



DOI: 10.18039/ajesi.1548277

Relationship between Cognitive Flexibility, Body Image and Subjective Well-being in Adolescents¹

Fatoş GÖZTAŞI SOYDAN², Sare TERZİ İLHAN³

Date Submitted: 11.09.2024

Date Accepted: 21.06.2025

Type⁴: Research Article

Abstract

The aim of this study is to examine the relationship between adolescents' cognitive flexibility, body image, and subjective well-being. The direction of this aims for this study, quantitative research methods and relational design were used. The research group for this study consists of 538 adolescents, aged between 14 and 18, who continue high schools in the Central district of Batman province in the 2022-2023 academic year. The convenience sampling method was used to determine the research group. In this study, the Cognitive Flexibility Scale was used to measure cognitive flexibility, the Body Liking Scale was used to measure body image, and the Subjective Well-Being Scale for Adolescents was used to measure adolescents' subjective well-being. The SPSS 27 package program was used for data analysis in this study. Pearson Correlation analysis and Multiple Regression Analysis were used to analyze the research data. As a result of the analyses, there was a positive significant relationship between adolescents' cognitive flexibility scores and body liking scores, cognitive flexibility scores and subjective well-being scores, body liking scores and subjective well-being scores. It was found that the independent variables predicted the dependent variable of subjective well-being. These findings were discussed within the framework of the literature.

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

Cite: Göztaşı Soydan, F., & Terzi İlhan, S. (2025). Relationship between cognitive flexibility, body image and subjective well-being in adolescents. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 15(2), 446-470. <https://doi.org/10.18039/ajesi.1548277>



¹ This article was produced from the master's thesis completed by the first author under the supervision of the second author.

² Graduate Student, Amasya University, Institute of Social Sciences, Department of Education Science, Turkey, fatosgoztasi45@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-0348-3832>

³ (Corresponding Author) Phd, Amasya University, Faculty of Education, Department of Education Science, Turkey, sare_terzi@hotmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-7728-8909>

⁴ This research study was conducted with Research Ethics Committee approval of Amasya University, dated 16.12.2022 and issue number E-30640013-108.01-111373



DOI: 10.18039/ajesi.1548277

Ergenlerde Bilişsel Esneklik, Beden Algısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişki¹

Fatoş GÖZTAŞI SOYDAN², Sare TERZİ İLHAN³

Gönderim Tarihi: 11.09.2024

Kabul Tarihi: 21.06.2025

Türü⁴: Araştırma Makalesi

Öz

Bu araştırmanın amacı ergen bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri, beden algıları ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaç doğrultusunda bu araştırma nicel araştırma yöntemi ve ilişkisel desen kullanılarak tasarlanmıştır. Bu çalışma kapsamında araştırma grubu 2022 - 2023 eğitim - öğretim yılında Batman ili Merkez ilçesindeki farklı lise türlerinde öğrenimine devam eden ve yaşları 14 ile 18 yaş aralığında değişen 538 ergen bireyden oluşturmaktadır. Çalışma için araştırma grubunun belirlenmesinde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu çalışma kapsamında katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerini ölçmek amacıyla Bilişsel Esneklik Ölçeği, beden algılarını ölçmek amacıyla Bedeni Beğenme Ölçeği ve öznel iyi oluşlarını ölçmek amacıyla Ergenler İçin Öznel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Bu çalışma kapsamında elde edilen verilerin analizi için SPSS 27 paket programı kullanılmıştır. Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla, elde edilen verilerin analizinde Pearson Korelasyon analizi ve Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ergen bireylerin bilişsel esneklik puanları ile bedeni beğenme puanları, bilişsel esneklik puanları ile öznel iyi oluş puanları ve bedeni beğenme puanları ile öznel iyi oluş puanları arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca bilişsel esneklik ve bedeni beğenme bağımsız değişkenlerinin öznel iyi oluş bağımlı değişkenini yordadığı bulgusu elde edilmiştir. Elde edilen bu bulgular literatüre dayalı olarak tartışılmıştır.

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

Atıf: Göztaşı Soydan, F., & Terzi İlhan, S. (2025). Ergenlerde bilişsel esneklik, beden algısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 15(2), 446-470. <https://doi.org/10.18039/ajesi.1548277>

¹ Bu makale birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında tamamladığı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

² Yüksek Lisans Öğrencisi, Amasya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Bölümü, Türkiye, fatosgoztasi45@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-0348-3832>

³ (Sorumlu yazar) Dr, Amasya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Türkiye, sare_terzi@hotmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-7728-8909>

⁴ Bu çalışma Amasya Üniversitesi'nin 16.12.2022 tarih ve E-30640013-108.01-111373 sayılı Etik Kurul Onayı alınarak gerçekleştirilmiştir.

Giriş

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

Beden algısı bireyin kendi bedenine ilişkin geliştirdiği duygu, düşünce, davranış ve inançlarını ifade etmektedir (Cash ve Pruzinsky, 1989). Beden algısı bireyin toplumsal yargıları ve kişisel özellikleri çerçevesinde şekillenen, bireyin kendisi ve başkaları tarafından nasıl görüldüğü hakkında fikirleri sonucunda zihninde oluşan değerlendirmeleri ifade etmektedir (Alagül, 2004). Benzer şekilde Fisher ve Cleveland (1968), beden algısını bireyin bedeninin nasıl görüldüğüyle ilgili algı ve tutumlarını içeren zihinsel temsiller olarak tanımlamaktadır. Bireyin beden algısının oluşumunda, kendisinin bedenini nasıl algıladığının yanı sıra, ailesi ve sosyal çevresinin de bedeni hakkındaki tutumları beden algısının oluşumunda önemli role sahiptir (Karslı, 2014; Kundakçı, 2005; Mezarcı, 2018). Bireyin beden algısı, olumlu veya olumsuz yönde olabilmektedir (Cash, 1989). Doğan'a (2010) göre olumlu beden algısı, bireyin bedeninden hoşnut olmasıdır. Beden algısının olumlu olması; öznel iyi oluş (Tiggeman, 1994; Katz ve Farrow, 2000; Durkin ve Paxton, 2002; Tuzgöl Dost, 2006; Donaghue, 2009); yaşam doyumu (Stokes ve Frederick-Recascino, 2003); benlik saygısı (Sarwer vd., 1998; Kashdan ve Roberts, 2004) ile ilişkilidir. Beden algısının olumsuz olması ise yaşam doyumunu düşürmekte (Jain ve Tiwari, 2016; Sarıkadioğlu, 2016; Purutçuoğlu ve Aksel, 2017; Kaya Şen, 2019); sorunları çözmede yetersizlik (Cramer ve Sarwer, 2007; Lowder, 2011); depresyon (Hamurcu vd., 2015); sosyal kaygı (Öngören, 2015; Doğan, 2010; Kılıç, 2015) gibi birey için birçok olumsuzluğa yol açmaktadır.

Ergenlik döneminde bireyin bedenindeki değişimlere uyum sağlaması ve bedenini kabul etmesi önemlidir. Bu dönemdeki değişim ergenlerin gelişimlerine yardımcı olurken aynı zamanda uyum problemleri yaşamalarına da neden olabilmektedir. Örneğin ergenler, bedeninden utanma, bedenini gizleme, bedeni beğenmeme buna bağlı olarak yeme problemleri (Yılmaz, 2017; Aslan, 2004), sosyal ortamlardan kaçınma (Haspolat ve Kağan, 2017; Karaaslan, 2017; Şanlı ve Çelik, 2023) gibi sorunlar yaşayabilmektedirler. Bu sorunlar ergenlerin yaşamlarındaki rol ve sorumluluklarını yerine getirmelerine engel olabilmektedir (McKnight vd., 2002). Bireylerin yaşamlarında zorluklarla baş etmeyi, uyum sağlamayı, daha yüksek motivasyonu, alternatif seçenekler üretmeyi bilişsel esneklik kolaylaştırabilmekte veya sağlayabilmektedir (İmroğlu vd., 2021). Bu doğrultuda ergenlerin beden algılarının olumlu yönde olmasına katkıda bulunabilecek değişkenlerden birinin bilişsel esneklik olabileceği düşünülmektedir.

Bilişsel esneklik, bireyin, bir durum karşısında seçeneklerin ve uygun alternatiflerin farkında olması, esnek olmaya ve duruma uyum sağlamaya istekli olması ve esnek olabildiği durumlarda kendisini yetkin hissetmesidir (Martin ve Anderson, 1998; Martin vd., 1998).

Bilişsel esnekliğin yüksek olması bireyin yaşamdan aldığı doyumun artmasına, daha doğru kararlar alabilmesine ve kendini daha yetkin hissetmesine yardımcı olmaktadır (Bilgiç, 2015). Bilişsel esneklik hem seçenekleri görebilmeyi hem de uyum sağlamayı kolaylaştırmaktadır. Bilişsel esnekliğin diğer tarafında yer alan bilişsel katılık ise işlevsel olmayan düşüncelere neden olduğundan ruh sağlığı problemlerini de beraberinde getirmektedir (Ciarrochi vd., 2005).

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

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

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

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

Ergenlik dönemindeki bireylerde biyolojik, bilişsel ve sosyal gelişim alanlarında hızlı değişim ve gelişim söz konusudur. Bu hızlı değişim ergenlik dönemindeki bireylerin birçok alanda uyum sorunu ve çatışma yaşamalarına neden olmaktadır (Daniel vd., 1998). Bu sorunlar ergen için zor bir süreci gündeme getirmekte ve bu süreç ergenlik dönemindeki

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

Literatürde ergenlerde bilişsel esneklik, beden algısı ve öznel iyi oluş değişkenlerini bir arada inceleyen herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Bu noktada, çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra beden algısı değişkeni ile ilişkili olabilecek değişkenlerin araştırılmasının ergenlik dönemindeki bireylere olumlu beden algısı kazandırmaya yönelik yapılacak çalışmalara yol göstereceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda ergenlerde bilişsel esneklik, beden algısı ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi bu çalışmanın problemini oluşturmaktadır.

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

1. Ergenlerin beden algıları, bilişsel esneklikleri ve öznel iyi oluşları arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
2. Ergenlerin beden algıları ile bilişsel esneklikleri öznel iyi oluşlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

Yöntem

Araştırma Deseni

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

Bu çalışma kapsamında ele alınan değişkenlerden beden algısı ve bilişsel esneklik yordayıcı değişkenler, öznel iyi oluş yordanan değişken olarak belirlenmiştir.

Çalışma Grubu

Bu araştırmada araştırma grubunun belirlenmesinde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi araştırmacıya hız kazandırma ve kolay ulaşılabilir çalışma grubu belirleme noktasında kolaylık sağlamaktadır (Kılıç, 2013). Araştırmaya 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Batman ili, Merkez ilçesindeki farklı lise türlerinde öğrenimine

devam eden yaşları 14-18 yaş aralığında değişen 538 ergen katılmıştır. Araştırma grubuna ilişkin sosyodemografik bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1

Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımı

Değişkenler		N	%
Yaş	14	103	19.1
	15	196	36.4
	16	142	26.4
	17	84	15.6
	18	13	2.4
Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	255	47.4
	Erkek	283	52.6
Kardeş Sayısı	1	16	3.0
	2	43	8.0
	3	89	16.5
	4	103	19.1
	5+	287	53.3
Okul Türü	Fen Lisesi	133	24.7
	Anadolu Lisesi	152	28.3
	Meslek Lisesi	119	22.1
	Sosyal Bilimler Lisesi	134	24.9
	Toplam	538	100.0

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

Veri Toplama Araçları

Bu çalışma kapsamında kullanılan veri toplama araçları aşağıda tanıtılmıştır:

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

Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ); Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilmiştir ve Türkçeye uyarlama çalışması Çelikkaleli (2014) tarafından yapılmıştır. Tek boyutludur ve 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 6’lı likert tipi dereceleme ölçeği ile puanlanmaktadır. Ölçekteki

2, 3, 6 ve 10. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10 ve en yüksek puan 60'tır. Ölçekten alınan puanın yüksek olması bireylerin bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .80'dir. Test tekrar test güvenirlik kat sayısı ise .83'tür. Bu araştırma için iç tutarlılık kat sayısı .73 olarak hesaplanmıştır.

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

Ergenler İçin Öznel İyi Oluş Ölçeği (EÖİÖÖ); Eryılmaz (2009) tarafından geliştirilmiştir. Dört boyutludur ve 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri bireylerin yaşamın çeşitli alanlarındaki doyum düzeylerini ve olumlu duygulanımı içeren maddelerden oluşmaktadır. Ölçek 4'lü likert tipi dereceleme ölçeği ile puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 15 ve en yüksek puan 60'tır. Ölçekten alınan puanın yüksek olması bireylerin öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin tümü için Cronbach alfa katsayısı .86'dır. EÖİÖÖ'nin test tekrar test güvenirlik katsayısı .83'tür. Bu araştırma için iç tutarlılık kat sayısı aile ile ilişkilerde doyum boyutu için .87; olumlu duygular boyutu için .77; yaşam doyum boyutu için .88; önemli diğerleri ile ilişkilerden doyum boyutu için .84 ve EÖİÖÖ için .90 olarak hesaplanmıştır.

Veri Toplama Süreci

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

Veri Analizi

Bu çalışmada yapılan bütün istatistiksel analizler SPSS 27 paket programı ile yapılmıştır. İlk adımda, ölçeklerin güvenirliği ve normal dağılımı incelenmiştir. Ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları incelenmiş ve bütün değerlerin .70 üzerinde olduğu gözlemlenmiştir. Literatürde iç tutarlılık katsayısının 0.70 ve üzeri olması ölçeklerin güvenilir olduğu anlamına

gelmektedir (Kılıç,2013). Daha sonra ölçeklerin normal dağılım varsayımına uygunluğu değerlendirilmiştir. Ölçeklerin basıklık ve çarpıklık katsayıları incelendiğinde, $-2 + 2$ referans aralığında yer aldıkları görülmüştür (HahsVaughn ve Lomax, 2020; George ve Mallery, 2010). Bunun sonucunda bu çalışmada parametrik testler kullanılması tercih edilmiştir.

Bu araştırmanın amacı doğrultusunda elde edilen verilerin analizinde Pearson Korelasyon analizi, Çoklu Regresyon Analizi testleri kullanılmıştır.

Etik Konular

Bu çalışma kapsamında Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulu Onayı alındıktan sonra Milli Eğitim Bakanlığında araştırma uygulama izni alınmıştır. E-71214596-604.02-73976897 sayılı araştırma uygulama izni ile veri toplama formu 04.05.2022 ile 10.05.2022 tarihleri arasında araştırma grubuna uygulanmıştır. Uygulamadan önce katılımcılar 18 yaşından küçük olduğu için velilerinden araştırmaya katılımları ile ilgili yazılı izin alınmıştır.

Bulgular

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

Tablo 2

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

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

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

Daha sonra çalışmanın amacı doğrultusunda katılımcıların bilişsel esneklikleri, beden algıları ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu doğrultuda EÖİÖÖ toplam puanları, BEÖ toplam puanları ve BBÖ toplam puanları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Testi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3*BEÖ Toplam Puanları, BBÖ Toplam Puanları, EÖİÖÖ Toplam Puanları Arasındaki İlişkiler*

	1	2	3
1-BEÖ	1		
2-BBÖ	.45**	1	
3-EÖİÖÖ	.40**	.41**	1

**p<0.01

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların bilişsel esneklik puanları ile bedeni beğenme puanları arasında ($r=.45$, $p<0.01$) arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Başka bir ifadeyle, ergenlerin bilişsel esneklik puanları arttıkça bedeni beğenme puanları da artmaktadır. Katılımcıların bilişsel esneklik puanları ile öznel iyi oluş puanları ($r=.40$, $p<0.01$) arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Başka bir ifadeyle, ergenlerin bilişsel esneklik puanları arttıkça öznel iyi oluş puanları da artmaktadır. Katılımcıların bedeni beğenme puanları ile öznel iyi oluş puanları ($r=.41$, $p<0.01$) arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Başka bir ifadeyle, ergenlerin bedeni beğenme puanları arttıkça öznel iyi oluş puanları da artmaktadır.

Ergenlerin bedeni beğenme puanları ile bilişsel esneklik puanlarının öznel iyi oluşlarını yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla çoklu regresyon analiz yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4'te sunulmuştur:

Tablo 4*Öznel İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişken	B	SH	β	T	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	19.013	2.252	-	8.444	.000	-	-
Bilişsel Esneklik 0.27	.301	.47	0.27	6.375	.000		0.40
Bedeni Beğenme 0.28	.273	.041	0.29	6.693	.000		0.41
$R=.474$ $R^2=.225$							
$F(2,535)=77.667$ $p=0.000^*$							

Not. p<.05

Tablo 4 incelendiğinde, bilişsel esneklik ve bedeni beğenme değişkenleri öznel iyi oluş değişkenini yordadığı görülmektedir. R² değeri .22 olup, yordayıcıların yordanan değişkenindeki varyansın %22'sini açıkladığı saptanmıştır ($F(2,535)=77.68$, $p<.05$). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde her iki bağımsız değişkeninde öznel iyi oluş üzerinde önemli (anlamlı) birer yordayıcı olduğu görülmektedir. Bedeni beğenmenin öznel iyi oluşu pozitif yönde yordadığı ($\beta=.29$ $p<.05$), bilişsel esnekliğin öznel iyi oluşu pozitif yönde yordadığı ($\beta=.27$ $p<.05$) görülmektedir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmanın amacı ergenlerin bilişsel esneklikleri, beden algıları ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu doğrultuda ilk olarak katılımcıların bilişsel esneklik ve bedeni beğenme puanları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda ergenlerin bilişsel esneklikleri ve beden algıları arasında pozitif yönde orta düzeyli anlamlı ilişki

olduğu bulunmuştur. Buna göre ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça bedenlerini beğenme düzeyleri de artmaktadır ve bilişsel esneklikleri azaldıkça bedenlerini beğenme düzeyleri azalmaktadır. Bilişsel esneklik ile beden algısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar incelendiğinde Shabahang vd. (2020), ünlülere tapınma, beden algısı ve bilişsel esneklik değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında beden algısı ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde ilişkili olduğu, ayrıca ünlülere özenme arttıkça beden algısı puanlarının düştüğü ortaya konulmuştur. Örnek vd. (2023) tarafından yapılan yeme tutumu ve beden algısında bilişsel esnekliğin ve öz duyarlılığın aracı rolünün araştırıldığı çalışmanın bulguları da benzer şekilde bilişsel esneklik ile beden algısı arasında pozitif yönde düşük düzeyli anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Yine Tütüncüler ve Güneri Yöyen (2021) tarafından yapılan çalışmanın bulgularında da benzer şekilde bilişsel esneklik ve beden algısı arasında düşük düzeyli anlamlı ilişki olduğu bulgulanmıştır. Bu çalışmaların yanı sıra çeşitli araştırmalarda bilişsel esnekliğe ilişkin programlar aracılığı ile beden algısına ilişkin düşüncelerin olumlu yönde değişim gösterebileceğine dikkat çekmektedir (Dehnabi ve Radsepehr, 2017). Literatürde bilişsel esneklik ve beden algısı kavramıyla ilgili yapılan çalışmaların sınırlılığı nedeniyle ilişkili olduğu düşünülen değişkenlerle ilgili çalışmalar da incelenmiştir. Örneğin Duran ve Traş (2022) beliren yetişkinlikte yeme arzusu, bilişsel esneklik ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında bilişsel esneklik ve sosyal görünüş kaygısı arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki bulmuşlardır. Diğer bir deyişle bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça sosyal görünüş kaygıları azalmaktadır. Shepherd vd. (2019) göre düşük bilişsel esneklik düzeyinin, görünümle ilgili daha yüksek kaygı ve endişeyle ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Bireyin bedenine ilişkin düşüncelerinin olumsuz olması ve buna bağlı olarak bedeninden hoşnut olmamasının bireyin gerçekçi bilişsel değerlendirmelere sahip olmamasıyla ilişkili olduğu söylenmektedir (Aruguete vd., 2014). Bu bağlamda bu çalışmanın bulguları ile literatürde yer alan çalışmaların bulgularının benzerlik gösterdiği söylenebilir. Birey olumsuz beden algısına sahip, bedenini kusurlu görüyor ve bedenine farklı yönden bakamayıp bunun gerçekliğini sorgulayamayacak kadar katı bir tutumla bedenine ilişkin memnuniyeti zayıflıyorsa, bu durumun düşük bilişsel esneklikle ilişkili olduğu düşünülebilir. Özellikle ergenlik döneminde bedensel değişimin yoğun olması nedeniyle birey bu dönemde bedeniyle fazlasıyla meşguldür (Yavuzer, 1999). Dolayısıyla bedenindeki değişimlere daha kolay uyum sağlaması, değişimle baş edebilmesi ve bedenini kabul noktasında bilişsel esnekliğin katkı sağladığı söylenebilir.

İkinci olarak ergenlerin bedeni beğenme puanları ve öznel iyi oluş puanları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda ergenlerin beden algıları ve öznel iyi oluşları arasında pozitif yönlü orta düzey anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Ergenlerin bedenlerini beğenme düzeyleri arttıkça öznel iyi oluşları artmaktadır ve bedenlerini beğenme puanları azaldıkça öznel iyi oluşları azalmaktadır. Literatürde beden algısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların bulguları incelendiğinde bu çalışmadan elde edilen bulguları destekler nitelikte olduğu görülmüştür. Örneğin Oktan (2012) yaptığı çalışmada, beden algısı puanları olumlu oldukça öznel iyi oluş puanlarının arttığı ve beden algısının öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde Walter ve Shenaar-Golan (2017) tarafından yapılan çalışmanın bulgularına bakıldığında ise ergenlerin beden algıları ile öznel iyi oluşları arasında anlamlı, orta derecede pozitif ilişkili olduğu saptamıştır. Danilova'nın (2021) yaptığı çalışmada bireyin beden algısına ilişkin subjektif değerlendirmelerinin öznel iyi oluşları ile yakından ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Yapılan diğer çalışmaların bulguları incelendiğinde beden algısı ile öznel iyi oluş arasında ilişki olduğu saptanmıştır (Donaghue, 2009; Katz ve Farrow, 2000; Tiggeman, 1994; Tuzgöl Dost, 2006). Literatürde öznel iyi oluşla

ilişkili değişkenlerden biri olan yaşam doyumu ile beden algısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar da incelenmiştir. Gündüz ve Bilge (2023) yaptıkları çalışmada beden algısı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu bireylerin beden algısı puanlarının arttıkça yaşamdan duydukları memnuniyetinde arttığını ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde Gönenir vd. (2018) obezite hastalarıyla yaptıkları çalışmada bu bireylerin beden algısı puanları ve yaşam doyumu düzeylerinin kontrol grubundaki katılımcılara göre daha düşük olduğu ve yaşam doyumu ile beden algısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Kara (2016) çalışmasında olumsuz beden algısına sahip bireylerin daha fazla sosyal görünüş kaygısı yaşadığı, utangaçlık, sosyal ilişkilerde reddedilme gibi olumsuz duyguları daha fazla yaşadıklarını bulgulamıştır. Beden algısıyla ilişkili olabilecek değişkenlerden biri de sosyal görünüş kaygısıdır. Literatürde sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında Kaplan vd. (2021) sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Şanlı ve Çelik (2023) yaptıkları çalışmada beden algısı iyi olanların daha az sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları ve iyi oluşlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Literatürde sosyal görünüş kaygısı ile öznel iyi oluşun ilişkili olduğu birçok çalışma bulunmaktadır (Varol, 2020; Karahan ve Akduman, 2017; Baş, 2019; Karshdan ve Roberts, 2004; Gilman ve Huebner, 2006; Demir ve Kutlu, 2016; Kermen vd., 2016; Dilmaç ve Tezelli, 2021). Bu bağlamda bu çalışmanın bulguları ile literatürde yer alan çalışmaların bulgularının uyumlu olduğu söylenebilir. Bireylerin bedenlerine ilişkin değerlendirmeleri çeşitli duygular yaşamalarına neden olabilmektedir. Olumsuz beden algısına sahip olan bireyler kendi bedenlerinden utanma ve bedenini beğenmeme duygusunu daha fazla yaşamaktadırlar. Olumlu beden algısına sahip olan bireylerin bedenlerini kabul ettikleri, bedenleriyle barışık oldukları kabul edilmektedir. Bu durum bireylerin hem sosyal hem de psikolojik iyilik halini etkileyebilmektedir. Bireylerin bedenlerini kabul etme, bedenlerini gerçekçi bir tutumla değerlendirebilme ve bedenlerine ilişkin olumlu tutum içinde olmaları öznel iyi oluşlarına katkı sağladığı düşünülebilir. Bireyin olumlu beden algısına sahip olması kendisine, sosyal çevresine, ailesine ve akranlarına yönelik olumlu duygular geliştirmesine (Çelen, 2007; Tuzgöl Dost, 2006), toplum içinde daha rahat ve özgüvenli olmalarına (Norton vd., 2015; Aydın, 2005; Thompson ve Chad, 2002) ve dolayısıyla bu durumun öznel iyi oluşlarına (Donaghue, 2009; Katz ve Farrow, 2000; Tiggeman, 1994; Tuzgöl Dost, 2006) katkı sağlayacağı düşünülebilir.

Daha sonra ergenlerin bilişsel esneklikleri ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda ergenlerin bilişsel esneklikleri ve öznel iyi oluşları arasında pozitif yönlü orta düzey anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Ergenlerin bilişsel esneklik puanları arttıkça öznel iyi oluşları artmaktadır ve bilişsel esneklik puanları azaldıkça öznel iyi oluşları azalmaktadır. Literatürde bilişsel esneklik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların bulguları incelendiğinde bu çalışmada elde edilen sonuçları destekler nitelikte olduğu görülmüştür. Örneğin Şahin ve Töre (2022) tarafından yürütülen bir çalışmada bilişsel esneklik ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde orta düzey ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Donnelly ve Donnelly (2021) tarafından yapılan çalışmada ise bilişsel esnekliğin öznel iyi oluşla doğrudan ilişkili olduğu bulgulanmış ve bireylerin bilişsel esnekliklerini artırmaya yönelik müdahalelerin öznel iyi oluşlarına katkı sağlayacağına vurgulanmıştır. Yine benzer şekilde Aydınay Satan (2014) tarafından yapılan çalışmada da bilişsel esneklik ile öznel iyi oluşun ilişkili olduğu görülmüştür. Yapılan başka çalışmalarda da bilişsel esnekliğin yaşam doyumuna, özsaygıya ve zihinsel sağlığa katkıda bulunduğu; depresyon ve kaygının azalması dahil bireylerin psikolojik sağlıklarına olumlu yönde etki ettiği ortaya konmuştur (Jen vd., 2019; Kato, 2012; Topkaya vd., 2022; Sapmaz ve Doğan, 2013). Bunun yanı sıra Muyan Yılık ve

Demir (2020) tarafından yapılan çalışmada da bilişsel esneklik ve problem odaklı başa çıkmanın öznel iyi oluş üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığı ancak umut ve bilişsel esnekliğin başa çıkma stratejileri aracılığıyla öznel iyi oluş üzerinde dolaylı etkilerinin olduğunu ortaya konulmuştur. Bilişsel esneklik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklamada incelenebilecek değişkenlerden biri de yaşam doyumdur. Literatürde bilişsel esneklik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar incelenmiştir. Parvizi ve Özabacı (2022) tarafından yapılan çalışmanın bulguları incelendiğinde bilişsel esneklik ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde düşük düzey anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Yapılan başka çalışmalarda da benzer sonuçların olduğu görülmüştür. Örneğin Küçük (2016) tarafından yapılan çalışmada bilişsel esneklik ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu ortaya konmuştur. Benzer şekilde Odacı ve Çirakçı (2018) tarafından yapılan çalışmada da yaşam doyumu ve bilişsel esnekliğin ilişkili olduğu görülmüştür. Metz (2009) ise bireylerin yaşadıkları travmatik olaylardan sonra yaşam doyumlarını artırmak için bilişsel esnekliğin önemli olduğunu vurgulamıştır. Bilişsel esnekliğe sahip olan bireylerin alternatif çözüm yolları denemeye daha yatkın olmaları sebebiyle zorlu yaşam olaylarıyla daha etkin baş edebildikleri ve ihtiyaçlarını karşılama konusunda gerekli mücadelede bulundukları bilinmektedir (Martin ve Anderson, 1998). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin iletişimi başlatma ve sorunlar karşısında çözüm üretmeye istekli oldukları (Martin ve Anderson, 1998), alternatiflerin farkında olarak duygusal açıdan yüksek farkındalığa sahip oldukları (Martin ve Rubin, 1995), daha uyumlu oldukları (Öz, 2012) ve esnek olma konusunda kendilerini daha yetkin hissettikleri (Martin ve Anderson, 1998) bilinmektedir. Yüksek bilişsel esnekliğe sahip olan bireylerin derinlemesine daha fazla düşünebilme ve belirsizliğe tahammül etme becerilerinin daha iyi olduğu bilinmektedir. Bilişsel esneklik, yaşamda karşılaşılan zorluklarla baş etmek için daha fazla seçenek veya çözüm üreterek etkili şekilde başa çıkabilmelerini sağlar. Buradan da anlaşılabileceği gibi bireylerin bilişsel esneklikleri arttıkça yani karşılaştıkları sorunlarla uyumlu baş etme becerileri ve çözüm üretme kapasiteleri arttıkça öznel iyi oluş düzeylerinin de arttığı söylenebilir.

Son olarak ergenlerin bilişsel esneklikleri ile beden algılarının öznel iyi oluşlarını yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Bu doğrultuda yapılan analiz sonuçlarına göre bilişsel esneklik ve bedeni beğenme değişkenlerinin öznel iyi oluşu yordadığı bulunmuştur. Öznel iyi oluş puanlarının yordanmasında eşitliğe giren önemli iki değişkenden biri bilişsel esnekliktir. Çalışmada bilişsel esnekliğin öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bu doğrultuda Satın'ın (2014) ergenlerin dini inançları ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluşlarını yordayıp yordamadığını araştıran çalışmada ergenlerin sahip oldukları bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcısı olduğu ortaya konulmuştur. Donnelly ve Donnelly (2021) yaptıkları çalışmada da bilişsel esnekliğin öznel iyi oluşu yordadığını saptamıştır. Yapılan çalışmalarda yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireylerin sorunlarla daha kolay baş edebildiği ve böylece mutluluk düzeylerinin de daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur (Gülüm ve Dağ, 2012; Asıcı ve İkiz, 2015). Literatürde bu çalışmada elde edilen sonucu dolaylı olarak destekleyen araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin Yelpeze ve Yakar (2019) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada bilişsel esnekliğin yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle yüksek bilişsel esnekliğe sahip olan bireylerin, yaşam doyumlarının da yüksek olduğu bulunmuştur. Bir başka çalışmada 60 yaş üzeri düzenli egzersiz yapan bireylerin bilişsel esnekliklerinin yaşam doyumuna etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Karagöz vd., 2023). Özhan ve Boyacı (2021) yaptıkları çalışmada bilişsel esnekliğin iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Bilişsel esneklik ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara

bakıldığında bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde yordadığı bulgulanmıştır (Güleç, 2020; Musa, 2022). Bu bağlamda bu çalışmanın bulguları ile literatürde yer alan çalışmaların bulgularının uyumlu olduğu söylenebilir. Bireylerin kendilerine ve başkalarına karşı düşünce ve davranışlarında esnek olması, olaylara tek yönlü değil de farklı açılardan bakabilmesi, alternatiflerin farkında olması ve seçenek üretmesi daha sağlıklı olmasına ve yaşamdan yüksek doyum almasına katkı sağlayacağı söylenebilir.

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

Bu çalışmanın bulguları doğrultusunda ulaşılan sonuçlar şu şekildedir: Ergenlerin bilişsel esneklikleri ile beden algıları arasında pozitif yönde orta düzeyli anlamlı ilişki bulunmaktadır. Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça bedenlerini beğenme düzeyleri de artmaktadır ve bilişsel esneklikleri azaldıkça bedenlerini beğenme düzeyleri azalmaktadır. Ergenlerin beden algıları ile öznel iyi oluşları arasında pozitif yönlü orta düzey anlamlı ilişki olduğu bulunmaktadır. Ergenlerin bedenlerini beğenme düzeyleri arttıkça öznel iyi oluşları artmaktadır ve bedenlerini beğenme puanları azaldıkça öznel iyi oluşları azalmaktadır. Ergenlerin bilişsel esneklikleri ile öznel iyi oluşları arasında pozitif yönlü orta düzey anlamlı ilişki bulunmaktadır. Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça öznel iyi oluşları artmaktadır ve bilişsel esneklik puanları azaldıkça öznel iyi oluşları azalmaktadır. Ergenlerin bilişsel esneklikleri ve beden algıları öznel iyi oluşlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak çalışma grubunun belirlenmesinde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi genellenebilirliği düşük olan örnekleme yöntemleri arasında yer almaktadır. Genellenebilirliği

daha yüksek bir örnekleme yöntemi kullanılarak ergenlik dönemindeki bireylerin bilişsel esneklik, beden algısı ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiler incelenebilir. Bu çalışmanın örneklemini ergenler oluşturmaktadır. Farklı gelişim dönemlerindeki bireylerin bilişsel esneklik, beden algısı ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişki incelenebilir. Bu çalışmanın örneklemini Batman ili merkezinde eğitim gören ergenler oluşturmaktadır. Ergenlerde bilişsel esneklik, beden algısı ve öznel iyi oluşla ilgili farklı illerde veya kültürlerde yaşayan ergenlerin dahil edildiği benzer araştırmalar yapılabilir. Bu çalışmada ergenlerin beden algısının bilişsel esneklik ve öznel iyi oluşla ilişkili olduğu görülmüştür. Özellikle ergenlik döneminde beden odak noktası haline gelmesiyle, ergenlerin beden meşguliyetlerinin arttığı bilinmektedir. Dolayısıyla ergenlerin beden algılarıyla ilişkili olabilecek değişkenlerin araştırılması olumlu beden algısının kazandırılması noktasında katkı sağlayacağı düşünülebilir. Bu çalışmanın yöntemi nicel araştırma yöntemidir. Bu değişkenlere dair daha detaylı bilgiye ulaşmak ve elde edilen verilerin daha detaylı yorumlayabilmek için yapılacak çalışmaların yöntemlerinin nitel ve karma seçilmesi önerilmektedir. Bu çalışmada ergenlerin beden algılarıyla öznel iyi oluşlarının ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Psikolojik danışmanlar ergenlerin öznel iyi oluşlarını desteklemeye ve beden kabullerini artırmaya yönelik çalışmalar yürütebilirler. Bu çalışmada ergenlerin beden algılarının olumlu yönde olmasına katkıda bulunabileceği düşünülen değişkenlerden birinin bilişsel esneklik olduğu kabul edilmektedir. Nitekim araştırma sonucunda da bilişsel esnekliğin ve beden algısının ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu noktada ergenlerle çalışan psikolojik danışmanların ergenlerin olumlu beden algısı kazandırmaya yönelik yapacakları çalışmalarda bilişsel esnekliği artırmaya yönelik etkinliklerden faydalanmalarının katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada ergenlerin bilişsel esneklik ve beden algılarının öznel iyi oluşlarını yordadığı görülmüştür. Buradan hareketle özellikle okullarda yapılacak psikolojik danışmanlık ve rehberlik çalışmalarında beden algısı ve bilişsel esnekliklerinin artırılmasına yönelik psikoeğitim programlarının hazırlanması ve uygulanmasının öznel iyi oluşlarına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı

Bu çalışma birinci yazarın, ikinci yazar danışmanlığı yürüttüğü tez çalışmasından üretilmiştir. Bu doğrultuda çalışmanın tez kapsamındaki çalışmaları ikinci yazar danışmanlığında birinci yazar tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın tezden makale olarak üretilmesi süreci ikinci yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çatışma Beyanı

Bu çalışmanın yürütülmesinde katılımcıların zarar görmemesi için gerekli olan önlemler alınmıştır. Etik kurul onayı, resmi veri toplama izni, veli onamı ve katılımcı onamı alınmıştır. Araştırmanın yürütülmesi ve yayın haline getirilmesi sürecinde katılımcıların kişisel bilgilerinin gizliliği korunmuştur. Ayrıca yazarlar arasında çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Akçay, Ö. D. ve Kıran, E. B. (2016). The Investigation of Adolescents Cognitive Flexibility and Self Efficacy. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 7(24), 1-10. https://www.ijoeec.com/Makaleler/1358477627_1.%201-8%20binnaz%20k%c4%b1ran.pdf
- Aktuğ, T. (2006). *Ergenlerde Akran Baskısı ve Benlik Saygısının İncelenmesi*. (Yayın No: 188833). [Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Alagül, Ö. (2004). *Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların Atılganlık ile Beden Algısı İlişkisi*. (Yayın No: 157130). [Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Anlı, G., Akın, A., Eker, H. ve Özçelik, B. (2015). Bedeni Beğenme Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 36(6). <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2906>
- Argyle, M., Martin, M. & Crossland, J. (1989). Happiness as a Function of Personality and Social Encounters. *Recent Advances In Social Psychology*, 41(2), (189- 203). <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1343179>
- Aruguete, M., Griffith, J., Edman, J., Green, T. & Mccutcheon, L. (2014). Body Image and Celebrity Worship. *Implicit Religion*, 17(2), 223-234. <https://doi.org/10.1558/imre.v17i2.223>
- Asıcı, E. & İkiz, F. (2015). Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maeuefd/issue/19408/206375>
- Aslan, D. (2004). Beden Algısı ile İlgili Sorunların Yaratabileceği Beslenme Sorunları. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 13(9), 326-329. <https://www.ttb.org.tr/STED/sted0904/beden.pdf>
- Ata, A., Vural, A. ve Keskin, F. (2014). Beden Algısı ve Obezite. *Ankara Medical Journal*, 14(3), 74-84. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/19831>
- Aydın, Y. (2015). *Alkol ve Madde Bağımlılığında Beden Algısı, Benlik Saygısı Düzeyleri ve Sosyal Fobi Görülme Sıklığı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma*. (Yayın No: 427589). [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Barlas, G. Ü., Karaca, S., Nevin, O., Öz, Y. C., Gürkan, A., İşıl, I. ve Sümeli, F. (2014). Estetik Cerrahi Hastalarında Beden İmajı, İşlevsel Olmayan Tutumlar ve Depresyon. *Türk Plastik Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Dergisi*, 22(3), 108-113. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/214463>
- Baş, A. (2019). *Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler, Öznel İyi Oluşları ve Sosyal Kaygıları Arasındaki Yordayıcı İlişki*. (Yayın No: 538379). [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Bedel, A. ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde Başa Çıkma Stratejilerini Açıklamada Bilişsel Esnekliğin Rolü. *Electronic Journal Of Social Sciences*, 2(14), 55-70. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/70681>
- Ben-Zur, H. (2003). Happy Adolescents: The Link Between Subjective Well-Being, Internal Resources and Parental Factors. *Journal of Youth And Adolescence*, 32(2), 67-79. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/A:1021864432505>
- Bilgiç, R. (2015). *Ergenlerin Cinsiyet ve Öğrenim Kademesi Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Karar Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayın No: 398245) [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Bilgin, M. (2017). Ergenlerin Beş Faktör Kişilik Özelliği ile Bilişsel Esneklik İlişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62), 945-954. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/325819>

- Boğaz, M. E., Kutlu, R. ve Cihan, F. G. (2019). Obezite ile Yeme Davranışı, Beden Algısı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. *Çukurova Medical Journal*, 44(3), 1064-1073. <http://dx.doi.org/10.17826/cumj.467339>
- Caccavale, L. J., Farhat, T. & Lannotti, R. J. (2012). Social Engagement in Adolescence Moderates The Association between Weight Status and Body Image. *Body Image*, 9(2), 221-226. <https://doi.org/10.1016%2Fj.bodyim.2012.01.001>
- Cash, T. F. (1989). Body Image Affect: Gestalt versus Summing the Parts. *Perceived Motor Skills*, 69(5), 17-18. <https://doi.org/10.2466/pms.1989.69.1.17>
- Cash, T. F. & Pruzinsky, T. (2002). Future Challenges for Body Image Theory. *Research And Clinical Practice*, 4(5), 509-516. <https://psycnet.apa.org/record/2011-20792-053>
- Ciarrochi, J., Said, T. & Deane, F. P. (2005). When Simplifying Life is Not So Bad: The Link Between Rigidity, Stressful Life Events, And Mental Health in an Undergraduate Population. *British Journal Of Guidance & Counselling*, 33(2), 185-197. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/03069880500132540>
- Cong, L., Rebecca, P. A. & May, O. L. (2013). Cognitive, Personality, and Social Factors Associated with Adolescents Online Personal Information Disclosure. *Journal Of Adolescence*, 36(6), 629-638. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.03.016>
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları* (T. Ergene, Çev.) (11.bs.). Mentis Yayıncılık.
- Cox, K. S. (1980). *The Effects of Second-Language Study on the Cognitive Flexibility of Freshman University Students* [Yayınlanmamış Doktora Tezi, The Ohio State University].
- Crerand, C. E., Wadden, T. A., Foster, G. D., Sarwer, D. B., Paster, L. M. & Berkowitz, R. I. (2007). Changes in Obesity-Related Attitudes in Women Seeking Weight Reduction. *Obesity*, 15(3), 740-747. <https://doi.org/10.1038/oby.2007.590>
- Çakar, F.S. & Karayol, S.S. (2015). The Impact of Body Image and Self-Esteem on Turkish Adolescents Subjective Well-Being. *Psychology Research*, 5(9), 536-551. Doi: 10.17265/2159-5542/2015.09.005
- Çelen, N. (2007). *Ergenlik ve Genç Yetişkinlik* (12. Baskı). Papatya Yayıncılık.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirliği. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 39 (176), 339-346. <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2014.3466>
- Daniel, D.G., Wozniak, P. & Mack, R.J. (1998) Long-Term Efficacy and Safety Comparison of Sertindole and Haloperidol in the Treatment of Schizophrenia. *Psychopharmacol Bull*, 34(1):61-69. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9564200/>
- Danilova, Y. S., Bykov, V. A., Spiridonova, D. V., Novozhilova, M. V., Polozhentseva, Y. A., Karushev, M. P. & Timonov, A. M. (2021). Synthesis and Structure of Nickel Complex with Methyl-Substituted Tetradentate Schiff Base. *Russian Journal Of General Chemistry*, 91(4), 747-749. <http://dx.doi.org/10.1134/S1070363221040277>
- Dehnabi, A., Radsepehr, H. & Foushtanghi, K. (2017). The Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction on Social Anxiety of the Deaf. *Annals Of Tropical Medicine & Public Health*, 10(5), 1243-1258. <https://doi.org/10.3389%2Ffpsy.2021.582333>
- Demir, Y. ve Kumcağız, H. (2020). Ergenlerde Yeme Tutum Bozuklukluğunun Öznel İyi Oluş, Depresyon, Anksiyete ve Stres Üzerine Etkisi. *International Journal Of Field Education*, 6(1), 24-36. <https://doi.org/10.32570/ijofe.696583>
- Demir, Y. ve Kutlu, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Etkileşim Kaygısı ile Mutluluk Arasındaki İlişki: Yalnızlığın Aracı Rolü. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(1). <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gefad/issue/29791/320344>
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Proposal for National Index. *American Psychologist*, 55(2), 34-43. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.55.1.34>

- Dılmaç, B. ve Tezelli, S. (2021). Öğretmen Adaylarında Duygusal Zekâ, Sosyal Kaygı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki Yordayıcı İlişki. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 51-60. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/neueefd/issue/62544/642527>
- Diril, A. (2011). *Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenler ve Öfke Düzeyi ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki Açısından İncelenmesi*. (Yayın No: 299894). [Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi].
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüm Kaygısı Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(5), 151-159. <http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/467-published.pdf>
- Donaghue, N. (2009). Body Satisfaction, Sexual Self-Schemas and Subjective Well-Being in Women. *Body Image*, 6(1), 37-42. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.08.002>
- Donnelly, K. & Donnelly, J. P. (2021). Path Analysis of the Mediating Roles of Personality, Distress, and Cognitive Flexibility in the Subjective Well-Being of Combat Veterans with Traumatic Brain Injury. *Journal Of Head Trauma Rehabilitation*, 36(6), 1-10. <https://doi.org/10.1097/htr.0000000000000688>
- Duran, E. ve Traş, Z. (2022). Investigation of the Relationship between Food Craving, Cognitive Flexibility and Social Appearance Anxiety in Emerging Adulthood. *Journal Of Teacher Education And Lifelong Learning*, 4(2), 322-333. <https://doi.org/10.51535/tell.1203610>
- Durkin, S. J. & Paxton, S. J. (2002). Predictors of Vulnerability to Reduced Body Image Satisfaction and Psychological Wellbeing in Response to Exposure to Idealized Female Media Images in Adolescent Girls. *Journal Of Psychosomatic Research*, 53(5), 995-1005. [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(02\)00489-0](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(02)00489-0)
- Dünya Sağlık Örgütü (2022). https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Ergün, C., Koc, B. M. ve Kaleoğlu, S. (2022). 20-55 Yaş Arası Kadınların Beden Algılarının Değerlendirilmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(18), 892-906. <https://doi.org/10.38079/igusabder.1196777>
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tebd/issue/26109/275088>
- Fisher, S. & Cleveland. (1968). *Body Image and Personality*. Dover Company.
- Garcia, D., Rosenberg, P., Erlandsson, A. ve Siddiqui, A. (2010). On Lions and Adolescents: Affective Temperaments and the Influence of Negative Stimuli on Memory. *Journal Of Happiness Studies*, 11(7), 477-495. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10902-009-9153-6>
- George, D. & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. Routledge.
- Gilman, R. & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of Adolescents Who Report Very High Life Satisfaction. *Journal Of Youth And Adolescence*, 35(3), 293-301. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10964-006-9036-7>
- Gönenir, L., Akyüz, M., Şahin, İ., Evren, B., Kayaalp, C. ve Karlıdağ, R. (2018). Bariatrik Cerrahi Adayı Morbid Obezite Hastalarının Yaşam Doyumunun Beden Algısı ve Benlik Saygısı ile İlişkisi. *Fırat Tıp Dergisi*, 23(1), 1-5. <https://www.firattipdergisi.com/text.php?id=1070>
- Güleç, S. (2020). Lise Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Yaşam Amaçlarının Aracı Rolü. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), 27-35. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1151726>
- Gülüm, I. V. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenilirliği. *Anatolian Journal Of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3), 216-223. <https://alpha-psychiatry.com/Content/files/sayilar/113/216-223-%C3%B6zet.pdf>

- Gündüz, A. ve Bilge, Y. (2023). Beden Algısı ve Yaşam Doymu Arasındaki İlişkide Atılganlığın Aracı Rolü. *International Journal Of Social Sciences And Education Research*, 9 (2), 157-167. <https://doi.org/10.24289/ijsser.1263599>
- Hahs-Vaughn, D. L. & Lomax, R. G. (2020). *Statistical Concepts A Second Course* (5.Ed.). Routledge.
- Hamurcu, P., Öner, C., Telatar, B. ve Yeşildağ, Ş. (2015). Obezitenin Benlik Saygısı ve Beden Algısı Üzerine Etkisi. *Türk Aile Hekim Dergisi*, 19(3), 122-128. https://jag.journalagent.com/tahd/pdfs/TAHD_19_3_122_128.pdf
- Haspolat, N. K. Ve Kağan, M. (2017). Sosyal Fobinin Yordayıcıları Olarak Beden İmajı ve Benlik Saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 139-152. <https://doi.org/10.17556/erziefd.322327>
- İmroğlu, A., Demir, R. ve Murat, M. (2021). Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bilişsel Esneklik, Bilinçli Farkındalık ve Umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057. <https://doi.org/10.17755/esosder.859555>
- Jain, P. & Tiwari, G. K. (2016). Body Image Satisfaction and Life Satisfaction in HIV/AIDS Patients. *The International Journal Of Indian Psychology*, 3(2), 2349-3429. <https://ijip.in/wp-content/uploads/2019/01/18.01.010-20160302.pdf>
- Jen, C. H., Chen, W. W. & Wu, C. W. (2019). Flexible Mindset in the Family: Filial Piety, Cognitive Flexibility and General Mental Health. *Journal Of Social And Personal Relationships*, 36(6), 1715-1730. <https://doi.org/10.1177/0265407518770912>
- Kaplan, V., Polat, B. ve Ertuğrul, A. E. (2021). Öğrencilerin Yaşadıkları Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel İyi Oluş Algıları Arasındaki İlişki. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(4), 1029-1056. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1894046#:~:text=%C3%96%C4%9Frencilerin%20sosyal%20g%C3%B6r%C3%BCn%C5%9F%C4%B1lar%C4%B1%20d%C3%BCk%C5%9F%C3%BCk,anlam%C4%B1%20bir%20ili%C5%9Fkinin%20oldu%C4%9Fu%20bulunmu%C5%9Ftur>
- Kara, A. (2016). Sosyal Görünüş Kaygısı ile Utangaçlık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(11), 95-106. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/birtop/issue/24344/258037>
- Karaaslan, Ö. (2017). Sosyal Anksiyete Bozukluğu Hastalarında Beden Algısı ve Cinsel İşlev Bozukluklarının Değerlendirilmesi. *Bozok Tıp Dergisi*, 7(2), 45-50. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/316532#:~:text=Sosyal%20anksiyete%20bozukluklu%20hastalarda%20bedenleri,ifade%20etmesinde%20zorlu%C4%9Fa%20yol%20a%C3%A7abilir>
- Karagöz, D., Suess-Raeisinafchi, C., Işık, C., Dogru, T., Segota, T., Youssef, O. ve Alvarado, R. (2023). Event Motivation, Subjective Well-Being, and Revisit Intentions During the Second Wave Of the Pandemic: Moderating Effect of Affective Risk About COVID-19 and Perceived Trust. *Current Issues in Tourism*, 7(9), 1-18. <https://doi.org/10.1080/13683500.2022.2158787>
- Karahan, G. ve Akduman, G. (2017). Sivil Havacılık Kabin Hizmetleri Programı Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel İyi Oluş İlişkisi. 6. Uluslararası Meslek Yüksek Okulları Sempozyumunda Sunulan Bildiri, Saraybosna, Bosna Hersek.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (27. Basım). Nobel Yayınları.
- Karslı, H. G. (2014). *Obez Bireylerde Beden Algısı, Benlik Saygısı ve Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi*. (Yayın No: 359344) [Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi].
- Kashdan, T. B. & Roberts, J. E. (2004). Social Anxiety's Impact on Affect, Curiosity, and Social Self-Efficacy During A High Self-Focus Social Threat Situation. *Cognitive Therapy And Research*, 28(1), 119-141. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/B:COTR.0000016934.20981.68>
- Kato, T. (2012). Development of the Coping Flexibility Scale: Evidence for the Coping Flexibility Hypothesis. *Journal Of Counseling Psychology*, 14(4), 353-363. <https://doi.org/10.1037/a0027770>

- Katz, J. & Farrow, S. (2000). Discrepant Self-Views and Young Women's Sexual and Emotional Adjustment. *Sex Roles*, 42(3), 781-805. <https://eric.ed.gov/?id=EJ612420>
- Kaya, Ş. A. (2019). *Genç Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri ile Beden Algısı ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayın No: 579820). [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi].
- Kermen, U., Tosun, N. İ. ve Doğan, U. (2016). Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ekuatd/issue/25921/273151>
- Kılıç, M. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayın No: 409340). [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi].
- Kılıç, S. (2013). Örneklem Yöntemleri. *Journal Of Mood Disorders*, 3(1), 44-46. https://www.researchgate.net/publication/266736936_Orneklem_Yontemleri_Turkish#fullTextFileContent
- Kundakçı, A. H. (2005). *Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Benlik Algıları, Vücut Algısı ve Stres Belirtileri Açısından Karşılaştırılması*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Küçükler, D. (2016). *Affetme, Affetmeme, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yayın No: 445687). [Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi].
- Leung, R. C. & Zakzanis, K. K. (2014). Brief Report: Cognitive Flexibility in Autism Spectrum Disorders: A Quantitative Review. *Journal Of Autism And Developmental Disorders*, 44(2), 2628-2645. <https://doi.org/10.1007/s10803-014-2136-4>
- Littleton, H.L. & Ollendick, T. (2003). Negative Body Image and Disordered Eating Behavior in Children and Adolescents: What Places Youth at Risk and How Can These Problems Be Prevented. *Clin Child Fam Psychol*, 6(2), 51-66. <https://doi.org/10.1023/a:1022266017046>
- Lowder, J. L., Ghatti, C., Nikolajski, C., Oliphant, S. S. & Zyczynski, H. M. (2011). Body Image Perceptions in Women with Pelvic Organ Prolapse: A Qualitative Study. *American Journal Of Obstetrics And Gynecology*, 204(5), 441-451. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2010.12.024>
- Martin, M. M. & Anderson, C. M. (2001). The Relationship Between Cognitive Flexibility and Affinity-Seeking Strategies. *Advances in Psychological Research*, 4(12), 69-76. https://www.researchgate.net/publication/291895585_The_relationship_between_cognitive_flexibility_and_affinity-seeking_strategies#fullTextFileContent
- Martin, M. M. & Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three Validity Studies. *Communicationreports*, 1(11), 103-114. <https://doi.org/10.1080/08934219809367680>
- Martin, M. M., Anderson, C. M. & Thweatt, K. S. (1998). Individuals' Perceptions of Their Communication Behaviors: A Validity Study of the Relationship Between the Cognitive Flexibility Scale and the Communication Flexibility Scale with Aggressive Communication Traits. *Journal Of Social Behavior And Personality*, 13(9), 531-540. https://www.academia.edu/14152012/Individuals_perceptions_of_their_communication_behaviors_A_validity_study_of_the_relationship_between_the_Cognitive_Flexibility_Scale_and_the_Communication_Flexibility_Scale_with_aggressive_communication_traits
- Martin, M. M. & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological reports*, 76(2), 623-626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- Mcknight, C. G., Huebner, E.S. & Suldo, S. (2002). Relationships Among Stressful Life Events, Temperament, Problem Behaviour, And Global Life Satisfaction In Adolescents. *Psychol Sch*, 39(5), 677- 687. <https://doi.org/10.1002/pits.10062>
- Metzl, E. (2009). The Role Of Creative Thinking In Resilience After Hurricane Katrina. *Psychology Of Aesthetics, Creativity, And The Arts*, 3(2), 112-123. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0013479>

- Mezarcı, F. K. (2018). *Kadınların Spor Yapmasında Toplumsal Beden Algısının Etkisi: Düzce Örnekleme*. (Yayın No: 489128). [Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi].
- Murray, S.B., Rieger, E., Hildebrandt, T., Karlov, L., Russell, J., Boon, E., Dawson, R.T. & Touyz, S.W. (2012). A Comparison of Eating, Exercise, Shape, and Weight Related Symptomatology in Males with Muscle Dysmorphia and Anorexia Nervosa. *Body Image*, 9(2), 193–200. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.008>
- Musa, H. H. (2022). *Otizmli Çocukları (2-11 Yaş) Arasında Olan Ebeveynlerin İyi Oluş Merhamet Psikolojik Sağlık ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki*. [Doktora Tezi] Marmara Üniversitesi.
- Muyan-Yılık, M. ve Demir, A. (2020). A Pathway Towards Subjective Well-Being for Turkish University Students: The Roles of Dispositional Hope, Cognitive Flexibility, and Coping Strategies. *Journal Of Happiness Studies*, 21(6), 1945-1963. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10902-019-00162-2>
- Norton, A. R., Abbott, M. J., Norberg, M. M. & Hunt, C. (2015). A Systematic Review of Mindfulness and Acceptance-Based Treatments for Social Anxiety Disorder. *Journal Of Clinical Psychology*, 71(4), 283–301. <https://doi.org/10.1002/jclp.22144>
- Odacı, H. ve Cıkkıci, Ö. (2019). Cognitive Flexibility Mediates the Relationship between Big Five Personality Traits and Life Satisfaction. *Applied Research in Quality Of Life*, 14(5), 1229-1246. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s11482-018-9651-y>
- Ofra, W. & Vered, S. (2017). Effect of the Parent–Adolescent Relationship on Adolescent Boys' Body Image and Subjective Well-Being. *American Journal Of Men's Health*. 11(4), 920 –929. <https://doi.org/10.1177/1557988317696428>
- Oktan, V. (2012). Beden İmajı ve Reddedilme Duyarlılığının Öznel İyi Oluşu Yordama Gücü: *Eğitim Bilimleri Ve Uygulama*, 11(22), 119-134. <https://www.idealonline.com.tr/IdealOnline/pdfViewer/index.xhtml?uld=8952&ioM=Paper&previ ew=true&isViewer=true#pagemode=bookmarks>
- Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız Ergenlerde Beden İmajı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-556. <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/ijhs/article/download/1357/598>
- Öngören, B. (2015). Sosyolojik Açıdan Sağlıklı Beden İmgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 3(34), 25-45. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sobbiad/issue/36373/412313>
- Örnek, D. B., Özdemir, B., Şimşek, M. ve Kızılay, Z. O. (2023). Yeme Tutumu ve Beden Algısı: Bilişsel Esneklik ve Öz-Duyarlılığın Aracı Rolü. *Turkish Studies-Social Sciences*, 18(1), 273-290. <https://turkishstudies.net/social?mod=tammetin&makaleadi=&makaleurl=baae20d2-5b97-491c-8c32-92cb737080af.pdf&key=63815>
- Öz, S. (2012). *Ergenlerin cinsiyet, sosyo-ekonomik ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik, uyum ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayın No: 327682). [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi].
- Özbey, H. ve Gültekin, M. (2021). Lise Öğrencilerinde Beden Algısı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Medya ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(2), 429-441. <https://doi.org/10.32709/akusosbil.746383>
- Özhan, M. B. ve Boyacı, M. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ve İyi Oluş (Perma) Arasındaki İlişki: Bir Yapısal Eşitlik Modellemesi. *Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (67), 346-362. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/atauniefd/issue/65830/1025861>
- Parvizi, G. ve Özabacı, N. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esnekliğin Rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 65-81. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/aduefebder/issue/70803/991026>
- Purutçuoğlu, E. ve Aksel, C. (2017). Engelli Kadınların Beden İmajı Algısı ile Yaşam Doyumunun Belirlenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(50), 428-440. [http://www.ijbts-journal.com/images/main_1366796758/31\)%207%20Eda%20PURUT%C3%87UO%C4%9EL_U.pdf?mode=preview](http://www.ijbts-journal.com/images/main_1366796758/31)%207%20Eda%20PURUT%C3%87UO%C4%9EL_U.pdf?mode=preview)

- Rombe, S. (2014). Hubungan Body Image Dan Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Samarinda. *E-Journal Psikologi*, 2(1), 76-91. <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/3520>
- Sapmaz, F. & Doğan, T. (2013). Assessment of Cognitive Flexibility: Reliability and Validity Studies of Turkish Version of the Cognitive Flexibility Inventory. *Ankara University Journal Of Faculty Of Educational Sciences*, 46(1), 143-162. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000001278
- Sarıkadioğlu, H. (2016). *Yetişkinlerde Vücut Algısı ve Kendini Kabul Düzeyi ile Yaşam Doyumu ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi].
- Sarwer, D. B., Wadden, T. A., Pertschuk, M. J. & Whitaker, L. A. (1998). Body Image Dissatisfaction and Body Dysmorphic Disorder in 100 Cosmetic Surgery Patients. *Plastic And Reconstructive Surgery*, 101(6), 1644-1649. <https://doi.org/10.1097/00006534-199805000-00035>
- Satan, A. A. (2014). Dini İnanç ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Öznel İyi Oluş Düzeyine Olan Etkisi. 21. *Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(7), 56-74. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/59547>
- Seki, T. ve Dilmaç, B. (2015). Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler ile Öznel İyi Oluş ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler: Bir Model Önerisi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 40(179), 57- 67. <https://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/3663>
- Sevil, T. (2016). *Terapötik Rekreatif Aktivitelere Katılımın Yaşlıların Algıladıkları Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesine Etkisi*. [Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi].
- Shabahang, R., Besharat, M. A., Hosseinkhanzadeh, A. A. & Rezaei, S. (2020). Celebrity Worship and Body Image Concern: Mediating Role of Cognitive Flexibility. *International Journal Of Psychology*, 14(1), 35-58. <http://dx.doi.org/10.24200/IJPB.2019.159936.1073>
- Shepherd, D.A., Wennberg, K., Suddaby, R. & Wiklund, J. (2019). What Are We Explaining? A Review and Agenda on Initiating, Engaging, Performing, and Contextualizing Entrepreneurship. *Journal Of Management*, 45(1), 159-196. <https://doi.org/10.1177/0149206318799443>
- Sholeha, E. R. & Ayriza, Y. (2020). The Effect of Body Images and Self-Esteem on Subjective Well-Being in Adolescents. *International Journal Of Multicultural And Multireligious Understanding*, 6(4), 635-645. <https://ijmmu.com/index.php/ijmmu/article/download/1395/1144>
- Stokes, R. & Frederick, R. C. (2003). Women's Perceived Body Image: Relation with Personal Happiness. *Journal Of Women And Aging*, 15(1), 17-29. https://doi.org/10.1300/j074v15n01_03
- Şahin, E. E. ve Töre, B. (2022). Covid-19 Korkusu ve Öznel İyi Oluş: Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Sağlamlığın Sıralı Aracı Rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 92-99. http://www.cappsy.org/archives/vol14/no5/cap_14_05_11.pdf
- Şanlı, Y. ve Çelik, D. (2023). Genç Kızlarda Beden Algısı ve Obezite Fobinin, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Psikolojik İyi Oluşa Etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 350-368. <https://doi.org/10.38021/asbid.1341211>
- Tezelli, S. (2019). *Öğretmen Adaylarında Duygusal Zeka Sosyal Kaygı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki Yordayıcı İlişki*. (Yayın No: 555487). [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi].
- Thompson, A. M. & Chad, K. E. (2002). The Relationship of Social Physique Anxiety to Risk for Developing an Eating Disorder in Young Females. *Journal Of Adolescent Health*, 31(2), 183-189. [https://doi.org/10.1016/s1054-139x\(01\)00397-4](https://doi.org/10.1016/s1054-139x(01)00397-4)
- Tiggeman, M. (1994). Gender Differences in the Interrelationships between Weight Dissatisfaction, Restraint, and Self Esteem. *Sex Roles*, 30(5), 319-330. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/BF01420596>
- Topkaya, N., Köksal, Z. ve Bayram, S. (2022). Ergenlerde İyi Oluşun Yordanmasında Bilişsel Esneklik ve Öz-Şefkatin Rolü. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13 (1), 646-662. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2297027>

- Tuzgöl, D. M. (2006). Üniversite Öğrencilerinin İyi Oluş Düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(1), 188-197.
- Tütüncüler, A. (2021). *Beden Kitle İndeksi Bağlamında Bilişsel Esneklik, Beden Algısı ve Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi].
- Tylka, T. L. & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and What is Not Positive Body Image? Conceptual Foundations and Construct Definition. *Body Image*, 14(1), 118– 129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
- Varol, D. (2020). Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Sosyal ve Duygusal Özyeterliğin Aracı Rolü. *E-Kafkas Journal Of Educational Research*, 7(3), 319-332. <https://doi.org/10.30900/kafkasegt.827960>
- Walter, O. & Shenaar, G. V. (2017). Effect of the Parent Adolescent Relationship on Adolescent Boys' Body Image and Subjective Well-Being. *Menshealth*, 11(4), 920-929. <https://doi.org/10.1177/1557988317696428>
- Yavuzer, H. (2018). *Çocuk Psikolojisi* (18. Baskı). Remzi Kitabevi.
- Yelpaze, İ. ve Yakar, L. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Bilişsel Esnekliklerinin İncelenmesi. *Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal*, 9(54), 913-935. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/48897/623292>
- Yılmaz, B. (2017). *Bir Grup Lise Öğrencisinin İnternet Kullanımlarının Beden Algıları ve Yeme Tutumları ile İlişkisi*. [Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi].

Extended Abstract

Introduction

During adolescence, the individual is faced with many changes. During this period, the individual's body also experiences many changes. There is a desire to be pleased with one's physical appearance and a desire to conform to society's expectations (Murray et al., 2012). Body image refers to the feelings, thoughts, behaviors, and beliefs that an individual develops regarding his or her own body. (Cash and Pruzinsky, 1989). An individual's body image can be positive or negative (Cash, 1989). Positive body image is associated with subjective well-being (Tiggeman, 1994; Katz and Farrow, 2000; Durkin and Paxton, 2002; Tuzgöl Dost, 2006; Donaghue, 2009); life satisfaction (Stokes and Frederick-Recascino, 2003) and self-esteem (Sarwer et al., 1998; Kashdan and Roberts, 2004). Negative body image reduces life satisfaction (Jain and Tiwari, 2016; Sarıkadioğlu, 2016; Purutçuoğlu and Aksel, 2017; Kaya Şen, 2019); inability to solve problems (Crerand and Sarwer, 2007; Lowder, 2011); depression (Hamurcu et al., 2015); It causes many negativities for the individual, such as social anxiety (Öngören; 2015; Doğan, 2010; Kılıç, 2015).

During adolescence, the individual needs to adapt to the changes in his body and accept his body. Cognitive flexibility can facilitate or enable individuals to cope with difficulties in their lives, adapt, have higher motivation, and produce alternative options (İmroğlu et al., 2021). In this regard, it is thought that one of the variables that may contribute to the positive body image of adolescents may be cognitive flexibility. Cognitive flexibility is the individual's awareness of options and appropriate alternatives in a situation, willingness to be flexible and adapt to the situation, and feeling competent in situations where she can be flexible (Martin and Anderson, 1998; Martin et al., 1998). High cognitive flexibility helps the individual increase satisfaction with life, make better decisions, and feel more competent (Bilgiç, 2015).

Another variable that may be related to body image is subjective well-being. Subjective well-being; is defined as the individual experiencing less negative emotions, more positive emotions, and high satisfaction with life (Diener, 2000; Argle et al., 1989). When the literature is examined, it seems possible to say that adolescents' positive body image contributes to their subjective well-being. Many studies point to the relationship between body image and subjective well-being. (Norton et al., 2015; Çelen, 2007; Demir and Kumcağız, 2020).

There are no studies in the literature that examine cognitive flexibility, body image, and subjective well-being variables together in adolescents. At this point, it is thought that the study will contribute to the literature. In addition, it is thought that investigating the variables that may be related to the body image variable will lead to studies aimed at providing positive body image to individuals in adolescence. In this regard, examining the relationship between cognitive flexibility, body image, and subjective well-being in adolescents constitutes the problem of this study. This study aims to investigate the relationship between adolescents' cognitive flexibility, body image, and subjective well-being.

Method

Since statistical analysis and numerical data were used in this study to describe the relationships between variables, a quantitative research method was used and it was designed in a relational pattern.

In this research, an appropriate sampling method was used to determine the research group. 538 adolescents, aged between 14 and 18, who were studying in different types of high

schools in the Central district of Batman province in the 2022-2023 academic year, participated in the research.

Personal Information Form, Cognitive Flexibility Scale, Body Appreciation Scale, and Subjective Well-Being Scale for Adolescents were used to collect data within the scope of this study.

All statistical analyses in this study were performed with the SPSS 27 package program. Pearson Correlation analysis and Multiple Regression Analysis tests were used to analyze the data.

Findings

In line with the purpose of the study, the relationships between participants' cognitive flexibility, body image, and subjective well-being were examined. In this regard, the Pearson Correlation Test was applied to investigate the relationship between subjective well-being scores, body liking scores, and cognitive flexibility scores. As a result of the analyses, a moderate positive significant relationship was found between the participants' cognitive flexibility scores and body liking scores ($r=.45$, $p<0.01$). A moderate positive significant relationship was found between the participants' cognitive flexibility scores and subjective well-being scores ($r=.40$, $p<0.01$). A moderate positive significant relationship was found between the participants' body liking scores and their subjective well-being scores ($r=.41$, $p<0.01$).

Multiple regression analysis was performed to examine whether adolescents' body liking scores and cognitive flexibility scores predicted their subjective well-being. As a result of the analysis, it was found that cognitive flexibility and body-like variables predicted the subjective well-being variable. The R^2 value was .22, and it was determined that the predictors explained 22% of the variance in the predicted variable ($F(2,535)=77.68$, $p<.05$). When the t-test results regarding the significance of the regression coefficients are examined, it is seen that both independent variables are significant predictors of subjective well-being. It is seen that body liking predicts subjective well-being positively ($\beta=.29$ $p<.05$), while cognitive flexibility predicts subjective well-being positively ($\beta=.27$ $p<.05$).

Discussion, Conclusion, and Recommendations

This study aims to examine the relationship between adolescents' cognitive flexibility, body image, and subjective well-being. In this regard, firstly, the relationships between the participants' cognitive flexibility and body liking scores were examined. As a result of the analyses, it was found that there was a positive, medium-level significant relationship between adolescents' cognitive flexibility and body image. Accordingly, as adolescents' cognitive flexibility levels increase, their body liking levels also increase, and as their cognitive flexibility decreases, their body liking levels decrease. When the studies examining the relationship between cognitive flexibility and body image were examined, it was seen that they overlapped with the findings obtained from this study (Shabahang et al., 2020; Örnek et al. 2023; Tütüncüler and Güneri Yöyen, 2021; Dehnabi and Radsepehr, 2017).

Secondly, the relationships between adolescents' body liking scores and subjective well-being scores were examined. As a result of the analyses, it was found that there was a positive, medium-level significant relationship between adolescents' body image and subjective well-being. As adolescents' body-like levels increase, their subjective well-being increases, and as their body-like scores decrease, their subjective well-being decreases. When the findings of the studies examining the relationship between body image and

subjective well-being in the literature are examined, it is seen that they support the findings obtained from this study (Oktan, 2012; Walter and Shenaar-Golan, 2017; Danilova, 2021; Donaghue, 2009; Katz and Farrow, 2000; Tiggeman, 1994; Tuzgöl Dost, 2006).

Then, the relationship between adolescents' cognitive flexibility and subjective well-being was examined. As a result of the analyses, it was found that there was a positive, medium-level significant relationship between adolescents' cognitive flexibility and subjective well-being. As adolescents' cognitive flexibility scores increase, their subjective well-being increases, and as their cognitive flexibility scores decrease, their subjective well-being decreases. When the findings of the studies examining the relationship between cognitive flexibility and subjective well-being in the literature were examined, it was seen that they supported the results obtained in this study (Şahin and Töre, 2022; Donnelly and Donnelly, 2021; Satan, 2014;

Finally, it was examined whether adolescents' cognitive flexibility and body image predicted their subjective well-being. According to the results of the analysis conducted in this direction, it was found that cognitive flexibility and body-like variables predicted subjective well-being. When the literature is examined, it is seen that the findings of the study overlap with the literature (Satan, 2014; Donnelly and Donnelly, 2021; Oktan, 2012; Walter and Shenaar Golan, 2017; Çakar and Karayol, 2015).

The conclusions reached in line with the findings of this study are as follows: There is a positive, medium-level significant relationship between the cognitive flexibility of adolescents and their body image. There is a positive, medium-level significant relationship between adolescents' body image and subjective well-being. There is a positive, medium-level significant relationship between adolescents' cognitive flexibility and subjective well-being. Adolescents' cognitive flexibility and body image significantly predict their subjective well-being.

Suggestions based on the results are as follows: The relationship between cognitive flexibility, body image, and subjective well-being of individuals in different developmental periods can be examined. Similar studies can be conducted on cognitive flexibility, body image, and subjective well-being in adolescents, including adolescents living in different provinces or cultures. Investigating variables that may be related to body perception will contribute to gaining a positive body image.

Contribution Rate of the Researchers

This study was produced from the thesis work of the first author, supervised by the second author. In this regard, the work within the scope of the thesis was carried out by the first author under the supervision of the second author. The process of producing the study as the second author carried out an article from the thesis.

Statement of Conflict of Interest

Necessary precautions were taken to prevent participants from being harmed during the conduct of this study. Ethics committee approval, official data collection permission, parental and participant consent were obtained. The confidentiality of participants' personal information was protected during the conduct and publication of the research. Additionally, there is no conflict of interest between the authors.