

The Mediator Role of Subjective Vitality in the Relationship between Psychological Flexibility and Life Satisfaction in Adolescents

Ece KARA¹, Osman GÖNÜLTAŞ²

About the Article

Received: 15.01.2025

Accepted: 10.03.2025

Published: 29.05.2025

Keywords

Life satisfaction

Psychological flexibility

Subjective vitality

Adolescents

Abstract

The purpose of this study was to examine the mediating role of subjective vitality in the relationship between psychological flexibility and life satisfaction in adolescents. Data were collected using the Satisfaction with Life Scale, Psychological Flexibility Scale, and Subjective Vitality Scale. A total of 392 high school students aged between 13 and 18 participated in the study. Of the participating students, 223 (56.9%) were female and 169 (43.1%) were male students. According to the results obtained in the study, there is a positive significant correlation between psychological flexibility and life satisfaction. The other result of this study is that there is a significant positive relationship between psychological flexibility and subjective vitality. In addition, the results of the study revealed that subjective vitality mediates the relationship between psychological flexibility and life satisfaction. This result suggests that both subjective vitality and psychological flexibility can be viewed as sources of high life satisfaction. In other words, psychological flexibility predicts subjective vitality, and consequently, increased subjective vitality predicts higher life satisfaction. These findings suggest that, similar to psychological flexibility, subjective vitality could significantly contribute to enhancing adolescents' life satisfaction. This result suggests that both subjective vitality and psychological flexibility can be viewed as sources of high life satisfaction. This study is important both because there is no other study on this subject in the literature and because it contributes to mental health professionals in developing intervention approaches for adolescents.

For Citation

Kara, E. & Gönültaş, O. (2025). The mediator role of subjective vitality in the relationship between psychological flexibility and life satisfaction in adolescents. *MSKU Journal of Education*, 12(1), 75-106. DOI: 10.21666/muefd.1621066

Each of the developmental periods that an individual is in involves different characteristics, developmental tasks, and experiences. Each developmental period has its own reflections that include social, psychological, and physical changes. Although each period has critical characteristics, the period of adolescence is one of the essential life cycles that symbolizes the transition from childhood to youth in an individual's life. Research on adolescence has become widespread with Stanley Hall, and this adolescence period is described as a complex and stressful period by many researchers (Arnett, 1999; Buist et al., 2013; Rudolph, 2009). Research shows that negative emotions such as anxiety and stress in this period have been studied more than emotions such as life satisfaction and well-being (Myers, 2000; Santrock, 2012). The fact that adolescence is a transition period by its nature causes some problems and conflicts specific to the period (Browne et al., 2021; Cuartas & Roy, 2019; Çam & Artar, 2014). There are research findings that social coping behaviours of adolescents trying to adapt to this challenging developmental period predict life satisfaction (Saha et al., 2014). However, with positive psychology studies, emphasis is placed on strengthening the positive characteristics of individuals rather than focusing on their negative characteristics, and many concepts, including life satisfaction, are frequently

¹ Süleyman Demirel University – ecekara@sdu.edu.tr – <https://orcid.org/0000-0002-6427-9069>

² Isparta Science and Art Centre – ogonultasmlt@gmail.com – <https://orcid.org/0000-0003-1904-5121>

addressed in the literature (Clarke et al., 2023; Fuligni et al., 2024; Sheldon & King, 2001; Schum et al., 2025).

Life satisfaction is a positive evaluation of an individual's life as a result of the fulfillment of his/her wishes and desires according to self-determined criteria (Neugarten et al., 1961; Kahneman & Krueger, 2006). Life satisfaction, reflecting the cognitive aspect of individuals' well-being, is recognized as an important concept related to positive mental health and happiness (Kaba & Erol, 2018). According to Vara (1999), life satisfaction is a state of well-being that expresses the individual's feeling of peace and happiness as a result of his/her self-evaluation of his/her life and satisfaction with it. Life satisfaction is not related to specific areas of life but reflects a general evaluation of individual life (Diener et al., 1985). Similarly, according to Funk et al. (2006), life satisfaction is the individual's cognitive evaluation of whether he or she is satisfied with his or her entire social environment, such as family and friends, and whether he or she is content with his or her life in general. As can be understood from here, life satisfaction emerges as a result of the individual evaluating his life holistically, taking into account the criteria he/she has determined.

Being good, peaceful, and happy in every aspect of life means life satisfaction. The accomplishment of expectations and goals enables the individual to gain internal integrity, and as a result of this internal integrity, the individual's life satisfaction increases (Altay & Avcı, 2009; Shin, 2024). According to Onyishi and Okongwu (2013), the smaller the difference between an individual's expectations from life and the evaluation of life as a whole, the higher the life satisfaction. Life satisfaction is definitely one of the most important factors that play an active role in the happiness of individuals and the importance of their lives (Diener, 1984; Moody et al., 2024). According to Diener and Seligman (2002), individuals with high life satisfaction are more adaptable and have more positive emotions and a positive mindset than those with low life satisfaction. Bray and Gunnell (2006) stated that it is necessary to have high satisfaction with life for a healthy spiritual life and interpersonal interaction. It is stated that perceived life satisfaction is a factor that protects the individual in adolescence as well as in adulthood and that it is also associated with variables such as academic performance, interpersonal relationships and alcohol and substance abuse (Gilman & Huebner, 2006; Huebner et al., 2004). Considering the possible risk factors in adolescence, researchers emphasize that it is important to strengthen the capacity of life satisfaction that can potentially serve as a protective role in an individual's life (McCabe et al., 2011). Psychological flexibility, which is one of the variables addressed in this study, refers to the ability of the individual to be in touch with the present moment and to change or maintain his/her behaviors to achieve a goal (Hayes et al., 2006). According to Luoma et al. (2010), psychological flexibility is the ability of an individual to be in touch with the present without being stuck in the past or the future and to exhibit behaviors in accordance with his/her own values. Psychological flexibility requires the individual to accept situations in his/her and others' lives, to make choices based on his/her own values, and to behave in line with his/her values (Blackledge et al., 2009). According to Çakır and Uzun (2020), through psychological flexibility, the individual can consciously experience his/her emotions, thoughts and experiences and, at the same time, capture the present moment. Being consciously present in the present moment makes the present moment productive and directs the individual's actions and behaviours with a mind free from the past or future and guided by the present moment (Bostancı, 2023).

Psychological flexibility is accepted as a functional tool that enables the individual to adapt to challenging life events, cope with these life events and re-establish the balance required for well-being (Masten, 2001). Lucas and Moore (2019) stated that, psychological flexibility brings the individual closer to a meaningful and satisfying life. Increased psychological flexibility leads to increased life satisfaction. Research indicates that, psychological flexibility enhances individuals' ability to navigate life's challenges more effectively, thereby contributing to an increase in their life satisfaction (Graham et al., 2016; Karakuş & Akbay, 2022). According to Luthar et al. (2000), psychological flexibility is the essential tool that facilitates individuals' psychological well-being in the face of negative experiences they encounter throughout their lives. Masuda and Tully (2012) argue that for better psychological well-being, an individual's open and flexible contact with his/her own internal and external life is required. Various psychopathological problems may arise in the absence of this contact. In fact, it can be said that individuals who develop a sense of acceptance, shape their lives in line with their values, are able to accept the positive and negative experiences they encounter as they can look at life more positively (Mutlu & Tasa, 2022). It is thought that, the concept of psychological flexibility is an important factor in terms of raising awareness that the negative situations encountered due to the characteristics of

adolescence are a part of life and that life can be continued by accepting these negative situations; thus, it can help individuals in adolescence to adapt to this transition process more efficiently (Puolakanaho et al., 2023).

Subjective vitality, which is considered one of the main predictors of happiness and well-being, is an important characteristic that individuals should have. Subjective vitality is a positive emotional structure based on self-determination theory. It is also defined as, subjective experiences arising from feelings of being full of energy and vitality (Ryan & Frederick, 1997). Self-vitality is an internal psychological energy that allows an individual to control and regulate his/her thoughts, feelings and behaviours (Jones et al., 2007). Subjective vitality refers to the biological and spiritual energy that creates a sense of curiosity in individuals. Individuals with high subjective vitality are enthusiastic about the tasks they need to do in their lives due to intrinsic motivation. As a result, this makes it easier for individuals to complete their tasks successfully (Çelik & Topçuoğlu, 2016). According to researchers, subjective vitality is the state of feeling alive and having positive emotions (Greenglass, 2006; Rodrigues et al., 2022; Yu et al., 2020).

Subjective vitality which develops behaviours that increase the individual's quality of life, is not a goal to be achieved but a lifestyle that maximizes the potential that already exists in the individual so that development and change can be possible in all areas of life (Niemic et al., 2006; Sulphrey, 2014). According to Sarıçam (2015), subjective vitality enables individuals to be patient and strong in the face of possible difficulties that may be encountered. Subjective vitality is positively correlated with self-actualization, psychological health, positive emotion and intrinsic motivation (Niemic et al., 2006; Ryan & Deci, 2000; Öğütlü et al., 2021). Subjective vitality is stated as, an important predictor of subjective happiness (Muyan-Yılık & Bakalım, 2022; Sarıçam, 2016; Uzunbacak & Akçakanat, 2018). According to Uzunbacak and Akçakanat (2018), subjective vitality is an important predictor of subjective happiness. In addition, Deci and Ryan (2008) stated that subjective vitality is an important component of psychological well-being. Ryan and Frederick (1997) also stated that, individuals who are subjectively vital are mentally healthier as they have more energy to do the work that needs to be done and can easily cope with stress. Similarly, individuals with high subjective vitality have higher well-being and resilience (Schaufeli & Bakker, 2004). Research findings reveal that, psychological resilience, well-being and happiness are positively related to life satisfaction (Argan et al., 2018; Cohn et al., 2009; Liu et al., 2012). This context suggests that subjective vitality could also play a significant role in influencing life satisfaction.

Kaya and Savaşlı (2020) point out that adolescents experience high levels of positive and negative emotions more intensely and have more emotional intensity and emotional instability compared to adults. According to Leung and Leung (1992), the ups and downs experienced in emotional transitions during adolescence also lead to changes in adolescents' perception of life satisfaction. Adolescence is a critical period of life in terms of increasing the individual's level of well-being, preventing the emergence of problematic behaviours and developing strategies to overcome the difficulties encountered (Dağcı, 2022). Seen from this perspective, examining the factors related to life satisfaction has been considered a necessity for adolescents to continue their lives as happy individuals both now and in the future.

Adolescence is a critical period in terms of development (Dağcı, 2022). It is thought that increasing the well-being of individuals in this process will contribute to the transition to adulthood. Adolescents try to adapt to physical, social and psychological changes in this period. In order to do this, it is important that they feel better and can use their existing resources (Ekşi et al., 2019). At the same time, Kabat and Zinn (2009) emphasized that the individual should discover himself/herself and stay in the moment to cope with the problems specific to the period and develop a healthy identity during adolescence. Psychological flexibility consists of interrelated processes such as values and behaviors, getting in contact with the present moment, acceptance, cognitive decomposition, contextual self (Hayes et al., 2012). Therefore, it is seen to be an important skill in solving developmental problems in adolescence. On the other hand, research shows that psychological flexibility is associated with well-being and mental health (Lucas & Moore, 2019). Harris (2016) and Karakuş (2020) stated that people who are psychologically flexible have an increased quality of life and high satisfaction with life. Psychological flexibility and subjective vitality variables contribute positively to adolescents' life satisfaction. In previous studies, these variables have not been analyzed together. Therefore, it is thought that this research will contribute to the related literature. In other words, it is thought that the findings of the

present study may play a significant role in shaping the intervention approaches of mental health professionals working in the field towards adolescents. In this context, the present study aimed to analyze the mediating role of subjective vitality in the relationship between psychological flexibility and life satisfaction in adolescents.

METHOD

Research Design

The purpose of this study is to examine the mediating role of subjective vitality in the relationship between psychological flexibility and life satisfaction. The relationships between the variables in the research were tested using structural equation modelling. Mediation models in statistics do not examine the direct relationship between independent and dependent variables; instead, they focus on the relationships between the independent variable and the mediator variable, as well as between the mediator variable and the dependent variable. This relationship is measured by Structural Equation Modelling (SEM) (Yılmaz & Dalbudak, 2018). In addition, SEM reveals whether the relationship patterns of the variables of the research are confirmed by the data (Kline, 2015). In this study, whether subjective vitality has a mediating effect on the relationship between psychological flexibility and life satisfaction was measured by SEM.

Participants

The research participants included adolescents studying at the high school level. Participants were selected using a random sampling method. The participants consisted of 392 high school students aged 13-18 years who lived in Isparta province and volunteered to participate in the study. The average age of the participants is 15.57. Also, of the participant students, 223 (56.9%) were female, 169 (43.1%) were male, and 153 (39%) were 9th grade, 46 (11.7%) 10th grade, 90 (23%) 11th grade, and 103 (26.3%) 12th grade students.

Data Collection Tools

Life Satisfaction Scale. The scale designed by Diener, Emmons, Larsen, and Griffin (1985) was adapted into Turkish by Dağlı and Baysal (2016). The scale has a single-factor structure consisting of 5 items. The scale is a 5-point Likert-type scale, and the response options are 1 = Strongly Disagree, 2 = Slightly Agree, 3 = Moderately Agree, 4 = Strongly Agree, and 5 = Strongly Agree. The minimum score that can be obtained from the scale is 5 and the maximum score is 25. High scores obtained from the scale indicate an increase in life satisfaction. As obtained from the reliability analysis, the Cronbach Alpha internal coefficient of the scale was found to be .88 and the test-retest coefficient was determined to be .97. In the present study, the Cronbach Alpha coefficient of the scale was determined as .82. Confirmatory factor analysis results are as follows: $\chi^2 /sd = .57$, RMSEA= .000, CFI= 1.00, GFI= .99, IFI= 1.00 and NFI= .99.

Psychological Flexibility Scale. The scale designed by Francis, Dawson, and Golijani-Moghaddam (2016). Scale consists of 28 items. It is a seven-point Likert-type scale with five subscales: values and behaviors (1, 7, 9, 13, 16, 19, 21, 26, 27, 28), getting in contact with the present moment (8, 14, 18, 20, 22, 23, 25), acceptance (2, 3, 5, 6, 24), contextual self (4, 10, 12) and cognitive decomposition (11, 15, 17). The Turkish adaptation of the scale was conducted by Karakuş and Akbay (2020). In the study of adaptation, Cronbach's alpha internal consistency coefficient was found to be .84 for the values and behaviors, .60 for the getting in contact with the present moment, .72 for the acceptance, .73 for the contextual self and .59 for the cognitive decomposition. In this study, Cronbach's alpha coefficient for the entire scale was found to be .78. Confirmatory factor analysis results are as follows: $\chi^2 /sd = 4.37$, RMSEA= .093, CFI= .97, GFI= .99, IFI= .97 and NFI= .97.

Subjective Vitality Scale. The scale designed by Ryan and Frederick (1997) and it was adapted into Turkish by Uysal, Sarıçam and Akın (2014). As a consequence of the exploratory factor analysis, applied for the construct validity of the scale, the items were grouped into a single dimension in accordance with the original form. As a result of confirmatory factor analysis, the fit index values for the scale were found as follows: $\chi^2 /sd = 1.73$, RMSEA = .047, AGFI = .96, CFI = 1.00, GFI = .99, IFI = 1.00, NFI =

.99, RFI = .97, SRMR=.023. In addition, the Cronbach Alpha internal consistency coefficient of the scale was found to be .84 and the test-retest correlation coefficient was found to be .79. In the present research, the Cronbach Alpha coefficient of the scale was determined as .87. Confirmatory factor analysis results are as follows: $\chi^2 /sd = 2.51$, RMSEA= .062, CFI= .99, GFI= .98, IFI= .99 and NFI= .99

Demographic Information Form. In order to see the demographic characteristics of the participants, a demographic information form created by the researchers was filled out. In this form, information such as gender, class level and age of the participants were asked.

Data Collection Process

In this study, legal permissions were obtained before data collection. The measurement tools to be used were administered to high school students who were willing to participate in the study and who could answer the face-to-face and online questionnaires. At the same time, informed consent forms and parental consent forms were applied to the parents of the high school students participating in the study. It took approximately 5-7 minutes to answer the scales.

Data Analysis

IBM SPSS 24.0 and AMOS 24.0 programs were used for data analysis. Missing data were controlled to make the data set ready for analysis. For this purpose, missing and erroneous data were checked using frequency analysis and it was seen that there was no missing data. As a result, it was firstly analyzed whether the 392 data were normally distributed or not. When the kurtosis and skewness values of the data were analyzed, it was observed that the lowest and highest skewness values were between -.47 and .27, and the lowest and highest kurtosis values were between -.77 and .29. As a ranking criterion, values between - 1.5 and + 1.5 were used (Tabachnick & Fidell, 2013).

Before analyzing the model, correlation analysis was performed in order to see the relationship between the variables. The purpose of this analysis is to see whether there is a multicollinearity problem between the variables. A correlation of .90 and above between variables indicates a multicollinearity problem (Tabachnick & Fidell, 2013). The correlation coefficients between the variables of the study are between .46 and .55 ($p < .05$). Thus, it is seen that there is no multicollinearity problem among the data.

In the current study, Structural Equation Modeling (SEM) was conducted in two stages in line with Anderson and Gerbing's (1984) suggestion. Firstly, the measurement model of the variables in the current research was analyzed by confirmatory factor analysis and then the structural model was analyzed. The measurement model and the structural model were also analyzed by Maximum Likelihood Estimation method. The Maximum Likelihood Estimation method is considered a good validation choice for average and large samples to verify normality and independence assumptions (Ullman, 2015). Chi-square, CFI, GFI, RMSEA, TLI values were used to validate the analyzed structural models. According to Kline (2015), it is acceptable to report at least four fit indices. The χ^2 / sd ratio was examined to test the goodness of fit of the models. A value below 3 indicated a good fit (Kline, 2015; Tabachnick & Fidell, 2013). Values of .85 and above for GFI, CFI and TLI and values below .08 for RMSEA are accepted as good fit values (Anderson & Gerbing, 1984; Kline, 2015).

Finally, the significance of the relationships between the variables was verified by bootstrap analysis.

RESULTS

Preliminary analyses

In the study, correlations between the variables of the study were analyzed before conducting mediating effect analysis. Table 1 shows these correlation values. All bivariate correlations between psychological flexibility, subjective vitality and life satisfaction are statistically significant. There is a meaningful positive correlation between psychological flexibility and subjective vitality ($r = .46, p < .01$); psychological flexibility and life satisfaction ($r = .55, p < .01$) and subjective vitality and life satisfaction ($r = .49, p < .01$).

Table 1. Intercorrelations and descriptives in the total sample

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3
1. Psychological flexibility	118.85	19.96	1		
2. Subjective vitality	28.16	10.52	.46**	1	
3. Life satisfaction	14.59	4.36	.55**	.48**	1

** $p < .01$

Findings Regarding the Suitability of the Measurement Model for the Data

The constructed model to test the mediation of subjective vitality in the relationship between psychological flexibility and life satisfaction in adolescents was first analyzed using Confirmatory Factor Analysis (CFA). Figure 1 shows the results of the Confirmatory Factor Analysis (CFA) on the evaluation model.

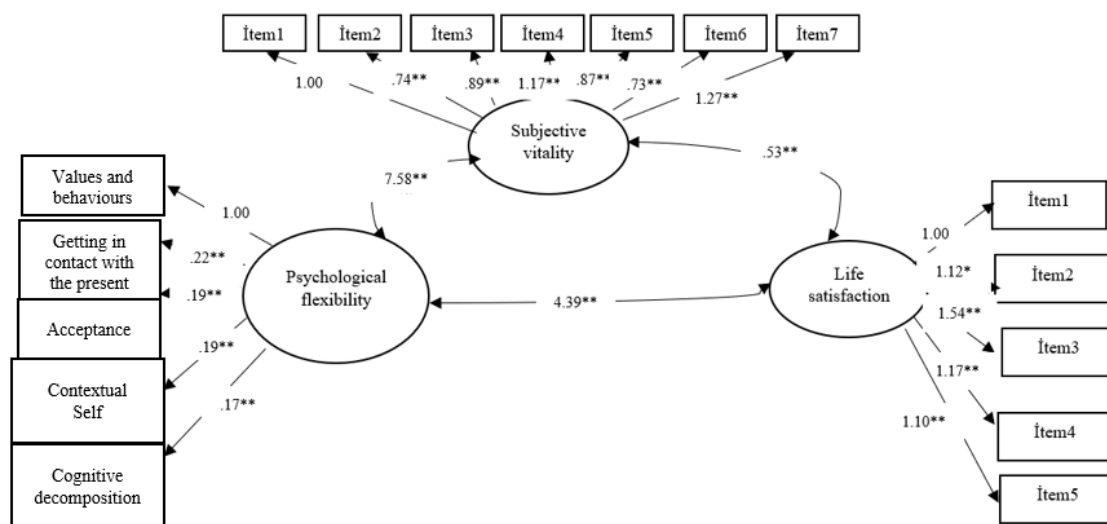


Figure 1. Assessment model

* $p < .01$, ** $p < .001$

In the evaluation model framework, the significance of the standardized regression coefficients was analyzed. To determine whether the evaluation model is validated or not, we should refer to the goodness-of-fit indices, which reveal values that fall within the goodness-of-fit range. The findings of this model analysis show that the model's fit indices are $\chi^2/df = 2.93$, CFI = .92, GFI = .92, TLI = .90, and RMSEA = .07. Since the goodness of fit values obtained are within the limits of good fit values (Anderson & Gerbing, 1984; Kline, 2015; Tabachnick & Fidell, 2013), it can be concluded that the measurement model provides the required conditions for the development of the structural model.

The Structural Model

In the model, psychological flexibility was the predictor variable, subjective vitality was the mediator variable and life satisfaction were the dependent variable. Subjective vitality latent variable has seven indicators (seven items). Life satisfaction latent variable has five indicators (five items). The psychological flexibility variable was measured on a total score and this variable is presented by values and behaviors, getting in contact with the present moment, acceptance, cognitive decomposition, contextual self.

As indicated in Figure 2, in the first step of the mediation model, the relationship between psychological flexibility and life satisfaction was analyzed and it was determined that psychological flexibility directly and significantly affected life satisfaction ($\beta = .64, p < .001$).

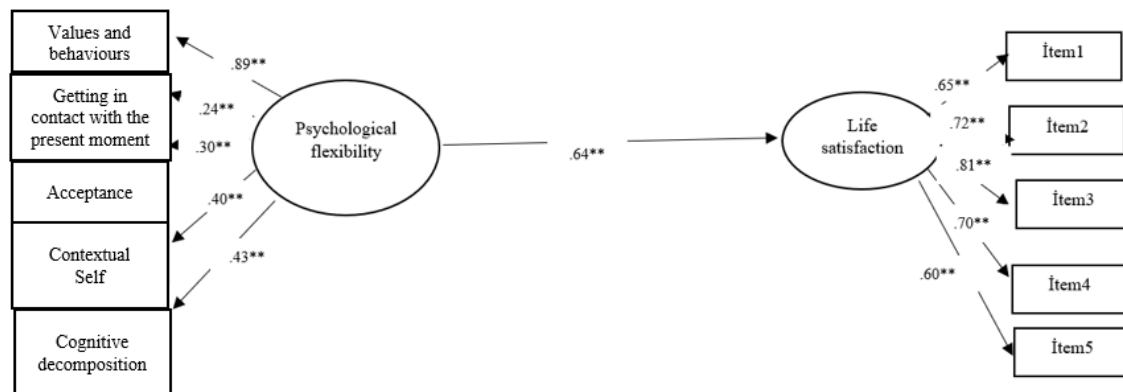


Figure 2. The path coefficient between the dependent variable and the independent variable.

* $p < .01$, ** $p < .001$

In the second step of the structural equation model, the mediating effect of subjective vitality was analyzed. The hypothetical model showing the mediating role of subjective vitality in the relationship between psychological flexibility and life satisfaction and shown in Figure 2 was tested using SEM. As seen in the direct effect results in Figure 2, while psychological flexibility directly, positively and meaningfully predicts subjective vitality ($\beta = .51, p < .001$), subjective vitality positively and significantly predicts life satisfaction ($\beta = .29, p < .001$). On the contrary, psychological flexibility directly and positively predicts life satisfaction ($\beta = .64, p < .001$), but the effect size between these two variables decreases when the mediator variable is included in the model ($\beta = .50, p < .001$). Hence, subjective vitality has a partial mediating effect on the relationship between psychological flexibility and life satisfaction. The structural model showed a good fit to the data: $\chi^2(392) = 322.553, p < .001$, $\chi^2/df = 2.93$, GFI = .92, CFI = .92, TLI = .90 and RMSEA = .07

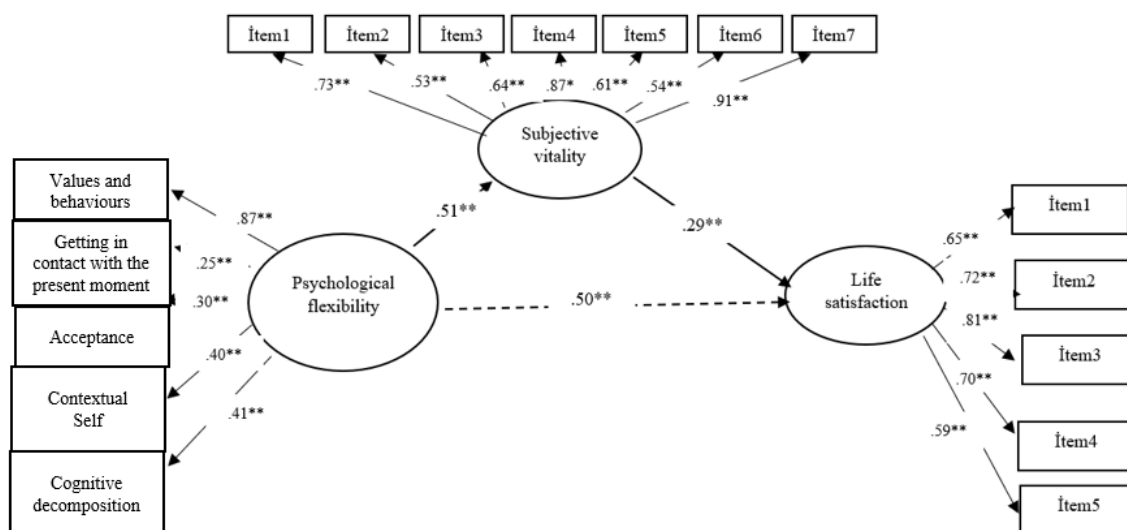


Figure 3. Structural model.

Note. c. with the present moment = contact with the present moment, All the path coefficients are standardized,

* $p < .01$, ** $p < .001$

To test the significance of indirect effects, a bootstrap estimate with 1000 resamples and 95% bias-corrected confidence intervals were analyzed. Results of the standardized indirect effects and 95% bias-corrected confidence intervals are presented in Table 2.

Table 2. Standardized indirect/direct and total effects, 95% confidence intervals

Model pathways	Estimate	SE	BC %95 Cls		p
			Lower	Upper	
Standardized Indirect Effect	.15	.04	.08	.23	.002
P. Flexibility→S. Vitality→ Life Satisfaction					
Standardized Direct Effect	.49	.07	.36	.66	.003
P. Flexibility→S. Vitality→ Life Satisfaction					
Standardized Total Effect	.65	.05	.53	.75	.003
P. Flexibility→S. Vitality→ Life Satisfaction					

Note. BC=bias corrected; CI=confidence interval; P. Flexibility= Psychological Flexibility; S. Vitality= Subjective Vitality; $p^* < .01$, $p^{**} < .001$

As shown in Table 2, subjective vitality mediates the standardized indirect effect of psychological flexibility on life satisfaction ($\beta = .15$, 95% bootstrap, CI=.08 to .23); subjective vitality mediates the standardized direct effect of psychological flexibility on life satisfaction ($\beta = .49$, 95% bootstrap, CI=.36 to .66) and subjective vitality mediates the standardized total effect of psychological flexibility on life satisfaction ($\beta = .65$, 95% bootstrap, CI=.53 to .75).

CONCLUSION

The findings obtained in the research are as follows:

- There is a significant positive relationship between psychological flexibility and life satisfaction.
- Psychological flexibility has a significant positive correlation with subjective vitality.
- There is a significant positive correlation between subjective vitality and life satisfaction. Therefore, it can be said that subjective vitality, which means having more energy, can predict life satisfaction.
- Psychological flexibility significantly predicts life satisfaction through subjective vitality. In other words, the effect of the significant positive correlation between psychological flexibility and life satisfaction continues when subjective vitality is included in the model as a mediating variable. However, since it shares this effect with subjective vitality, its direct effect decreases.

These findings obtained in the study are discussed and explained respectively under the heading of discussion.

DISCUSSION

This study examined the mediating role of subjective vitality in the relationship between psychological flexibility and life satisfaction in adolescents. The findings of the current research showed that a significant positive relationship existed between psychological flexibility and life satisfaction. Hence, it can be said that individuals with psychological flexibility can get high satisfaction from life. In the related literature, it is possible to find various studies supporting this finding of the study (Çakır & Dilmaç, 2023; Graham et al., 2016; Lucas & Moore, 2019). Psychological flexibility is the ability to

live effectively in accordance with your values despite unpleasant feelings and thoughts (Wicksell et al., 2010). Kashdan and Rottenberg (2010) stated that psychological flexibility gives the person the ability to look at events and new situations from different perspectives and adapt to them. Psychological flexibility has an important role in contributing to well-being by facilitating coping with difficulties and stress encountered in daily life (Acar, 2022; Masten, 2001; Sarbassova et al., 2024). Well-being, which adds meaning to individuals' lives, is considered as an important predictive factor of life satisfaction (Dağ et al., 2019; Lyubomirsky et al., 2005). Similarly, Lucas and Moore (2019) stated that psychological flexibility is important for one's mental health. These findings showed that psychological flexibility is an effective feature for adolescents to have high life satisfaction.

Another finding of the present research is that psychological flexibility has a significant positive correlation with subjective vitality. In the related literature, there is no research directly supporting this finding of the current study. When the researchers are examined, it is seen that psychological flexibility is important in controlling stress and increasing subjective well-being (Wersebe et al., 2018). Studies have found a positive relationship between subjective well-being and subjective vitality (Delgado-Lobete et al., 2020). In this case, psychological flexibility is expected to predict subjective vitality positively. Psychological flexibility is a skill that involves focusing on the present, in other words, being in the present (Hayes et al., 2006). Likewise, mindfulness refers to focusing attention on what is happening in the present (Kabat-Zinn, 1994). Therefore, it can be predicted that psychological flexibility and mindfulness have common characteristics. Therefore, it can be considered that the results of the research that examines the relationship between mindfulness and subjective vitality can be compared with the findings of the current study. In this framework, Dağcı (2022) found that a positive relationship exists between mindfulness and subjective vitality and that mindfulness significantly predicts adolescents' subjective vitality. These results suggest that psychological flexibility can contribute to increasing in adolescents' subjective vitality.

Another finding of this research is that there is a meaningful positive correlation between subjective vitality and life satisfaction. Previous studies have also revealed that subjective vitality is positively related to life satisfaction (Du et al., 2017; Salama-Younes, 2011; Uysal et al., 2014). Subjective vitality, which is accepted as one of the components of subjective happiness and well-being, refers to the feeling alive and having more positive emotions (Greenglass, 2006; Ryan & Frederick, 1997). According to Ryan and Deci (2000) and Cuoto et al. (2017), subjective vitality has a high relationship with mental health and positive emotions. In addition, researchers state that happiness increases as subjective well-being increases (Jans-Beken et al., 2020; Sarıçam, 2016). Therefore, having high subjective vitality also indicates high life satisfaction (Salama-Younes, 2011). According to these findings, it can be said that, like psychological flexibility, subjective vitality may play an important role in increasing adolescents' life satisfaction.

Lastly, the study showed that psychological flexibility significantly predicts life satisfaction through subjective vitality. In this case, subjective vitality has a partial mediating role in the relationship between psychological flexibility and life satisfaction.

THEORETICAL IMPLICATIONS

In the model analyzed in the study, it is seen that subjective vitality has a mediating effect between psychological flexibility and life satisfaction. Psychological flexibility predicts subjective vitality, and consequently increased subjective vitality contributes to higher life satisfaction. According to this result, it is thought that subjective vitality as well as psychological flexibility can be considered as a source of high life satisfaction. As a result, it is predicted that this model may play a significant role in adolescents' high life satisfaction.

PRACTICAL IMPLICATIONS

Considering the findings of the study, increasing psychological flexibility and subjective vitality in adolescents can be supported through activity-based programs prepared by school counsellors. In addition, in clinical practices, in order to strengthen psychological flexibility, mindfulness-based practical applications can be used within the scope of acceptance and commitment therapy in line with the needs of the clients. These practical applications are expected to positively predict life satisfaction levels in adolescents, as seen in the current research findings.

LIMITATIONS AND SUGGESTIONS

The current study, which examined the mediator role of subjective vitality in the relationship between psychological flexibility and life satisfaction in adolescents, has some limitations. First, this study was conducted on students attending several high schools. It can be said that this situation may limit the generalizability of the study. In other words, the research results can be generalized to high school students with similar characteristics. In terms of generalizability of the results, studies can be conducted with individuals in different age groups. Another limitation can be expressed as the collection of research data with measurement tools based on self-report. In order to prevent this limitation, future research using qualitative methods can be conducted to obtain more detailed information about the variables. One of the limitations of the study is that it is a cross-sectional study. Future studies can be longitudinal or semi-longitudinal. The last limitation of the study is that a cause-effect relationship cannot be established methodologically. Therefore, it can be said that this limitation can be overcome by using an experimental model in future research. In this context, psychoeducational programs, especially those whose effectiveness has been tested, can be implemented by school counsellors to increase the psychological flexibility and subjective vitality of adolescents. Such practices to increase the life satisfaction of individuals who are trying to adapt to the rapid changes brought by adolescence are important. Finally, interventions and approaches based on acceptance and commitment therapy, which are closely related to psychological flexibility, can be included in the therapy process. Because these approaches include skills such as awareness, here and now, and contact with the present moment. In addition, clinicians can include practices that will incorporate these skills into the daily lives of adolescents.

AI Use in Writing. No artificial intelligence tool was used in this study.

Declarations Conflict of Interest. There is no financial conflict of interest with any institution, organisation, person related to current study and there is no conflict of interest between the authors.

Author Contributions. Literature review, writing and conceptualization were carried out by O. G. Data collection was carried out by O. G. and E. K. Methodology development, data analysis and data evaluation were carried out by E. K. Evaluation of the results and writing the discussion was carried out by O. G. and E. K.

Data Sharing. Data will be shared upon request in accordance with ethical and legal regulations.

Ethics. Informed consent forms were received from all individual participants included in the study and parental consent forms were obtained from the parents of the participants. Ethical approval was obtained from Süleyman Demirel University Research and Ethics Committees on 13.12.2023 with the number 143/11. All participants took part in this study voluntarily and their identities were kept confidential.

Funding: The Authors report that they have not received any financial support for their research and/or authorship of this study.

REFERENCES

- Acar, S. (2022). Psychological flexibility as a predictor of coping self-efficacy among university students. *International Journal of Educational Research*, 13(3), 31-45. DOI: <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1035566>
- Altay, B. & Avci, I. (2009). The relation between the self-care strength and life satisfaction of the elderly living in nursing home. *Dicle Med J*, 36(4), 275–282.

- Argan, M., Argan, M. T. & Dursun, M. T. (2018). Examining relationships among well-being, leisure satisfaction, life satisfaction, and happiness. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 7(4), 49-59.
- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*, 54(5), 317–326. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.54.5.317>
- Anderson, J. C. & Gerbing, D. W. (1984). The effect of sampling error on convergence, improper solutions, and goodness-of-fit indices for maximum likelihood confirmatory factor analysis. *Psychometrika*, 49(2), 155–173. <https://doi.org/10.1007/BF02294170>
- Blackledge, J. T., Ciarrochi, J. & Deane, F. P. (Eds.). (2009). *Acceptance and commitment therapy: Contemporary theory research and practice*. Australian Academic Press.
- Bostancı, B. (2023). *Overthinking in young adults: Examining its relationship with psychological flexibility and perfectionism*. (Unpublished Master's Thesis). Muğla Sıtkı Koçman University Institute of Educational Sciences, Muğla.
- Bray, I. & Gunnell, D. (2006). Suicide rates, life satisfaction and happiness as markers for population mental health. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41(5), 333–337. <https://doi.org/10.1007/s00127-006-0049-z>
- Browne A., Bennouna C., Asghar K., Correa C., Harker-Roa A. & Stark L. (2021). Risk and refuge: Adolescent boys' experiences of violence in "post-conflict" *Colombia Journal of Interpersonal Violence*, 36, 9393–9415.
- Buist, K. L., Deković, M. & Prinzie, P. (2013). Sibling relationship quality and psychopathology of children and adolescents: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(1), 97–106. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.10.007>
- Clarke, T., McLellan, R. & Harold, G. (2023). Beyond life satisfaction: wellbeing correlates of adolescents' academic attainment. *School Psychology Review*, 54(1), 31–50. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2023.2217980>
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A. & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361–368. <https://doi.org/10.1037/a0015952>
- Couto, N., Raúl, A., Diogo, M., João, M., Daniel, M. & Luis, C. (2017). Validation of the Subjective Vitality Scale and study of the vitality of elderly people according to their physical activity. *Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance* 19, 261–69.
- Cuartas J. & Roy A. L. (2019). The latent threat of community violence: Indirect exposure to local homicides and adolescents' mental health in Colombia. *American Journal of Community Psychology*, 64(1-2), 218–230.
- Çakır, B. & Dilmaç, B. (2023). Predictive relationships between emotional awareness, psychological flexibility and life satisfaction. *Necmettin Erbakan University Ereğli Faculty of Education Journal*, 5(1), 142–159. <https://doi.org/10.51119/ereegf.2023.34>

- Çakır, G. & Uzun, B. (2020). Mindfulness and acceptance-based therapies. Z. Karakuş and Y. Yavuzer (Eds.), *In Theories of counselling and psychotherapy* (3rd ed., pp. 615-652). Pegem Academy.
- Çam, Z., & Artar, M. (2014). Life satisfaction in adolescence: An examination in the context of school types. *Muş Alparslan University Journal of Social Sciences*, 2(1), 23–46.
- Çelik, E. & Topçuoğlu, P. (2017). The mediating effect of proactive personality on the relationship between subjective vitality and curiosity. *Abant İzzet Baysal University Faculty of Education Journal*, 17(3), 1221–1240. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2017.17.31178-338819>
- Clarke, T., McLellan, R. & Harold, G. (2023). Beyond life satisfaction: wellbeing correlates of adolescents' academic attainment. *School Psychology Review*, 54(1), 31–50. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2023.2217980>
- Dağ, A., Korkutaata, A. & Özavcı, R. (2019). Examining the subjective well-being levels and life satisfaction of personnel working in sports event businesses in relation to some variables. *International Journal of Sport, Exercise & Training Science*, 5(3), 154-162. <https://doi.org/10.18826/useeabd.598909>
- Dağcı, F. (2022). *Examining the relationship between mindfulness, intolerance of uncertainty and subjective vitality in adolescents*. (Unpublished Master's Thesis). Istanbul Sabahattin Zaim University Graduate Education Institute, Istanbul.
- Dağlı, A. & Baysal, N. (2016). Adaptation of the life satisfaction scale into Turkish: Validity and reliability study. *Electronic Journal of Social Sciences*, 15(59), 1250–1262. <https://doi.org/10.17755/esosder.263229>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Delgado-Lobete, L., Montes-Montes, R., Vila-Paz, A., Talavera-Valverde, M.-Á., Cruz-Valiño, J.-M., Gándara-Gafo, B., Ávila-Álvarez, A., & Santos-del-Riego, S. (2020). Subjective Well-Being in Higher Education: Psychometric Properties of the Satisfaction with Life and Subjective Vitality Scales in Spanish University Students. *Sustainability*, 12(6), 2176. <https://doi.org/10.3390/su12062176>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E. & M. Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Du, H, King, R.B. & Chi, P. (2017). Self-esteem and subjective well-being revisited: The roles of personal, relational, and collective self-esteem. *PLoS ONE*, 12(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0183958>

- Ekşi, H, Özkapu, D. E. & Ümmet, D. (2019). Üniversite öğrencilerinde psikolojik kırılgnlıkla öznel zindelik arasındaki ilişkide genel psikolojik sağlığın aracı rolü. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(5): 185-190.
- Francis, A. W., Dawson, D. L. & Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5, 134-145.
- Fuligni, A.J., Trimble, A. & Smola, X.A. (2024). The significance of feeling needed and useful to family and friends for psychological well-being during adolescence. *Journal of Adolescence*, 97, 292-300. <https://doi.org/10.1002/jad.12403>
- Funk, B. A., Huebner, E. S. & Valois, R. (2006), Reliability and validity of a brief life satisfaction scale with a high school sample. *Journal of Happiness Studies*, 7(1), 41–54. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-0869-7>
- Gilman, R. & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 311–319. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9036-7>
- Graham, C. D., Gouick, J., Ferreira, N. & Gillanders, D. (2016). The influence of psychological flexibility on life satisfaction and mood in muscle disorders. *Rehabilitation Psychology*, 61(2), 210–217. <https://doi.org/10.1037/rep0000092>
- Greenglass, E. R. (2006). Vitality and vigor: Implications for healthy functioning. In P. Buchwald (Ed.), *Stress and anxiety application to health, work place, community, and education* (pp. 65-86). Newcastle: Cambridge Scholars Press.
- Harris, R. (2016). *Learning the ACT easy: A quick primer for principles and beyond*. (H. T. Karatepe and K. F. Yavuz, Trans.; 1st ed.).
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy. An experiential approach to behavior change* (2nd ed.). New York: The Guildford Press
- Huebner, E. S., Suldo, S. M., Smith, L. C. & McKnight, C. G. (2004). Life satisfaction in children and youth: Empirical foundations and implications for school psychologists. *Psychology in The Schools*, 41(1), 81–93. <https://doi.org/10.1002/pits.10140>
- Jans-Beken, L., Nale, J., Maiken, J., Sanne P., Jennifer, R., Lilian, L. & Johan, L. (2020). Gratitude and Health: An Updated Review. *The Journal of Positive Psychology* 15(6), 743–782. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651888>.
- Jones, G., Hanton, S. & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243–264. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243>

- Kaba, İ. & Erol, M. (2018). Examining the life satisfaction of adolescents. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 5(16), 52–63. <https://doi.org/10.26450/jshsr.318>
- Kabat-Zinn, J. (2009). (2009). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Mind and Body to Face Stress, Pain and Illness*, New York: Delacorte.
- Kahneman, D. & Krueger, A.B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being *J. Econ. Perspect.*, 20(1), 3-24, <https://doi.org/10.2307/30033631>
- Karakuş, S. & Akbay, S. E. (2020). Psychological flexibility scale: Adaptation, validity and reliability study. *Mersin University Faculty of Education Journal*, 16(1), 32–43. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.665406>
- Karakuş, S. (2020). *The mediating role of psychological flexibility in the explanation of authenticity and life satisfaction with alexithymia* [Unpublished master's thesis]. Mersin University.
- Kashdan, T. B. & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kaya, Z. & Savaşlı, Y. (2020). Examining adolescents' social comparison and emotional self-efficacy levels according to demographic variables. *Journal of Youth Research*, 8(20), 71–100.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford Press.
- Leung, J. P. & Leung, K. (1992). Life Satisfaction, self-concept, and relationship with parents in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 21(6), 653–665. <https://doi.org/10.1007/BF01538737>
- Liu, Y., Wang, Z. H. & Li, Z. G. (2012). Affective mediators of the influence of neuroticism and resilience on life satisfaction. *Personality and individual differences*, 52(7), 833-838. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.01.017>
- Lucas, J. J. & Moore, K. A. (2019). Psychological flexibility: positive implications for mental health and life satisfaction. *Health Promotion International*, 35(2), 312–320. <https://doi.org/10.1093/heapro/daz036>
- Luoma, J. B., Hayes, S. C. & Walser, R. D. (2010). Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy skills-training manual for therapists. *New Harbinger Publications*, 60, 549–552.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic. Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masuda, A. & Tully, E. C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal*

- of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 17(1), 66–71.
<https://doi.org/10.1177/2156587211423400>
- McCabe, K., Bray, M. A., Kehle, T. J., Theodore, L. A. & Gelbar, N. W. (2011). Promoting happiness and life satisfaction in school children. *Canadian Journal of School Psychology*, 26(3), 177–192. <https://doi.org/10.1177/0829573511419089>
- Moody, M. D., Taylor, R. J. & Chatters, L. M. (2024). Subjective well-being among African Americans: findings from the national survey of American life. *Sociological Focus*, 58(1), 138–151. <https://doi.org/10.1080/00380237.2024.2433530>
- Mutlu, S. & Tasa, H. (2022). The relationship between psychological flexibility, interpersonal rejection sensitivity, and life satisfaction. *Enlightened Human and Society Journal*, 8(1), 41–68.
- Muyan-Yılık, M., & Bakalım, O. (2022). Hope as a mediator of the link between subjective vitality and subjective happiness in university students in Turkey. *The Journal of Psychology*, 156(3), 241–255. <https://doi.org/10.1080/00223980.2022.2028712>
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56–67. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.56>
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134–143. <https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>
- Niemiec, C. P., Lynch, M. F., Vansteenkiste, M., Bernstein, J., Deci, E. L. & Ryan, R. M (2006). The antecedents and consequences of autonomous self-regulation for college: A self-determination theory perspective on socialization. *Journal of Adolescence*, 29(5), 761–775. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.11.009>
- Onyishi, I. E. & Okongwu, O. E. (2013). Personality and social support as predictors of life satisfaction of Nigerian prisons officers. *The Social Sciences*, 8(1), 5–12.
- Öğütlü, H., Doğan, U., Adıgüzel, A. & Türkçapar, H. (2021). Mediation role of experiential avoidance in the relationship between subjective vitality and depression. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research*, 10(3), 297–303. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.24831>
- Puolakanaho, A., Muotka, J. S., Lappalainen, R., Lappalainen, P., Hirvonen, R., & Kiuru, N. (2023). Adolescents' stress and depressive symptoms and their associations with psychological flexibility before educational transition. *Journal of Adolescence*, 95, 990–1004. <https://doi.org/10.1002/jad.12169>
- Rodrigues, F., Faustino, T., Santos, A., Teixeira, E., Cid, L. & Monteiro, D. (2022). How does exercising make you feel? The associations between positive and negative affect, life satisfaction, self-esteem, and vitality. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(3), 813–827. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1907766>
- Rudolph, K. D. (2009). The interpersonal context of adolescent depression. In S. Nolen-Hoeksema & L. M. Hilt (Eds.), *Handbook of depression in adolescents* (pp. 377–418). Routledge/Taylor & Francis Group.

- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determinations theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and wellbeing. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M. & Frederick, C. (1997). On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529–565. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>
- Saha, R., Huebner, E.S., Hills, K.J., Malone, P.S. & Valois, R.F. (2014). Social coping and life satisfaction in adolescents. *Soc Indic Res* 115, 241–252. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0217-3>
- Salama-Younes, M. (2011). Positive mental health, subjective vitality, and satisfaction with life for French physical education students. *World Journal of Sport Sciences*, 4(2), 90–97.
- Sarbassova, G., Kudaibergenova, A., Madaliyeva, Z., Kassen, G., Sadvakassova, Z., Ramazanova, S. & Ryskulova, M. (2024). Diagnostics of psychological flexibility and the ability to cope with the inevitable changes among psychology students. *Current Psychology*, 43, 5364–5376. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04712-z>
- Santrock, L. (2012). *Adolescence*. (Translated by D. M. Siyez). Ankara: Nobel Yayıncılık
- Sarıçam, H. (2015). Mediating role of self efficacy on the relationship between subjective vitality and school burnout in Turkish adolescents. *International Journal of Educational Researchers*, 6(1), 1–12.
- Sarıçam, H. (2016). Examining the relationship between self-rumination and happiness: The mediating and moderating role of subjective vitality. *Universitas Psychologica*, 15(2), 383–396. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy15-2.errh>
- Schaufeli, W. B. & Bakker, A.B. (2003) *Utrecht Work Engagement Scale*, Occupational health psychology Unit, Utrecht University, Utrecht, The Netherlands.
- Shin, Y. (2024). Students under academic pressure and their spillover effects on peers' mental well-being. *Labour Economics*, 90. <https://doi.org/10.1016/j.labeco.2024.102564>
- Shum, C., Dockray, S. & McMahon, J. (2025). The relationship between cognitive reappraisal and psychological well-being during early adolescence: A scoping review. *The Journal of Early Adolescence*, 45(1), 104-133. <https://doi.org/10.1177/02724316241231918>
- Sheldon, K. M. & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, (56)3, 216–217. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.216>
- Sulphey, M. M. (2014). Construction & validation of employee wellness questionnaire. *Indian Journal of Industrial Relations*, 49(4), 690–700.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (sixth ed.). Pearson.
- Ullman, J.B. (2015). *Structural equation modeling. Using multivariate statistics* (6th ed., pp. 681–785). Pearson Press.

- Uysal, R., Sariçam, H. & Akin, A. (2014). Psychometric properties of the subjective vitality scale Turkish form. *Muğla Sıtkı Koçman University Social Sciences Institute Journal*, 33, 136–146.
- Uysal, R., Satıcı, S. A., Satıcı, B., & Akin, A. (2014). Subjective vitality as mediator and moderator of the relationship between life satisfaction and subjective happiness. *Educational Sciences: Theory & Practice*. 14(2), 489–497. <https://doi.org/10.12738/ESTP.2014.2.1828>
- Uzunbacak, H. H. & Akçakanat, T. (2018). An empirical research on the relationships between the meaning of work, vitality, happiness and work satisfaction. *Electronic Journal of Social Sciences*, 17(68), 1691–1702.
- Vara, Ş. (1999). *Investigation of the relationships between job satisfaction and general life satisfaction in intensive care nurses* (Unpublished Master's Thesis). Ege University, Institute of Health Sciences, Izmir.
- Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hofer, P., & Gloster, A. T. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1), 60–68. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.09.002>
- Wicksell, R. K., Lekander, M., Sorjonen, K., & Olsson, G. L. (2010) The psychological inflexibility in pain scale (PIPS)—statistical properties and model fit of an instrument to assess change processes in pain related disability. *European Journal of Pain*, 14(7), 771.e1–771.e14. <https://doi.org/10.1016/j.ejpain.2009.11.015>
- Yılmaz, V. & Dalbudak, Z. (2018). Research of the effect of mediation variable: An application of the management of high-speed train. *International Journal of Management Economics and Business*. 14(2), 517-534.
- Yu, S., Zhang, F., Nunes, L. D., Deng, Y., & Levesque-Bristol, C. (2020). Basic psychological needs as a predictor of positive affects: A look at peace of mind and vitality in Chinese and American college students. *The Journal of Positive Psychology*, 15(4), 488–499. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1627398>

Ergenlerde Psikolojik Esneklik ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Öznel Zindeliğin Aracı Rolü

Ece KARA¹, Osman GÖNÜLTAS²

Özet

Bu çalışmanın amacı, ergenlerde psikolojik esneklik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide öznel zindeliğin aracı rolünü incelemektir. Veriler Yaşam Doyumu Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Öznel Zindelik Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Çalışmaya yaşları 13 ile 18 arasında değişen toplam 392 lise öğrencisi katılmıştır. Katılımcı öğrencilerin 223'ü (%56,9) kız, 169'u (%43,1) erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre psikolojik esneklik ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Bu çalışmanın bir diğer sonucu ise psikolojik esneklik ile öznel zindelik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğudur. Buna ek olarak, çalışmanın sonuçları öznel zindeliğin psikolojik esneklik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Bu sonuca göre, psikolojik esnekliğin yanı sıra öznel zindeliğin de yüksek yaşam doyumunun bir kaynağı olarak değerlendirilebileceği düşünülmektedir. Diğer bir deyişle, psikolojik esneklik öznel zindeliği ve dolayısıyla artan öznel zindelik de daha yüksek yaşam doyumunu yordamaktadır. Bu bulgulara göre, psikolojik esneklik gibi öznel zindeliğin de ergenlerin yaşam doyumunu artırmada önemli bir rol oynayabileceği söylenebilir. Bu sonuca göre, psikolojik esnekliğin yanı sıra öznel zindeliğin de yüksek yaşam doyumunun bir kaynağı olarak değerlendirilebileceği düşünülmektedir. Bu çalışma hem literatürde bu konuda başka bir çalışma olmaması hem de ergenlere yönelik müdahale yaklaşımları geliştirmede ruh sağlığı profesyonellerine katkı sağlaması açısından önemlidir.

Makale Hakkında

Gönderim Tarihi: 15.01.2025

Kabul Tarihi: 10.03.2025

Yayın Tarihi: 29.05.2025

Anahtar Kelimeler

Yaşam doyumu

Psikolojik esneklik

Öznel zindelik

Ergenler

Alıntı İçin

Kara, E. & Gönültaş, O. (2025). Ergenlerde Psikolojik Esneklik ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Öznel Zindeliğin Aracı Rolü. *MSKU Journal of Education*, 12(1), 75-106. DOI: 10.21666/muefd.1621066

Bireyin içinde bulunduğu gelişimsel dönemlerin her biri farklı özellikler, gelişimsel görevler ve deneyimler içerir. Her gelişim döneminin sosyal, psikolojik ve fiziksel değişimleri içeren kendine özgü yansımaları vardır. Her dönemin kritik özellikleri olmakla birlikte, bireyin yaşamında çocukluktan gençliğe geçişi simgeleyen temel yaşam döngülerinden biri de ergenlik dönemidir. Stanley Hall ile birlikte ergenlik dönemi üzerine yapılan araştırmalar yaygınlaşmış ve bu dönem birçok araştırmacı tarafından karmaşık ve stresli bir dönem olarak tanımlanmıştır (Arnett, 1999; Buist vd., 2013; Rudolph, 2009). Araştırmalar bu dönemde kaygı ve stres gibi olumsuz duyguların yaşam doyumu ve iyi oluş gibi duygulardan daha fazla çalışıldığını göstermektedir (Myers, 2000; Santrock, 2012). Ergenliğin doğası gereği bir geçiş dönemi olması, döneme özgü bazı sorunların ve çatışmaların yaşanmasına neden olmaktadır (Browne vd., 2021; Cuartas ve Roy, 2019; Çam ve Artar, 2014). Bu zorlu gelişimsel döneme uyum sağlamaya çalışan ergenlerin sosyal başa çıkma davranışlarının yaşam doyumunu yordadığına dair araştırma bulguları mevcuttur (Saha vd., 2014). Bununla birlikte, pozitif psikoloji çalışmaları ile bireylerin olumsuz özelliklerine odaklanmak yerine olumlu özelliklerinin güçlendirilmesine vurgu yapılmakta ve yaşam doyumu da dahil olmak üzere birçok kavram literatürde sıklıkla ele alınmaktadır (Clarke vd., 2023; Fuligni vd., 2024; Sheldon ve King, 2001; Schum vd., 2025).

Yaşam doyumu, bireyin kendi belirlediği ölçütlere göre istek ve arzularının yerine getirilmesi sonucunda yaşamının olumlu olarak değerlendirilmesidir (Neugarten vd., 1961; Kahneman ve Krueger, 2006).

¹ Süleyman Demirel Üniversitesi- ecekara@sdu.edu.tr – <https://orcid.org/0000-0002-6427-9069>

² Isparta Bilim ve Sanat Merkezi – ogonultasmlt@gmail.com – <https://orcid.org/0000-0003-1904-5121>

Bireylerin iyi olma halinin bilişsel yönünü yansıtan yaşam doyumu, olumlu ruh sağlığı ve mutlulukla ilgili önemli bir kavram olarak kabul edilmektedir (Kaba ve Erol, 2018). Vara'ya (1999) göre yaşam doyumu, bireyin kendi yaşamını değerlendirmesi ve yaşamından memnuniyet duyması sonucunda huzur ve mutluluk hissetmesini ifade eden bir iyi oluş halidir. Yaşam doyumu, yaşamın belirli alanlarıyla ilgili olmayıp, bireysel yaşamın genel bir değerlendirmesini yansıtmaktadır (Diener vd., 1985). Benzer şekilde, Funk ve arkadaşlarına (2006) göre yaşam doyumu, bireyin aile ve arkadaşlar gibi tüm sosyal çevresinden memnun olup olmadığına ve genel olarak yaşamından mutlu olup olmadığına dair bilişsel değerlendirmesidir. Buradan da anlaşılabacağı üzere yaşam doyumu, bireyin kendi belirlediği kriterleri göz önünde bulundurarak yaşamını bütünsel olarak değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır.

Yaşamın her alanında iyi, huzurlu ve mutlu olmak yaşam doyumu anlamına gelmektedir. Beklentilerin ve hedeflerin gerçekleşmesi bireyin içsel bütünlük kazanmasını sağlar ve bu içsel bütünlük sonucunda bireyin yaşam doyumu artar (Altay ve Avcı, 2009; Shin, 2024). Onyishi ve Okongwu'ya (2013) göre, bireyin yaşamdan beklentileri ile yaşamı bir bütün olarak değerlendirmesi arasındaki fark ne kadar küçükse, yaşam doyumu da o kadar yüksek olmaktadır. Yaşam doyumu, bireylerin mutluluğunda ve yaşamlarının öneminde etkin rol oynayan en önemli faktörlerden biridir (Diener, 1984; Moody vd., 2024). Diener ve Seligman'a (2002) göre, yüksek yaşam doyumuna sahip bireyler, düşük yaşam doyumuna sahip olanlara kıyasla daha uyumludur ve daha olumlu duygulara ve olumlu bir zihniyete sahiptir. Bray ve Gunnell (2006) sağlıklı bir ruhsal yaşam ve kişilerarası etkileşim için yaşam doyumunun yüksek olması gerektiğini belirtmiştir. Algılanan yaşam doyumunun yetişkinlikte olduğu gibi ergenlikte de bireyi koruyan bir faktör olduğu ve akademik performans, kişilerarası ilişkiler, alkol ve madde bağımlılığı gibi değişkenlerle de ilişkili olduğu belirtilmektedir (Gilman ve Huebner, 2006; Huebner vd., 2004). Ergenlik dönemindeki olası risk faktörleri göz önünde bulundurulduğunda, araştırmacılar, bireyin yaşamında potansiyel olarak koruyucu bir rol oynayabilecek yaşam doyumu kapasitesinin güçlendirilmesinin önemli olduğunu vurgulamaktadır (McCabe vd., 2011).

Bu çalışmada ele alınan değişkenlerden biri olan psikolojik esneklik, bireyin içinde bulunduğu anla temas halinde olma ve bir hedefe ulaşmak için davranışlarını değiştirme ya da sürdürme becerisini ifade etmektedir (Hayes vd., 2006). Luoma ve diğerlerine (2010) göre psikolojik esneklik, bireyin geçmişe ya da geleceğe takılıp kalmadan şimdiki zamanla temas halinde olabilmesi ve kendi değerlerine uygun davranışlar sergileyebilmesidir. Psikolojik esneklik, bireyin kendisinin ve başkalarının yaşamındaki durumları kabullenmesini, kendi değerlerine dayalı seçimler yapmasını ve değerleri doğrultusunda davranmasını gerektirir (Blackledge vd., 2009). Çakır ve Uzun'a (2020) göre psikolojik esneklik sayesinde birey duygu, düşünce ve deneyimlerini bilinçli bir şekilde yaşayabilmekte ve aynı zamanda şimdiki anı yakalayabilmektedir. Bilinçli bir şekilde şimdiki anda bulunmak, şimdiki anı üretken kılmakta ve bireyin eylem ve davranışlarını geçmiş ya da gelecekte arınmış ve şimdiki anın yönlendirdiği bir zihinle yönlendirmektedir (Bostancı, 2023).

Psikolojik esneklik, bireyin zorlu yaşam olaylarına uyum sağlamasını, bu yaşam olaylarıyla başa çıkmasını ve iyi olma hali için gereken dengeyi yeniden kurmasını sağlayan işlevsel bir araç olarak kabul edilmektedir (Masten, 2001). Lucas ve Moore (2019) psikolojik esnekliğin bireyi anlamlı ve tatmin edici bir yaşama yaklaştırdığını belirtmiştir. Psikolojik esnekliğin artması yaşam doyumunun da artmasına yol açmaktadır. Araştırmalar, psikolojik esnekliğin bireylerin yaşamın zorluklarıyla daha etkili bir şekilde başa çıkma becerilerini geliştirdiğini ve böylece yaşam doyumlarının artmasına katkıda bulunduğunu göstermektedir (Graham vd., 2016; Karakuş ve Akbay, 2022). Luthar ve diğerlerine (2000) göre psikolojik esneklik, bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları olumsuz deneyimler karşısında psikolojik iyi oluşlarını kolaylaştıran temel bir araçtır. Masuda ve Tully (2012) daha iyi bir psikolojik iyi oluş için bireyin kendi iç ve dış yaşamıyla açık ve esnek bir temas kurması gerektiğini savunmaktadır. Bu temasın olmadığı durumlarda çeşitli psikopatolojik sorunlar yaşanabilmektedir. Aslında kabul duygusu geliştiren, yaşamlarını değerleri doğrultusunda şekillendiren, karşılaştıkları olumlu ve olumsuz deneyimleri olduğu gibi kabul edebilen bireylerin hayata daha olumlu bakabildikleri söylenebilir (Mutlu ve Tasa, 2022). Psikolojik esneklik kavramının, ergenlik döneminin özellikleri nedeniyle karşılaşılan olumsuz durumların yaşamın bir parçası olduğu ve bu olumsuz durumların kabul edilerek yaşama devam edilebileceği konusunda farkındalık yaratması açısından önemli bir etken olduğu; böylece ergenlik dönemindeki bireylerin bu geçiş sürecine daha verimli uyum sağlamalarına yardımcı olabileceği düşünülmektedir (Puolakanaho vd., 2023).

Mutluluk ve iyi oluşun temel yordayıcılarından biri olarak kabul edilen öznel zindelik, bireylerin sahip olması gereken önemli bir özelliktir. Öz-belirleme kuramına dayanan olumlu bir duygusal yapı olarak

tanımlanan öznel zindelik, enerji ve canlılık dolu olma duygularından kaynaklanan öznel deneyimler olarak tanımlanmaktadır (Ryan ve Frederick, 1997). Öz- zindelik, bireyin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını kontrol etmesini ve düzenlemesini sağlayan içsel bir psikolojik enerjidir (Jones vd., 2007). Öznel zindelik, bireylerde merak duygusu yaratan biyolojik ve ruhsal enerjiyi ifade eder. Öznel zindeliği yüksek olan bireyler, içsel motivasyon nedeniyle yaşamlarında yapmaları gereken görevler konusunda heveslidirler. Sonuç olarak bu durum bireylerin görevlerini başarıyla tamamlamalarını kolaylaştırır (Çelik ve Topçuoğlu, 2016). Araştırmacılara göre öznel zindelik, canlı hissetme ve olumlu duygulara sahip olma durumudur. (Greenglass, 2006; Rodrigues vd., 2022; Yu vd., 2020).

Bireyin yaşam kalitesini artıran davranışlar geliştiren öznel zindelik, ulaşılması gereken bir hedef değil, yaşamın her alanında gelişim ve değişimin mümkün olabilmesi için bireyde zaten var olan potansiyeli en üst düzeye çıkaran bir yaşam tarzıdır (Niemiec vd., 2006; Sulphrey, 2014). Sarıçam'a (2015) göre öznel zindelik, bireylerin karşılaşabilecekleri olası zorluklar karşısında sabırlı ve güçlü olmalarını sağlar. Öznel zindelik kendini gerçekleştirme, psikolojik sağlık, pozitif duygu ve içsel motivasyon ile pozitif ilişkilidir (Niemiec vd., 2006; Ryan ve Deci, 2000; Öğütlü vd., 2021). Öznel zindelik, öznel mutluluğun önemli bir yordayıcısı olarak belirtilmektedir (Muyan-Yılık ve Bakalım, 2022; Sarıçam, 2016; Uzunbacak ve Akçakanat, 2018). Uzunbacak ve Akçakanat'a (2018) göre öznel zindelik, öznel mutluluğun önemli bir yordayıcısıdır. Ayrıca Deci ve Ryan (2008) öznel zindeliğin psikolojik iyi oluşun önemli bir bileşeni olduğunu belirtmektedir. Ryan ve Frederick (1997) de öznel zindeliğe sahip bireylerin yapılması gereken işleri yapmak için daha fazla enerjiye sahip oldukları ve stresle daha kolay başa çıkabildikleri için zihinsel olarak daha sağlıklı olduklarını belirtmiştir. Benzer şekilde, öznel zindeliği yüksek olan bireylerin iyi oluş ve dayanıklılıkları da daha yüksektir (Schaufeli ve Bakker, 2004). Araştırma bulguları psikolojik dayanıklılık, iyi oluş ve mutluluğun yaşam doyumuyla olumlu yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Argan vd., 2018; Cohn vd., 2009; Liu vd., 2012). Bu bağlamda, öznel zindeliğin de yaşam doyumunu etkileyen önemli bir faktör olabileceği ileri sürülebilir. Kaya ve Savaşlı (2020), ergenlerin yetişkinlere kıyasla yüksek düzeyde olumlu ve olumsuz duyguları daha yoğun yaşadıklarını, daha fazla duygusal yoğunluğa ve duygusal dengesizliğe sahip olduklarını belirtmektedir. Leung ve Leung'a (1992) göre, ergenlik döneminde duygusal geçişlerde yaşanan iniş çıkışlar, ergenlerin yaşam doyumunu algısında da değişikliklere yol açmaktadır. Ergenlik dönemi, bireyin iyi oluş düzeyinin artması, sorunlu davranışların ortaya çıkmasının engellenmesi ve karşılaşılan zorlukların üstesinden gelme stratejilerinin geliştirilmesi açısından yaşamın kritik bir dönemidir (Dağcı, 2022). Bu açıdan bakıldığında, yaşam doyumuna ilişkin faktörlerin incelenmesi, ergenlerin hem şimdi hem de gelecekte mutlu bireyler olarak yaşamlarını sürdürebilmeleri için bir gereklilik olarak görülmüştür.

Ergenlik döneminin gelişim açısından kritik bir dönem olduğu düşünüldüğünde, bu süreçte bireylerin iyi olma hallerinin artırılmasının yetişkinliğe geçişte bu gelişim düzeyine katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Dağcı, 2022). Ergenler bu dönemde yaşadıkları fiziksel, sosyal ve psikolojik bağlamdaki birçok değişime uyum sağlamaya çalışırlar. Bunu yapabilmek için öznel olarak kendilerini zinde hissetmeleri ve var olan kaynaklarını kullanabilmeleri önemlidir (Ekşi vd., 2019). Aynı zamanda ergenlik döneminde döneme özgü sorunlarla baş edebilmek ve sağlıklı bir kimlik geliştirebilmek için bireyin kendini keşfetmesi ve anda kalması gerektiği araştırmacılar tarafından vurgulanmaktadır (Kabat ve Zinn, 2009). Psikolojik esnekliğin kabullenme, bilişsel ayrışma, anda kalma, bağlamsal benlik, değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar gibi birbiriyle ilişkili süreçlerden oluştuğu (Hayes vd., 2012) düşünüldüğünde, ergenlik dönemindeki gelişimsel sorunların çözümünde önemli bir beceri olduğu görülmektedir. Öte yandan araştırmalar incelendiğinde psikolojik esnekliğin iyi oluş ve ruh sağlığı ile ilişkili olduğu görülmektedir (Lucas ve Moore, 2019). Psikolojik olarak esnek olan kişilerin yaşam kalitelerinin arttığı ve yaşam doyumlarının da yüksek olduğu belirtilmektedir (Harris, 2016; Karakuş, 2020).

Araştırmalar incelendiğinde psikolojik esneklik ve öznel zindelik değişkenlerinin ergenlerin yaşam doyumuna olumlu katkı sağladığı anlaşılmaktadır. Yapılan literatür taramasında bu değişkenleri birlikte inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla mevcut araştırmanın ilgili literatüre katkı sağlayacağı ve ergenlerin yaşam doyumuna ilişkin literatürü zenginleştireceği öngörülmektedir. Bir başka ifadeyle, mevcut araştırmanın bulgularının alanda çalışan ruh sağlığı profesyonellerinin ergenlere yönelik müdahale yaklaşımlarının şekillenmesinde önemli rol oynayabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, mevcut çalışma ergenlerde psikolojik esneklik ve yaşam doyumları arasındaki ilişkide öznel canlılığın aracılık rolünü analiz etmeyi amaçlamıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmanın amacı, psikolojik esneklik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öznel zindeliğin aracılık rolünü ortaya koymaktır. Bu bağlamda değişkenler arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak test edilmiştir. İstatistikte aracılık modelleri, bağımsız ve bağımlı değişkenler arasındaki doğrudan ilişkiyi değil, bağımsız değişken ile aracı değişken ve aracı değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkiyi inceler. Bu ilişki klasik regresyonun yanı sıra Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) ile de ölçülebilir (Yılmaz ve Dalbudak, 2018). Ayrıca YEM ile araştırmanın değişkenlerine ait ilişki örüntülerinin veriler tarafından doğrulanıp doğrulanmadığı ortaya konmaktadır (Kline, 2015). Bu çalışmada psikolojik esneklik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öznel zindeliğin aracılık etkisinin olup olmadığı YEM ile ölçülmüştür.

Araştırma Grubu

Araştırmanın katılımcıları lise düzeyinde öğrenim gören ergenlerden oluşmaktadır. Katılımcılar rastgele örnekleme yöntemi kullanılarak seçilmiştir. Katılımcılar, Isparta ilinde yaşayan ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan 13-18 yaş arası 392 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 15,57'dir. Ayrıca katılımcı öğrencilerin 223'ü (%56,9) kız, 169'u (%43,1) erkek ve 153'ü (%39) 9. sınıf, 46'sı (%11,7) 10. sınıf, 90'ı (%23) 11. sınıf ve 103'ü (%26,3) 12. sınıf öğrencisidir.

Veri Toplama Araçları

Yaşam Doyumu Ölçeği. Orijinali Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ölçek, Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 5 maddeden oluşan tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçek 5'li Likert tipi bir ölçektir ve yanıt seçenekleri; 1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 2 = Biraz Katılıyorum, 3 = Orta Derecede Katılıyorum, 4 = Kesinlikle Katılıyorum ve 5 = Kesinlikle Katılıyorum şeklindedir. Ölçekten alınabilecek minimum puan 5, maksimum puan ise 25'tir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yaşam memnuniyetinde artışa işaret etmektedir. Güvenirlik analizi sonucunda ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .88, test-tekrar test katsayısı ise .97 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .82 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonucunda; $\chi^2 /sd = .57$, RMSEA= .000, CFI= 1.00, GFI= .99, IFI= 1.00 ve NFI= .99 olarak bulunmuştur.

Psikolojik Esneklik Ölçeği. Ölçek ilk olarak Francis, Dawson ve Golijani-Moghaddam (2016) tarafından geliştirilmiştir ve 28 maddeden oluşmaktadır. Yedili likert tipi bir ölçek olup beş alt ölçeği bulunmaktadır: değer ve değer doğrultusunda davranış (1, 7, 9, 13, 16, 19, 21, 26, 27, 28), anda olma (8, 14, 18, 20, 22, 23, 25), kabul (2, 3, 5, 6, 24), bağlamsal benlik (4, 10, 12) ve ayrışma (11, 15, 17). Ölçeğin Türkçe uyarlaması Karakuş ve Akbay (2020) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı değer ve değer doğrultusunda davranış boyutu için .84, anda olma boyutu için .60, kabul boyutu için .72, bağlamsal benlik boyutu için .73 ve ayrışma boyutu için .59 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin tamamı için Cronbach alfa katsayısı .78 olarak bulunmuştur. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonucunda; $\chi^2 /sd = 4.37$, RMSEA= .093, CFI= .97, GFI= .99, IFI= .97 ve NFI= .97 olarak bulunmuştur.

Öznel Zindelik Ölçeği. Orijinali Ryan ve Frederick (1997) tarafından geliştirilen ölçek Uysal, Sarıçam ve Akın (2014) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliği için uygulanan açımlayıcı faktör analizi sonucunda maddeler orijinal forma uygun olarak tek bir boyutta toplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğe ilişkin uyum indeksi değerleri aşağıdaki gibi bulunmuştur: $\chi^2 /sd = 1.73$, RMSEA = .047, AGFI = .96, CFI = 1.00, GFI = .99, IFI = 1.00, NFI = .99, RFI = .97, SRMR=.023. Ayrıca ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .84 ve test-tekrar test korelasyon katsayısı .79 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .87 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonucunda; $\chi^2 /sd = 2.51$, RMSEA= .062, CFI= .99, GFI= .98, IFI= .99 ve NFI= .99 olarak bulunmuştur.

Demografik Bilgi Formu. Katılımcıların demografik özelliklerini görmek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan bir demografik bilgi formu doldurulmuştur. Bu formda katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi ve yaş gibi bilgileri sorulmuştur.

Veri Toplama Süreci

Bu çalışmanın yürütülmesi ve verilerin yüz yüze ve çevrimiçi Google Anketleri aracılığıyla toplanması için gerekli yasal izinler alınmıştır. Veriler, araştırmacılarla sürekli iletişim halinde olan, ulaşılabilir, katılmaya istekli, yüz yüze ve çevrimiçi anketleri yanıtlayabilecek lise öğrencilerine ve katılımcıların ebeveynlerine bilgilendirilmiş onam formları ve ebeveyn izin formları ile birlikte dağıtılan bir araç bataryası ile toplanmıştır. Ölçeklerin yanıtlanması yaklaşık 5-7 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Veri analizi için SPSS 24.0 ve AMOS 24.0 programları kullanılmıştır. Veri setini analize hazır hale getirmek için temizleme ve düzenleme işlemleri gerçekleştirilmiştir. Bu amaçla eksik ve hatalı veriler frekans analizi kullanılarak kontrol edilmiş ve eksik veri olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak 392 veri analiz edilmiştir. Öncelikle verilerin normal dağılıp dağılmadığı analiz edilmiştir. Verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri incelendiğinde en düşük ve en yüksek çarpıklık değerlerinin -.47 ile .27 arasında, en düşük ve en yüksek basıklık değerlerinin ise -.77 ile .29 arasında olduğu görülmüştür. Sıralama kriteri olarak -1.5 ile + 1.5 arasındaki değerler kullanılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Modeli analiz etmeden önce, değişkenler arasındaki ilişkiyi görmek için korelasyon analizi yapılmıştır. Bu analizin amacı değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olup olmadığını görmektir. Değişkenler arasındaki korelasyonun .90 ve üzerinde olması çoklu bağlantı sorununa işaret etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Çalışmanın değişkenleri arasındaki korelasyon katsayıları .46 ile .55 arasındadır ($p < .05$). Dolayısıyla veriler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığı görülmektedir.

Mevcut çalışmada, Anderson ve Gerbing'in (1984) önerisi doğrultusunda Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) iki aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk olarak, mevcut araştırmadaki değişkenlerin ölçüm modeli doğrulayıcı faktör analizi ile analiz edilmiş ve ardından yapısal model analiz edilmiştir. Ölçüm modeli ve yapısal model ayrıca Maksimum Olabilirlik Tahmini yöntemi ile de analiz edilmiştir. Maksimum Olabilirlik Tahmini yöntemi, normallik ve bağımsızlık varsayımlarını doğrulamak için ortalama ve büyük örneklem için iyi bir doğrulama seçeneği olarak kabul edilmektedir (Ullman, 2015). Analiz edilen yapısal modelleri doğrulamak için ki-kare, CFI, GFI, RMSEA, TLI değerleri kullanılmıştır. Kline'a (2015) göre, en az dört uyum indeksinin raporlanması kabul edilebilir. Modellerin uyum iyiliğini test etmek için χ^2 / sd oranı incelenmiştir. Değerin 3'ün altında olması iyi uyuma işaret etmektedir (Kline, 2015; Tabachnick & Fidell, 2013). GFI, CFI ve TLI için .85 ve üzeri değerler ile RMSEA için .08'in altındaki değerler iyi uyum değerleri olarak kabul edilmektedir (Anderson ve Gerbing, 1984; Kline, 2015).

Son olarak, değişkenler arasındaki ilişkilerin anlamlılığı bootstrap analizi ile doğrulanmıştır.

Bulgular

Ön Analizler

Çalışmada, aracı etki analizi yapılmadan önce çalışmanın değişkenleri arasındaki korelasyonlar analiz edilmiştir. Tablo 1 bu korelasyon değerlerini göstermektedir.

Tablo 1. Toplam örnekleimde korelasyonlar ve tanımlayıcı bulgular

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3
1. Psikolojik Esneklik	118.85	19.96	1		
2. Öznel Zindelik	28.16	10.52	.46**	1	
3. Yaşam Doyumu	14.59	4.36	.55**	.48**	1

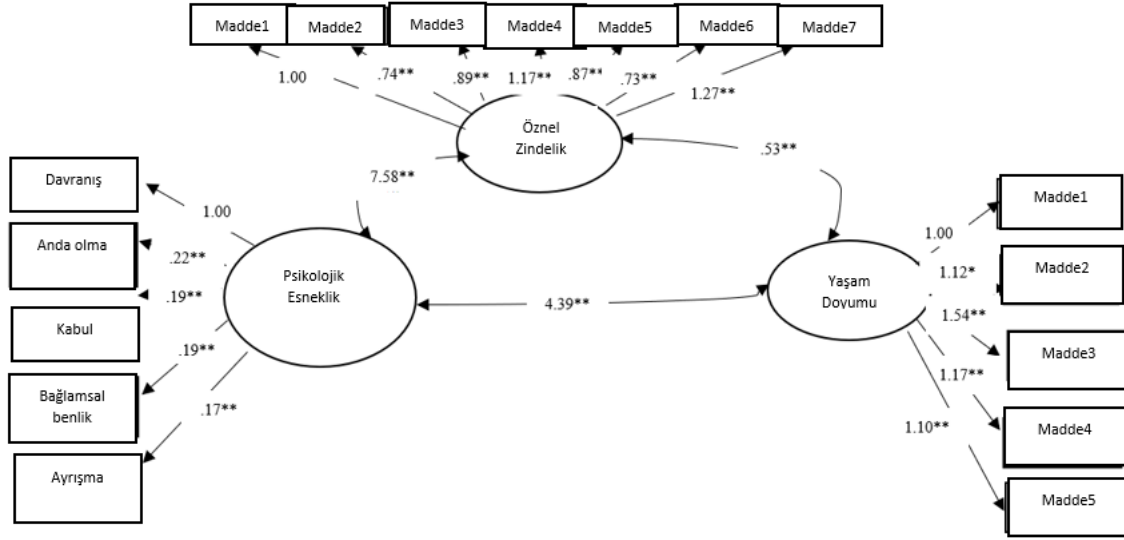
** $p < .01$

Psikolojik esneklik, öznel zindelik ve yaşam doyumu arasındaki tüm iki değişkenli korelasyonlar istatistiksel olarak anlamlıdır. Psikolojik esneklik ile öznel zindelik ($r = .46$, $p < .01$); psikolojik esneklik

ile yaşam doyumu ($r = .55, p < .01$) ve öznel zindelik ile yaşam doyumu ($r = .49, p < .01$) arasında anlamlı bir pozitif korelasyon vardır.

Ölçüm Modelinin veya Verilerin Uygunluğuna İlişkin Bulgular

Ergenlerde psikolojik esneklik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide öznel zindeliğin aracılığını test etmek için oluşturulan model ilk olarak Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılarak analiz edilmiştir. Şekil 1, değerlendirme modeli üzerinde yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonuçlarını göstermektedir.



Şekil 1. Ölçüm modeli

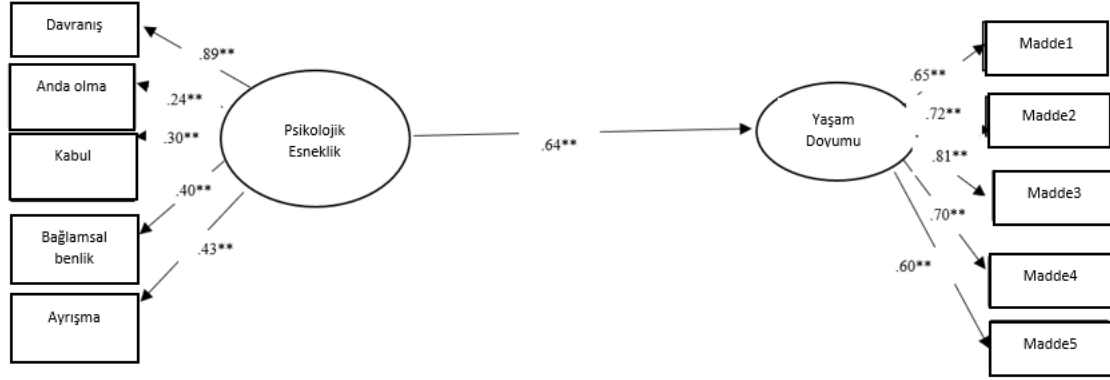
* $p < .01$, ** $p < .001$

Değerlendirme modeli çerçevesinde, standardize edilmiş regresyon katsayılarının anlamlılığı analiz edilmiştir. Değerlendirme modelinin doğrulanıp doğrulanmadığını belirlemek için, uyum iyiliği aralığına giren değerleri ortaya koyan uyum iyiliği endekslerine bakmalıyız. Bu model analizinin bulguları, modelin uyum indekslerinin $\chi^2/df = 2.93$, CFI = .92, GFI = .92, TLI = .90 ve RMSEA = .07 olduğunu göstermektedir. Elde edilen uyum iyiliği değerleri iyi uyum değerleri sınırları içinde olduğundan (Anderson ve Gerbing, 1984; Kline, 2015; Tabachnick ve Fidell, 2013), ölçüm modelinin gerekli koşulları sağladığı veya yapısal modelin geliştirilebileceği sonucuna varılabilir.

Yapısal Eşitlik Modeli

Modelde psikolojik esneklik yordayıcı değişken, öznel zindelik aracı değişken ve yaşam doyumu bağımlı değişkendir. Öznel zindelik gizil değişkeninin yedi göstergesi (yedi madde) bulunmaktadır. Yaşam doyumu gizil değişkeninin beş göstergesi (beş madde) vardır. Psikolojik esneklik değişkeni toplam puan üzerinden ölçülmüştür ve bu değişken değer ve değer doğrultusunda davranış, anda olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma ile sunulmaktadır.

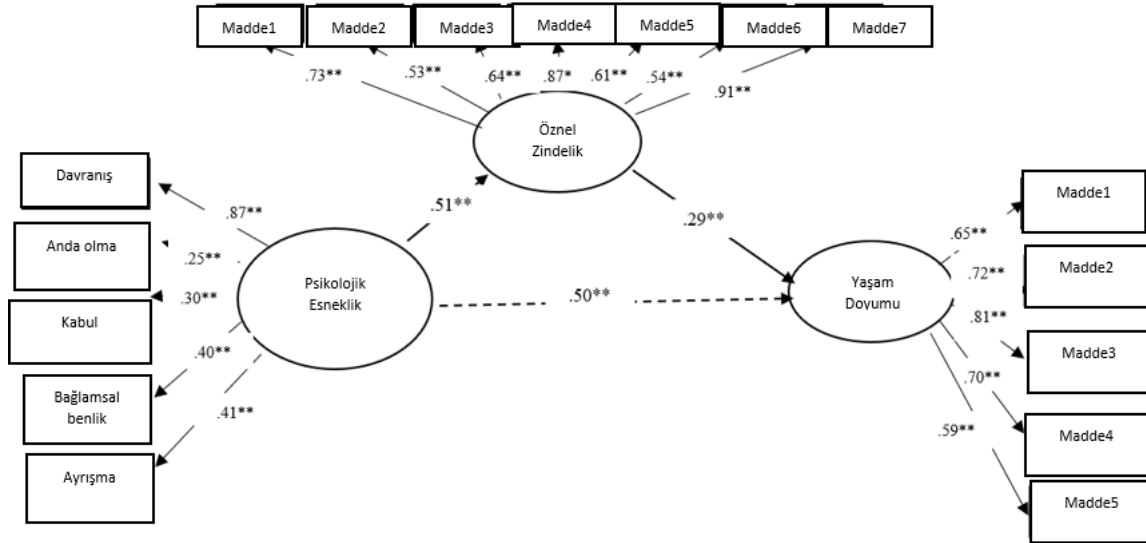
Şekil 2'de gösterildiği gibi, aracılık modelinin ilk adımında psikolojik esneklik ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişki analiz edilmiş ve psikolojik esnekliğin yaşam memnuniyetini doğrudan ve anlamlı bir şekilde etkilediği belirlenmiştir ($\beta = .64, p < .001$).



Şekil 2. Bağımlı değişken ile bağımsız değişken arasındaki yol katsayısı

* $p < .01$, ** $p < .001$

Yapısal eşitlik modelinin ikinci adımında öznel zindeliğin aracılık etkisi analiz edilmiştir. Psikolojik esneklik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öznel zindeliğin aracılık rolünü gösteren ve Şekil 2'de gösterilen hipotetik model YEM kullanılarak test edilmiştir. Şekil 2'deki doğrudan etki sonuçlarında görüldüğü üzere, psikolojik esneklik öznel zindeliği doğrudan, pozitif ve anlamlı olarak yordarken ($\beta = .51$, $p < .001$), öznel zindelik yaşam doyumunu pozitif ve anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta = .29$, $p < .001$). Buna karşılık, psikolojik esneklik yaşam doyumunu doğrudan ve pozitif yönde yordamakta ($\beta = .64$, $p < .001$), ancak aracı değişken modele dahil edildiğinde bu iki değişken arasındaki etki büyüklüğü azalmaktadır ($\beta = .50$, $p < .001$). Dolayısıyla, öznel zindeliğin psikolojik esneklik ve yaşam doyumu arasındaki ilişki üzerinde kısmi bir aracılık etkisi vardır. Yapısal model verilere iyi bir uyum göstermiştir: $\chi^2(392) = 322.553$, $p < .001$, $\chi^2/df = 2.93$, GFI = .92, CFI = .92, TLI = .90 ve RMSEA = .07



Şekil 3. Yapısal eşitlik modeli

Not. Tüm yol katsayıları standartlaştırılmıştır, * $p < .01$, ** $p < .001$

Dolaylı etkilerin anlamlılığını test etmek için 1000 yeniden örneklemeli bir bootstrap tahmini ve %95 yanlılık düzeltilmeli güven aralıkları analiz edilmiştir. Standartlaştırılmış dolaylı etkilerin sonuçları ve %95 yanlılık düzeltilmeli güven aralıkları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Standartlaştırılmış dolaylı/doğrudan ve toplam etkiler, %95 güven aralıkları

Model yolları	Tahmin	SH	%95		p
			En Düşük	En Yüksek	
Standartlaştırılmış Dolaylı Etki	.15	.04	.08	.23	.002
P. Esneklik → Öznel zindelik → Yaşam doyumu					
Standartlaştırılmış Doğrudan Etki	.49	.07	.36	.66	.003
P. Esneklik → Öznel zindelik → Yaşam doyumu					
Standartlaştırılmış Toplam Etki	.65	.05	.53	.75	.003
P. Esneklik → Öznel zindelik → Yaşam doyumu					

Not. P.Esneklik=Psikolojik Esneklik; $p < .01$, $p < .001$

Tablo 2'de gösterildiği gibi, öznel zindelik psikolojik esnekliğin yaşam doyumu üzerindeki standardize edilmiş dolaylı etkisine ($\beta = .15$, %95 bootstrap, CI=.08 ila .23); öznel zindelik psikolojik esnekliğin yaşam doyumu üzerindeki standardize edilmiş doğrudan etkisine ($\beta = .49$, %95 bootstrap, CI=.36 ila .66) ve öznel zindelik psikolojik esnekliğin yaşam doyumu üzerindeki standardize edilmiş toplam etkisine ($\beta = .65$, %95 bootstrap, CI=.53 ila .75) aracılık etmektedir.

SONUÇ

Araştırmada elde edilen bulgular aşağıdaki gibidir;

- Psikolojik esneklik ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
 - Psikolojik esneklik ile öznel zindelik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
 - Öznel zindelik ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Dolayısıyla, daha fazla enerjiye sahip olmak anlamına gelen öznel zindeliğin yaşam doyumunu yordayabileceği söylenebilir.
 - Psikolojik esneklik, öznel zindelik aracılığıyla yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Bir başka deyişle, psikolojik esneklik ile yaşam doyumu arasındaki anlamlı pozitif korelasyonun etkisi, öznel zindelik aracı değişken olarak modele dahil edildiğinde de devam etmekte, ancak bu etkiyi öznel zindelikte paylaştığı için doğrudan etkisi azalmaktadır.
- Çalışmada elde edilen bu bulgular tartışma başlığı altında sırasıyla ele alınmış ve açıklanmıştır;

TARTIŞMA

Bu çalışmada, ergenlerde psikolojik esneklik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öznel zindeliğin aracılık rolü incelenmiştir. Araştırma bulguları psikolojik esneklik ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla, psikolojik esnekliğe sahip bireylerin yaşamdan yüksek doyum alabildikleri söylenebilir. İlgili literatürde araştırmanın bu bulgusunu destekleyen çeşitli çalışmalara rastlamak mümkündür (Çakır ve Dilmaç, 2023; Graham vd., 2016; Lucas ve Moore, 2019). Psikolojik esneklik, hoş olmayan duygu ve düşüncelere rağmen değerlerinize uygun olarak etkili bir şekilde yaşayabilme becerisidir (Wicksell vd., 2010). Kashdan ve Rottenberg (2010) psikolojik esnekliğin kişiye olaylara ve yeni durumlara farklı açılardan bakabilme ve uyum sağlayabilme becerisi kazandırdığının altını çizmiştir. Psikolojik esneklik, günlük yaşamda karşılaşılan zorluklarla ve stresle başa çıkmayı kolaylaştırarak iyi oluşa katkı sağlayan önemli bir işleve sahiptir (Acar, 2022; Masten, 2001; Sarbassova ve diğerleri, 2024) Nitekim bireylerin yaşamlarına anlam kazandıran iyi oluş, yaşam doyumunun önemli bir yordayıcı faktörü olarak kabul edilmektedir (Dağ ve diğerleri, 2019; Lyubomirsky ve diğerleri, 2005). Benzer şekilde, Lucas ve Moore (2019) psikolojik esnekliğin kişinin ruh sağlığı için önemli olduğunu ve hem psikolojik esnekliğin hem de ruh sağlığının yaşam doyumu için önemli olduğunu bulmuştur.

Bu araştırmanın bir diğer bulgusu da psikolojik esnekliğin öznel zindelik ile anlamlı bir pozitif korelasyona sahip olduğudur. İlgili alanyazında mevcut araştırmanın bu bulgusunu doğrudan destekleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Araştırmalar incelendiğinde, psikolojik esnekliğin stresi yönetmede ve öznel iyi oluşu artırmada önemli olduğu görülmektedir (Wersebe vd., 2018). Çalışmalar ayrıca öznel iyi oluş ile öznel zindelik arasında pozitif bir ilişki bulmuştur (Delgado-Lobete vd., 2020). Bu durumda, psikolojik esnekliğin öznel zindeliği olumlu yönde yordaması beklenmektedir. Psikolojik esneklik, şimdiye odaklanmayı, diğer bir deyişle şimdide olmayı içeren bir beceridir (Hayes vd., 2006). Benzer şekilde, bilinçli farkındalık da dikkatin şimdiki zamanda olup bitenlere odaklanmasını ifade eder (Kabat-Zinn, 1994). Bu açıdan bakıldığında psikolojik esneklik ve bilinçli farkındalığın ortak özelliklere sahip olduğu anlaşılmaktadır. Dolayısıyla, bilinçli farkındalık ile öznel zindelik arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sonuçlarının mevcut çalışmanın bulgularıyla karşılaştırılabileceği düşünülebilir. Bu çerçevede Dağcı (2022) bilinçli farkındalık ile öznel zindelik arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve bilinçli farkındalığın ergenlerin öznel zindeliğini anlamlı düzeyde yordadığını bulmuştur. Bu sonuçlar, psikolojik esnekliğin ergenlerin öznel canlılıklarının artmasına katkıda bulunabileceğini göstermektedir. Bu araştırmanın bir diğer bulgusu da öznel zindelik ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğudur. Daha önceki araştırmalar da öznel zindeliğin yaşam doyumuyla olumlu yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Du ve diğerleri, 2017; Salama-Younes, 2011; Uysal ve diğerleri, 2014). Öznel mutluluk ve iyi oluşun bileşenlerinden biri olarak kabul edilen öznel zindelik, bireyin kendini canlı hissetmesini ve daha olumlu duygulara sahip olmasını ifade etmektedir (Greenglass, 2006; Ryan ve Frederick, 1997). Ryan ve Deci (2000) ile Cuoto ve diğerlerine (2017) göre, öznel zindeliğin ruh sağlığı ve olumlu duygularla yüksek bir ilişkisi vardır. Ayrıca araştırmacılar, öznel zindelik arttıkça mutluluğun da arttığını belirtmektedir (Jans-Beken vd., 2020; Sarıçam, 2016). Dolayısıyla, yüksek öznel zindeliğe sahip olmak aynı zamanda yüksek yaşam doyumuna da işaret etmektedir (Salama-Younes, 2011). Bu bulgulara göre, psikolojik esneklik gibi öznel zindeliğin de ergenlerin yaşam doyumunu artırmada önemli bir rol oynayabileceği söylenebilir.

Son olarak, çalışma psikolojik esnekliğin öznel zindelik aracılığıyla yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığını göstermiştir. Bu durumda, öznel zindeliğin psikolojik esneklik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü vardır.

TEORİK ÇIKARIMLAR

Çalışmada analiz edilen modelde, öznel zindeliğin psikolojik esneklik ve yaşam doyumu arasında aracılık etkisine sahip olduğu görülmektedir. Psikolojik esneklik öznel zindeliği yordamakta ve sonuç olarak artan öznel zindelik daha yüksek yaşam doyumuna katkıda bulunmaktadır. Bu sonuca göre, psikolojik esnekliğin yanı sıra öznel zindeliğin de yüksek yaşam doyumunun bir kaynağı olarak değerlendirilebileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak, bu modelin ergenlerin yüksek yaşam doyumunda önemli bir rol oynayabileceği öngörülmektedir.

PRATİK ÇIKARIMLAR

Çalışmanın bulguları göz önünde bulundurulduğunda, okul psikolojik danışmanları tarafından hazırlanan etkinlik temelli programlar aracılığıyla ergenlerde psikolojik esnekliğin ve öznel canlılığın artırılması desteklenebilir. Ayrıca klinik uygulamalarda psikolojik esnekliği güçlendirmek amacıyla danışanların ihtiyaçları doğrultusunda kabul ve bağlılık terapisi kapsamında bilinçli farkındalık temelli pratik uygulamalardan yararlanılabilir. Bu pratik uygulamaların, mevcut araştırma bulgularında da görüldüğü gibi, ergenlerde yaşam doyumu düzeylerini olumlu yönde yordaması beklenmektedir.

SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER

Ergenlerde psikolojik esneklik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide öznel zindeliğin aracı rolünü inceleyen bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, bu çalışma birkaç liseye devam eden öğrenciler üzerinde yürütülmüştür. Bu durumun çalışmanın genellenebilirliğini sınırlandırabileceği söylenebilir. Başka bir deyişle, araştırma sonuçları benzer özelliklere sahip lise öğrencilerine genellenebilir. Sonuçların genellenebilirliği açısından farklı yaş gruplarındaki bireylerle çalışmalar yapılabilir. Bir diğer sınırlılık ise araştırma verilerinin öz bildirime dayalı ölçme araçları ile toplanması olarak ifade edilebilir. Bu sınırlılığın önüne geçmek için nitel yöntemlerin kullanıldığı gelecek araştırmalar yapılarak değişkenler hakkında daha detaylı bilgi elde edilebilir. Araştırmanın

sınırlılıklarından biri de kesitsel bir çalışma olmasıdır. Gelecek çalışmalarda, çalışmanın değişkenlerini incelemek için boylamsal veya yarı boylamsal çalışmalar yapılabilir. Çalışmanın son sınırlılığı ise metodolojik olarak neden-sonuç ilişkisi kurulamamasıdır. Dolayısıyla gelecek araştırmalarda deneysel bir model kullanılarak bu sınırlılığın aşılabileceği söylenebilir. Bu bağlamda, ergenlerin psikolojik esnekliklerini ve öznel zindeliklerini artırmak için okul rehber öğretmenleri tarafından özellikle etkililiği test edilmiş psikoeğitim programları uygulanabilir. Ergenliğin getirdiği hızlı değişimlere uyum sağlamaya çalışan bireylerin yaşam doyumlarını artırmaya yönelik bu tür uygulamalar önemlidir. Son olarak, psikolojik esneklikle yakından ilişkili olan farkındalık, şimdi ve burada, anda olma gibi becerileri içeren kabul ve bağlılık terapisine dayalı müdahale ve yaklaşımlar terapi sürecine dahil edilebilir. Ayrıca klinik çalışanları bu becerileri ergenlerin günlük yaşamlarına dahil edecek uygulamalara yer verebilir.

Yapay Zeka Beyanı. Bu çalışmanın hiçbir bölümünde yapay zekâ aracı kullanılmamıştır.

Çıkar Çatışması Beyanı. Bu çalışmada ilgili herhangi bir kurum, kuruluş, kişi ile finansal çıkar çatışması ve yazarlar arasında çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkıları. Literatür taraması, yazımı ve kavramsallaştırma O. G. tarafından gerçekleştirilmiştir. Veri toplama O. G. ve E. K. tarafından gerçekleştirilmiştir.

Metodoloji geliştirme, veri analizi ve verilerin değerlendirilmesi E. K. tarafından gerçekleştirilmiştir. Sonuçların değerlendirilmesi ve tartışmanın yazılması O. G. ve E. K. tarafından gerçekleştirilmiştir.

Veri Paylaşımı. Veriler talep edilmesi halinde etik ve yasal düzenlemelere bağlı kalınarak paylaşılacaktır.

Etik. Çalışmaya dahil edilen tüm bireysel katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formları ve katılımcıların ebeveynlerinden ebeveyn onam formları alınmıştır. Süleyman Demirel Üniversitesi Araştırma ve Etik Kurullarından 13.12.2023 tarihinde 143/11 numarası ile etik onay alınmıştır. Tüm katılımcılar bu çalışmada gönüllülük esasına göre yer almış ve kimlikleri gizli tutulmuştur.

Finansman. Yazarlar, araştırmaları ve/veya bu makalenin yazarlığı için herhangi bir mali destek almadıklarını bildirmişlerdir.

KAYNAKÇA

- Acar, S. (2022). Psychological flexibility as a predictor of coping self-efficacy among university students. *EInternational Journal of Educational Research*, 13(3), 31-45. DOI: <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1035566>
- Altay, B. & Avci, I. (2009). The relation between the self care strength and life satisfaction of the elderly living in nursing home. *Dicle Med J*, 36(4), 275–282.
- Argan, M., Argan, M. T. & Dursun, M. T. (2018). Examining relationships among well-being, leisure satisfaction, life satisfaction, and happiness. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 7(4), 49-59.
- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*, 54(5), 317–326. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.54.5.317>
- Anderson, J. C. & Gerbing, D. W. (1984). The effect of sampling error on convergence, improper solutions, and goodness-of-fit indices for maximum likelihood confirmatory factor analysis. *Psychometrika*, 49(2), 155–173. <https://doi.org/10.1007/BF02294170>
- Blackledge, J. T., Ciarrochi, J. & Deane, F. P. (Eds.). (2009). *Acceptance and commitment therapy: Contemporary theory research and practice*. Australian Academic Press.
- Bostancı, B. (2023). *Overthinking in young adults: Examining its relationship with psychological flexibility and perfectionism*. (Unpublished Master's Thesis). Muğla Sıtkı Koçman University Institute of Educational Sciences, Muğla.
- Bray, I. & Gunnell, D. (2006). Suicide rates, life satisfaction and happiness as markers for population mental health. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41(5), 333–337. <https://doi.org/10.1007/s00127-006-0049-z>

- Browne A., Bennouna C., Asghar K., Correa C., Harker-Roa A. & Stark L. (2021). Risk and refuge: Adolescent boys' experiences of violence in "post-conflict" Colombia. *Journal of Interpersonal Violence*, 36, 9393–9415.
- Buist, K. L., Deković, M. & Prinzie, P. (2013). Sibling relationship quality and psychopathology of children and adolescents: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(1), 97–106. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.10.007>
- Clarke, T., McLellan, R. & Harold, G. (2023). Beyond life satisfaction: wellbeing correlates of adolescents' academic attainment. *School Psychology Review*, 54(1), 31–50. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2023.2217980>
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A. & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361–368. <https://doi.org/10.1037/a0015952>
- Couto, N., Raúl, A., Diogo, M., João, M., Daniel, M. & Luis, C. (2017). Validation of the Subjective Vitality Scale and study of the vitality of elderly people according to their physical activity. *Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance* 19, 261–69.
- Cuartas J. & Roy A. L. (2019). The latent threat of community violence: Indirect exposure to local homicides and adolescents' mental health in Colombia. *American Journal of Community Psychology*, 64(1-2), 218–230.
- Çakır, B. & Dilmaç, B. (2023). Predictive relationships between emotional awareness, psychological flexibility and life satisfaction. *Necmettin Erbakan University Ereğli Faculty of Education Journal*, 5(1), 142–159. <https://doi.org/10.51119/ereegf.2023.34>
- Çakır, G. & Uzun, B. (2020). Mindfulness and acceptance-based therapies. Z. Karakuş and Y. Yavuzer (Eds.), *In Theories of counselling and psychotherapy* (3rd ed., pp. 615-652). Pegem Academy.
- Çam, Z., & Artar, M. (2014). Life satisfaction in adolescence: An examination in the context of school types. *Muş Alparslan University Journal of Social Sciences*, 2(1), 23–46.
- Çelik, E. & Topçuoğlu, P. (2017). The mediating effect of proactive personality on the relationship between subjective vitality and curiosity. *Abant İzzet Baysal University Faculty of Education Journal*, 17(3), 1221–1240. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2017.17.31178-338819>
- Clarke, T., McLellan, R. & Harold, G. (2023). Beyond life satisfaction: wellbeing correlates of adolescents' academic attainment. *School Psychology Review*, 54(1), 31–50. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2023.2217980>
- Dağ, A., Korkutaata, A. & Özavcı, R. (2019). Examining the subjective well-being levels and life satisfaction of personnel working in sports event businesses in relation to some variables. *International Journal of Sport, Exercise & Training Science*, 5(3), 154-162. <https://doi.org/10.18826/useeabd.598909>
- Dağcı, F. (2022). *Examining the relationship between mindfulness, intolerance of uncertainty and subjective vitality in adolescents*. (Unpublished Master's Thesis). Istanbul Sabahattin Zaim University Graduate Education Institute, Istanbul.
- Dağlı, A. & Baysal, N. (2016). Adaptation of the life satisfaction scale into Turkish: Validity and reliability study. *Electronic Journal of Social Sciences*, 15(59), 1250–1262. <https://doi.org/10.17755/esosder.263229>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Delgado-Lobete, L., Montes-Montes, R., Vila-Paz, A., Talavera-Valverde, M.-Á., Cruz-Valiño, J.-M., Gándara-Gafo, B., Ávila-Álvarez, A., & Santos-del-Riego, S. (2020). Subjective Well-Being in Higher Education: Psychometric Properties of the Satisfaction with Life and Subjective Vitality Scales in Spanish University Students. *Sustainability*, 12(6), 2176. <https://doi.org/10.3390/su12062176>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E. & M. Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>

- Du, H, King, R.B. & Chi, P. (2017). Self-esteem and subjective well-being revisited: The roles of personal, relational, and collective self-esteem. *PLoS ONE*, 12(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0183958>
- Ekşi, H, Özkapu, D. E. & Ümmet, D. (2019). Üniversite öğrencilerinde psikolojik kırılabilirlikle öznel zindelik arasındaki ilişkide genel psikolojik sağlığın aracı rolü. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(5),185-190.
- Fulgini, A.J., Trimble, A. & Smola, X.A. (2024). The significance of feeling needed and useful to family and friends for psychological well-being during adolescence. *Journal of Adolescence*, 97, 292-300. <https://doi.org/10.1002/jad.12403>
- Funk, B. A., Huebner, E. S. & Valois, R. (2006). Reliability and validity of a brief life satisfaction scale with a high school sample. *Journal of Happiness Studies*, 7(1), 41–54. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-0869-7>
- Gilman, R. & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 311–319. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9036-7>
- Graham, C. D., Gouick, J., Ferreira, N. & Gillanders, D. (2016). The influence of psychological flexibility on life satisfaction and mood in muscle disorders. *Rehabilitation Psychology*, 61(2), 210–217. <https://doi.org/10.1037/rep0000092>
- Greenglass, E. R. (2006). Vitality and vigor: Implications for healthy functioning. In P. Buchwald (Ed.), *Stress and anxiety application to health, work place, community, and education* (pp. 65-86). Newcastle: Cambridge Scholars Press.
- Harris, R. (2016). *Learning the ACT easy: A quick primer for principles and beyond*. (H. T. Karatepe and K. F. Yavuz, Trans.; 1st ed.).
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy. An experiential approach to behavior change* (2nd ed.). New York: The Guildford Press
- Huebner, E. S., Suldo, S. M., Smith, L. C. & McKnight, C. G. (2004). Life satisfaction in children and youth: Empirical foundations and implications for school psychologists. *Psychology in The Schools*, 41(1), 81–93. <https://doi.org/10.1002/pits.10140>
- Jans-Beken, L., Nale, J., Maiken, J., Sanne P., Jennifer, R., Lilian, L. & Johan, L. (2020). Gratitude and Health: An Updated Review. *The Journal of Positive Psychology* 15(6), 743–782. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651888>.
- Jones, G., Hanton, S. & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243–264. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243>
- Kaba, İ. & Erol, M. (2018). Examining the life satisfaction of adolescents. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 5(16), 52–63. <https://doi.org/10.26450/jshsr.318>
- Kabat-Zinn, J. (2009). (2009). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Mind and Body to Face Stress, Pain and Illness*, New York: Delacorte.
- Kahneman, D. & Krueger, A.B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being *J. Econ. Perspect.*, 20(1), 3-24, <https://doi.org/10.2307/30033631>
- Karakuş, S. & Akbay, S. E. (2020). Psychological flexibility scale: Adaptation, validity and reliability study. *Mersin University Faculty of Education Journal*, 16(1), 32–43. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.665406>
- Karakuş, S. (2020). *The mediating role of psychological flexibility in the explanation of authenticity and life satisfaction with alexithymia* [Unpublished master's thesis]. Mersin University.
- Kashdan, T. B. & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kaya, Z. & Savaşlı, Y. (2020). Examining adolescents' social comparison and emotional self-efficacy levels according to demographic variables. *Journal of Youth Research*, 8(20), 71–100.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford Press.
- Leung, J. P. & Leung, K. (1992). Life Satisfaction, self-concept, and relationship with parents in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 21(6), 653–665. <https://doi.org/10.1007/BF01538737>

- Liu, Y., Wang, Z. H. & Li, Z. G. (2012). Affective mediators of the influence of neuroticism and resilience on life satisfaction. *Personality and individual differences*, 52(7), 833-838. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.01.017>
- Lucas, J. J. & Moore, K. A. (2019). Psychological flexibility: positive implications for mental health and life satisfaction. *Health Promotion International*, 35(2), 312–320. <https://doi.org/10.1093/heapro/daz036>
- Luoma, J. B., Hayes, S. C. & Walser, R. D. (2010). Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy skills-training manual for therapists. *New Harbinger Publications*, 60, 549–552.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855 <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic. Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masuda, A. & Tully, E. C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 17(1) 66–71. <https://doi.org/10.1177/2156587211423400>
- McCabe, K., Bray, M. A., Kehle, T. J., Theodore, L. A. & Gelbar, N. W. (2011). Promoting happiness and life satisfaction in school children. *Canadian Journal of School Psychology*, 26(3), 177–192. <https://doi.org/10.1177/0829573511419089>
- Moody, M. D., Taylor, R. J. & Chatters, L. M. (2024). Subjective well-being among African Americans: findings from the national survey of american life. *Sociological Focus*, 58(1), 138–151. <https://doi.org/10.1080/00380237.2024.2433530>
- Mutlu, S. & Tasa, H. (2022). The relationship between psychological flexibility, interpersonal rejection sensitivity, and life satisfaction. *Enlightened Human and Society Journal*, 8(1), 41–68.
- Muyan-Yılık, M., & Bakalım, O. (2022). Hope as a mediator of the link between subjective vitality and subjective happiness in university students in Turkey. *The Journal of Psychology*, 156(3), 241-255. <https://doi.org/10.1080/00223980.2022.2028712>
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56–67. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.56>
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134–143. <https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>
- Niemiec, C. P., Lynch, M. F., Vansteenkiste, M., Bernstein, J., Deci, E. L. & Ryan, R. M (2006). The antecedents and consequences of autonomous self-regulation for college: A self-determination theory perspective on socialization. *Journal of Adolescence*, 29(5), 761–775. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.11.009>
- Onyishi, I. E. & Okongwu, O. E. (2013). Personality and social support as predictors of life satisfaction of Nigerian prisons officers. *The Social Sciences*, 8(1), 5–12.
- Öğütlü, H., Doğan, U., Adıgüzel, A. & Türkçapar, H. (2021). Mediation role of experiential avoidance in the relationship between subjective vitality and depression. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research*, 10(3), 297–303. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.24831>
- Puolakanaho, A., Muotka, J. S., Lappalainen, R., Lappalainen, P., Hirvonen, R., & Kiuru, N. (2023). Adolescents' stress and depressive symptoms and their associations with psychological flexibility before educational transition. *Journal of Adolescence*, 95, 990–1004. <https://doi.org/10.1002/jad.12169>
- Rodrigues, F., Faustino, T., Santos, A., Teixeira, E., Cid, L. & Monteiro, D. (2022). How does exercising make you feel? The associations between positive and negative affect, life satisfaction, self-esteem, and vitality. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(3), 813–827. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1907766>
- Rudolph, K. D. (2009). The interpersonal context of adolescent depression. In S. Nolen-Hoeksema & L. M. Hilt (Eds.), *Handbook of Depression in Adolescents* (pp. 377–418). Routledge/Taylor & Francis Group.

- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determinations theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and wellbeing. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M. & Frederick, C. (1997). On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529–565. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>
- Saha, R., Huebner, E.S., Hills, K.J., Malone, P.S. & Valois, R.F. (2014). Social coping and life satisfaction in adolescents. *Soc Indic Res* 115, 241–252. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0217-3>
- Salama-Younes, M. (2011). Positive mental health, subjective vitality, and satisfaction with life for French physical education students. *World Journal of Sport Sciences*, 4(2), 90–97.
- Sarbassova, G., Kudaibergenova, A., Madaliyeva, Z., Kassen, G., Sadvakassova, Z., Ramazanova, S. & Ryskulova, M. (2024). Diagnostics of psychological flexibility and the ability to cope with the inevitable changes among psychology students. *Current Psychology*, 43, 5364–5376. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04712-z>
- Santrock, L. (2012). *Adolescence*. (Translated by D. M. Siyez). Ankara: Nobel Yayıncılık
- Sarıçam, H. (2015). Mediating role of self efficacy on the relationship between subjective vitality and school burnout in Turkish adolescents. *International Journal of Educational Researchers*, 6(1), 1–12.
- Sarıçam, H. (2016). Examining the relationship between self-rumination and happiness: The mediating and moderating role of subjective vitality. *Universitas Psychologica*, 15(2), 383–396. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy15-2.errh>
- Schaufeli, W. B. & Bakker, A.B. (2003) *Utrecht Work Engagement Scale*, Occupational Health Psychology Unit, Utrecht University, Utrecht, The Netherlands.
- Shin, Y. (2024). Students under academic pressure and their spillover effects on peers' mental well-being. *Labour Economics*, 90. <https://doi.org/10.1016/j.labeco.2024.102564>
- Shum, C., Dockray, S. & McMahon, J. (2025). The relationship between cognitive reappraisal and psychological well-being during early adolescence: A scoping review. *The Journal of Early Adolescence*, 45(1), 104–133. <https://doi.org/10.1177/02724316241231918>
- Sheldon, K. M. & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, (56)3, 216–217. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.216>
- Sulphery, M. M. (2014). Construction & validation of employee wellness questionnaire. *Indian Journal of Industrial Relations*, 49(4), 690–700.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (sixth ed.). Pearson.
- Ullman, J.B. (2015). *Structural equation modeling. Using multivariate statistics* (6th ed., pp. 681–785). Pearson Press.
- Uysal, R., Sarıçam, H. & Akin, A. (2014). Psychometric properties of the subjective vitality scale Turkish form. *Muğla Sıtkı Koçman University Social Sciences Institute Journal*, 33, 136–146.
- Uysal, R., Satıcı, S. A., Satıcı, B., & Akin, A. (2014). Subjective vitality as mediator and moderator of the relationship between life satisfaction and subjective happiness. *Educational Sciences: Theory & Practice*. 14(2), 489–497. <https://doi.org/10.12738/ESTP.2014.2.1828>
- Uzunbacak, H. H. & Akçakanat, T. (2018). An empirical research on the relationships between the meaning of work, vitality, happiness and work satisfaction. *Electronic Journal of Social Sciences*, 17(68), 1691–1702.
- Vara, Ş. (1999). *Investigation of the relationships between job satisfaction and general life satisfaction in intensive care nurses* (Unpublished Master's Thesis). Ege University, Institute of Health Sciences, Izmir.
- Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hofer, P., & Gloster, A. T. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1), 60–68. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.09.002>
- Wicksell, R. K., Lekander, M., Sorjonen, K., & Olsson, G. L. (2010) The psychological inflexibility in pain scale (PIPS)—statistical properties and model fit of an instrument to assess change processes in pain related disability. *European Journal of Pain*, 14(7), 771.e1–771.e14. <https://doi.org/10.1016/j.ejpain.2009.11.015>

- Yılmaz, V. & Dalbudak, Z. (2018). Research of the effect of mediation variable: An application of the management of high-speed train. *International Journal of Management Economics and Business*. 14(2), 517-534.
- Yu, S., Zhang, F., Nunes, L. D., Deng, Y., & Levesque-Bristol, C. (2020). Basic psychological needs as a predictor of positive affects: A look at peace of mind and vitality in Chinese and American college students. *The Journal of Positive Psychology*, 15(4), 488–499. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1627398>