi hedefleyen araştırma modelidir (Karasar, 2011). Bu çalışmada da ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeyinin çeşitli değişkenlerle ilişkisi ve değişkenlerin birbirini etkileme durumu açısından ilişkisel tarama modeliyle belirlenmeye çalışılmıştır.

3.2.Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini 2019-2020 eğitim öğretim yılı içerisinde Siirt il merkezi ve Baykan ilçesindeki devlete bağlı ortaokul ve lise kademelerinde öğrenimine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise Siirt il merkezi ve Baykan ilçesinde bulunan devlete bağlı okullardaki toplamda 591 (256 kız, 335 erkek) öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme, ergenlik dönemi başında olan ve ortaokuldan liseye geçiş döneminde bulunan ortaokul 8. sınıf ve lise 9. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 12-15 yaş arasında değişmekte olup yaş ortalamaları ($\bar{x}=13,9$)'dur. Örneklem çalışma grubu belirlenirken her bir okul türünün evreni temsil etmesi için önce tabakalı, daha sonra da belirlenen okul türlerindeki öğrencilere ulaşılabilirliğin kolaylığı açısından seçkisiz örnekleme türü kullanılmıştır. Verilerin toplanması için Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü aracılığıyla 'Siirt Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alındıktan sonra, Siirt il

merkezi ve Baykan ilçesinde bulunan 8 okulda öğrenim görmekte olan 591 öğrenciye anketler uygulanmıştır.

Tablo 3.1. Ergenlerin kişisel ve demografik değişkenlere göre dağılımı

		N	%
Cinsiyet	Kız	256	43,3
	Erkek	335	56,7
Yaş	12	33	5,6
	13	133	22,5
	14	255	43,1
	15	170	28,8
	Ortaokul	157	26,6
Okul Türü	İmam hatip Ortaokulu	62	10,5
	Anadolu Lisesi	187	31,6
	Fen Lisesi	114	19,3
	Meslek Lisesi	71	12
Sınıf Düzeyi	8.sınıf	219	37,1
	9.sınıf	372	62,9
Başarı Ortalaması	45-69	145	24,7
	70-84	178	30,4
	85-100	263	44,9
Anne Yaşamı	Sağ	588	99,5
	Sağ değil	3	0,5
Anne Eğitim Düzeyi	Okuryazar değil	200	34,4
	İlkokul mezunu	230	39,6
	Ortaokul mezunu	79	13,6
	Lise mezunu	47	8,1
Baba Yaşamı	Üniversite mezunu	25	4,3
	Sağ	572	96,8
	Sağ değil	19	3,2
Baba Eğitim Düzeyi	Okuryazar değil	30	5,1
	İlkokul mezunu	166	28,3
	Ortaokul mezunu	121	20,6
	Lise mezunu	140	23,9
Kardeş Sayısı	Üniversite mezunu	130	22,1
	Tek çocuk	7	1,2
	2	54	9,1
Algılanan Sosyoekonomik Gelir Düzeyi	3	85	14,4
	4	114	19,3
	5 ve üzeri	331	56
Algılanan Sosyoekonomik Gelir Düzeyi	Düşük	101	17,1
	Orta	452	76,5
	Yüksek	38	6,4

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmanın verilerinin toplanmasında; Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ) ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) kullanılmıştır. Ayrıca araştırmaya katılan öğrencilerin demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu'ndan yararlanılmıştır. Araştırmanın bu bölümünde yararlanılan ölçme araçlarıyla ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılar hakkında demografik bilgilere ulaşmak amacıyla araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu oluşturulmuştur. Kişisel Bilgi Formu katılımcıların yaş, cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyleri, akademik ortalamaları, anne baba eğitim durumu, kardeş sayısı ve algılanan sosyoekonomik durumlarını içermektedir.

3.3.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ)

Diener, Scollon ve Lucas (2009) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin (Psychological Well-Being Scale) Türkçe'ye uyarlaması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek 8 maddeden oluşmakta olup olumlu ilişkiler, amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürme, yeterlik hissi gibi insan hayatının önemli öğeleriyle ilgili psikolojik iyi oluşun alt boyutlarını kapsayan sorulardan oluşmaktadır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1–7 arasında cevaplanmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmiştir. Yapılan faktör analizleri ölçeğin tek faktörlü yapıya sahip olduğunu göstermiştir. Ölçeğe ait madde faktör yükleri 54 ile .76 arasında değişirken Cronbach alfa kat sayısı .80 olarak bulunmuştur. Yapılan test tekrar test sonuçları ölçeğin uygulamaları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir ($r = .86, p < .01$). Ölçekten alınan puanlar en düşük 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verilirse) ile en yüksek 56 puan (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verilirse) arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu göstermektedir.

Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelendiği bu çalışmada ise 12-15 yaş aralığındaki ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyi PİÖÖ ile ölçülmüştür. 591 ergen örnekleme üzerinden gerçekleştirilen çalışmada

PİÖÖ'nün Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .77 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen güvenirlik katsayısı araştırmada kullanılan PİÖÖ'nün örnekleme güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir

3.3.3.Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)'nin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Arslan, Deniz, Kesici ve Özyeşil (2011) tarafından yapılmıştır. Arslan ve arkadaşları (2011) ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışmalarını üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirmişlerdir. Bilinçli Farkındalık Ölçeği günlük yaşamdaki anlık deneyimlerin farkında olarak bunlara dikkat kesilme noktasındaki genel eğilimi ölçen 15 maddelik bir ölçektir. Ölçeğin faktör yapısını belirlemek için yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda tek boyutlu faktör yapısına sahip olduğu tespit edilmiştir. Yapılan geçerlik ve güvenirlik analizi sonuçlarına göre ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .80; test tekrar test korelasyon katsayısı .86; madde faktör yüklerinin ise .48 ile .81 değerleri arasında değiştiği bildirilmiştir. Tek bir toplam puan elde edilen ölçekten alınan puan ne kadar yüksekse bireyin bilinçli farkındalık düzeyi o kadar yüksektir. BİFÖ 6 dereceli (Hemen hemen her zaman, çoğu zaman, bazen, nadiren, oldukça seyrek, hemen hemen hiçbir zaman) likert tipi bir ölçektir. Arslan ve arkadaşları (2011) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin ergen yaş grubundaki bireyler için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olup olmadığı ise Yavuz, Çalkan, Sönmez, Tetik ve Kadak (2019) tarafından 14-17 yaş aralığındaki ergen grubu üzerinde test edilmiştir. Yavuz ve arkadaşlarının (2019) ergen yaş grubunda bilinçli farkındalık ölçeğinin psikometrik özelliklerini incelediği çalışmada BİFÖ'nün ergen yaş grubundaki bireyler içinde kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan araştırmada BİFÖ'nün iç tutarlılık katsayısı .80; test tekrar test korelasyon katsayısı ise .60 olarak hesaplanmıştır.

Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin bilinçli farkındalık düzeyleri açısından incelendiği bu çalışmada ise 12-15 yaş aralığındaki ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi BİFÖ ile ölçülmüştür. 591 ergen örnekleme üzerinden gerçekleştirilen çalışmada BİFÖ'nün Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .78 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen güvenirlik katsayısı araştırmada kullanılan BİFÖ'nün örnekleme güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir.

3.4. Veri Toplama Süreci

Psikolojik İyi oluş Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği 2019-2020 eğitim öğretim yılının güz döneminde Siirt ili ve Baykan ilçesinde öğrenimlerine devam eden ortaokul 8. sınıf ve lise 9. sınıf öğrencilerine uygulanmıştır. Araştırma verilerini toplayabilmek için Abant İzzet Baysal Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu aracılığı ile Siirt İl Milli Eğitim Müdürlüğünden izin alınmıştır (EK-5). Çalışmaya dâhil edilen okulların belirlenmesinde okulların kademe türleri ve okulun genel başarı düzeyi dikkate alınarak sınıflama yapılmıştır. Bu doğrultuda alt, orta ve üst düzeyde başarı gösteren okulların eşit oranda temsil edilmesine dikkat edilmiştir. Gerekli izinlerin alınmasının ardından araştırma yapılacak okulların idaresi ve okul rehber öğretmenleriyle görüşülerek ölçeklerin uygulanması konusunda planlama yapılmıştır. Ölçekler okullarda öğrencilerin derslerini aksatmayacak şekilde araştırmacının bizzat kendisi ve okulların rehber öğretmenleri yardımıyla öğrencilere uygulanmıştır. Uygulama sırasında öğrencilere uygulamanın gönüllülük esasına dayalı olduğu tekrar edilip ölçek maddelerini içtenlikle cevaplamalarının önemli olduğu ve sonuçların bireysel olarak değerlendirilmeyeceği konusunda sözel olarak bilgilendirme yapılmıştır. Ayrıca öğrencilere ölçekleri nasıl yanıtlamaları gerektiği konusunda ölçek yönergeleri hatırlatılarak açıklayıcı bilgiler verilmiştir. Öğrenciler tarafından doldurulan ölçekler araştırmacıya teslim edildikten sonra tekrar incelenmiş, tamamı doldurulmayan veya eksik doldurulan ölçekler analizlerin dışında bırakılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Bu araştırma kapsamında ergenlerden toplanan veriler SPSS 22 programı kullanılarak bilgisayar ortamında incelenmiştir. Analizlerde öncelikle toplanan veriler SPSS 22 programına girilerek katılımcıların demografik özelliklerini yansıtan frekans ve çapraz doğrulama tabloları incelenmiştir. Ardından veri setinin kayıp veri durumları, uç değerler ve normallik testi analizleri yapılmış ve betimsel istatistiklere yer verilmiştir. Araştırmanın devamında ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkenlerinden bilinçli farkındalık düzeyinin psikolojik iyi oluş düzeyiyle ilişkisini belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Ardından araştırmada kullanılan demografik değişkenlerden kategori sayısı iki olan

cinsiyet ve sınıf düzeyinin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi kullanılmıştır. Araştırmanın kategori sayısı ikiden fazla olan diğer bağımsız değişkenleri yaş, okul türü, başarı ortalaması, anne baba eğitim durumu, kardeş sayısı ve algılanan sosyoekonomik gelir düzeyi ile psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişki Bağımsız Örneklemeler İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile belirlenmiştir. Araştırmanın demografik değişkenlerine uygulanan ANOVA sonucunda anlamlı farklılığın tespit edildiği gruplarda farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Post-hoc analiz yöntemlerinden faydalanılmıştır. Bu bağlamda örneklem sayıları arasındaki farkın birbirine yakın olduğu ve varyansların homojen dağıldığı değişkenlerde Post-hoc tekniklerinden Gabriel Testi kullanılırken varyansların homojen dağılmadığı değişkenlerde Games-Howel Testi kullanılmıştır (Field, 2018).

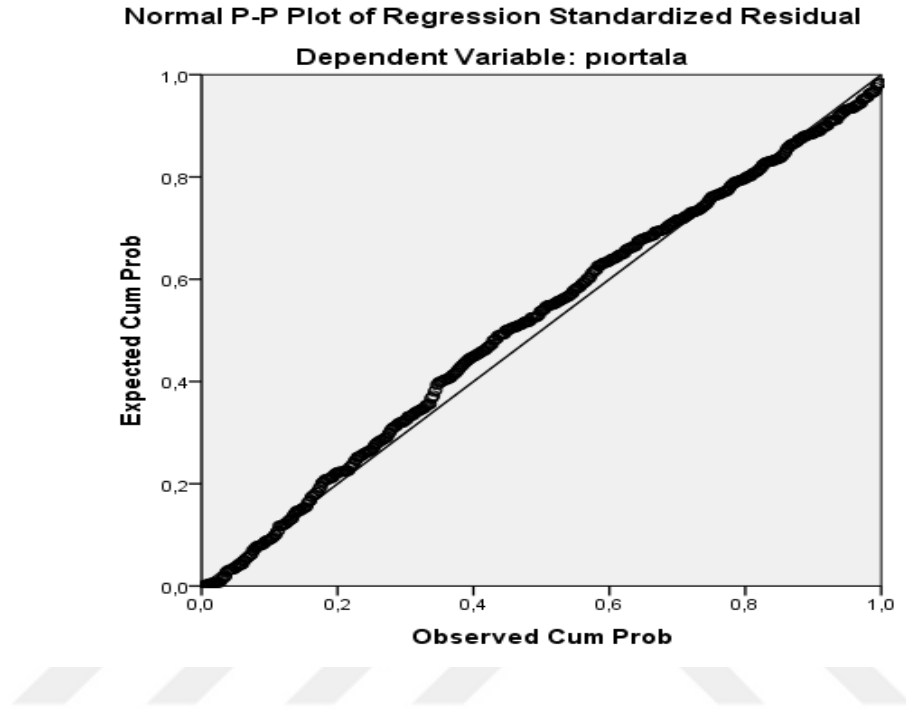
Verilerin analizine araştırmanın amacı ve soruları bağlamında hiyerarşik regresyon analiziyle devam edilmiştir. Hiyerarşik regresyon analizi bir bağımlı değişken üzerinde birden çok bağımsız değişkenin etkisinin incelendiği ve araştırmaya katılan bağımsız değişkenlerin araştırmacı tarafından belirlenerek bağımlı değişkeni yordama gücünü ortaya koyan çoklu regresyon analizi yöntemlerinden biridir (Tabachnick ve Fidell, 2014). Hiyerarşik regresyon analizinde bağımlı değişkeni yordama gücüne sahip olan bağımsız değişkenler hiyerarşik bir sırayla analize alınır ve bağımlı değişkeni yordama gücü tespit edilir. Bu araştırmada da ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordayacağı düşünülen değişkenler demografik değişkenler ve bilinçli farkındalık değişkeni olarak iki farklı modelde analize dâhil edilmiştir. İlk modelde demografik değişkenlerin (yaş, cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, başarı ortalaması sosyoekonomik gelir düzeyi) ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordama ve açıklama düzeyleri test edilmiştir. İkinci modelde ise demografik değişkenlere ek olarak bilinçli farkındalık değişkeninin açıklanan varyans oranına ne düzeyde katkı sağladığını test etmek adına hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır.

Araştırmada öncelikle hiyerarşik regresyon analizi yapmadan bu analiz için gerekli varsayımlar incelenmiştir. Bu bağlamda uç değerler tespit edilerek veri setinden çıkarılmış ardından normallik ve doğrusallığı test etmek amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayıları ile doğrusallık grafiğinden faydalanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik iyi oluş ve bağımsız değişkeni olan bilinçli farkındalığa ait çarpıklık ve

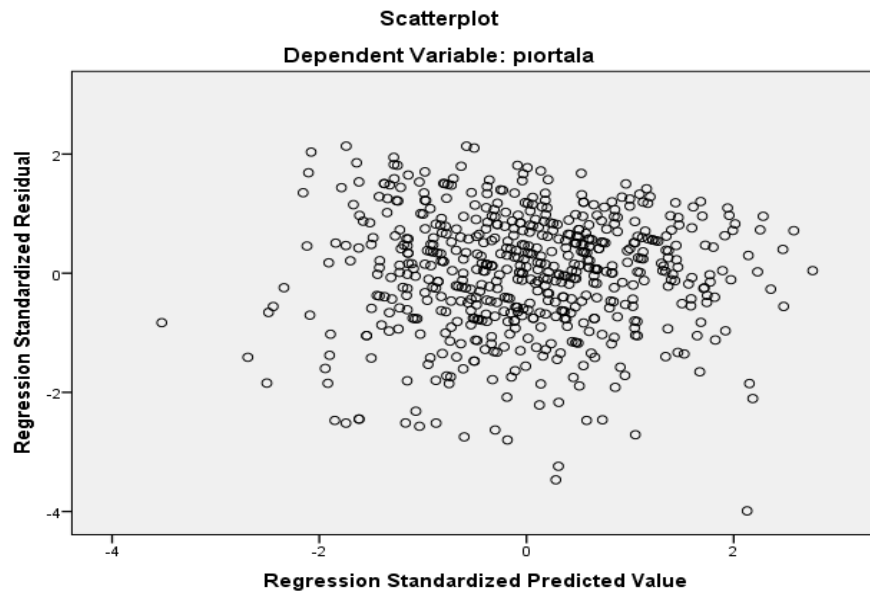
basıklık değerleri incelendiğinde normalden çok fazla sapma olmadığı görülmüştür (Tablo 4.1.). Değişkenlerin normallik durumları için çarpıklık ve basıklık değerleri yanında incelenen histogram grafiklerinde de normalden çok fazla sapma olmadığı görülmüştür (Şekil 4.1., Şekil 4.2.). Araştırmanın bağımlı değişkeni psikolojik iyi oluşa ait doğrusallık grafiği incelediğinde ise bağımlı değişkenin doğrusallıktan çok fazla sapmayarak regresyon analizinin varsayımını sağladığı görülmüştür (Şekil 3.1.). Araştırmada regresyon analizinin bir diğer varsayımı olan homojenlik varsayımının kontrolü saçılım grafiği ile test edilerek grafikte oluşan şeklin elipse benzer geniş yayılımı bu varsayımın da sağlandığını göstermiştir (Şekil 3.2.).

Ardından regresyon analizinde bir diğer varsayım olan ve bağımlı değişkene ait hataların ilişkisiz olup olmadığını gösteren otokorelasyon değerine (Durbin Watson Testi değeri) bakılarak Durbin Watson değerinin 1,95 olduğu görülmüştür. Bu değer Tabachnick ve Fidell (2014)'e göre 1,5 ve 2,5 arasında olduğundan bağımlı değişkende kabul edilebilir düzeyde hata payının olduğu tespit edilmiştir. Son olarak hiyerarşik regresyon analizinde kullanılan bağımsız değişkenlerin çoklu doğrusallık (multicollinearity) sorunu olup olmadığına değişkenler arasındaki varyans enflasyon değerleri (VIF) ile tolerans değerlerine bakılarak karar verilmiştir. Bağımsız değişkenlerdeki en büyük VIF değerinin 10'dan büyük olması ve tolerans değerinin de 0.1'den az olması araştırma için çok ciddi problemlere sebep olmakta iken (Bowerman ve O'Connell, 1990; Field, 2018) bağımsız değişkenlerin VIF değerinin 0.16-6.16; tolerans değerinin .16-.98 aralığında değişerek belirtilen sınırları aşmadığı tespit edilmiştir. Hiyerarşik regresyon analiziyle ilgili tüm varsayımlar karşılandıktan sonra ergenlerin psikolojik iyi oluşlarını bilinçli farkındalık düzeyleri ve bazı demografik değişkenlerin (yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, başarı ortalaması ve sosyoekonomik gelir düzeyi) ne düzeyde yordadığını görmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik iyi oluşa etkisi olacağı düşünülen bağımsız değişkenler iki aşamada analize dâhil edilmiştir. İlk aşamada psikolojik iyi oluşu demografik bağımsız değişkenlerin (yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, başarı ortalaması ve sosyoekonomik gelir düzeyi) ne düzeyde yordadığı test edilmiştir. İkinci aşamada ise demografik değişkenler sabit tutularak bilinçli farkındalık

değişkeni analize dâhil edilmiş ve tüm değişkenlerin birlikte psikolojik iyi oluşu ne düzeyde yordadığı raporlaştırılmıştır.



Şekil 3.1. Psikolojik iyi oluş bağımlı değişkenine ait doğrusallık grafiği



Şekil 3.2. Psikolojik iyi oluş bağımlı değişkenine ait saçılım grafiği

IV. BÖLÜM

Bu bölümde ilk olarak yapılan araştırmaya yönelik ön analiz bulguları rapor edilerek kayıp veri durumları, uç değerler ve normalliğe ilişkin analizler sunulmuştur. Ardından araştırmada kullanılan değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler ve değişkenler arası korelasyon analizine yer verilmiştir. Son olarak ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler kullanılarak yapılan hiyerarşik regresyon analizi ile demografik değişkenlere ait t Testi ve ANOVA sonuçları raporlaştırılmıştır.

4.Bulgular

4.1.Kayıp Veri, Uç Değerler ve Normallik Analizine Ait Bulgular

Bu araştırmada öncelikle PİÖÖ ve BİFÖ'den elde edilen 600 (260 kız, 340 erkek) veri SPSS 22 programına girilmiştir. Veriler frekans tablolarına bakılarak kontrol edilmiş ve hatalı veri girişinin olduğu maddeler araştırmacı tarafından düzeltilmiştir. Ardından yapılacak analizler için veri setindeki kayıp veriler ve uç değerler tespit edilmiştir. Araştırmanın değişkenlerine ilişkin normallikler de test edildikten sonra analizlere başlanmıştır.

4.1.1.Kayıp Veri

Kayıp (eksik) veri sosyal bilim araştırmalarda sıkça rastlanan neredeyse kaçınılmaz sorunlardan biridir. Kayıp veriler araştırmacının kontrolü dışında çeşitli nedenlerle oluşabilir. Bu durum anketteki maddelere kesin cevaplar vermede yaşanan güçlük, katılımcının hassas içerikli maddeleri cevaplamaktan kaçınması, veri toplama gününde bulunmaması ve ölçekle ilgili katılımcının yaşadığı diğer zorluklardan kaynaklanabilir (Byrne, 2016). Kayıp verilerin bulunduğu veri setinde analiz yaparken açık bir kılavuz bulunmamaktadır. Fakat genelde kayıp veri tüm verilerin %5'inden fazla değilse veri seti analize dâhil edilir (Tabachnick ve Fidell, 2014). Bu çalışmada kayıp verilerin tüm verilerin %5'inden fazla olup olmadığı EM (Estimated Means) tablosu significant değerine bakılarak tespit edilmiştir. Veri setindeki kayıp verilerin rastsal bir şekilde dağıldığı ($p>.05$) ve kayıp verilerin tüm verilerin %5 ($n=24$)'inden az olduğu

görülmüştür. Böylece veri setinden hiçbir kayıp veri çıkarılmadan 591 (256 kız, 335 erkek) katılımcıdan oluşan ve %5'in altında kayıp veri bulunan mevcut veri setine Kline (2015) tarafından önerilen ortalama puan atama yöntemiyle ortalama değerler atanarak analizler yapılmıştır.

4.1.2.Uç Değerler

Uç değer, bir değişkendeki veya ikiden fazla çoklu değişkenlerdeki verilerin alışılmış değerler dışında yer alması ya da aşırı bir değere yüklenerek dağılımın uçlarında yığılması durumudur. Veri setinde uç değerlerin bulunması araştırmanın istatistiki sonuçlarını bozmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2014). Yapılan araştırmalarda uç değerleri tespit etmek için z puanına bakıldığı gibi histogram ve boxplot grafiklerinden de faydalanılır. Z puanına bakıldığında -3.29'dan düşük ve +3.29'dan büyük veriler uç değeri gösterirken kutu grafiğinde ortalama değerlerin dışında yer alan uç değerler grafiğin uç kısımlarında yer almaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2014). Bu çalışmada tek değişkenli uç değerleri tespit etmek için z puanları ve boxplot grafiğinden yararlanılmıştır. Uç değere sahip olduğu görülen 4 katılımcı veri setinden çıkarılmıştır. Ayrıca veri setindeki çoklu uç değerleri tespit etmek amacıyla Mahalonobis uzaklığı hesaplanarak χ^2 ölçüt değerinin ($p<0.001$) üzerinde yer alan 5 katılımcı daha veri setinden çıkarılmıştır. Böylece yeni veri seti 600 (260 kız, 340 erkek) veriden 591 (256 kız, 335 erkek) veriye düşerek analizler 591 (256 kız, 335 erkek) katılımcıdan oluşan yeni veri seti üzerinden gerçekleştirilmiştir.

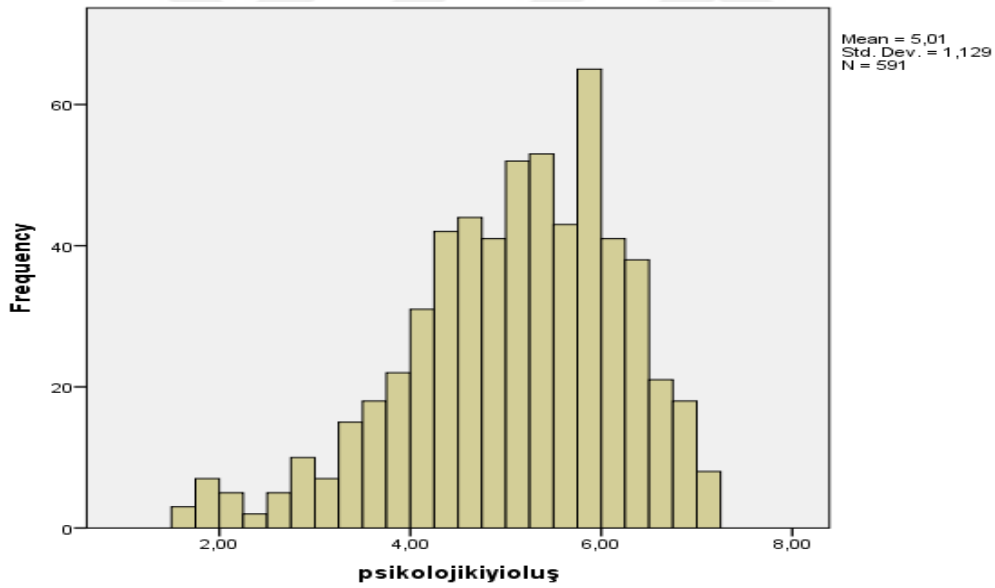
4.1.3.Normallik Analizleri

Araştırmada verilerin değişkenler için normal dağılım gösterip göstermediği SPSS 22 programıyla analiz edilmiştir. Bu bağlamda normalliğin göstergesi olan çarpıklık ve basıklık değerleri ile histogram grafikleri incelenmiştir. Çarpıklık, dağılımın simetri ölçüsü olarak tanımlanırken basıklık dağılımın doruk noktası hakkında bilgi vermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2014). Çarpıklık ve basıklık değerlerinin 0'dan uzaklaşması dağılımın normallikten saptığına işaret eder (Kilmen, 2015). Normal bir dağılımda bu değerler 0 iken çarpıklık değerinin -1.5 ile +1.5; basıklık değerinin ise -3 ile +3 arasında seyrettiği durumlar normal dağılım olarak kabul edilir (Tabachnick ve

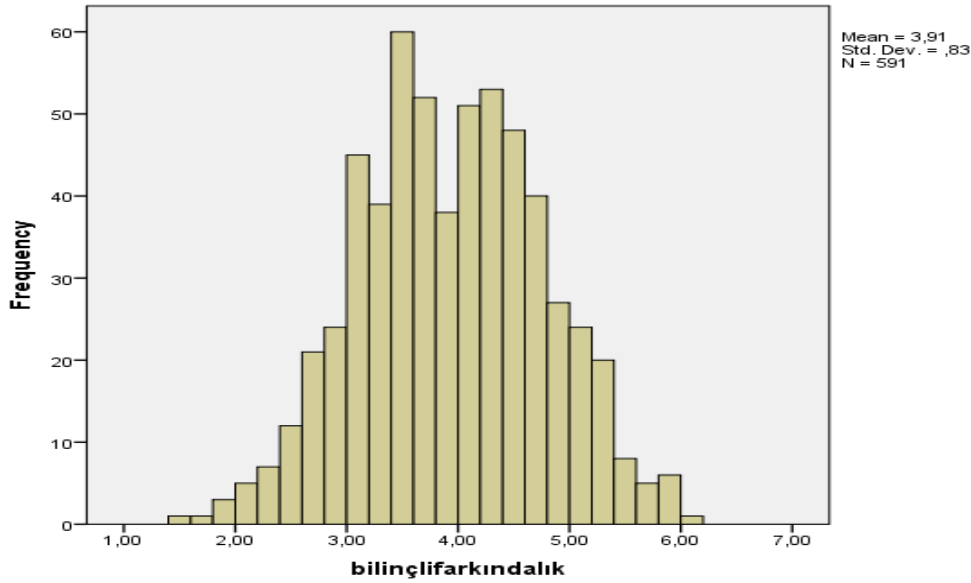
Fidell, 2014). Bu araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenlerine ait çarpıklık ve basıklık değerlerine ilişkin sonuçlar Tablo 4.1.'de, normalliğe ait histogram grafikleri Şekil 4.1. ve Şekil 4.2.'de sunulmuştur. Çarpıklık ve basıklık değerleri ile histogram grafikleri incelendiğinde değişkenlerde normalden çok fazla sapma olmadığı görülmektedir.

Tablo 4.1. Araştırmanın değişkenlerine ait normallik testi sonuçları

Değişkenler	N	$\bar{X}$	Std Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik iyi oluş	591	40,1	9	-0,657	0,233
Bilinçli farkındalık	591	58,6	12,4	-0,018	-0,325



Şekil 4.1. Psikolojik iyi oluş bağımlı değişkenine ait histogram grafiği



Şekil 4.2. Bilinçli farkındalık bağımsız değişkenine ait histogram grafiği

4.2. Betimleyici İstatistiklere Ait Bulgular

Bu araştırmada katılımcıların Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)’nden aldıkları puanlara (ortalama, standart sapma, minimum ve maximum) ilişkin betimsel istatistik sonuçları Tablo 4.2.’ de gösterilmiştir.

Tablo 4.2. Ergenlerin PİOÖ ve BİFÖ’den aldıkları puanlara ait betimsel istatistikler

Ölçekler	N	$\bar{X}$	Std Sapma	Min	Max
PİOÖ	591	40,1	9	12	56
BİFÖ	591	58,6	12,4	22	90

4.3. Psikolojik İyi oluş ve Bilinçli Farkındalığa Ait Korelasyon Analizi Bulguları

Tablo 4.3. PİOÖ ve BİFÖ’ye ait korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler		1	2
1	Psikolojik iyi oluş	1	.35**
2	Bilinçli farkındalık	.35**	1

** $p < .01$

Yapılan araştırmanın “Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyi ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusu kapsamında iki değişken arasındaki ilişki yapılan Pearson Korelasyon Analizi ile tespit edilmiştir. Analiz sonucunu gösteren

Tablo 4.3. incelendiğinde ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeyleri ($r=.35$; $p<.01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

4.4. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesine ait bulgular

Yapılan araştırmanın “Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeyi demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, okul türü, sınıf düzeyi, başarı ortalaması, anne baba eğitim durumu, kardeş sayısı ve algılanan sosyoekonomik gelir düzeyi) göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” sorusu kapsamında ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeyleri demografik değişkenlerin kategori sayısına göre ANOVA ve t Testi kullanılarak tespit edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur.

4.4.1. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesine ait bulgular

Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan t Testi sonuçları ile betimsel istatistikler Tablo 4.4.’te gösterilmiştir. Psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık için hesaplanan levene değerleri sonucunda varyansların iki değişkende de homojen dağılmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.05$).

Tablo 4.4 Ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin ortalama ve standart sapma değerleri ile t testi sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Std Sapma	t	p
Psikolojik iyi oluş	Kız	256	5,03	1,15	0,374	0,708
	Erkek	335	4,99	1,11		
Bilinçli farkındalık	Kız	256	3,96	0,86	1,495	0,135
	Erkek	335	3,86	0,803		

$p>.05$

Tablo 4.4. incelendiğinde kız ergenlerin psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının ($\bar{x}=5,03$) erkek ergenlerin psikolojik iyi oluş puan ortalamalarından ($\bar{x}=4,99$) fazla

olduğu görülmektedir. Bu puan ortalamaları arasındaki farklılaşmaları incelemek amacıyla gerçekleştirilen t Testi sonucunda kız ve erkek ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($t=,374$; $p>.05$).

Tablo 4.4.' te ergenlere ait bilinçli farkındalık puan ortalamaları incelendiğinde ise kız ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamalarının ($\bar{x}=3,96$) erkek ergenleri bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamalarından ($\bar{x}=3,86$) fazla olduğu görülmektedir. Bu puan ortalamaları arasındaki farklılaşmaları incelemek amacıyla gerçekleştirilen t Testi sonucunda kız ve erkek ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($t=1,495$; $p>.05$).

4.4.2. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin yaş açısından incelenmesine ait bulgular

Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin yaş değişkenine ait betimsel istatistikleri Tablo 4.5.'te; psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin yaşa göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.6.'da gösterilmiştir. Psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık için hesaplanan levene değerleri sonucunda varyansların iki değişkende de homojen dağıldığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.5. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin yaşa göre dağılımı

Değişken	Yaş	N	Ortalama	Std Sapma
Psikolojik iyi oluş	12-13	166	4,9	1,16
	14	255	5,14	1,09
	15	170	4,92	1,12
Bilinçli farkındalık	12-13	166	3,92	0,87
	14	255	3,94	0,83
	15	170	3,83	0,786

Tablo 4.5. incelendiğinde psikolojik iyi oluş düzeyi puan ortalaması en yüksek olan grubun 14 yaşındaki ergenler ($\bar{x}=5,14$) olduğu görülmektedir. Bu yaş grubu ardından 15 yaş grubundaki ergenler ($\bar{x}=4,92$) gelmekte iken psikolojik iyi oluş düzeyi puan

ortalaması en düşük yaş grubunun 12-13 yaş aralığındaki ergenlere ($\bar{x}=4,9$) ait olduğu görülmektedir.

Tablo 4.5.'te bilinçli farkındalığın yaş değişkeni açısından puan ortalamalarına bakıldığında ise ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yaş gruplarına göre puan ortalamaları arasında çok ufak farklar olmakla birlikte en yüksek puan ortalamasının 14 yaşındaki ergenlere ait olduğu ($\bar{x}=3,94$) onu ise sırasıyla 12-13 yaş aralığındaki ergenler ($\bar{x}=3,92$) ile 15 yaşındaki ergenlerin ($\bar{x}=3,83$) takip ettiği görülmektedir. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeyleri puan ortalamalarının yaş değişkeni bağlamında farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.6.'da gösterilmiştir.

Tablo 4.6. Ergenlerin yaşa göre psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerine ait tek yönlü anova sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Psikolojik iyi oluş	Gruplararası	7,183	3	2,394	1,888	0,13
	Gruplariçi	744,309	587	1,268		
	Toplam	751,491	590			
Bilinçli farkındalık	Gruplararası	1,269	2	0,634	0,921	0,399
	Gruplariçi	404,861	588	0,689		
	Toplam	406,129	590			

$p>.05$

Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamalarının yaş değişkeni bağlamında farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarını gösteren Tablo 4.6. incelendiğinde ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. ($F=1,888$; $F=0,921$; $p>.05$).

4.4.3. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin okul türü açısından incelenmesine ait bulgular

Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin okul türü değişkenine ait betimsel istatistikleri Tablo 4.7.'de; psikolojik iyi oluş düzeylerinin okul

türüne göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.8.'de ve bilinçli farkındalık düzeylerinin okul türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren ANOVA sonuçları ise Tablo 4.9.'da verilmiştir. Psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık için hesaplanan levene değerleri sonucunda varyansların iki değişkende de homojen dağıldığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.7. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin okul türü açısından incelenmesine ait bulgular

Değişken	Okul türü	N	Ortalama	Std Sapma
Psikolojik iyi oluş	Ortaokul(1)	157	5,16	1,11
	İmam hatip ort(2)	62	4,62	1,25
	Anadolu lisesi(3)	187	5,02	1,11
	Fen lisesi(4)	114	5,06	1,09
	Meslek lisesi(5)	71	4,91	1,07
Bilinçli farkındalık	Ortaokul(1)	157	3,98	0,868
	İmam hatip ort(2)	62	3,84	0,824
	Anadolu lisesi(3)	187	3,76	0,839
	Fen lisesi(4)	114	4,06	0,821
	Meslek lisesi(5)	71	3,88	0,676

Tablo 4.7 incelendiğinde psikolojik iyi oluş düzeyi puan ortalaması en yüksek okul türünün ortaokuldaki ergenlere ($\bar{x}=5,16$) ait olduğu görülmektedir. Ortaokulda öğrenim gören ergenlerden sonra psikolojik iyi oluş düzeyi en yüksek ikinci okul türünün fen lisesi ($\bar{x}=5,06$) olduğu görülmektedir. Fen lisesinin ardından ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyi puan ortalamalarını sırasıyla anadolu lisesi ($\bar{x}=5,02$) ve meslek lisesinde ($\bar{x}=4,91$) öğrenim gören ergenler takip etmektedir. Psikolojik iyi oluş düzeyi puan ortalaması en düşük okul türünün ise imam hatip ortaokulu ($\bar{x}=4,62$) olduğu görülmektedir.

Tablo 4.7'de bilinçli farkındalığa ait puan ortalamaları incelendiğinde ise puan ortalaması en yüksek okul türünün fen lisesi ($\bar{x}=4,06$) olduğu görülmektedir. En yüksek ikinci puan ortalamasına sahip okul ortaokul ($\bar{x}=3,98$) iken onu sırasıyla meslek lisesi ($\bar{x}=3,88$) ve imam hatip ortaokulu ($\bar{x}=3,84$) takip etmektedir. Bilinçli farkındalık puan ortalaması en düşük okul türünün ise anadolu lisesine ($\bar{x}=3,76$) devam eden ergenlerde olduğu görülmektedir. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeyi puan

ortalamalarının okul türü değişkeni bağlamında farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.8. ve Tablo 4.9.'da gösterilmiştir.

Tablo 4.8. Ergenlerin okul türüne göre psikolojik iyi oluşlarına ait tek yönlü anova sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	P	Gabriel Testi
Gruplararası	13,949	4	3,487	2,771	0,027	,011(1-2)
Gruplariçi	737,542	586	1,259			
Toplam	751,491	590				

$p < .05$

Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyi puan ortalamalarının okul türü değişkeni bağlamında farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçları incelendiğinde ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin okul türü değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($F=2,771$; $p < .05$). Farkın kaynağının hangi gruplar arasında olduğunu öğrenmek için varyanslar homojen dağıldığında yapılan Gabriel Testi sonucu Tablo 4.8.'de verilmiştir. Gabriel testinin sonuçları incelendiğinde ortaokul ile imam hatip ortaokulu öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinde ortaokul öğrencilerinin lehine anlamlı farklılığın olduğu ($p < .05$) tespit edilmiştir. Tablo 4.7.'ye bakıldığında da ortaokula devam eden ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyi puan ortalamalarının imam hatip ortaokuluna devam eden öğrencilerinkinden fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 4.9. Ergenlerin okul türüne göre bilinçli farkındalık düzeylerine ait tek yönlü anova sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	P	Gabriel Testi
Gruplararası	7,615	4	1,904	2,799	0,025	,027(3-4)
Gruplariçi	398,515	586	0,68			
Toplam	406,129	590				

$p < .05$

Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamalarının okul türü değişkeni bağlamında farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçları incelendiğinde ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin okul türü değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($F=2,799$; $p < .05$). Farkın kaynağının hangi

gruplar arasında olduğunu öğrenmek için varyanslar homojen dağıldığında yapılan Gabriel Testi sonucu Tablo 4.9.'da verilmiştir. Gabriel testinin sonuçları incelendiğinde fen lisesi ile anadolu lisesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinde fen lisesi öğrencilerinin lehine anlamlı farklılığın olduğu ($p<.05$) tespit edilmiştir. Tablo 4.7.'ye bakıldığında da fen lisesine devam eden ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamalarının anadolu lisesine devam eden öğrencilerinkinden fazla olduğu görülmektedir.

4.4.4. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin sınıf düzeyi açısından incelenmesine ait bulgular

Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan t Testi sonuçları ile betimsel istatistikler Tablo 4.10.'da verilmiştir. Psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık için hesaplanan levene değerleri sonucunda varyansların iki değişkende de homojen dağıldığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.10. Ergenlerin sınıf düzeyine göre psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin ortalama ve standart sapma değerleri ile t testi sonuçları

Değişken	Sınıf düzeyi	N	$\bar{X}$	Std Sapma	t	p
Psikolojik iyi oluş	8. sınıf	219	5,010	1,17	-0,063	0,95
	9. sınıf	372	5,016	1,09		
Bilinçli farkındalık	8. sınıf	219	3,949	0,856	0,97	0,332
	9. sınıf	372	3,881	0,813		

$p>.05$

Tablo 4.10.'da psikolojik iyi oluşa ait puan ortalamaları incelendiğinde 8. sınıfa devam eden ergenlerin psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının ($\bar{x}=5,010$) 9. sınıfa devam eden ergenlerin psikolojik iyi oluş puan ortalamalarından ($\bar{x}=5,016$) fazla olduğu görülmektedir. Bu puan ortalamaları arasındaki farklılaşmaları incelemek amacıyla gerçekleştirilen t Testi sonucunda 8. ve 9. sınıfa devam eden ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($t=-,063$; $p>.05$).

Tablo 4.10.'da ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerine ait puan ortalamaları incelendiğinde ise 8. sınıfa devam eden ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamalarının ($\bar{x}=3,949$) 9. sınıfa devam eden ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamalarından ($\bar{x}=3,881$) fazla olduğu görülmektedir. Bu puan ortalamaları arasındaki farklılaşmaları incelemek amacıyla gerçekleştirilen t Testi sonucunda 8. ve 9. sınıfa devam eden ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($t=0,97$; $p>.05$).

4.4.5. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin başarı ortalaması açısından incelenmesine ait bulgular

Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin başarı ortalaması değişkenine ait betimsel istatistikleri Tablo 4.11.'de; psikolojik iyi oluşlarının okul türüne göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.12.'de ve bilinçli farkındalık düzeylerinin okul türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.13.'de gösterilmiştir. Psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık için hesaplanan levene değerleri sonucunda varyansların iki değişkende de homojen dağılmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.05$).

Tablo 4.11. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin başarı ortalaması açısından incelenmesine ait bulgular

Değişken	Başarı ort	N	Ortalama	Std Sapma
Psikolojik iyi oluş	Düşük(1)	145	4,78	1,23
	Orta(2)	178	5,01	1,05
	Yüksek(3)	263	5,13	1,09
Bilinçli farkındalık	Düşük(1)	145	3,76	0,781
	Orta(2)	178	3,91	0,758
	Yüksek(3)	263	3,98	0,897

Tablo 4.11. incelendiğinde ergenlerin başarı ortalamasına göre psikolojik iyi oluş puan ortalaması en fazla olan grup başarı ortalaması yüksek olan öğrencilerde ($\bar{x}=5,13$) görülmüştür. Bunu sırasıyla başarı ortalaması orta ($\bar{x}=5,01$) ve düşük ($\bar{x}=4,78$) düzeydeki öğrenciler takip etmektedir. Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin başarı ortalaması

bağlamında farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.12. gösterilmiştir.

Tablo 4.11.'de ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin başarı ortalaması bağlamında puan ortalamaları incelendiğinde ise ergenlerin başarı ortalamasına göre bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalaması en fazla olan grup başarı ortalaması yüksek olan öğrencilerde ($\bar{x}=3,98$) görülmüştür. Bunu sırasıyla başarı ortalaması orta ($\bar{x}=3,91$) ve düşük ($\bar{x}=3,76$) düzeydeki öğrenciler takip etmektedir. Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri puan ortalamalarının başarı ortalaması bağlamında farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.13.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.12. Ergenlerin başarı ortalamasına göre psikolojik iyi oluş düzeylerine ait tek yönlü anova sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	P	Games Howel Testi
Gruplararası	11,635	2	5,818	4,619	0,01	,013(1-3)
Gruplariçi	734,276	583	1,259			
Toplam	745,911	585				

$p<.05$

Ergenlerin psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının başarı ortalaması bağlamında farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçları incelendiğinde ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin başarı ortalamasına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($F=4,619$; $p<.05$). Farkın kaynağının hangi gruplar arasında olduğunu öğrenmek için varyanslar homojen dağılmadığında yapılan Games-Howel Testi sonucu Tablo 4.12.'de verilmiştir. Yapılan Games-Howel Testi sonucuna göre başarı ortalaması düşük ve yüksek olan ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında başarı ortalaması yüksek olan ergenler lehine anlamlı bir farklılığın olduğu ($p<.05$) tespit edilmiştir. Tablo 4.11.'e bakıldığında da başarı ortalaması en yüksek ergen grubunun psikolojik iyi oluş puan ortalamasının da en yüksek olduğu göze çarpmaktadır.

Tablo 4.13. Ergenlerin başarı ortalamasına göre bilinçli farkındalık düzeylerine ait tek yönlü anova sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	P	Games Howel Testi
Gruplararası	4,509	2	2,255	3,28	0,038	,028(1-3)
Gruplariçi	400,779	583	0,687			
Toplam	405,288	585				

$p < .05$

Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamalarının başarı ortalaması bağlamında farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçları incelendiğinde ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin başarı ortalamasına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($F=3,28$; $p < .05$). Farkın kaynağının hangi gruplar arasında olduğunu öğrenmek için varyanslar homojen dağılmadığında yapılan Games-Howel Testi sonucu Tablo 4.13.'de verilmiştir. Yapılan Games-Howel Testi sonucuna göre başarı ortalaması düşük ve yüksek olan ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri arasında başarı ortalaması yüksek olan ergenler lehine anlamlı bir farklılığın olduğu ($p < .05$) tespit edilmiştir. Tablo 4.11.'e bakıldığında da başarı ortalaması en yüksek ergen grubunun bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamasının da en yüksek olduğu göze çarpmaktadır.

4.4.6. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin anne eğitim durumu açısından incelenmesine ait bulgular

Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin anne eğitim durumu değişkenine ait betimsel istatistikleri Tablo 4.14.'de; psikolojik iyi oluşlarının anne eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.15'te ve bilinçli farkındalık düzeyinin anne eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.16.'da gösterilmiştir. Psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık için hesaplanan levene değerleri sonucunda varyansların her iki değişkende de homojen dağıldığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Tablo 4.14. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin anne eğitim durumu açısından incelenmesine ait bulgular

Değişken	Anne eğitim	N	Ortalama	Std Sapma
Psikolojik iyi oluş	Okuryazar değil(1)	200	4,91	1,09
	İlkokul(2)	230	4,93	1,15
	Ortaokul(3)	79	5,33	0,985
	Lise(4)	47	5,26	1,11
	Üniversite(5)	25	5,34	1,37
Bilinçli farkındalık	Okuryazar değil(1)	200	3,85	,793
	İlkokul(2)	230	3,88	0,818
	Ortaokul(3)	79	3,95	0,91
	Lise(4)	47	4,00	0,948
	Üniversite(5)	25	3,97	0,784

Tablo 4.14 incelendiğinde ergenlerin anne eğitim durumuna göre psikolojik iyi oluş düzeyi puan ortalaması en yüksek olan grubun annesi üniversite mezunu ($\bar{x}=5,34$) olan ergenler olduğu görülmektedir. İkinci olarak psikolojik iyi oluş düzeyi puan ortalaması yüksek olan grup ise annesi ortaokul mezunu ($\bar{x}=5,33$) olan ergenlerdir. Bunun ardından sırasıyla annesi lise mezunu ($\bar{x}=5,26$) ve ilkokul mezunu ($\bar{x}=4,93$) olan ergenler gelmekte iken psikolojik iyi oluş düzeyi puan ortalaması en düşük olan ergen grubunun annesi okuryazar olmayanlar ($\bar{x}=4,91$) olduğu görülmektedir. Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri puan ortalamalarının anne eğitim durumu bağlamında farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.15.'te verilmiştir.

Tablo 4.14.'te ergenlerin anne eğitim durumuna göre bilinçli farkındalık düzeyi incelendiğinde ise puan ortalaması en yüksek olan grubun annesi lise mezunu ($\bar{x}=4,00$) olan ergenler olduğu görülmektedir. İkinci olarak bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalaması yüksek olan grup ise annesi üniversite mezunu ($\bar{x}=3,97$) olan ergenlerdir. Bunun ardından sırasıyla annesi ortaokul mezunu ($\bar{x}=3,95$) ve ilkokul mezunu ($\bar{x}=3,88$) olan ergenler gelmekte iken bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalaması en düşük olan ergen grubunun annesi okuryazar olmayanlar ($\bar{x}=3,85$) olduğu görülmektedir. Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri puan ortalamalarının anne eğitim durumu bağlamında farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.16.'da verilmiştir.

Tablo 4.15. Ergenlerin anne eğitim durumuna göre psikolojik iyi oluş düzeylerine ait tek yönlü anova sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	P	Gabriel Testi
Gruplararası	18,975	4	4,744	3,769	0,005	,032(1-3)
Gruplariçi	724,88	576	1,258			,026(2-3)
Toplam	743,855	580				

$p < .05$

Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri puan ortalamalarının anne eğitim durumu bağlamında farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçları incelendiğinde ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin anne eğitim durumuna göre farklılaştığı görülmektedir ($F=3,769$; $p < .05$). Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla varyanslar homojen dağıldığında yapılan Gabriel Testi sonuçlarına Tablo 4.15.'te yer verilmiştir. Gabriel Testi sonuçlarına bakıldığında ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin annesi ortaokul mezunu olanlar ile annesi okuryazar olmayan ve ilkokul mezunu olan ergenler arasında annesi ortaokul mezunu olan ergenler lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($p < .05$). Ayrıca Tablo 4.14.'te ergenlerin anne eğitim durumuna göre psikolojik iyi oluş puan ortalamalarına bakıldığında; annesi ortaokul mezunu olan ergenlerin psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının annesi okuryazar olmayan ve ilkokul mezunu olan ergenlerin puan ortalamalarından yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.16. Ergenlerin anne eğitim durumuna göre bilinçli farkındalık düzeylerine ait tek yönlü anova sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplararası	1,286	4	0,322	0,463	0,763
Gruplariçi	399,552	576	0,694		
Toplam	400,838	580			

$p > .05$

Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri puan ortalamalarının anne eğitim durumu bağlamında farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçları incelendiğinde ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin anne eğitim durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($F=0,463$; $p > .05$).

4.4.7. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin baba eğitim durumu açısından incelenmesine ait bulgular

Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin baba eğitim durumu değişkenine ait betimsel istatistikleri Tablo 4.17.'de; psikolojik iyi oluşlarının baba eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.18.'de ve bilinçli farkındalık düzeylerinin baba eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.19.'da gösterilmiştir. Psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık için hesaplanan levene değerleri sonucunda varyansların her iki değişkende de homojen dağılmadığı tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 4.17. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin baba eğitim durumu açısından incelenmesine ait bulgular

Değişken	Baba eğitim	N	Ortalama	Std Sapma
Psikolojik iyi oluş	Okuryazar değil(1)	30	4,38	1,44
	İlkokul(2)	166	4,99	1
	Ortaokul(3)	121	4,87	1,16
	Lise(4)	140	5,36	1,03
	Üniversite(5)	130	4,94	1,17
Bilinçli farkındalık	Okuryazar değil(1)	30	3,78	,975
	İlkokul(2)	166	3,98	0,709
	Ortaokul(3)	121	3,83	0,897
	Lise(4)	140	3,92	0,821
	Üniversite(5)	130	3,87	0,887

Tablo 4.17 incelendiğinde ergenlerin baba eğitim durumuna göre psikolojik iyi oluş düzeyi puan ortalaması en yüksek olan grubun babası lise mezunu ($\bar{x}=5,36$) olan ergenler olduğu görülmektedir. İkinci olarak psikolojik iyi oluş düzeyi puan ortalaması yüksek olan grup ise babası ilkokul mezunu ($\bar{x}=4,99$) olan ergenlerdir. Bunun ardından sırasıyla babası üniversite mezunu ($\bar{x}=4,94$) ve ortaokul mezunu ($\bar{x}=4,87$) olan ergenler gelmekte iken psikolojik iyi oluş düzeyi puan ortalaması en düşük olan ergen grubunun babası okuryazar olmayanlar ($\bar{x}=4,38$) olduğu görülmektedir. Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri puan ortalamalarının baba eğitim durumu bağlamında farklılaşıp

farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.18.'de verilmiştir.

Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri baba eğitim durumuna göre incelendiğinde ise puan ortalaması en yüksek olan grubun babası ilkokul mezunu ($\bar{x}=3,98$) olan ergenler olduğu görülmektedir. İkinci olarak bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalaması yüksek olan grup ise babası lise mezunu ($\bar{x}=3,92$) olan ergenlerdir. Bunun ardından sırasıyla babası üniversite mezunu ($\bar{x}=3,87$) ve ortaokul mezunu ($\bar{x}=3,93$) olan ergenler gelmekte iken psikolojik iyi oluş düzeyi puan ortalaması en düşük olan ergen grubunun babası okuryazar olmayanlar ($\bar{x}=3,78$) olduğu görülmektedir. Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri puan ortalamalarının baba eğitim durumu bağlamında farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.19.'da verilmiştir.

Tablo 4.18. Ergenlerin baba eğitim durumuna göre psikolojik iyi oluş düzeylerine ait tek yönlü anova sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	P	Games Howel Testi
Gruplararası	31,471	4	7,868	6,397	0,001	,010(1-4)
Gruplarıçi	715,746	582	1,23			,017(2-4)
Toplam	747,217	586				,005(3-4)
						,019(5-4)

$p<.05$

Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri puan ortalamalarının baba eğitim durumu bağlamında farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçları incelendiğinde ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin baba eğitim durumuna göre farklılaştığı görülmektedir ($F=6,397$; $p<.05$). Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla varyanslar homojen dağılmadığında kullanılan Games-Howel Testi sonuçlarına Tablo 4.18'de yer verilmiştir. Games-Howel Testi sonuçlarına bakıldığında ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyinin babası lise mezunu olanlar ile babası okuryazar olmayan ilkokul, ortaokul ve üniversite mezunu olan ergenler arasında babası lise mezunu olan ergenler lehine anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ($p<.05$). Ayrıca ergenlerin baba eğitim durumuna göre psikolojik iyi oluş düzeyi puan ortalamalarına bakıldığında babası lise mezunu olan ergenlerin psikolojik iyi

oluş düzeyi puan ortalamalarının diğer kategorilerdeki baba eğitim durumu puan ortalamalarından yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.19. Ergenlerin baba eğitim durumuna göre bilinçli farkındalık düzeylerine ait tek yönlü anova sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplararası	2,236	4	0,559	0,808	0,52
Gruplariçi	402,57	582	0,692		
Toplam	404,806	586			

$p > .05$

Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin baba eğitim durumu bağlamında farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçları incelendiğinde ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin baba eğitim durumuna göre farklılaşmadığı görülmektedir ($F=0,808$; $p > .05$).

4.4.8. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin kardeş sayısı açısından incelenmesine ait bulgular

Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin kardeş sayısı değişkenine ait betimsel istatistiklerine Tablo 4.20’de; psikolojik iyi oluşlarının kardeş sayısına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.21.’de ve bilinçli farkındalık düzeylerinin kardeş sayısına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.22.’de gösterilmiştir. Psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık için hesaplanan levene değerleri sonucunda varyansların her iki değişkende de homojen dağıldığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Tablo 4.20. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin kardeş sayısı açısından incelenmesine ait bulgular

Değişken	Kardeş sayısı	N	Ortalama	Std Sapma
Psikolojik iyi oluş	1-3 kardeş(1)	146	5,22	1,15
	4 kardeş(2)	114	4,91	1,19
	5 kardeş ve fazlası(3)	331	4,96	1,08
Bilinçli farkındalık	1-3 kardeş(1)	146	3,97	0,886
	4 kardeş(2)	114	3,82	0,838
	5 kardeş ve fazlası(3)	331	3,91	0,801

Tablo 4.20 incelendiğinde ergenlerin kardeş sayısına göre psikolojik iyi oluş düzeyi puan ortalaması en yüksek olanların 1-3 kardeşe sahip olan ($\bar{x}=5,22$) ergenler olduğu görülmekte iken en düşük psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamasına sahip olan ergenlerin 4 kardeşe sahip olan ($\bar{x}=4,91$) ergenler olduğu görülmektedir. Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin kardeş sayısı bağlamında farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.21.'de verilmiştir.

Tablo 4.20'de ergenlerin kardeş sayısına göre bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamaları incelendiğinde ise en yüksek puan ortalamasına sahip olanların 1-3 kardeşe sahip olan ($\bar{x}=3,97$) ergenler olduğu görülmekte iken en düşük bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamasına sahip olan ergenlerin 4 kardeşe sahip olan ($\bar{x}=3,82$) ergenler olduğu görülmektedir. Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri puan ortalamalarının kardeş sayısı bağlamında farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.22.'de verilmiştir.

Tablo 4.21. Ergenlerin kardeş sayısına göre psikolojik iyi oluş düzeylerine ait tek yönlü anova sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	P	Gabriel Testi
Gruplararası	8,638	2	4,319	3,418	0,033	0,05(1-3)
Gruplariçi	742,854	588	1,263			
Toplam	751,491	590				

$p < .05$

Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri puan ortalamalarının kardeş sayısı bağlamında farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçları incelendiğinde 1-3 kardeşe sahip olan ergenler ile 5 ve daha fazla kardeşe sahip olan ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında 1-3 kardeşe sahip olan ergenler lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($F=3,418$; $p<.05$). Ergenlerin kardeş sayısına göre psikolojik iyi oluş düzeyleri puan ortalamalarına Tablo 4.20.'de bakıldığında da 1-3 kardeşe sahip olan ergenlerin puan ortalamalarının 5 ve daha fazla sayıda kardeşe sahip olan ergenlerden yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.22. Ergenlerin kardeş sayısına göre bilinçli farkındalık düzeylerine ait tek yönlü anova sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplararası	1,411	2	0,706	1,025	0,359
Gruplariçi	404,718	588	0,688		
Toplam	406,129	590			

$p>.05$

Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri puan ortalamalarının kardeş sayısı bağlamında farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçları incelendiğinde ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin kardeş sayısına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ($F=1,025$; $p>.05$).

4.4.9. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin algılanan sosyoekonomik gelir düzeyi açısından incelenmesine ait bulgular

Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin algılanan sosyoekonomik gelir düzeyi değişkenine ait betimsel istatistikleri Tablo 4.23.'te; psikolojik iyi oluşlarının sosyoekonomik gelir düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.24.'te ve bilinçli farkındalık düzeylerinin sosyoekonomik gelir düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.25'te gösterilmiştir. Psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık için hesaplanan levene değerleri sonucunda varyansların her iki değişkende de homojen dağıldığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.23. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin algılanan sosyoekonomik düzeyi açısından incelenmesine ait bulgular

Değişken	Gelir düzeyi	N	Ortalama	Std Sapma
Psikolojik iyi oluş	Düşük(1)	101	4,71	1,22
	Orta(2)	452	5,05	1,1
	Yüksek(3)	38	5,34	1,02
Bilinçli farkındalık	Düşük(1)	101	3,83	0,836
	Orta(2)	452	3,91	0,825
	Yüksek(3)	38	4,08	0,855

Tablo 4.23 incelendiğinde ergenlerin büyük bir çoğunluğunun algılanan sosyoekonomik gelir düzeyine orta cevabını verdiği görülmektedir. Ergenlerin algılanan sosyoekonomik gelir düzeyine göre psikolojik iyi oluş düzeyi puan ortalamalarında ise ilk sırada gelir düzeyini yüksek ($\bar{x}=5,34$) olarak belirten ergenlerin yer aldığı görülmektedir. Bunu sosyoekonomik gelir düzeyini sırasıyla orta ($\bar{x}=5,05$) ve düşük ($\bar{x}=4,71$) olarak algılayan ergenler takip etmektedir. Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyi puan ortalamalarının algılanan sosyoekonomik gelir düzeyi bağlamında farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.24.'te sunulmuştur.

Tablo 4.23'te ergenlerin algılanan sosyoekonomik gelir düzeyine göre bilinçli farkındalık puan ortalamaları incelendiğinde puan ortalaması en yüksek grubun gelir düzeyini yüksek ($\bar{x}=4,08$) olarak belirten ergenler olduğu görülmektedir. Bunu sosyoekonomik gelir düzeyini sırasıyla orta ($\bar{x}=3,91$) ve düşük ($\bar{x}=3,83$) olarak algılayan ergenler takip etmektedir. Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamalarının algılanan sosyoekonomik gelir düzeyi bağlamında farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.25.'te sunulmuştur.

Tablo 4.24. Ergenlerin algılanan sosyoekonomik gelir düzeyi değişkenine göre psikolojik iyi oluşlarına ait tek yönlü anova sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	P	Gabriel Testi
Gruplararası	14,145	2	7,073	5,64	0,004	,010(1-2)
Gruplariçi	737,346	588	1,254			,007(1-3)
Toplam	751,491	590				

$p < .05$

Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyi puan ortalamalarının algılanan sosyoekonomik gelir düzeyi bağlamında farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan ANOVA sonuçları incelendiğinde ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin algılanan sosyoekonomik gelir düzeyine göre farklılaştığı görülmüştür ($F=5,640$; $p<.05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu görmek amacıyla varyanslar homojen dağıldığında yapılan Gabriel Testi sonucu Tablo 4.24.'te verilmiştir. Sonuçlar incelendiğinde sosyoekonomik gelir düzeyini düşük olarak algılayan ergenler ile orta ve yüksek olarak algılayan ergenler arasında sosyoekonomik gelir düzeyini yüksek olarak algılayan ergenlerin lehine farklılaşmanın olduğu göze çarpmaktadır ($p<.05$). Ergenlerin algılanan sosyoekonomik gelir düzeyi puan ortalamalarına bakıldığında da gelir düzeyini yüksek olarak belirten ergenler puan ortalaması en fazla olan gruptur.

Tablo 4.25. Ergenlerin algılanan sosyoekonomik gelir düzeyi değişkenine göre bilinçli farkındalık düzeylerine ait tek yönlü anova sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplararası	1,72	2	0,86	1,25	0,287
Gruplariçi	404,41	588	0,688		
Toplam	406,129	590			

$p>.05$

Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamalarının algılanan sosyoekonomik gelir düzeyi bağlamında farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan ANOVA sonuçları incelendiğinde ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin algılanan sosyoekonomik gelir düzeyine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($F=1,25$; $p>.05$).

4.5. Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulguları

Yapılan araştırmanın “Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini; yaş, cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, başarı ortalaması, algılanan sosyoekonomik gelir düzeyi ve bilinçli farkındalık düzeyleri anlamlı olarak yordamakta mıdır?” sorusu kapsamında ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordayan değişkenler yapılan hiyerarşik regresyon analiziyle tespit edilmiştir. İki aşamada gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizinin

ilk aşamasında demografik değişkenlerin psikolojik iyi oluşu ne düzeyde açıkladığı test edilmiştir. İkinci aşamada ise demografik değişkenler sabit tutularak bilinçli farkındalık değişkeni analize dâhil edilmiştir. Yapılan hiyerarşik regresyon analizine ait bulgular Tablo 4.26.'da sunulmuştur.

Tablo 4.26. Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordanmasında ait hiyerarşik regresyon analizi sonuçları

Değişkenler	B	β	t	p	F	p	R ²	Düzeltilmiş R ²
Model 1					3.48	.002**	.035	.025
Yaş	.06	.05	.75	.450				
Cinsiyet	.07	.03	.70	.480				
Okul türü	-.09	-.10	-1.2	.197				
Sınıf düzeyi	.04	.02	.20	.835				
Başarı ort.	.16	.12	2.6	.008**				
Gelir düzeyi	.28	.12	2.9	.004**				
Model 2					14.8	.000***	.152	.142
Yaş	.06	.04	.74	.425				
Cinsiyet	.10	.04	1.1	.272				
Okul türü	-.13	-.16	-2.0	.043*				
Sınıf düzeyi	.21	.09	.96	.338				
Başarı ort.	.11	.08	1.8	.063				
Gelir düzeyi	.24	.10	2.6	.009**				
Bilinçli farkındalık	.47	.34	8.9	.000***				

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Tablo 4.26'da psikolojik iyi oluşu yordayan değişkenlerden yaş, cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, başarı ortalaması ve sosyoekonomik gelir düzeyinin yer aldığı Model 1'in F ve p değerlerine bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F(6,579)=3.48$; $p < .001$). Model 1'deki yaş, cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, başarı ortalaması ve sosyoekonomik gelir düzeyi değişkenlerinin birlikte ergenlerdeki psikolojik iyi oluş düzeyi toplam varyansının %2.5'ini açıkladığı görülmektedir ($R^2=.025$). Model 1'deki değişkenler incelendiğinde başarı ortalaması ($\beta=.12$; $p < .01$) ve sosyoekonomik gelir düzeyinin ($\beta=.12$; $p < .01$) ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı yordadığı ancak yaş, cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi değişkenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyini anlamlı olarak yordamadığı ($p > .01$) tespit edilmiştir.

Model 1'e eklenen bilinçli farkındalık değişkeniyle oluşturulan Model 2'nin F ve p değerlerine bakıldığında yine istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç elde edilmiştir ($F(7,578)= 14,8; p<.001$). Model 1'deki yaş, cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, başarı ortalaması ve sosyoekonomik gelir düzeyi değişkenlerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi kontrol edildiğinde Model 2'ye eklenen bilinçli farkındalık değişkeninin psikolojik iyi oluş toplam varyansına %11.7'lik katkı sağlayarak açıklanan toplam varyansı %14.2'ye çıkardığı görülmektedir ($R^2=.142$). Model 2'deki değişkenler incelendiğinde Model 1'de anlamlı yordayıcı etkisi olan başarı ortalaması değişkeninin Model 2'de psikolojik iyi oluşu anlamlı yordamadığı görülmektedir ($\beta=.08; p>.01$). Okul türü değişkeni ise Model 1'de psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordamazken Model 2'de anlamlı düzeyde yordamaktadır ($\beta=-.16; p<.05$). Model 2'de gelir düzeyi değişkeninin psikolojik iyi oluşu yordama gücü incelendiğinde Model 1'de olduğu gibi anlamlı yordayıcı etkisinin devam ettiği görülmektedir ($\beta=.10; p<.01$). Analize ikinci modelde eklenen bilinçli farkındalık değişkeninin ise psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı yordayıcı etkisinin olduğu görülmektedir ($\beta=.34; p<.001$). İki model birlikte incelendiğinde psikolojik iyi oluş üzerinde yaş, cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenlerinin anlamlı yordayıcı etkisinin olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Araştırmanın hiyerarşik regresyon analizi sonuçları ergenlerin psikolojik iyi oluşlarına demografik değişkenlerden başarı ortalaması ve gelir düzeyinin katkısı olduğunu (%2.5) bu değişkenler kontrol edildiğinde ise bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşa anlamlı düzeyde katkı sağladığını (%11.7) göstererek tüm değişkenlerin birlikte ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyini %14.2 oranında açıkladığını göstermiştir.

V. BÖLÜM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın ana değişkenleri olan psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişki, ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesine ait bulgular ve psikolojik iyi oluşu yordayan çeşitli değişkenlerle yapılan hiyerarşik regresyon analizi bulguları ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılarak yorumlanmıştır. Ardından araştırmadan elde edilen bulgular çerçevesinde alanda yapılacak araştırmalar ve çalışma yapacak uygulamacılar için öneriler sunulmuştur.

5. Tartışma, Sonuç ve Öneriler

5.1. Tartışma

5.1.1. Psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiye ait bulguların tartışma ve yorumu

Araştırmanın “Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyi ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusu kapsamında ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi sonucunda tespit edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki bu anlamlı ilişkinin analiz sonucuna göre pozitif yönde olduğu tespit edilmiştir.

Alanyazında ergenlik döneminde bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin ortaya konduğu çalışmaların sayısı oldukça sınırlı olsa da farklı örneklemdeki araştırmalar (Baer, Smith, Lykins, Button, Krietemeyer ve Sauer, 2008; Brown ve Ryan, 2003; Carmody ve Baer, 2009; Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017; Falkenström, 2010; Howell, Digdon, Buro ve Sheptycki, 2008; Koçyiğit, 2019; Taşdemir, 2018) bireylerin bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinde de artış

yaşandığını göstermiştir. Yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçların mevcut araştırmanın sonuçlarıyla paralellik gösterdiği görülmektedir. Daha çok yetişkin bireylerin bilinçli farkındalık düzeyi ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin araştırıldığı çalışmalardan elde edilen bulguların ergenlik dönemindeki bireyler içinde aynı sonucu vermesi bireylerin berrak bir zihin ile an'da kalmaları ve an'ı yaşamalarının psikolojik iyi oluşlarına ve ruh sağlığına ergenlik döneminde de katkı sağladığını göstermektedir. Ergenlik dönemindeki bireylerin fiziksel, duygusal, psikososyal ve kişilik gelişimi noktasında yaşadığı değişimler düşünüldüğünde bireylerin yüksek düzeyde bilinçli farkındalığa sahip olmasının psikolojik iyi oluş hallerine de olumlu yansıdığı düşünülmektedir. Zira bilinçli farkındalık kavramının bireye çeşitli olumlu becerilerin kazandırılması, dikkat ve an odaklı farkındalıklı bir yaşam tarzını öğretmesiyle ergenlik dönemindeki birey karşılaştığı problemlerle etkili şekilde baş etmeyi öğrenebilir. Bilinçli farkındalık sayesinde duygusal değişimlerinin farkında olarak duygu düzenleme becerileri kazanabilir ve sosyal anlamda da olumlu ilişkiler kurabilir. Odaklanma ve dikkatini verme konusunda kazandığı beceriler ile derslerinde ve sınavlarında başarı göstererek yaşadığı akademik stresin üstesinden gelebilir. Bilinçli farkındalık sayesinde bireyin kazanacağı bu beceriler ve bu becerilerin günlük yaşama uygulanması bireyin psikolojik iyilik haline de olumlu katkı sağladığından farklı örneklemelerde olduğu gibi ergen örnekleminde de bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişkinin kaçınılmaz bir sonuç olduğu söylenebilir.

5.1.2. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesine ait bulguların tartışma ve yorumu

Bu bölümde ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin araştırmada kullanılan demografik değişkenler açısından incelenmesine ait bulguların tartışma ve yorumuna yer verilmiştir.

5.1.2.1. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesine ait bulguların tartışma ve yorumu

Araştırmanın “Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” sorusu kapsamında ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı yapılan bağımsız örneklem için

t testi analizi sonucunda tespit edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.

Alanyazındaki cinsiyetin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını araştıran çalışmalar incelendiğinde farklı sonuçlarla karşılaşmak mümkündür. Nitekim psikolojik iyi oluşun alt boyutlarıyla birlikte incelendiği araştırmalar incelendiğinde; Hamurcu (2011) tarafından yapılan çalışmada cinsiyetin ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyinin bazı alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir. Lise kademesindeki ergenler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada kız ergenlerin psikolojik iyi oluşunda yaşam amacı ve öz kabul alt boyutlarında erkek ergenlere göre anlamlı düzeyde yüksek farklılıklar bulunmuştur. Muzafferoğlu (2019) tarafından yapılan çalışmada ise kız ergenlerin, psikolojik iyi oluşun kişisel gelişim ve kendini kabul alt boyutlarından aldığı puanlar erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ekti (2019) ise ergenler üzerinde yaptığı araştırmada psikolojik iyi oluşun kendini kabul ve çevresel hâkimiyet alt boyutlarında erkekler lehine; bireysel gelişim, yaşam amacı ve olumlu ilişkiler alt boyutunda kızlar lehine anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yapılan alanyazın taramasında psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin yapılan araştırmaların sonuçlarında birlik olmadığı gözlenmiştir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde psikolojik iyi oluşun cinsiyet değişkeni üzerinde farklılaştığını gösteren araştırmalar mevcuttur (Aydın, 2019; Cenkseven, 2004; Iqbal ve Nishat, 2017; Kara, 2014; Küçü, 2018; Ryff, 1991; Topuz, 2013). Psikolojik iyi oluşun cinsiyet üzerinde farklılaştığını gösteren bu araştırmaların sonuçları incelendiğinde farklılığın kızlar lehinde olduğu sonucunu gösteren araştırmalar (Aydın, 2019; Cengiz, 2018; Ertürk, Keskinçilç Kara ve Zafer Güneş, 2016; Kuyumcu, 2012; Özden, 2014; Radler ve Ryff, 2010; Yılmaz, 2013) olduğu gibi psikolojik iyi oluşun erkekler lehine anlamlı sonuçlar verdiği araştırmalar (Hori, 2010; Khan, Nourjelyani ve Taghdisi, 2015; Küçü, 2018; Silva, Bongardt, Baams ve Raat, 2018) da alanyazında yer almaktadır.

Psikolojik iyi oluşun cinsiyet açısından incelendiği araştırmalara bakıldığında, cinsiyetin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı düzeyde farklılaşmadığını gösteren araştırmaların (Ekti, 2019; Halisdemir, 2013; Kermen, İlçin Tosun ve Doğan, 2016; Şahin, 2019) bulguları mevcut araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Yapılan araştırmalara ilişkin bulgular mevcut araştırmada olduğu gibi cinsiyet değişkeninin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılığa sebep olmadığını göstermektedir.

Alanyazında psikolojik iyi oluş ile cinsiyet arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalarda cinsiyet değişkeninin psikolojik iyi oluş üzerindeki farklı bulguları kız ve erkeklerin hem yetişme tarzı hem de toplumdaki sosyal rolleri ağıısından farklı konumlarda bulunmalarıyla açıklanabilir. Ayrıca araştırmaların gerçekleştiği örneklem gruplarının bulundukları coğrafı koşullar ile yetiştikleri kùltür psikolojik iyi oluşları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olabileceğinden yapılan araştırmaların sonuçları da farklılık gösterebilmektedir. Mevcut araştırmada cinsiyetin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi ergenler üzerinde sınanmıştır. Ergenlik dönemindeki bireylerin bu dönemde kazanmaya çalıştıkları kimlik ile birlikte dönemin getirdiği yeni sosyal roller ve değişimler hala bir gelişim içinde olduklarının göstergesidir. Zira bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde olumlu sosyal ilişkiler kurabilmeleri (Ryff, 1989) ve kurulan sosyal ilişkilerin nitelikli olması (Kessler ve McLeod, 1984) önemli bir faktördür. Bu bağlamda her alanda bir gelişim ve değişim dönemi içerisinde olan kız ve erkek ergenlerin psikolojik iyi oluşlarında anlamlı farklılıkların olmaması olağandır.

Araştırmanın “Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” sorusu kapsamında ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı yapılan bağımsız örneklem için t testi analizi sonucunda tespit edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur

Alanyazında ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet ağıısından incelendiği araştırmalar tarandığında ise farklı sonuçlarla karşılaşmak mümkündür. Ergenlerde bilinçli farkındalığın alt boyutlarıyla birlikte incelendiği Kısmetoğlu (2019) tarafından yapılan çalışmada ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinde alt boyutlara göre farklı sonuçlar elde edilmiştir. Yapılan çalışmada bilinçli farkındalığın dikkat ve farkındalık alt boyutunda kızların bilinçli farkındalık düzeyi erkeklere göre yüksek bulunurken tepkisizlik, yargılayıcı olmama ve kendini kabullenme alt boyutlarında erkek ergenler kız ergenlere göre anlamlı düzeyde yüksek farklılıklar göstermiştir. Alanyazında ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet ağıısından incelendiği araştırmaların

sayısı sınırlı olmakla birlikte bu araştırmaların çoğunda ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinde cinsiyet açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı (Alçay, 2019; Aydın, 2019; Brown, West, Loverich ve Biegel, 2011; Güner, 2019; Şehidoğlu, 2014; Toprak ve Bacak, 2019) sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bu araştırmaların bulguları ile mevcut araştırmanın bulguları paralellik göstermektedir.

Alanyazında ergenlerle yapılan bilinçli farkındalık çalışmalarının çoğunun ve mevcut araştırmanın; cinsiyet açısından bilinçli farkındalık düzeylerinin farklılaşmadığı bulgusu bilinçli farkındalığın geliştirilebilir bir beceri olmasından kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir. Bilinçli farkındalığın duyguları düzenleme, dikkati odaklama, anda kalma, deneyimlerin farkında olma gibi özellikleri ve olumlu becerilerin bireye öğretimini kapsayan yapısı düşünüldüğünde kız ve erkeklerin bu becerileri kazanma noktasında birbirlerinden herhangi bir üstünlüğü olmadığı düşünülmektedir. Bireyler istedikleri sürece bu becerileri öğrenebilir ve bilinçli farkındalığı günlük yaşamlarında uygulayarak kişisel gelişimlerine katkıda bulunabilirler. Bu bağlamda ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet açısından farklılaşmaması bulgusu olağandır.

5.1.2.2. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin yaş açısından incelenmesine ait bulguların tartışma ve yorumu

Araştırmanın “Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” sorusu kapsamında ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı yapılan tek yönlü anova sonucunda tespit edilmiştir. Analiz sonucunda ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.

Ryff (1995) tarafından yapılan çalışmalar psikolojik iyi oluşun çevresel hâkimiyet, özerklik ve yaşam amacının yaşla birlikte arttığını diğer alt boyutlar arasında gelişim dönemlerine göre farklılık olsa da çalışmanın gerçekleştiği örnekleme göre sonuçların değişebileceğini göstermiştir. Mevcut araştırmada ise ergenlerde yaşa göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Örneklemini ergenlerin oluşturduğu Ekti (2019) ve Muzafferoğlu (2019) tarafından yapılan çalışmaların bulguları da mevcut araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Araştırmalardan elde edilen bulgular çalışmanın gerçekleştiği örneklemdaki bireylerin

yaş aralığındaki farkın az olması ve aynı gelişim dönemi içinde olmalarıyla açıklanabilir. Ayrıca Ryff (1989)'in belirttiği gibi psikolojik iyi oluşun yaş değişkenine göre anlamlı sonuçlar göstermesi farklı gelişim dönemlerinde bulunan bireylerle yapılan çalışmalarda daha olasıdır. Çünkü aynı gelişim dönemi içindeki bireylerin gerçekleştirmeye çalıştığı gelişim ödevleri de aynıdır. Bu durum psikolojik iyi oluşun alt boyutlarındaki özelliklerin farklı gelişim dönemlerinde kazanılmasıyla yakından ilişkili olabilir.

Araştırmanın “Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” sorusu kapsamında ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı yapılan tek yönlü anova sonucunda tespit edilmiştir. Analiz sonucunda ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.

Alanyazında bilinçli farkındalık düzeylerinin yaş açısından farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koyan çalışmalar incelendiğinde bilinçli farkındalığın geliştirilebilir bir beceri olduğu ve yaş ilerledikçe bilinçli farkındalık becerilerini uygulama noktasında bireylerin daha istikrarlı davranışlar sergileyerek şimdi ve burada yaşama odaklı deneyimlerini arttırdığı görülmektedir (Hohaus ve Spark, 2013; Shook, Ford, Strough, Delaney ve Barker, 2017). Bilinçli farkındalıkla yaş arasındaki farklılaşmayı ortaya koyan bu çalışmaların genç yetişkin ve orta yaşlılık dönemindeki bireylerde daha net ortaya konulduğu gözlenmiştir. Fakat ergenlik dönemindeki bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yaş açısından farklılaşmasını inceleyen araştırma sayısı yok denecek kadar azdır. Aydın (2017) tarafından 12-18 yaş aralığındaki ergenlerle gerçekleştirilen çalışmada ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyinin yaş açısından farklılaşmadığı bulgusu elde edilmiştir. Aydın (2017) tarafından yapılan çalışmanın bulguları mevcut araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin günümüzde çeşitli yaş gruplarında uygulandığında ortaya çıkan olumlu etkisi düşünüldüğünde yaş ve bulunulan gelişim dönemi özellikleri açısından benzer özelliklere sahip olan ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinde anlamlı farklılaşma olmaması olağandır. Bilinçli farkındalığın öğretilabilir ve geliştirilebilir bir beceri eğitimi olması, bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin okul öncesinden yetişkin örneklemine kadar olan uygulamalarından elde edilen olumlu sonuçlar (Çollak, 2018; Güldal, 2019) bu beceriyi öğrenmek için bir yaş sınırı

olmadığının en önemli göstergesidir. Bu bağlamda mevcut araştırmada bilinçli farkındalığın ergenlik dönemindeki bireylerin yaşlarına göre farklılaşmaması olağandır.

5.1.2.3. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin okul türü açısından incelenmesine ait bulguların tartışma ve yorumu

Araştırmanın “Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri okul türüne göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” sorusu kapsamında ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin okul türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığı yapılan tek yönlü anova sonucunda tespit edilmiştir. Analiz sonucunda ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında okul türüne göre anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Farkın kaynağının hangi gruplar arasında olduğunu öğrenmek için yapılan Gabriel Testi sonucunda ortaokul ile imam hatip ortaokulu öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinde ortaokula devam eden ergenlerin lehine anlamlı düzeyde yüksek farklılık bulunmuştur.

Alanyazındaki ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyinin okul türüne göre incelendiği araştırmalar incelendiğinde farklı sonuçlarla karşılaşmak mümkündür. Hamurcu (2011)’nın ergenlerde psikolojik iyi oluşu okul türüne göre incelediği araştırmada; psikolojik iyi oluşun çevresel hâkimiyet alt boyutu meslek lisesi öğrencilerinde anadolu lisesi öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Olumlu ilişkiler alt boyutunda ise genel liseye devam eden öğrencilerin anadolu lisesine devam eden öğrencilere göre psikolojik iyi oluş düzeyleri anlamlı düzeyde düşük çıkmıştır.

Ergenler üzerinde yürütülen bazı çalışmaların (Aydın, 2019; Ekti, 2019; Şahin, 2019) sonuçları ise psikolojik iyi oluşun okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir. Anlamlı farklılığın tespit edilmediği bu çalışmalar incelendiğinde örneklem grubunun yalnızca lise kademesine devam eden ergenlerden oluştuğu görülmektedir. Mevcut araştırmanın örneklemi ise hem ortaokul hem lise kademesindeki öğrencileri kapsamı bakımından yapılan bu araştırmalardan farklıdır. Mevcut araştırmada ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, bu farklılığın ise ortaokul ve imam hatip ortaokuluna devam eden öğrenciler arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun sebebi imam hatip ortaokuluna devam eden öğrencilerin ders sayısı ve içeriği yönünden ortaokula devam eden

öğrencilerin programlarına ek olarak dini ve ahlaki boyutu da kapsayan daha ağır ve yoğun bir programa tabi olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmanın “Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri okul türüne göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” sorusu kapsamında bilinçli farkındalık düzeylerinin okul türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığı yapılan ANOVA sonucunda tespit edilmiştir. Analizler sonucunda ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri arasında okul türüne göre anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Ergenlerin okul türüne göre bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki farklılığın kaynağını bulmak için yapılan Gabriel Testi sonucunda ise fen lisesine devam eden ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin anadolu lisesine devam eden ergenlerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Alanyazında ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin okul türüne göre incelendiği araştırmalar tarandığında farklı sonuçlarla karşılaşmak mümkündür. Güner (2019)’in ergenlerle yaptığı araştırmada ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile okul türü arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Güner (2019) okul türlerine göre bilinçli farkındalığın anlamlı çıkmamasını araştırmanın gerçekleştiği örneklemin kısıtlılığıyla açıklamıştır. Güldal (2019) tarafından ergenlerle gerçekleştirilen araştırmada ise ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin öğrenim gördükleri okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucu elde edilmiştir. Güldal (2019) tarafından yapılan araştırmanın ‘ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi öğrenim gördükleri okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır’ bulgusu mevcut araştırmanın bulgusuyla paralellik göstermektedir. Ancak Güldal (2019) tarafından yapılan araştırmanın bulguları anadolu lisesine devam eden ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyinin meslek lisesine devam eden ergenlerden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu gösterirken mevcut araştırmada farklılığın fen lisesi ile anadolu lisesine devam eden ergenler arasında fen lisesi öğrencilerinin lehine olduğu görülmektedir. Güldal (2019) tarafından yapılan araştırmada okul türüne ait örneklem incelendiğinde en yüksek başarı ortalaması ve niteliğe sahip okulun anadolu lisesi olduğu görülmekte ve Türkiye’nin lise kademesinde en yüksek başarıyla öğrenci alan nitelikli okulu fen lisesine araştırmada yer verilmediği görülmektedir. Mevcut araştırmada ise farklılaşmanın puan ve başarı ortalaması en yüksek iki okul türü olan fen ve anadolu liseleri arasında olduğu görülmektedir. Güldal (2019) tarafından yapılan araştırma ile mevcut araştırmanın benzer sonuçları ergenlerin bilinçli farkındalık

düzeylerinde okul türüne göre anlamlı çıkan farklılaşmanın akademik başarı ortalamasıyla yakından ilişkili sonuçlar verdiğini akla getirmektedir. Bu bağlamda liseye devam eden ergenlerin akademik başarı düzeyi arttıkça bilinçli farkındalık düzeylerinde de farklılaşma olduğu bunun da okul türü bağlamında kendini gösterdiği düşünülmektedir. Nitekim mevcut araştırmada ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile başarı ortalamaları arasındaki farklılıktan elde edilen sonuçlar da bu bulguyu destekler niteliktedir.

5.1.2.4. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin sınıf düzeyi açısından incelenmesine ait bulguların tartışma ve yorumu

Araştırmanın “Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” sorusu kapsamında ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyinin sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı yapılan bağımsız örneklemeler için t testi analizi sonucunda tespit edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin sınıf düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.

Alanyazındaki psikolojik iyi oluşun sınıf düzeyi açısından incelendiği çalışmalara tarandığında farklı sonuçlarla karşılaşmak mümkündür. Bu araştırmalar incelendiğinde; Halisdemir (2013) tarafından yapılan araştırmada üniversite 4. sınıfa devam eden bireylerin psikolojik iyi oluşlarında diğer sınıf seviyelerine göre anlamlı düzeyde yüksek farklılık tespit edilmiştir. Hamurcu (2011) tarafından yapılan çalışma incelendiğinde 9. sınıfa devam eden ergenlerin üst sınıflardaki ergenlere göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Araştırmada üst sınıflardaki ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri 9. sınıftaki ergenlerden daha yüksek bulunmuştur. Küçü (2018) tarafından ergenler üzerinde yapılan çalışmada ise 12. sınıf öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin 10. sınıfa devam eden ergenlere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hamurcu (2011) ve Küçü (2018) tarafından yapılan çalışmaların örnekleme incelendiğinde araştırmaların lise kademesindeki 9,10,11 ve 12. sınıf öğrencileri üzerinde gerçekleştirildiği görülmektedir ve sınıf düzeyi arttıkça ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılıkların olduğu gözlenmiştir. Mevcut araştırmanın örneklem grubu ise 8. ve 9. sınıfa devam eden ortaokul ve lise kademesindeki ergenlerden oluşmaktadır. Bu bağlamda yapılan diğer araştırmaların örneklem grubu ve sonuçlarıyla paralellik göstermediği ortadadır. Mevcut araştırmayı yapılan diğer araştırmalardan farklı kılan bu özellik araştırmanın bulgularında da kendini

göstermiştir. Dolayısıyla araştırmanın sonuçlarının diğer araştırmalarla benzer bulgular göstermemesinin sebebi sınıf düzeyi bakımından birbirine yakın olan ergenler üzerinde gerçekleşmesiyle açıklanabilir. Zira Aydın (2019) tarafından 11. ve 12. sınıf öğrencileriyle yapılan araştırmada da sınıf seviyelerinin birbirine yakın olması ve ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin sınıf seviyelerine göre anlamlı farklılık göstermemesi mevcut araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Ayrıca yapılan diğer araştırmalardaki sınıf seviyeleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin artması bulgusu ergenlerin üst sınıflara geçtikçe olgunlaşması, kimliklerini edinmeleri yaşam amaçlarını belirlemeleriyle ilişkili olduğu Küçü (2018) tarafından aktarılmıştır. Bu bağlamda mevcut araştırmada sınıf düzeyine göre psikolojik iyi oluşun anlamlı düzeyde farklılaşmaması ergenliğin henüz başında olan ve gelişimlerini tamamlamamış 8. ve 9. sınıf öğrencilerinin yaşam amacı, özerklik, kendini kabul gibi psikolojik iyi oluşun önemli alt boyutlarını (Ryff, 1989) henüz kazanmamış olmalarıyla açıklanabilir.

Araştırmanın “Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” sorusu kapsamında ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyinin sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı yapılan bağımsız örneklem için t testi analizi sonucunda tespit edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin sınıf düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur

Alanyazında ergenlerde bilinçli farkındalığın sınıf düzeyine göre incelendiği araştırmalar tarandığında ise yine farklı sonuçlarla karşılaşmak mümkündür. Güldal (2019) tarafından yapılan araştırmanın sonuçları ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyinin devam ettiği sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığını göstermiştir. Araştırma bulgularında 9. sınıfa devam eden ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi 10. sınıfa devam eden ergenlerden anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Güldal (2019) 9. sınıfların lehine olan bu farklılığın kaynağını liseye giriş sınavından yeni çıkıp liseye yerleşmiş olan ergenlerin sınav stratejilerinden olan odaklanma tekniklerini 9. sınıfta da hala sürdürüyor olabilmeleriyle açıklamıştır. Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin sınıf düzeyi açısından farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen başka araştırmalar (Alçay, 2019; Güner, 2019; Toprak ve Bacak, 2019) tarandığında ise bilinçli farkındalığın sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı bulgusu elde edilen araştırmaların çoğunlukta olduğu göze çarpmaktadır.

Yapılan bu araştırmaların bulguları mevcut araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Mevcut araştırmada ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinde sınıf düzeyine göre farklılaşma olmadığı bulgusu sınıf düzeyi ile yaş arasındaki ilişki bağlamında incelendiğinde; 8. ve 9. sınıfa devam eden ergenler arasında çok büyük yaş farklılıkları olmaması, aynı deneyimleri yakın zamanda yaşamış olmaları ve bilinçli farkındalığın her yaşta kazanılabilir bir beceri olmasıyla açıklanabilir.

5.1.2.5. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin başarı ortalaması açısından incelenmesine ait bulguların tartışma ve yorumu

Araştırmanın “Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri başarı ortalamasına göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” sorusu kapsamında ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyinin başarı ortalamasına göre farklılaşıp farklılaşmadığı yapılan ANOVA sonucunda tespit edilmiştir. Analiz sonucunda ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında başarı ortalamasına göre anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Farkın kaynağının hangi gruplar arasında olduğunu öğrenmek için yapılan Games-Howel Testi sonucuna göre başarı ortalaması düşük ile yüksek olan ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde başarı ortalaması yüksek ergenler lehine anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir.

Alanyazında ergenlerin psikolojik iyi oluşunun başarı ortalaması açısından incelendiği araştırmalar tarandığında akademik başarı ile iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı sonuçlarla karşılaşılmaktadır. Yapılan bu araştırmaların sonuçları (Altuntaş, 2018; Ekti, 2019; Kara, 2014) mevcut araştırmanın sonuçlarıyla paralellik göstermekte olup bulgular sonucunda yüksek akademik başarıya sahip ergenlerin psikolojik iyi oluşlarında yüksek düzeyde anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Araştırma sonuçlarının birbiriyle paralellik göstermesi akademik başarı ile iyi oluş arasındaki ilişkide başka değişkenlerin etkisiyle açıklanabilir. Nisa, Qasim ve Sehar (2017) tarafından yapılan araştırmada başarı motivasyonu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiş başarı motivasyonu yüksek olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda başarı duygusunu tadan öğrencilerin kendilerini iyi hissetmesi başarı ve öz yeterlik duygusunu tekrar yaşamak istemeleriyle açıklanabilir. Zira bireylerin başarı duygusunu tatmaları öz yeterlik inancı ve iyi oluşla yakından ilişkilidir, akademik başarısı yüksek öğrencilerin kendilerine olan inancı da yüksektir (Doğan ve Eryılmaz, 2013). Yüksek düzeyde akademik başarının psikolojik iyi oluşa olumlu etkisi dünyanın

merkezinde olduğunu sanan ve ilgi bekleyen ergenin çevresinden sosyal övgü ve olumlu geri bildirim alma istekleriyle de açıklanabilir.

Araştırmanın “Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri başarı ortalamasına göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” sorusu kapsamında ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyinin başarı ortalamasına göre farklılaşıp farklılaşmadığı yapılan ANOVA sonucunda tespit edilmiştir. Analiz sonucunda ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri arasında başarı ortalamasına göre anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Farkın kaynağının hangi gruplar arasında olduğunu öğrenmek için yapılan Games-Howel Testi sonucuna göre başarı ortalaması düşük ile yüksek olan ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinde başarı ortalaması yüksek olan ergenlerin lehine anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir.

Alanyazında ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyinin başarı ortalaması açısından incelendiği araştırmalar tarandığında ise akademik başarı ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı sonuçlarla karşılaşılmaktadır. Güldal (2019) tarafından ergenlerle yapılan araştırmada akademik başarının ölçülebilir bir özelliği olan genel not ortalaması ile ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırma sonuçları ergenlerin genel not ortalaması arttıkça bilinçli farkındalık düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Güldal (2019) tarafından yapılan araştırmanın bulguları mevcut araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Alanyazında ergenlik dönemindeki bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile akademik başarı arasındaki ilişkinin incelendiği başka araştırmalar tarandığında ise Lu, Huang ve Rios (2017) tarafından ergenlerle yapılan araştırmada da benzer sonuçlarla karşılaşmak mümkündür. Yapılan araştırmada bilinçli farkındalık eğitimi verilerek bilinçli farkındalık düzeyi arttırılan ergenlerin matematik ve ingilizce derslerindeki akademik performanslarının da arttığı görülmüştür. Bu bağlamda ergenlik dönemindeki bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin akademik performans ve başarıya olan etkisi açık bir şekilde görülmektedir. Bilinçli farkındalıkla bireylerin edindikleri duygu düzenleme ve dikkat becerilerindeki yeterliliğinin ve bilinçli farkındalığın stres ve kaygıyı azaltmadaki olumlu etkisinin bireylerin akademik başarısına yansıdığı söylenebilir. Bilinçli farkındalığı yüksek bireylerin dikkat becerilerini yönetebilme ve odaklanma konusundaki yeterliliklerini sınav ve derslere yansıtma ve odaklanma konusundaki akademik başarıya pozitif yönde katkısı

olduğu söylenebilir. Bu durum akademik başarısı yüksek bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin akademik başarısı düşük olan öğrencilerden anlamlı olarak yüksek çıkmasını açıklar niteliktedir.

5.1.2.6 Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin anne eğitim durumu açısından incelenmesine ait bulguların tartışma ve yorumu

Araştırmanın “Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri anne eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” sorusu kapsamında ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyinin anne eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı yapılan ANOVA sonucunda tespit edilmiştir. Analiz sonucunda ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anne eğitim durumuna göre anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Gabriel Testi sonuçları ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin annesi ortaokul mezunu olanlar ile annesi okuryazar olmayan ve ilkokul mezunu olan ergenler arasında annesi ortaokul mezunu olan ergenler lehine farklılaştığını göstermiştir.

Ergenlik döneminde psikolojik iyi oluşun anne eğitim durumuyla ilişkisini inceleyen araştırmaların sayısı sınırlı olmakla birlikte yapılan araştırmalarda farklı sonuçlarla karşılaşmak mümkündür. Yapılan bazı çalışmalarda anne eğitim durumunun ergenlerin iyi oluşlarında anlamlı bir farklılığa yol açmadığı bulunmuştur (Altuntaş, 2018; Aydın, 2019; Muzafferoğlu, 2019). Hamurcu (2011) tarafından ergenlerin anne eğitim durumunun psikolojik iyi oluşlarıyla olan ilişkisinin incelendiği araştırmada ise ergenlerin psikolojik iyi oluşunun olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve kendini kabul alt boyutları ile anne eğitim durumu arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yapılan araştırmanın bulgularına göre ergenlerin psikolojik iyi oluşu olumlu ilişkiler alt boyutunda; annesi ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olanların üniversite mezunu olanlara göre, yaşam amaçları alt boyutunda; annesi okuryazar olmayanların lise mezunu olanlara göre ve kendini kabul alt boyutunda; annesi ortaokul mezunu olanların annesi ilkokul mezunu olan ergenlere göre psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Hamurcu (2011)’nin ergenlerin psikolojik iyi oluşu anne eğitim düzeyine göre farklılık göstermektedir bulgusu mevcut araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Ancak farklılaşmanın olduğu kategoriler açısından iki araştırma arasında fark vardır. Mevcut araştırmanın bulguları ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyinin annesi ortaokul

mezunu olanlar ile annesi okuryazar olmayan ve ilkokul mezunu olan ergenler arasında farklılaştığını göstermiştir. Bu bağlamda sonuçlar karşılaştırıldığında farklılaşmanın hem aynı kategorilerde olmadığı hem de anne eğitim düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluşun artmadığı gözlenmiştir. Bu durum ergenlerin psikolojik iyi oluşuna etki eden tek faktörün anne eğitim durumu olmadığını anne eğitimiyle ilişkisi olan başka değişkenlerin psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olduğunu akla getirmektedir. Anne eğitim durumuyla psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği başka araştırmalar incelendiğinde ebeveynlik stilleri (McC Campbell, 2012) ve anne baba tutumları (Karabeyeser, 2013) bireylerin psikolojik iyi oluşunu etkileyen önemli değişkenler olarak bulunmuştur. Ergenlerin yetiştiği aile ortamı ve ebeveynlerin ergenlere karşı tutumlarının ise almış oldukları eğitimle ilişkili olduğu düşünüldüğünde mevcut araştırmanın sonuçlarının farklı eğitim düzeyindeki anneye sahip ergenler arasında farklılaşması doğaldır. Zira anne babanın eğitim seviyesi çocuklarına olan tutum ve davranışları etkileyen ve çocuğu yetiştirirken tercih edilen eğitim stilini belirleyen oldukça önemli bir faktördür (Goodnow, 1988). Kaya, Bozaslan ve Genç (2012) tarafından yapılan araştırmada belli bir eğitim seviyesindeki ebeveynlerin demokratik bir tutuma sahip oldukları, bu tutumun ise çocukların akademik başarı ve problem çözme yeteneklerini olumlu yönde etkilediğini göstermiştir. Bu noktada annenin eğitim durumunun uyguladığı ebeveynlik stiline yansımaları ergenin kendilik algısı (Sezer, 2010) üzerinde de oldukça etkilidir. Tüm bu değişkenler ergenlik dönemindeki bireyin kendini kabulü, yaşam amacı belirlemesi, çevresel hâkimiyet kurması ve özerk bir kişilik geliştirmesi noktasında psikolojik iyi oluşun alt boyutlarına olumlu katkı sağlamaktadır.

Bu bağlamda ergenlerin psikolojik iyi oluşlarının yalnızca anne eğitim düzeyine göre değerlendirilmesinin eksik bilgiler vereceği anne eğitim durumuyla ilişkili başka değişkenlerin de psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olacağı unutulmamalıdır. Mevcut araştırmada annesi ortaokul mezunu olan ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyi annesi ilkokul mezunu olan ve okuryazar olmayan ergenlere göre yüksek bulunmuştur. Farklılığın olduğu kategoriler arasında eğitim seviyesi açısından farklılıklar vardır. Bu farklılığın annesi lise ve üniversite mezunu olan ergenler arasında oluşmaması araştırmanın gerçekleştirildiği örnekleme lise ve üniversite mezunu anneye sahip ergenlerin sayılarının azlığından kaynaklanabilir. Ayrıca araştırmanın örneklemi kadınların eğitime katılma oranının düşük olduğu dezavantajlı bir bölgeye göre yine de anlamlı çıkmıştır.

Ortaokul mezunu anneye sahip ergenlerin sayısı az olmasına rağmen diğer kategorilerdeki ergenlere göre en yüksek psikolojik iyi oluş ortalaması onlara aittir.

Araştırmanın “Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri anne eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” sorusu kapsamında ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyinin anne eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı yapılan ANOVA sonucunda tespit edilmiştir. Analiz sonucunda ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyinin anne eğitim durumuna göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Alanyazında bilinçli farkındalıkla ilgili yapılan çalışmalar tarandığında ise bilinçli farkındalık düzeyinin anne eğitim durumuyla birlikte incelendiği araştırmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla mevcut araştırmanın sonuçlarını kıyaslayacak bir araştırma bulunmamaktadır. Fakat ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin anne eğitim durumuna göre farklılaşmaması; bilinçli farkındalığın bireyin bireysel anlamda edindiği beceriler, an’da kalma ve odaklanmayla ilgili farkındalıkları ile kişisel gelişimine olan pozitif katkısı bağlamında değerlendirildiğinde anne eğitim durumuyla bilinçli farkındalık arasında doğrudan bir etkileşimin olmadığı düşünülmektedir. Alanyazında ergenlik dönemindeki bireylerin bilinçli farkındalık düzeyi ile anne eğitim durumu arasındaki ilişkiyi anlamaya ve açıklamaya yönelik yapılacak araştırmaların iki değişken arasındaki ilişkiyi daha net ortaya koyacağı düşünüldüğünden konuyla ilgili yapılacak yeni çalışmalara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

5.1.2.7. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin baba eğitim durumu açısından incelenmesine ait bulguların tartışma ve yorumu

Araştırmanın “Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri baba eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” sorusu kapsamında ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyinin baba eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı yapılan ANOVA sonucunda tespit edilmiştir. Analiz sonucunda ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında baba eğitim durumuna göre anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Games-Howel Testi sonuçları ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyinin babası lise mezunu olanlar ile babası okuryazar olmayan, ilkokul, ortaokul ve üniversite mezunu olan ergenler arasında babası lise mezunu olan ergenler lehine anlamlı bir farklılığın olduğunu göstermiştir.

Ergenlik döneminde psikolojik iyi oluşun baba eğitim durumuyla ilişkisini inceleyen araştırmaların sayısı sınırlı olmakla birlikte yapılan araştırmalarda farklı sonuçlarla karşılaşmak mümkündür. Yapılan bazı çalışmalarda baba eğitim durumunun ergenlerin iyi oluşlarında anlamlı bir farklılığa yol açmadığı bulunmuştur (Aydın, 2019; Muzafferoğlu, 2019). Hamurcu (2011) tarafından ergenlerin baba eğitim durumunun psikolojik iyi oluşlarıyla olan ilişkisinin incelendiği araştırmada ise ergenlerin psikolojik iyi oluşunun özerklik ve kişisel gelişim alt boyutları ile baba eğitim durumu arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yapılan araştırmanın bulgularına göre ergenlerin psikolojik iyi oluşu özerklik alt boyutunda; babası ortaokul mezunu olanların üniversite mezunu olanlara göre, kişisel gelişim alt boyutunda; babası ilkokul mezunu olan ergenlerin babası üniversite mezunu olan ergenlere göre psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Altuntaş (2018)'ın ergenlerin psikolojik iyi oluşunu baba eğitim durumuna göre incelediği araştırmada ise babası okuryazar olan ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyi babası okuryazar olmayan ergenlerin psikolojik iyi oluşlarına göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ergenler ile yürütülen bu araştırmaların baba eğitim durumunun psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde etkilediği sonucu mevcut araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Nitekim yapılan araştırmalar ve mevcut araştırmanın bulguları incelendiğinde baba eğitim durumunda da anne eğitim durumunda olduğu gibi eğitim seviyesi arttıkça aşamalı olarak psikolojik iyi oluş düzeylerinde artış gözlenmemiştir. Mevcut araştırmanın bulguları baba eğitim durumuna göre incelendiğinde; babası lise mezunu olan ergenlerin psikolojik iyi oluşu babası diğer kategorilerdeki eğitim seviyelerine sahip ergenlerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Mevcut araştırmadaki ergenlerin baba eğitim düzeylerinin yüzde oranlarının birbirine yakınlığı da dikkate alındığında bu farklılığın örneklem sayısından kaynaklanmadığı görülmektedir. Fakat babası üniversite mezunu olan ergenlerin ebeveynlerinin çocuklardan beklentileri de yüksek olabilir. Bu bağlamda üniversite mezunu babaya sahip ergenler akademik stres ve kaygıyı daha fazla yaşayıp üzerlerinde baskı hissediyor olabilirler. Zira stresli yaşam olaylarının psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkisi olduğu yapılan araştırmalar (Karabeyeser, 2013) da kendini göstermiştir. Bu durumda en yüksek ikinci eğitim seviyesine sahip, lise mezunu babası olan ergenlerin psikolojik iyi

oluşu babası üniversite mezunu olan ve babası daha alt eğitim düzeyine sahip ergenlerden anlamlı düzeyde yüksek çıkmış olabilir.

Araştırmanın “Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri baba eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” sorusu kapsamında ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyinin baba eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı yapılan ANOVA sonucunda tespit edilmiştir. Analiz sonucunda ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri arasında baba eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Alanyazında bilinçli farkındalıkla ilgili yapılan çalışmalar tarandığında ise bilinçli farkındalık düzeyinin baba eğitim durumuyla birlikte incelendiği araştırmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla mevcut araştırmanın sonuçlarını kıyaslayacak bir araştırma bulunmamaktadır. Fakat ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin baba eğitim durumuna göre farklılaşmaması; bilinçli farkındalığın bireyin bireysel anlamda edindiği beceriler, an’da kalma ve odaklanmayla ilgili farkındalıkları ile kişisel gelişimine olan pozitif katkısı bağlamında değerlendirildiğinde baba eğitim durumuyla bilinçli farkındalık arasında doğrudan bir etkileşimin olmadığı düşünülmektedir. Alanyazında ergenlik dönemindeki bireylerin bilinçli farkındalık düzeyi ile baba eğitim durumu arasındaki ilişkiyi anlamaya ve açıklamaya yönelik yapılacak araştırmaların iki değişken arasındaki ilişkiyi daha net ortaya koyacağı düşünüldüğünden konuyla ilgili yapılacak yeni çalışmalara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

5.1.2.8. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin kardeş sayısı açısından incelenmesine ait bulguların tartışma ve yorumu

Araştırmanın “Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri kardeş sayısına göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” sorusu kapsamında ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyinin kardeş sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığı yapılan ANOVA sonucunda tespit edilmiştir. Analiz sonucunda ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu öğrenmek için yapılan Gabriel Testi sonucundan 1-3 kardeşe sahip olan ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyi 5 ve daha fazla sayıda kardeşe sahip olan ergenlerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Ergenlerin iyi oluşları üzerinde kardeş sayısının anlamlı bir farklılığa yol açıp açmadığını inceleyen araştırmalar sınırlı olmakla birlikte bu konuda yapılmış araştırmalar incelendiğinde farklı sonuçlarla karşılaşmak mümkündür. Aydın, (2019) ve Muzafferoğlu, (2019) tarafından yapılan çalışmalarda ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılrken Altuntaş (2018) tarafından yapılan araştırmada kardeş sayısının iyi oluş üzerinde anlamlı bir farklılığa yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre kardeşi olmayan ve üç ve daha fazla sayıda kardeşe sahip olan ergenlerin iyi oluş düzeyleri bir kardeşi olan ergenlerin iyi oluş düzeyinden anlamlı olarak yüksek çıkmıştır. Altuntaş (2018) bu farklılığın sebebini tek çocuk olmanın ailede birçok kaynak ve imkân getirdiğini ve bunların bölünmemesinin çocuğun iyi oluşu üzerinde etkili olduğunu dile getirirken üç ve daha fazla kardeşe sahip olanların iyi oluşlarını sosyal kaynak ve destek bakımından kardeşlerin birbirlerinin iyi oluşlarını olumlu etkilemesiyle açıklamıştır. Altuntaş (2018) tarafından yapılan araştırmanın ‘ergenlerin iyi oluş düzeyleri kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır’ bulgusu mevcut araştırmanın bulgularıyla örtüşmektedir. Fakat Aydın (2019) tarafından yapılan çalışmada iyi oluş kavramının psikolojik iyi oluş bağlamında değil ergenlerin genel iyilik hali bağlamında değerlendirildiği görülmektedir. Mevcut araştırmada ise ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri kardeş sayısı bağlamında değerlendirilmiştir ve tek çocuk veya en fazla 3 kardeşe sahip olan ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyi beş ve daha fazla sayıda kardeşe sahip olan ergenlerden yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar Altuntaş (2018)’ın açıkladığı gibi tek çocuk olmanın ailede ilgi ve sevginin odağı olma, kaynak ve imkân yönünden her şeyin çocuğa yönlendirilmiş olmasıyla açıklanabilir. Yine kardeşe sahip olmanın bireye hem sosyal destek hem sosyal becerilerin gelişmesi anlamında koruyucu ve geliştirici etkisi dikkate alındığında psikolojik iyi oluşa da pozitif yönde katkı sağladığı söylenebilir. Mevcut araştırmada 5 ve daha fazla sayıda kardeşe sahip olan ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyinin az sayıda kardeşe sahip olan ergenlerden düşük bulunması araştırmanın gerçekleştiği örneklem ve kültür bağlamında değerlendirilebilir. Araştırmanın gerçekleştiği örneklemde beş kardeşten fazla sayıdaki kardeşlerin sayısı genelde on-on iki kardeşi bulmaktadır. Araştırmanın gerçekleştiği örneklemin coğrafi koşulları ile ailelerin ekonomik gelir düzeyi açısından olumsuz şartları; çok fazla sayıda kardeşe sahip olan ergenlerin temel ihtiyaçlarını karşılama, sosyal kaynak ve imkânlardan

tam olarak faydalanma, ailenin ilgi ve sevgisini yeterince hissetme noktasında yetersizliklere sebep olmakta bu durumların da ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini olumsuz etkilediği düşünülmektedir.

Araştırmanın “Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri kardeş sayısına göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” sorusu kapsamında ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyinin kardeş sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığı yapılan ANOVA sonucunda tespit edilmiştir. Analiz sonucunda ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinde kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Alanyazında ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin kardeş sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştıran çalışmalar tarandığında ise bu iki değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla mevcut araştırmanın ‘ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır’ bulgusunu karşılaştıracak bir çalışma bulunmamaktadır. Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinde kardeş sayısının etkili olup olmadığını daha net ortaya koyacak çalışmalara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

5.1.2.9. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin algılanan sosyoekonomik gelir düzeyi açısından incelenmesine ait bulguların tartışma ve yorumu

Araştırmanın “Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri algılanan sosyoekonomik gelir düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” sorusu kapsamında ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyinin algılanan sosyoekonomik gelir düzeyi göre farklılaşıp farklılaşmadığı yapılan ANOVA sonucunda tespit edilmiştir. Analiz sonucunda ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında algılanan sosyoekonomik gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu görmek amacıyla yapılan Gabriel Testi sonucu sosyoekonomik gelir düzeyini düşük olarak algılayan grup ile orta ve yüksek olarak algılayan gruplar arasında gelir düzeyini yüksek olarak belirten ergenler lehine farklılaşmanın olduğunu göstermiştir.

Alanyazındaki sosyoekonomik gelir düzeyinin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını araştıran çalışmalar incelendiğinde ise farklı sonuçlarla karşılaşmak mümkündür. Yapılan bazı çalışmalarda (Aydın, 2019; Muzafferoğlu, 2019) ergenlerin psikolojik iyi oluşlarının gelir düzeyine göre anlamlı

farklılık göstermediği bulunmuştur. Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde ergenlerin psikolojik iyi oluşunun sosyoekonomik gelir düzeyine göre farklılaştığını gösteren araştırmaların (Altuntaş, 2018; Ekti, 2019; Hidalgo ve diğ., 2010; Kara, 2014) olduğu da görülmektedir. Yapılan bu araştırmaların bulguları mevcut araştırmanın bulgularıyla örtüşmektedir. Sosyoekonomik gelir düzeyine göre ergenlerde psikolojik iyi oluşun farklılaştığı bulgusu elde edilen bu araştırmalarda; sosyoekonomik gelir düzeyi yüksek ve orta olan ergenlerin psikolojik iyi oluşları sosyoekonomik gelir düzeyi düşük olanlara göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Yapılan ve mevcut araştırmadan elde edilen bu sonuçlar sosyoekonomik gelir düzeyini düşük olarak algılayan ergenlerin yüksek ve orta olarak algılayanlara göre daha az sosyal imkâna sahip olmalarıyla açıklanabilir. Düşük sosyoekonomik gelir düzeyinde olan bireyler diğerlerine göre temel ihtiyaçlarını karşılamada yetersiz kalmakta bu durum da psikolojik iyi oluşları üzerinde olumsuz bir etki yaratabilmektedir. Fakat sosyoekonomik gelir düzeyi yüksek olan tüm bireylerin iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu şeklinde bir genelleme yapmak doğru değildir. Gelir düzeyinin artması belli bir seviyeye kadar mutluluk getirirken her şeyi kolaylıkla elde edebilecek seviyede yüksek gelire sahip olmak bireylerin yaşamdaki anlam ve amaç duygularını körelterek psikolojik iyi oluş ve mutluluğunu da olumsuz etkilemektedir.

Bireylerin psikolojik iyi oluşunun sosyoekonomik gelir düzeyine göre farklılaştığı bulgusu elde edilen başka araştırmalar incelendiğinde, gelir düzeyinin psikolojik iyi oluşun alt boyutları arasında farklı sonuçlar verdiği gözlenmiştir. Nitekim Ryff ve Singer (1996) tarafından yapılan araştırmada sosyoekonomik gelir düzeyinin psikolojik iyi oluşun yaşam amacı ve kişisel gelişim alt boyutlarında farklılığa sebep olduğu bulunurken; Ryff, Magee, Kling ve Wing (1999) tarafından gerçekleştirilen boylamsal çalışmada psikolojik iyi oluşun kendini kabul, yaşam amacı, kişisel gelişim ve çevresel hâkimiyet alt boyutlarında farklılığa rastlanmıştır. Psikolojik iyi oluşun sosyoekonomik gelir düzeyine göre farklılaştığını gösteren ve farklılığın da psikolojik iyi oluşun farklı alt boyutlarında gerçekleştiği bulguları, gelir düzeyinin psikolojik iyi oluşla ilişkisini daha net açıklaması amacıyla yapılacak boylamsal çalışmaların önemini arttırmaktadır. Böylece psikolojik iyi oluşun yaş ilerledikçe gelir düzeyi ile ilgili bulgularının değişimi daha net görülebilir. Zira mevcut araştırmanın örneklemi ergen grubu olup gelir düzeyiyle ilgili elde edilen bilgiler subjektiftir. Ergen bireylerin bu dönemde ihtiyaçları aileleri tarafından karşılanmaktadır ve kişisel bilgi formuna yansıttıkları gelir düzeyleri de

ebeveynlerine aittir. Farklı gelişim dönemlerinde bireylerin sorumlulukları artmakta ve gelir düzeylerine ilişkin algıları değişebilmektedir. Bu bağlamda psikolojik iyi oluş düzeylerinin sosyoekonomik gelir düzeyine göre farklılaşması olağandır.

Araştırmanın “Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri algılanan sosyoekonomik gelir düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” sorusu kapsamında ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyinin algılanan sosyoekonomik gelir düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı yapılan ANOVA sonucunda tespit edilmiştir. Analiz sonucunda ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyinde algılanan sosyoekonomik gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Alanyazında ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyinin sosyoekonomik gelir düzeyiyle ilişkisini ortaya koyan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla mevcut araştırmanın ‘ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi sosyoekonomik gelir düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır’ bulgusunu kıyaslayacak bir çalışma bulunmamaktadır. Bu bağlamda ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinde sosyoekonomik gelir düzeyinin etkili olup olmadığını daha net ortaya koyacak çalışmalara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

5.1.3. Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordanmasına ait bulguların tartışılması

Araştırmanın “Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini bilinçli farkındalık, yaş, cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, başarı ortalaması ve sosyoekonomik gelir düzeyi anlamlı olarak yordamakta mıdır?” sorusu kapsamında ergenlerin psikolojik iyi oluşlarını yordayan değişkenler Hiyerarşik Regresyon Analizi ile tespit edilmiştir. İki aşamada gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi bulguları (Tablo 4.26.) incelendiğinde ilk aşamada analize dâhil edilen yaş, cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, başarı ortalaması ve sosyoekonomik gelir düzeyi değişkenlerinden başarı ortalaması ve sosyoekonomik gelir düzeyinin ergenlerin psikolojik iyi oluşunu anlamlı düzeyde yordadığı ve bu iki değişkenin birlikte ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyi toplam varyansını %2.5’ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizinin ikinci aşamasında birinci aşamadaki değişkenler sabit tutularak bilinçli farkındalık değişkeni analize dâhil edilmiştir. Analiz bulguları incelendiğinde ilk aşamada ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyini anlamlı olarak yordayan sosyoekonomik gelir düzeyi değişkeninin ikinci

aşamada da anlamlı yordayıcı etkisinin devam ettiği görülmüştür. Fakat analizin ilk aşamasında ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyini anlamlı olarak yordayan başarı ortalaması değişkeninin, ikinci aşamada bilinçli farkındalık değişkeninin analize dâhil edilmesiyle anlamlı yordayıcı etkisini yitirdiği gözlenmiştir. Analizin ikinci aşamasındaki bir başka ilginç sonuç ise; ilk aşamada ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyini anlamlı olarak yordamayan okul türü değişkeninin ikinci aşamada ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyini anlamlı olarak yordamasıdır. Yapılan hiyerarşik regresyon analizinin ikinci aşamasında analize dâhil edilen bilinçli farkındalık değişkeniyle birlikte ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyi açıklanan toplam varyansının %2.5'ten %14.2'ye yükseldiği görülmüştür. Analizler sonucunda bilinçli farkındalığın anlamlı düzeyde psikolojik iyi oluşu en çok yordayan değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan hiyerarşik regresyon analizinin ilk aşamasındaki bulgular incelendiğinde sosyoekonomik gelir düzeyinin ergenlerin psikolojik iyi oluşunu anlamlı düzeyde yordaması beklenen bir sonuçtur. Zira psikolojik iyi oluşun gelir düzeyine göre araştırıldığı başka çalışmalar (Cenkseven, 2004; Diener, 2000) incelendiğinde de mevcut araştırmada olduğu gibi sosyoekonomik gelir düzeyinin iyi oluşla anlamlı düzeyde ilişkisinin olduğu görülmektedir. Sosyoekonomik gelir düzeyi ile iyi oluş arasındaki bu olumlu ilişki Ekolojik Sistemler Teorisi çerçevesinde ele alındığında; bireyin doğuştan gelen özellikleri ile çevresindeki imkânların etkileşimi bireyin kişisel gelişimi ve iyi oluşu üzerinde oldukça etkili olmaktadır (Bronfenbrenner, 1989; Hidalgo ve diğ, 2010). Bu bağlamda bireyin çevresinin doğrudan ya da dolaylı olarak iletişime geçtiği; aile, okul, arkadaşlar, akrabalar, büyüdüğü yere kadar genişleyen kapsamı bireyin sosyoekonomik düzeyiyle de alakalı olarak ulaştığı imkân ve kaynakları farklılaştırmaktadır. Psikolojik iyi oluşun yaşamdaki birçok alanı kapsayan çok yönlü yapısı düşünüldüğünde ise sosyoekonomik gelir düzeyi iyi olan bireylerin refah durumlarının yüksek oluşu; kendilerini geliştirebilme ve potansiyellerine açığa çıkarabilme noktasında gelir düzeyi düşük olanlara göre daha fazla fırsat ve imkâna sahip olmalarıyla açıklanabilir.

Ayrıca mevcut araştırmanın ergenler üzerinde gerçekleştiği dikkate alındığında bireylerin kişisel bilgi formunda gelir düzeyleriyle ilgili verdikleri yanıtların algılanan gelir düzeyi olduğu ve aslında ebeveynlerinin sahip olduğu sosyoekonomik gelir düzeyini yansıttığı unutulmamalıdır. Bu bağlamda ebeveynlerin sosyoekonomik durumu ile

çocuklarının iyi oluşu arasındaki ilişkiyi açıklayan modellere bakmak faydalı olacaktır. Aile stres modeline göre ebeveynlerin çektiği ekonomik sıkıntılar aile içi duygusal sorunlara sebep olmakta bu durum da çocuklarının problem davranışlar sergilemesine yol açmakta ve iyi oluşu olumsuz etkilemektedir (Van IJzendoorn, Bakermans-Kranenburg ve Sagi-Schwartz, 2006). Aile stres modelinin temel varsayımı, sosyoekonomik durumun ebeveynlerin psikolojik refahını ve ebeveynlik uygulamalarını etkilediği bunun da çocukların gelişimine yansıdığı yönündedir. Yatırım modeli ise daha yüksek gelir düzeyindeki ebeveynlerin çocuklarının refahı ve gelişimi için yararlı olan materyaller, deneyimler ve hizmetler edinmelerini sağlayarak psikolojik iyi oluşu olumlu etkilediğini ön görmektedir (Hidalgo ve diğ., 2010). Yapılan açıklamalar doğrultusunda bireyin beslenme, barınma, eğitim, sağlık, sosyal aktivite gibi birçok alandaki kaynağa yeterince ulaşma ve en üst düzeyde faydalanmasıyla ilişkili olan sosyoekonomik gelir düzeyinin; bireylerin kişisel gelişimi, çevresel hâkimiyeti, yaşam amaçlarına ulaşılabilirlik alt boyutlarında bireylerin ruh sağlığı ve psikolojik iyi oluşu üzerinde oldukça etkili bir faktör olduğu söylenebilir.

Yapılan hiyerarşik regresyon analizinin sonuçları incelendiğinde ilk aşamada psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordayan başarı ortalamasının ikinci aşamada anlamlı yordayıcı etkisini yitirdiği; okul türü değişkeninin ise ilk aşamada psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamazken ikinci aşamada anlamlı düzeyde yordadığı sonucu elde edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar ikinci aşamada analize dâhil edilen bilinçli farkındalık değişkeni ile başarı ortalaması ve okul türü değişkenleri arasındaki ilişkinin kendi aralarında farklılaşabileceğini akla getirmektedir. Zira ilk aşamadaki değişkenlerin sabit tutularak ikinci aşamada bu değişkenlerin üzerine bilinçli farkındalığın eklenmesi başarı ortalaması ve okul türü değişkenlerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkilerini tam tersi bir konuma getirmiştir. Bu bağlamda okul türü ve başarı ortalaması değişkenlerinin ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinde farklılaşmaya sebep olup olmadığını araştıran çalışmaları incelemek faydalı olacaktır. Mevcut araştırmada ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri okul türü ve başarı ortalaması bağlamında incelenmiş olup ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinde okul türü ve başarı ortalamasına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Mevcut araştırmanın sonuçları okul türüne göre fen lisesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin anadolu lisesi öğrencilerinden yüksek olduğunu göstermiştir. Başarı ortalamasına göre ise başarı

ortalaması yüksek olan ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri düşük olanlardan anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Alanyazın incelendiğinde ise ergenlerin bilinçli farkındalığına okul türü ve başarı ortalamasının etkisini birlikte inceleyen yalnızca bir çalışmaya rastlanmıştır. Güldal (2019)'ın ergenler üzerinde yaptığı bu araştırmanın sonuçları incelendiğinde ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyinin öğrenim gördüğü okul türü ve başarı ortalamasına göre farklılaştığı görülmektedir. Araştırma sonucunda anadolu lisesi ve imam hatip lisesindeki öğrencilerin bilinçli farkındalığının meslek lisesi öğrencilerine göre yüksek olduğu, aynı zamanda not ortalaması yüksek olan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyinin düşük olanlara göre yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Güldal (2019) tarafından yapılan araştırmanın ve mevcut araştırmanın birbiriyle paralel bulguları ışığında mevcut araştırmada okul türü değişkeninin de hiyerarşik regresyon analizinin ilk aşamasında psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordaması beklenmektedir. Fakat başarı ortalaması ve okul türü değişkeninin bir arada ergenlerin psikolojik iyi oluşunu anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür. Elde edilen bu sonuç mevcut araştırmadaki ergenlerin başarı ortalamaları ile okul türleri arasında farklılaşma olduğunu akla getirmektedir. Zira mevcut araştırmanın farklı okul türleriyle birlikte farklı öğrenim kademelerindeki ergenler üzerinde yürütülmesi ve okulların niteliği öğrencilerin başarı ortalamaları ile yerleştikleri okul türü arasında farklılığa sebep olabilir. Bu durum günümüz eğitim sisteminin ortaokuldan liseye geçişte uygulanan adrese dayalı kayıt sistemi ve nitelikli okulların sınavla öğrenci alması noktasında okul türleri ve başarı ortalaması arasındaki farklılaşmayla açıklanabilir. Günümüz ortaokuldan liseye geçiş sisteminde liselerin nitelikli ve niteliksiz olarak ikiye ayrılması, öğrencilerin liseye geçişte sınava girişinin gönüllüğe dayanması ve sınava girmeyen öğrencilerin adrese dayalı kayıt sistemiyle liseye yerleşmesi okul türleri ve başarı ortalamaları arasındaki farklılığın sebebi olarak düşünülebilir.

Analize tüm değişkenlerin birlikte dâhil edildiği ikinci aşamada bilinçli farkındalık değişkeninin ilk aşamadaki varyansa %11.7 bir katkısının olduğu ve ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyini pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmüştür ($p<.001$). Alanyazında psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık arasındaki anlamlı ilişkiyi doğrudan ortaya koyan araştırmalar (Brown ve Kasser, 2005; Çelikler, 2017; Huppert ve Johnson, 2010) sınırlı olsa da psikolojik iyi oluşun mutluluk ve yaşam doyumuyla olan yüksek düzeyde pozitif yönlü ilişkisi bilinçli farkındalık ve psikolojik

iyi oluş arasındaki anlamlı ilişkiyi açıklamada kullanılmaktadır. Zira yapılan araştırmalar incelendiğinde bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının da (Agarwal ve Dixit, 2017) arttığı ve bireylerin psikolojik iyi oluşlarına olumlu katkı sağladığı görülmüştür. Bilinçli farkındalığı yüksek bireyler içsel deneyimlerinin farkındadırlar. Yaşadıkları duygusal durumların farkında olan bireyin onları değiştirebilme ve kabul etme olasılığı daha yüksektir. Bu durum bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamasını da kolaylaştırmaktadır (Brown ve Ryan, 2003). Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması bireyin yaşam doyumuna doğrudan etki eden bir faktördür. Ergenler açısından bakıldığında psikolojik ihtiyaçları karşılanan ve yaşam doyumuna bu oranda yüksek bireylerin problem davranışlar gösterme eğilimi (Emiroğlu, 2018) azalmakta ve yetkinlik inançları (Hamurcu, 2011) artmaktadır. Ergenlerle yapılan bilinçli farkındalık araştırmalarının öz şefkat (Bluth ve Blanton, 2013), duygu düzenleme becerisi (Metz, Frank, Reibel, Cantrell, Sanders ve Broderick, 2013), sosyal beceriler (Broderick ve Jennings, 2012) gibi olumlu becerilere olan katkısı yapılan araştırmalarla kanıtlanmıştır. Bu bağlamda bilinçli farkındalığın etkili olduğu tüm olumlu değişkenlerin bireyin psikolojik iyi oluşuna da pozitif yönde anlamlı katkı sağlayacağı aşikârdır. Bireylerin ergenlik döneminde birçok gelişim alanında yaşadığı değişimleri ve olumsuz deneyimleri bilinçli farkındalık sayesinde ön yargısız bir tutumla kabullenmesi kendini kabulünü arttırmaktadır. Özellikle ergenlik dönemindeki bireyin dönemi sağlıklı atlatması kendini kabulü ile yakından ilişkiliyken kendini kabulü artan bireyin çevresiyle kurduğu ilişkiler de o derece olumlu olmaktadır. Gelişim alanlarındaki herhangi bir olumlu değişimin diğer alanlara da yansımaları düşünüldüğünde ergenlik dönemindeki bireyin bilinçli bir farkındalıkla an'ı yaşaması olumsuz deneyimlere takılıp kalmadan bir yaşam sürdürmesi anlamına gelmekte, bireyin ergenlik dönemindeki ruh sağlığına, yaşamdan aldığı doyuma ve tabiki psikolojik iyi oluşa olumlu düzeyde katkı sağlamaktadır.

5.2. Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde araştırmanın bulguları neticesinde elde edilen sonuçlara yer verilmiştir. Ardından elde edilen sonuçlar ve tartışmalar ışığında alanda yapılacak araştırmalar ve çalışma yapacak uygulamacılar için öneriler sunulmuştur.

Yapılan araştırmada ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyi ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada ergenlerin bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi amacına uygun olarak yapılan analizler sonucunda farklı bulgularla karşılaşmıştır. Araştırmada ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yaş, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından farklılaşmadığı sonucu elde edilirken okul türü, başarı ortalaması, anne baba eğitim durumu, kardeş sayısı ve gelir düzeyine göre ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaştığı tespit edilmiştir. Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin ise yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, anne baba eğitim durumu, kardeş sayısı ve gelir düzeyine göre farklılaşmadığı yalnızca okul türü ve başarı ortalaması değişkenlerine göre bilinçli farkındalık düzeyinde fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın diğer bir amacı olan ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordayan değişkenlerin açığa çıkarılması amacına uygun olarak gerçekleştirilen analiz sonucunda ise; ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini okul türü, başarı ortalaması, gelir düzeyi ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin yordadığı sonucu elde edilmiştir. Bu değişkenler içerisinde psikolojik iyi oluşu en çok açıklayan değişkenin bilinçli farkındalık olduğu görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bu sonuçlar ve tartışmalar ışığında uygulamacılara ve araştırmacı yönelik öneriler aşağıda sunulmuştur.

5.2.1.Uygulamacılara yönelik öneriler

1.Bilinçli farkındalığın akademik başarıyla olan pozitif ilişkisi düşünüldüğünde; sınıf rehberliği saatlerinde öğretmenlerin öğrencileriyle birlikte uyguladığı basit farkındalık egzersizleriyle ergenlerin kazanacağı odaklanma ve dikkati yoğunlaştırma tekniklerinin derse yoğunlaşma ve dikkati canlı tutma noktasında öğrencilerin ders başarısını arttıracakları düşünülmektedir. Akademik başarısı yüksek ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyi de artacaktır. Bu noktada sınıf rehber öğretmenleri ve okul psikolojik danışmanının ergenlere bilinçli farkındalık temel becerileriyle ilgili farkındalık egzersizlerini öğretmesinin ergenlerde psikolojik iyi oluşu arttıracakları düşünülmektedir.

2. Bilinçli farkındalığın ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyini anlamlı oranda yordaması bulgusundan hareketle okul rehberlik hizmetleri tarafından hazırlanan yıllık rehberlik programlarına bilinçli farkındalık becerileriyle ilgili etkinlikler,

pozitif olumlu duyguları hissetme ve yaşamayla ilgili faaliyetler eklenerek ergenlerin bilinçli farkındalığı ve iyi oluşuna olumlu etkisi olacak rehberlik faaliyetleri sınıflarda uygulanabilir.

3. Okuryazar ebeveyn oranının çok düşük olduğu bölgede anne baba eğitim durumunun ve kardeş sayısının ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerine olan etkisi düşünüldüğünde ebeveynlere ebeveynlik stilleri, kolay ulaşılabilir sosyal kaynaklar ve fırsatlar hakkında bilgiler verilmesi; çok çocuklu ailelerin ebeveynlik hakkında bilinçlendirilmesi, çevrede bulunan eğitim imkânlarından haberdar olmaları açısından öğretmenler, idareciler ve okul rehberlik hizmetleri iş birliğiyle bilgilendirici çalışmalar ve seminerler düzenlenebilir. Böylece ergenlerin psikolojik iyi oluşuna etki eden aileyle ilgili faktörler konusunda iyileşmeler olabilir.

4. Araştırmanın gerçekleştiği örnekleme ebeveynlerin okuryazar oranlarının düşüklüğü ile aile ortamında ve okul ortamında konuşulan dil farklılığı ergenlerin ve ebeveynlerin akademik başarı anlamında motivasyonunu düşürmektedir. Çoğu ailenin kırsal kesimde yaşayarak öğrencileri okulda ziyaret etmede yaşadığı güçlükler düşünüldüğünde ve ergenlerin akademik başarı düzeyinin psikolojik iyi oluşlarıyla olan olumlu ilişkisi dikkate alındığında ailelere öğretmenler ve okul psikolojik danışmanları tarafından yapılacak ev ve köy ziyaretlerinin ergenlerin başarı motivasyonunu arttıracığı düşünülmektedir. Ebeveynlere ve ergenlere verimli ders çalışma, dikkati odaklama, stresle baş etme konusunda verilecek bilgilerin ergenlerin akademik başarısına dolayısıyla psikolojik iyi oluş düzeylerine olumlu etkisinin olacağı düşünülmektedir.

5.2.2.Araştırmacılara yönelik öneriler

1.Araştırma bulgularından elde edilen ortaokula devam eden ergenler ile imam hatip ortaokuluna devam eden ergenlerin psikolojik iyi oluşunun farklılaşmasının sebeplerini ortaya koyacak ve aynı kademedeki ve yaş aralığındaki bu ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ne gibi etkenlerden dolayı farklılaştığını araştırarak spesifik çalışmaların yapılması, program geliştirme uzmanlarıyla birlikte aynı kademe ve farklı içeriklerdeki müfredata sahip okul türlerindeki bu

farklılığı en aza indirme noktasında güncel eğitim programlarının geliştirilmesi önerilebilir.

2.Araştırmada yapılan hiyerarşik regresyon analizinin ikinci aşamasında analize dâhil edilen bilinçli farkındalık değişkeninin öğrencilerin okul türü ve başarı ortalaması üzerindeki etkisi ve bu değişkenlerin psikolojik iyi oluşu yordama gücü dikkate alındığında; ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin okul türü ve başarı ortalamasına göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen araştırmaların sayısı arttırılabilir. Böylece bilinçli farkındalığın ülkemizdeki okul türleri ve öğrencilerin başarı ortalamaları üzerindeki etkisi daha geçerli şekilde ortaya konularak eğitim sisteminde farkındalık temelli müdahalelerin akademik başarı ve psikolojik iyi oluş düzeyindeki artışa olan önemli etkisi açığa çıkarılabilir.

3.Ergenlerin psikolojik iyi oluşunu anlamlı düzeyde yordayan bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkisi dikkate alındığında; ergenlerle bilinçli farkındalık temelli yapılacak psikoeğitim programlarının ergenlerin duygu düzenleme becerilerini kazanması, stresle baş etmeyi öğrenmesi, dikkatini yoğunlaştırma stratejilerini bilmesi, empati kurabilmesi noktasında kişisel gelişimlerine fayda sağlayacağı, olumlu kimlik ve sosyal ilişkiler kurarak ergenlik dönemi problemlerinin üstesinden başarıyla gelmesine fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırmaya yönelik psikoeğitim programları tasarlanarak deneysel çalışmaların yapılması önerilebilir.

4.Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin anne baba eğitim durumu ve sosyoekonomik gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşması sonucundan yola çıkarak bu değişkenlerle ilişkili olduğu düşünülen ebeveynlik stilleri, ebeveynle kurulan ilişkiden duyulan memnuniyet, ergenle iletişim tarzı, sosyal destek gibi değişkenlerin ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerine olan etkisi araştırılabilir.

5.Psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin farklı örneklemelerde olduğu gibi ergenlik dönemindeki bireyleri içeren mevcut araştırmanın örnekleminde de pozitif çıkmasından hareketle; ergenlerin bilinçli

farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin ilişkili olduğu faktörler farklı bir kültürde sınanarak ergenlerin psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerine etki eden değişkenlerle ilgili doğu/batı kültürü açısından karşılaştırmalar yapılabilir. Elde edilen sonuçlarla ilgili kültürlere has eğitim programları ve iyi oluşu artırıcı faaliyetler düzenlenebilir.

6.Ergenlerin psikolojik iyi oluşunu yordayan değişkenlerin toplam varyansın %14.2'sini açıkladığı sonucundan yola çıkarak ergenlerin psikolojik iyi oluşunu yordayabilecek sosyal beceriler, duygu düzenleme becerileri, stresle baş etme gibi değişkenlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisi araştırılabilir. Psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordayan değişkenleri kapsayan derleme çalışmaları yaparak ergenlerin psikolojik iyi oluşu üzerinde etkisi olan tüm değişkenler ve bu değişkenlerin psikolojik iyi oluştaki rolü geniş bir perspektiften açığa çıkarılarak yeni çalışma ve araştırma alanları oluşturulabilir

KAYNAKÇA

- Abalı, O. (2004). *Ergenlik Dönemi ve Sorunları*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Adams, G. R., & Berzonsky, M. D. (2003). *Blackwell Handbook of Adolescence*. USA: Blackwell Publishing Ltd.
- Agarwal, A., & Dixit, V. (2017). The role of meditation on mindful awareness and life satisfaction of adolescents. *Journal of Psychosocial Research*, 12(1), 59–70.
- Aktepe, İ., & Tolan, Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*. 12(4), 534-561, DOI: 10.18863/pgy.692250.
- Alçay, E. S. (2019). *Ergenlerde Problemlili İnternet Kullanımı İle Bilinçli Farkındalık ve Öz Düzenleme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Allen, J. P., Porter, M. R., & McFarland, F. C. (2006). Leaders and followers in adolescent close friendships: susceptibility to peer influence as a predictor of risky behavior, friendship instability, and depression. *Development and Psychopathology*, 18(1), 155-172.
- Alisinanoğlu, F. (2002). Ergenlik dönemi özellikleri ve genç anne- baba iletişimi. *Eğitim ve Bilim*, 27(123), 62-63.
- Altuntaş, S. (2018). *Ergenlerde İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Yaşamda Anlam, Minnettarlık ve Affedicilik*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Ameli, R. (2016). *25 Farkındalık Dersi: Şimdi Sağlıklı Yaşama Zamanı* (Çev. Ed., Z. Atalay, K. Ögel). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ames, C. S., Richardson, J., Payne, S., Smith, P., & Leigh, E. (2014). Mindfulness-based cognitive therapy for depression in adolescents. *Child and Adolescent Mental Health*, 19, 74–78, DOI:10.1111/camh.12034.
- Arslan, C., Deniz, M. E., Kesici, Ş., & Özyeşil, Z. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğini Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 36(160), 224-235.

- Arslan, E., & Arı, R. (2008). Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ölçeğinin türkçe'ye uyarlama, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19, 53-60.
- Arslan, G., & Duru, E. (2014). Girl adolescents who run away from home to get married: a phenomenological study. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 5(41), 36-48.
- Aslan, H., & Koç, Z. (2018). Ortaokul öğrencilerinin beden imajı ve sosyal kaygı düzeyleri. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 65-77.
- Atıcı, K. M., İnanç, B. Y., & Bilgin, M. (2004). *Gelişim Psikolojisi: Çocuk ve Ergen Gelişimi*. Adana: Nobel Kitabevi.
- Avcı, M. (2006). Ergenlikte toplumsal uyum sorunları. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 39-63.
- Avşar, G. E. (2020). *Farkındalık (Mindfulness) Temelli Dikkat Geliştirme Programının 3. Ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Dikkat Düzeylerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, E. (2019). *Ergenlerin Algılanan Anne Baba Tutumlarının Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş İle İlişisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Bacanlı, H. (2002). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Bach, P. A., & Moran, D. J. (2008). *ACT in Practice Case Conceptualization in Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science And Practice* 10(2), 125-143, DOI: 10.1093/clipsy/bpg015.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Saurer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet

- mindfulness questionnaire in meditating and non-meditating samples. *Assessment* (15), 328-342, DOI:10.1177/1073191107313003.
- Bayar, Ö. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde Öz-Şefkatin Yordayıcıları Olarak Bağlanma Tarzı Ve Algılanan Sosyal Destek*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Beauchemin, J., Hutchins, T. L., & Patterson, F. (2008). Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning disabilities. *Complementary Health Practice Review*, 13(1), 34–45, DOI:10.1177/1533210107311624.
- Blackledge, J. T. (2007). Disrupting verbal processes: Cognitive defusion in acceptance and commitment therapy and other mindfulness-based psychotherapies. *Psychological Record*, 57, 555-576.
- Blackledge, J. T., Ciarrochi, J., & Deane F. P. (2009). *Acceptance and Commitment Therapy Contemporary Theory Research and Practice*. Australia: Australian Academic Press.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2013). Erratum to: Mindfulness and self-compassion: exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 23(7), 1313–1314, DOI:10.1007/s10826-013-9846-7.
- Bowerman, B. L., & O'Connell, R. T. (1990). *Linear Statistical Models: An Applied Approach* (2nd ed.). Belmont, CA: Duxbury.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine Publishing Company.
- Brausch, B. D. (2011). *The Role of Mindfulness in Academic Stress, Self-Efficacy, and Achievement in College Students*. Unpublished Masters Theses. Eastern Illinois University, USA.
- Broderick, P.C., & Metz, S. (2009). Learning to BREATHE: A pilot trial of a mindfulness curriculum for adolescents. *Advances in School Mental Health Promotion*, 2(1), 35-45.

- Broderick, P. C., & Jennings, P. A. (2012). Mindfulness for adolescents: A promising approach to supporting emotion regulation and preventing risky behavior. *New Directions for Youth Development*, 2012(136), 111–126. DOI:10.1002/yd.20042.
- Bronfenbrenner, U. (1989). Ecological Systems Theory. In R. Vasta (Ed.), *Six Theories Of Child Development* (187-250). Greenwich, CT: JAI Press.
- Brouzos, A., Vassilopoulos, S. P., & Boumpouli, C. (2016). Adolescent's subjective and psychological well-being: The role of meaning in life. *Hellenic Journal of Psychology*, 13(3), 153-169.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Brown, K. W., & Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. *Social Indicators Research*, 74, 349-368.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211–237.
- Byrne, B. M. (2016). *Structural Equation Modeling With AMOS: Basic Concepts, Applications, And Programming* (3th ed.). New York, USA: Routledge.
- Burcu, E. (2003). Alcohol and Drug use in young apprentices: Effect of social control in the family. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(4), 291-299.
- Callahan, M. R., Tolman, R. M., & Saunders, D. G. (2003). Adolescent dating violence victimization and psychological well-being. *Journal of Adolescent Research*, 18(6), 664–681, DOI:10.1177/0743558403254784.
- Carlson, L. E., Ursuliak, Z., Goodey, E., Angen, M., & Specia, M. (2001). The effects of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients: 6-month follow-up. *Supportive care in Cancer*, 9(2), 112-123.

- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal Behavioral Medicine* (31), 23-33.
- Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2008). The adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124, 111-126.
- Cash, M., & Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology? *Mindfulness*, 1(3), 177–182, DOI:10.1007/s12671-010-0023-4.
- Cengiz, A. İ. (2018). *İç-Dış Denetim Odağı Ve Psikolojik İyi Oluş Ve Depresif Belirtiler Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel Ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Ceyhan, A. (2002). *Fiziksel Gelişim*. G. Can (Ed.), Gelişim ve Öğrenme (43-68). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Coholic, D., Eys, M., & Loughheed, S. (2012). Investigating the effectiveness of an arts-based and mindfulness-based group program for the improvement of resilience in children in need. *Journal of Child and Family Studies*, 21, 833–844.
- Cote, J. (2009). Identity Formation and Self Development in Adolescence (3rd). In R. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of Adolescent Psychology* (266-304). New York: Wiley.
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2016). *Psikolojik Danışmada Gruplar*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

- Çakmak, B. G. (2019). *Suriyeli Mülteci Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik İyi Oluş*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çatak, P. D., & Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, (13), 85-91.
- Çelenk, B., & Peker, A. (2020). Ergenlerde benlik saygısının, stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkideki aracılık rolü. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(4), 147-162.
- Çelik, S. (2019). *Ergenlerde Psikolojik İyi Oluşun Kişilik Özellikleri ve Yaşam Amaçları Değişkenlerine Göre Yordanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Çelikler, A. N. (2017). *Bir Grup Genç Yetişkinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Başa Çıkma Tutumları Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çollak, N. (2018). *Okul Öncesi Dönem Çocuklarına Yönelik 8 Haftalık Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) Programı Ve Programın Çocuklar Üzerindeki Etkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). Self-determination theory: When mind mediates behavior. *The Journal of Mind and Behavior*, 1, 33–43.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14–23.
- Demir, V., & Gündoğan, N. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(1), 46-66, DOI: 10.12984/egged.332844.

- Deniz, M. E., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the turkish version of the self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151- 1160.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekânın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 10-22.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, (63), 19-21.
- Diener, E., & Diener, C. (1999). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3), 181-185.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43, DOI:10.1037/0003-066x.55.1.34.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2009). Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, 2, 1-16, DOI: 10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0017.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Social Indicators Research Series*, 39, 67-100.
- Dinç, B. (2010). *Ergenlik Döneminde Beden İmgesinin Gelişimi Üzerine Aile, Akran ve Televizyonun Etkilerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dinç, Z. (2019). *Ergenlerde Öz-Duyarlık ve Bilinçli Farkındalığın Sınav Kaygısı Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Doğan, T., & Eryılmaz, A. (2013). İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 107-117.

- Doğan, U., Kaya, S., & Eren, D. (2016). Lise öğrencilerinin risk alma davranışlarının yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş değişkenleri ile ilişkisi. *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 11(3), 953-964, DOI: 10.7827/TurkishStudies.9112.
- Downshire, J., & Grew, N. (2014). *Ergenlerle İletişim Sanatı*. (Çev. Tay, A.). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Duy, B., & Yıldız, M. A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 23-35.
- Eisenberg, N., & Morris A. S. (2002). Childrens emotion related regulation. *Advances In Child Development And Behavior*, 30, 189-229.
- Ekti, F. B. (2019). *Ergenlerde Psikolojik İyi Olma Ve Şükür Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma Diyarbakır Örneği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development*, 38(4), 1025-1034.
- Emiroğlu, Z. (2018). *Examining The Effects Of Basic Psychological Needs And Life Satisfaction Levels On Tendencies To Violence Of 10-14 Aged Middle School Students*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Eriş, Y. (2013). *Ergenlerde Benlik Saygısı Ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ertürk, A., Keskinçilic, Kara, S. B., & Zafer Güneş, D. (2016). Duygusal emek ve psikolojik iyi oluş: bir yordayıcı olarak yönetsel destek algısı. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(4), 1723-1744.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(2), 20-37.

- Eskin, M., Ertekin, K., Harlak, H., & Dereboy, Ç. (2008). Lise öğrencisi ergenlerde depresyonun yaygınlığı ve ilişkili olduğu etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19 (4), 382-389.
- Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced meditators: a quasi experimental approach. *Personality and Individual Differences*, 48, 305-310.
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics (5th ed.)*. London: SAGE Publications Ltd.
- Fernandes, H. M., Raposo, J. V., Bertelli, R., & Almeida, L. (2015). Satisfação escolar e bem-estar psicológico em adolescentes portugueses. *Revista Lusófona De Educação*, 18, 155-172.
- Flouri, E. (2003). The role of father involvement and mother involvement in adolescents psychological well-being. *British Journal of Social Work*, 33(3), 399–406, DOI:10.1093/bjsw/33.3.399.
- Frankenberger, K. D. (2000). Adolescent egocentrism: A comparison among adolescents and adults. *Journal of Adolescence*, 23(3), 343-354.
- Fuligni, A. J., & Hardway, C. (2006). Daily variation in adolescents sleep, activities, and psychological well-being. *Journal of Research on Adolescence*, 16(3), 353–378, DOI:10.1111/j.1532-7795.2006.00498.x.
- Galanaki, E. P. (2012). The imaginary audience and the personal fable: A test of Elkind's theory of adolescent egocentrism. *Psychology*, 3(6), 457-466.
- Galla, B. M. (2016). Within-person changes in mindfulness and self-compassion predict enhanced emotional well-being in healthy, but stressed adolescents. *Journal of Adolescence*, 49, 204–21, DOI:10.1016/j.adolescence.2016.03.016.
- Gander, J. M., & Gardiner, H. W. (2004). *Ergen ve Çocuk Gelişimi*. (Çev. Ed., Onur, B., Dönmez, A. & Çelen, N.). Ankara: İmge Kitabevi.
- Geary, C., & Rosenthal, S. L. (2011). Sustained impact of mbsr on stress, well-being, and daily spiritual experiences for 1 year in academic health care employees. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(10), 939–944, DOI:10.1089/acm.2010.0335.

- Germer, C. K. (2004). What is mindfulness? *Insight Journal*, 22, 24- 29.
- Germer, C. K. (2005). Mindfulness: What is it? What does it matter? In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (3–27). New York: Guilford Press.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005) *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Gönenç, Z. (2019). *15-17 Yaşlarındaki Ergenlerde Şükür ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83.
- Goodnow, J. J. (1988). Parents ideas, actions, and feelings: Models and methods from developmental and social psychology. *Child Development*, 59(2), 286, DOI:10.2307/1130312.
- Gouws, E., & Kruger, N. (1994). *The Adolescent An Educational Perspective*. Durban: Butterworth Publishers (Pty) Ltd.
- Gulotta, T. P., & Adams, G. R. (2005). *Handbook of Adolescent Behavioral Problems: Evidence-Based Approaches to Prevention and Treatment*. USA: Springer Science Business Media.
- Güldal, Ş. (2019). *Bilinçli Farkındalık Temelli Ergenlere Yönelik Psikoeğitim Programının Karakter Güçleri, Bilinçli Farkındalık ve Akademik Başarı Gelişimine Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Güner, U. (2019). *Ortaöğretim Kurumları Öğrencilerinin Cep Telefonu Bağımlılığının Yordayıcısı Olarak Bilinçli Farkındalık*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin Yetkinlik İnançları Ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları, Kendini Affetme Düzeyleri Ve Geçmişe Yönelik Anne Kabul Red Algıları Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Harris, R. (2019). *ACT'i Kolay Öğrenmek* (4. Baskı) (Çev. Ed., Karatepe, H. K. & Yavuz, K. F.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance And Commitment Therapy. An Experiential Approach To Behavior Change*. New York: The Guilford Press.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639-665.
- Hayes, S. C. & Smith, S. (2005). *Get Out Of Your Mind And Into Your Life: The New Acceptance And Commitment Therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Hayes, L., Boyd, C. P., & Sewell, J. (2011). Acceptance and commitment therapy for the treatment of adolescent depression: a pilot study in a psychiatric outpatient setting. *Mindfulness*, 2(2), 86–94, DOI:10.1007/s12671-011-0046-5.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance And Commitment Therapy: The Process And Practice Of Mindful Change*. New York: The Guilford Press.
- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002.
- Heffner, M., Sperry, J., Eifert, G. H., & Detweiler, M. (2002). Acceptance and commitment therapy in the treatment of an adolescent female with anorexia nervosa: A case example. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(3), 232–236, DOI:10.1016/s1077-7229(02)80053-0.

- Heizomi, H., Allahverdipour, H., Jafarabadi, M. A., & Safaian, A. (2015). Happiness and its relation to psychological well-being of adolescents. *Asian Journal Of Psychiatry*, 16, 55-60.
- Hidalgo, J. L., Bravo B., N., Martínez, I. P., Pretell, F.A., Postigo, J. M. L., & Rabadán, F. E. (2010). Psychological well-being, assessment tools and related factors. In wells, I.E. (Ed), *Psychological Well-Being*, New York: Nova Science Publishers.
- Hohaus, L. C., & Spark, J. (2013). Getting better with age: do mindfulness & psychological well-being improve in old age? *European Psychiatry*, 28(1), DOI:10.1016/s0924-9338(13)77295-x.
- Hori, M. (2010). *Gender Differences And Cultural Contexts: Psychological Well-Being In Cross-National Perspective*. Unpublished Doctoral Dissertation. Louisiana State University.
- Howell, A. J., Digdon, N. L., Buro, K., & Sheptycki, A. R. (2008). Relations among mindfulness, well-being, and sleep. *Personality and Individual Differences*, 45, 773-777.
- Huppert, F. A., & Johnson, D. M. (2010). A controlled trial of mindfulness training in schools: The importance of practice for an impact on well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 264–274, DOI:10.1080/17439761003794148.
- Hurlock, E. B. (1987). *Ergenlik Psikolojisi*. (Çev. Ed., B. Onur) Ankara: Hacettepe Taş Kitapçılık.
- Iqbal, T., & Nishat, A. (2017). Psychological well-being of adolescents: A comparative study. *Research Journal Of Social Science Ve Management*, 6(9).
- İkinci, M. (2003). *Ergenlerde Temel İhtiyaçların Karşılama Düzeyi ile Basa Çıkma Davranışları Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- İnanç, B. Y., Bilgin, M., & Atıcı, K. M. (2005). *Gelişim Psikolojisi Çocuk ve Ergen Gelişimi* (2. Baskı). Adana: Nobel Kitabevi.

- Jessor, R. (2017). *Problem Behavior Theory and the Social Context*. USA: Springer International Publishing.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are*. (10th ed.). New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science And Practice*, 10(2), 144-156.
- Kara, S. (2014). *Lise Öğrencilerinde Okul Tükenmişliği İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Karabeyeser, M. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumları ve Stresli Yaşam Olaylarına Göre Psikolojik İyi Oluşu*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (22. baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Karataş, Z. & Yavuzer, Y. (2018). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları Örnek Uygulamalarla Temel ve Güncel Kuramlar*. Ankara: Pegem Akademi.
- Katz, D., & Toner, B. (2013). A systematic review of gender differences in the effectiveness of mindfulness-based treatments for substance use disorders. *Mindfulness*, 4(4), 318–331.
- Kaya, A., Bozaslan, H., & Genç, G. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumlarının Problem Çözme Becerilerine, Sosyal Kaygı Düzeylerine ve Akademik Başarılarına Etkisi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 208-225.
- Kelson, J. N. (2017). *Evaluating Fear Less: An Online Self-Help Program For Anxiety*. Unpublished Doctoral Dissertation, Faculty of Health Sciences University of Sydney, Australia.

- Keng, S.-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056, DOI:10.1016/j.cpr.2011.04.006.
- 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(2), 01-29.
- Kessler, R. C., & McLeod, J. D. (1984). Sex differences in vulnerability to undesirable life events. *American Sociological Review*, 49(5), 620-631.
- Keyes, C. L. M., & Ryff, C. D. (1999). Psychological well-being in midlife. *Life In The Middle*, 161–180, DOI:10.1016/b978-012757230-7/50028-6.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222.
- Khan, Y., Taghdisi, M. H., & Nourijelyani. (2015). Psychological Well-Being Of School Adolescents Aged 12- 18 Yr, Its Correlation With General Levels Of Physical Activity And Socio-Demographic Factors In Gilgit Pakistan. *Iran Journal Public Health*, 44(6), 804-813.
- Kılavuz, M. A., & Gürses, İ. (2011). Erikson'un psiko-sosyal gelişim dönemleri teorisi açısından kuşaklararası din eğitimi ve iletişiminin önemi. *Uludağ Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi*, 20(2), 153-166.
- Kısmetoğlu, G. (2019). *15-18 Yaş Arası Ergenlerde Duygu Düzenleme ve Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Kaygı Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kilmen, S. (2015). *Eğitim Araştırmacıları İçin SPSS Uygulamalı İstatistik*. Ankara: Edge Akademi.
- Kim, Y. (1997). *Adolescents Perceptions With Regard To Health Risks, Health Profile And The Relationship Of These Variables To A Psychological Factor*. Unpublished Doctoral Dissertation. Faculty of Education University of Wollongong, Australia.

- Kim, Y. W., Lee, S.-H., Choi, T. K., Suh, S. Y., Kim, B., Kim, C. M., Yook, K.-H. (2009). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy as an adjuvant to pharmacotherapy in patients with panic disorder or generalized anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 26(7), 601–606, DOI:10.1002/da.20552.
- Klainin-Yobas, P., Ramirez, D., Fernandez, Z., Sarmiento, J., Thanoi, W., Ignacio, J., & Lau, Y. (2016). Examining the predicting effect of mindfulness on psychological well-being among undergraduate students: A structural equation modelling approach. *Personality and Individual Differences*, 91, 63–68, DOI:10.1016/j.paid.2015.11.034.
- Kline, R. B. (2015). *Principles And Practice Of Structural Equation Modeling* (4rd ed.). New York: The Guilford Press.
- Koçyiğit, F. (2019). *Teknoloji Bağımlılığının Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisinde Bilinçli Farkındalık Ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkenlerinin Aracı Rolünün İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Koops, W., & Bosma, H. A. (2005). *Social Cognition In Adolescence: Its Developmental Significance*. (2 rd) New York: Psychology Press Ltd.
- Köknel, Ö. (1997). *İnsanı Anlamak* (6. Baskı). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kuhn, D. (2009). Adolescent thinking. In R. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (3rd). New York: Wiley.
- Kulaksızoğlu, A. (2004). *Ergen Psikolojisi* (6. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kusan, O. (2017). *13-15 Yaş Obez Erkek Çocukların 12 Haftalık Fiziksel Aktivite Sonrası Beden İmajı Algısı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O., Vicary, R., Motton, N., Burnette, R., & Huppert, F. (2013). Effectiveness of the mindfulness in schools programme: non-randomised controlled feasibility study. *British Journal of Psychiatry*, 203, 126–131, DOI:10.1192/bjp.bp.113.126649.

- Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş duygusal farkındalık ve duygularını ifade etmelerinin ülke ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 1-24.
- Küçü, E. (2018). *Lise Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik, İhtiyaç Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Laser, J., A., & Nicotera, N. (2011). *Working With Adolescents: A Guide For Practitioners*. New York: Guilford.
- Lapsley, D. K. (2003) . The Two Faces of Adolescent Invulnerability. D. Romer (Ed.), *Reducing Adolescent Risk; Toward An Integrated Approach*. USA: Sage Publication.
- Leland, M. (2015). Mindfulness and student success. *Journal of Adult Education*, 44(1), 19-24.
- Liehr, P., & Diaz, N. (2010). A pilot study examining the effect of mindfulness on depression and anxiety for minority children. *Archives of Psychiatric Nursing*, 24(1), 69–71, DOI:10.1016/j.apnu.2009.10.001.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-Behavioural Treatment Of Borderline Personality Disorder*. New York: The Guilford Press.
- Linehan, M. M., Comtois, K. A., Murray, A. M., Brown, M. Z., Gallop, R. J., Heard, H. L., & Lindenboim, N. (2006). Two-year randomized controlled trial and follow-up of dialectical behavior therapy vs therapy by experts for suicidal behaviors and borderline personality disorder. *Archives of General Psychiatry*, 63(7), 757, DOI:10.1001/archpsyc.63.7.757.
- Lu, S., Huang, C.-C., & Rios, J. (2017). Mindfulness and academic performance: An example of migrant children in China. *Children and Youth Services Review*, 82, 53–59, DOI:10.1016/j.childyouth.2017.09.008.
- Lynch, T. R., Morse, J. Q., Mendelson, T., & Robins, C. J. (2003). Dialectical behavior therapy for depressed older adults: a randomized pilot study. *The American*

- Journal of Geriatric Psychiatry*, 11(1), 33–4, DOI:10.1097/00019442-200301000-00006.
- Martin, G., & Tan, L. B. G. (2012). Mind Full or mindful: a report on mindfulness and psychological health in healthy adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 21(1), 64–74, DOI:10.1080/02673843.2012.709174.
- McCampbell, D. S.(2012). *Relationships Between Attachment And Psychological Well-Being In Hispanic American And Non-Hispanic White College Students*. Unpublished Doctoral Dissertation. Faculty of Education University of Fordham, New York.
- McCloskey, L. E. (2015). *Mindfulness as an Intervention for Improving Academic Success among Students with Executive Functioning Disorders*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 174, 221–226, DOI:10.1016/j.sbspro.2015.01.650.
- McCracken, L. M., & Vowles, K. E. (2014). Acceptance and commitment therapy and mindfulness for chronic pain: model, process, and progress. *American Psychologist*, 69(2), 178, DOI: 10.1037/a0035623.
- Menezes, C. B., & Bizarro, L. (2015). Effects of focused meditation on difficulties in emotion regulation and trait anxiety. *Psychology & Neuroscience*, 8(3), 350-365.
- Metz, S. M., Frank, J. L., Reibel, D., Cantrell, T., Sanders, R., & Broderick, P. C. (2013). The effectiveness of the learning to breathe program on adolescent emotion regulation. *Research in Human Development*, (10), 252–272.
- Miller, J. J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*, 17(3), 192-200.
- Miller, A. L., Rathus, J. H., & Linehan, M. M. (2006). *Dialectical behavior therapy with suicidal adolescents*. New York: The Guilford Press.
- Moore, S., & Rosenthal, D. (2007). *Sexuality in Adolescence*. New York: Psychology Press.
- Moshman, D. (2004). *Adolescent Psychological Development Rationality, Morality and Identity* (2 ed). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

- Muzafferoğlu, L. (2019). *Lise Öğrencilerinin Duygusal Zekâ, Aleksitimi Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Nisa, S. U., Qasim, N., & Sehar (2017). Relationship of achievement motivation and psychological well-being in adolescents. *International Journal of Applied Research*, 3(12), 102-104.
- Nyklíček, I., & Kuijpers, K. F. (2008). Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: is increased mindfulness indeed the mechanism? *Annals of Behavioral Medicine*, 35(3), 331-340.
- Obuz, M. (2019). *Ergenlerde Korku Düzeyi İle Riskli Davranışlar Ve Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Onar, A. (2008). *Ergenlik ve Genç Erişkinlik Dönemindeki Kızlarda Yeme Bozukluğu Tanısı Bulunanlar ile Bulunmayanların Aile Ortamı, Sosyotropik-otonomik Kişilik Özelliği, Beden Memnuniyeti, Benlik Saygısı Açısından Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öğrü, E. (2019). *Lise Öğrencilerinde Riskli Davranışların Temel İhtiyaçlar İle İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Özcebe, H., Sönmez, R., Akıncı, Ö., Baycu, S., Karaçay, D., Kargın, S., Öncül, M., & Öz, Ö. O. (2002). Adölesanlar ve anneleri arasındaki iletişim. *Hacettepe Toplum Hekimliği Bülteni*, 23(3).
- Özden, K. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluşun Psikososyal Yordayıcılarının Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Özer, İ. (2001). *Ergenlerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Benlik İmajı İle İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Özsungur, B. (2010). Cinsel kimlik gelişimi ve cinsel kimlik bozukluğunda psikososyal değişkenler: gözden geçirme. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(3), 163-174.
- Öztürk, S. (2007). *Ergen Eğitim Programının, Ergenlerin Gelişim Bilgilerine, Beden ve Benlik İmajlarına Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk, O. M., (2004). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Parameswari, J. (2011). Self-Esteem and stress coping among adolescents. *Psychosocial Research*, 6(2), 257-264.
- Parto, M., & Besharat, M. A. (2011). Mindfulness, psychological well-being and psychological distress in adolescents: assessing the mediating variables and mechanisms of autonomy and self-regulation. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 578–582, DOI:10.1016/j.sbspro.2011.10.112.
- Pesa, J. A., Syre, T. R., & Jones, E. (2000). Psychosocial differences associated with body weight among female adolescents: the importance of body image. *Journal of Adolescent Health*, 26, 330-337.
- Plummer, D. (2005). *Helping Adolescents And Adults To Build Self Esteem*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Praissman, S. (2008). Mindfulness-based stress reduction: A literature review and clinician's guide. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, 20(4), 212–216, DOI:10.1111/j.1745-7599.2008.00306.x.
- Prasastisiwi, D., Nuryono, W., & Nuryono, W. (2017). Penerapan konseling acceptance and commitment therapy untuk menurunkan stres akademik pada siswa kelas XI sman 3 tuban. *Jurnal Bk Unesa*, 7(3), 188-194.

- Radler, B. T., & Ryff, C. D. (2010). Who participates? Accounting for longitudinal retention in the midus national study of health and well-being. *Journal of Aging and Health*, 22(3), 307–331, DOI:10.1177/0898264309358617.
- Raja, S. N., McGee, R., & Stanton, W. R. (1992). Perceived attachments to parents and peers and psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 21(4), 471–485, DOI:10.1007/bf01537898.
- Rana, S., & Nandinee, D. (2016). Profile of adolescents positive emotions: an indicator of their psychological well-being. *Psychological Studies*, 61(1), 32-39.
- Rathus, J. H., & Miller, A. L. (2002). Dialectical behavior therapy adapted for suicidal adolescents. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 32(2), 146-157.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review Of Psychology*, (52), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1991). Possible selves in adulthood and old age: A tale of shifting horizons. *Psychology and Aging*, 6(2), 286-295.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions In Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23, DOI:10.1159/000289026.
- Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C., & Wing, E. H. (1999). The Self And Society In Aging Processes. C. D. Ryff., & V. W. Marshall (Ed.), *Forging macro-micro linkages in the study of psychocigal well being* (247-278). New York: Springer Publishing.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal Of Happiness Studies*, 9, 13-39.

- Sanders, R. A. (2013). Adolescent psychosocial, social, and cognitive development. *Pediatrics in Review*, 34(8), 354-359.
- Santrock, J., W. (2017). *Adolescence* (Çev. Ed., D. M. Siyez). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık.
- Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1(3), 137–151, DOI: 10.1007/s12671-010-0011-8.
- Sedaghat, M., Mohammadi, R., Alizadeh, K., & Imani, A. H. (2011). The effect of mindfulness-based stress reduction on mindfulness, stress level, psychological and emotional well-being in iranian sample. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 929–934, DOI:10.1016/j.sbspro.2011.10.180.
- Segal, Z. V., Williams J.M. G., & Teasdale J. D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy For Depression: A New Approach To Preventing Relapse*. New York: The Guilford Press.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410.
- Set, T., Dağdeviren, N., & Aktürk, Z. (2006). Ergenlerde cinsellik. *Genel Tıp Dergisi*, 16(3), 138.
- Sezer, Ö. (2010). Ergenlerin kendilik algılarının anne baba tutumları ve bazı faktörlerle ilişkisi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 1-19.
- Shook, N. J., Ford, C., Strough, J., Delaney, R., & Barker, D. (2017). In the moment and feeling good: Age differences in mindfulness and positive affect. *Translational Issues in Psychological Science*, 3(4), 338–347.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. D. (2009) Mindfulness: What is it? Where did it come from? In F. Didonna (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (17-35). NewYork: Springer Science.

- Silk, S. J., Steinberg, L., & Morris, S. A. (2003). Adolescents emotion regulation in daily life: links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869-1880.
- Silva, N. A. E., Bongardt, V., Baams, L., & Raat, H. (2018). Bidirectional associations between adolescents sexual behaviors and psychological well-being. *Journal Of Adolescent Health*, 62(1), 63-71.
- Siyez, D. M., & Aysan, F. (2007). Ergenlerde görülen problem davranışların psiko-sosyal risk faktörleri ve koruyucu faktörler açısından yordanması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 145-171.
- Springer, K. W., & Hauser, R. M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: Method, mode, and measurement effects. *Social Science Research*, 35, 1080-1102.
- Steinberg, L. (2016). *Adolescence* (11 ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual Review Of Psychology*, (52), 83-110.
- Swain, J., Hancock, K., Dixon, A., Koo, S., & Bowman, J. (2013). Acceptance and Commitment Therapy for anxious children and adolescents: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 14(1), 140, DOI:10.1186/1745-6215-14-140.
- Şahin, N. (2004). *Ergenlik Problemleri Ve Baş Etme Yöntemleri İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, B. (2019). *Benlik Saygısı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik İyi Oluş: Bir Model Denemesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Şehidoğlu, Z. (2014). *15-17 Yaş Grubu Ergenlerde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Problemler İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2014). *Using multivariate statistics* (6th ed.). England: Pearson Education Limited.
- Tahiroğlu, A. Y., Fırat, S., Diler, R. S., & Avcı, A. (2005). Erkek çocuklarda yeme bozuklukları; bir anoreksiya nervosa vakası. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 48, 151-157.
- Taşdemir, E. (2018). *Psikologlarda Bilinçli Farkındalık Ve Psikolojik Dayanıklılık İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Telch, C. F., Agras, W. S., & Linehan, M. M. (2001). Dialectical behavior therapy for binge eating disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69(6), 1061–1065.
- Telef, B. B., (2011). *Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan sözel bildiri, İzmir.
- Thomas, R. M. (1999). *Human Development Theories*. London: Sage Publications, Inc. International Educational and Professional Publisher.
- Thurstone, C., Hull, M., Timmerman, J., & Emrick, C. (2017). Development of a motivational interviewing/acceptance and commitment therapy model for adolescent substance use treatment. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(4), 375–379. DOI:10.1016/j.jcbs.2017.08.005.
- Toprak, Z., & Bacak, S. Ç. (2019). Ortaokul öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yaşadıkça Eğitim*, 33(2), 306-317.
- Topuz, C. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Özgeciliğin Öznel İyi Oluş Ve Psikolojik İyi Oluş İle İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Topses, G. (2009). *Gelişim Ve Öğrenme Psikolojisi* (3. baskı), Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S., & Winefield, A. (2010). Leisure activities and

- adolescent psychological well-being. *Journal of Adolescence*, 33(1), 173–186, DOI:10.1016/j.adolescence.2009.03.013.
- Turner, K. (2009). Mindfulness: The present moment in clinical social work. *Clinical Social Work Journal*, 37(2), 95–103.
- Uygur, S. S. (2017). *Ergenlerin Bilinçli Farkındalığının Yordanmasında Başa Çıkma Stilleri, Empati ve Duygusal Düzenlemenin Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Van IJzendoorn, M. H., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Sagi-Schwartz, A. (2006). Attachment across diverse sociocultural contexts: the limits of universality. In K. H. Rubin and O. B. Chung, *Parenting beliefs, behaviors, and parent-child relations: across-cultural perspective* (107-143). New York: Psychology Press.
- Christie, D., & Viner, R. (2005). *Adolescent development*. *BMJ*, 330(7486), 301–304, DOI::10.1136/bmj.330.7486.301.
- Walser, R. D., & Westrup, D. (2007). *Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder and Trauma-Related Problems*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Wicksell, R. K., Dahl, J., Magnusson, B., & Olsson, G. L. (2005). Using acceptance and commitment therapy in the rehabilitation of an adolescent female with chronic pain: a case example. *Cognitive and Behavioral Practice*, 12(4), 415–423, DOI:10.1016/s1077-7229(05)80069-0.
- Williams, J. M. G., Alatiq, Y., Crane, C., Barnhofer, T., Fennell, M. J. V., Duggan, D. S., & Goodwin, G. M. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy in bipolar disorder: Preliminary evaluation of immediate effects on between-episode functioning. *Journal of Affective Disorders*, 107(1-3), 275–279, DOI:10.1016/j.jad.2007.08.022.
- Videon, T. M. (2005). Parent-child relations and children's psychological well-being: Do dads matter? *Journal of family issues*, 26(1), 55-78.
- Vøllestad, J., Sivertsen, B., & Nielsen, G. H. (2011). Mindfulness-based stress reduction for patients with anxiety disorders: Evaluation in a randomized controlled trial.

Behaviour Research and Therapy, 49(4), 281–288, DOI:10.1016/j.brat.2011.01.007.

Woidneck, M. R., Morrison, K. L., & Twohig, M. P. (2013). Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Posttraumatic Stress Among Adolescents. *Behavior Modification*, 38(4), 451–476, DOI:10.1177/0145445513510527.

World Health Organization (WHO, 2018). Adolescent Health. 26.12.2019 tarihinde https://www.who.int/maternal_child_adolescent/adolescence/universal-health-coverage/en/ sitesinden alınmıştır.

WHO (2001). *The World Health Report 2001 Mental Health: New Understanding, New Hope*. Switzerland: WHO Library Cataloguing in Publication Data.

Yavuz, M., Çalkan, B., Sönmez, E., Tetik, G., & Kadak, M. T. (2019). Ergen yaş grubunda bilinçli farkındalık ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Turk J Child Adolesc Ment Health*, 26(2), 68-74.

Yavuzer, H. (2018). *Çocuk Psikolojisi* (42. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yıldızhan, Ö. (2019). *Mindfulness Temelli Öfke Yönetimi Programının Çocuklarda Mindfulness Ve Öfke Yönetimi Becerilerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Yılmaz, M. F. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarının Problemleri İnternet Kullanımı Ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Yörükoğlu, A. (2004). *Çocuk Ruh Sağlığı* (27.baskı). İstanbul: Özgür Yayınları.

Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., & Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Developmental and Behavioral Pediatrics*, 27, 155-168

EKLER**EK-1.Kişisel Bilgi Formu****EK-2.Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)****EK-3.Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)****EK-4. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları
Etik Kurul Belgesi****EK-5. Siirt Valiliği Araştırma İzin Belgesi**

EK-1.Kişisel Bilgi Formu**KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

Sevgili Öğrenciler, aşağıda bir dizi soru formu göreceksiniz. Sizlerden ricamız, elde edilecek bilgilerin sağlıklı olabilmesi için kendi durumunuzu içtenlikle ve dürüstçe yansıtacağınız cevapları vermenizdir. Bu bir sınav değildir. Kimlik bilgileriniz istenmemektedir. Toplanacak bilgiler grup halinde değerlendirilecektir. Elde edeceğimiz veriler bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Samimiyetle hepsini cevapladığınız ve yardımlarınız için teşekkür ederim.

Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

Bengül ÖZYURT

- **Cinsiyetiniz:** Kız () Erkek ()
- **Yaşınız:**
- **Sınıfınız:** 8 () 9 ()
- **Geçen yılki başarı ortalamanız hangi puan aralığındaydı?**
 45-69 () 70-84 () 85-100 ()
- **Anne sağ () Anne sağ değil ()**
- **Baba sağ () Baba sağ değil ()**
- **Anne Eğitimi:**
 Okuryazar değil ()
 İlkokul mezunu ()
 Ortaokul mezunu ()
 Lise mezunu ()
 Üniversite mezunu ()
- **Baba Eğitimi:**
 Okuryazar değil ()
 İlkokul mezunu ()
 Ortaokul mezunu ()
 Lise mezunu ()
 Üniversite mezunu ()
- **Kardeş Sayısı :** Tek çocuk () 2 () 3 () 4 () 5 veya 5'ten fazla ()
- **Size göre ailenizin gelir düzeyi aşağıdakilerden hangisine uygundur?**
 Düşük () Orta () Yüksek ()

EK-2.Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ (PIOÖ)

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için kendinize göre uygun olan cevabı belirtiniz.

		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum	1	2	3	4	5	6	7
2	Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir	1	2	3	4	5	6	7
3	Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim	1	2	3	4	5	6	7
4	Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum	1	2	3	4	5	6	7
5	Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim	1	2	3	4	5	6	7
6	Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum	1	2	3	4	5	6	7
7	Geleceğim hakkında iyimserim	1	2	3	4	5	6	7
8	İnsanlar bana saygı duyar	1	2	3	4	5	6	7

EK-3.Bilinçli Farkındalık Ölçeği

BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ (BİFÖ)

Açıklama: Aşağıda sizin günlük deneyimlerinize ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyiminiz **ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini** göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

		Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça Seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman
1.	Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	1	2	3	4	5	6
2.	Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.	1	2	3	4	5	6
3.	Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
4.	Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
5.	Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6
6.	Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.	1	2	3	4	5	6
7.	Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatiğe bağlanmış gibi yapıyorum.	1	2	3	4	5	6
8.	Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.	1	2	3	4	5	6
9.	Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.	1	2	3	4	5	6
10.	İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5	6
11.	Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6
12.	Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.	1	2	3	4	5	6
13.	Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.	1	2	3	4	5	6
14.	Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.	1	2	3	4	5	6
15.	Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.	1	2	3	4	5	6

**EK-4. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları
Etik Kurul Belgesi**

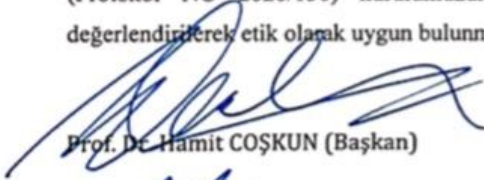


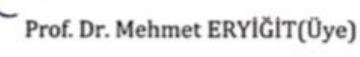
**Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu**

Bengül ÖZYURT
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi,
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD

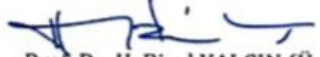
Sayın **Bengül ÖZYURT**,

“Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” adlı İnsan Araştırmaları Etik Kuruluna yapmış olduğunuz başvuru (Protokol NO 2020/150) kurulumuzun 25.06.2020 tarihli ve 2020/06 toplantısında değerlendirilerek etik olarak uygun bulunmuştur. Bilgilerinize sunarız.


Prof. Dr. Hamit COŞKUN (Başkan)


Prof. Dr. Mehmet ERYİĞİT (Üye)


Prof. Dr. Altay EREN (Üye)


Prof. Dr. H. Birol YALÇIN (Üye)


Doç. Dr. Seval ALKOY (Üye)


Doç. Dr. Abdullah DURAKOĞLU (Üye)


Av. Zuhal Demirci (Üye)

EK-5. Siirt Valiliği Araştırma İzin Belgesi



T.C.
SİİRT VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 32790399-355.01-E.23849459
Konu : Araştırma İzin istemi
(Bengül ÖZYURT)

02.12.2019

VALİLİK MAKAMINA
SİİRT

İlgi : Bolu Abant İzzet Baysal Üniv. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müd.nün 19/11/2019
tarihli ve E.14683 sayılı yazıları.

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Anabilim
Dalı tezli yüksek lisans programı öğrencisi Bengül ÖZYURT "**Ergenler İçin Kabul ve
Kaynaşma Ölçeğinin Türkçe' ye Uyarlanması; Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması "**
konulu tez çalışmasına veri sağlamak için ilimiz ve Baykan ilçelerinde ve ekli listede
belirtilen okullarda öğrenim gören öğrencilere uygulanması; okul müdürlüklerince yapılacak
bir program kapsamında ve sorumluluğunda eğitim öğretimi aksatmayacak şekilde
uygulanması müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

M. Orhan DANIŞ
İl Millî Eğitim Müdür Yrd.

OLUR
02.12.2019
Zekeriya BUTUR
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdür V.

Adres: Yeni Mahalle Öğretmenevi 4.Kat Siirt/Merkez
Elektronik Ağ: siirtmem.gov.tr
e-posta: spor56@meb.gov.tr

Bilgi için: M.ÖĞDÜR (Memur) M.AYDIN(Şef)
Tel: 0 (484) 223 10 28
Faks: 0 (484) 223 22 98

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 706b-f61f-3053-8f31-6b7b kodu ile teyit edilebilir.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı: Bengül ÖZYURT

Doğum Yeri- Yılı: Kırşehir, 1995

İletişim Adresi

E-mail Adresi: bengulozyurt@gmail.com

Eğitim Durumu

2009-2013: Hacı Fatma Erdemir Anadolu Lisesi, Lise, KIRŞEHİR.

2013-2017: Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Lisans, BOLU.

2017- 2020: Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Eğitimi Bilim Dalı, Yüksek Lisans, BOLU.

Çalıştığı Kurumlar

2018- ... :Baykan Anadolu Lisesi, Okul Psikolojik Danışmanı, SİİRT/BAYKAN