



Lise Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ve Olumlu Düşünme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Investigation of The Relationship Between Psychological Well-Being Levels and Positive Thinking Skills of High School Students

ÖZET

Bu çalışmada, lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile olumlu düşünme beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlanmaktadır. Araştırmaya Yozgat merkezde öğrenim gören lise düzeyinde 389 öğrenci gönüllü katılmıştır. Çalışmada iki farklı veri toplama aracı kullanılmıştır. Çalışmaya katılanların psikolojik iyi oluş düzeylerinin tespiti için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ) kullanılırken, olumlu düşünme becerilerinin belirlenmesi amacıyla Olumlu Düşünme Becerisi Ölçeği (ODBÖ) kullanılmıştır. Çalışmada veli onam formu ve katılanların sosyo-demografik özelliklerini belirlemek için kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Verilerin analizinde örnekleme grubunu oluşturan katılımcıların kişisel özelliklerini betimleyici frekans ve yüzde dağılımları çıkarılmıştır. Psikolojik iyi oluş düzeylerinin ve olumlu düşünme becerileri düzeylerinden elde edilen verilerin uygunluğunun belirlenmesinde çarpıklık ve basıklık testleri uygulanmıştır. Normal dağılım için t-testi, ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon testi, tek yönlü Anova testi ve gruplar arasındaki farkı belirlemek için Anova sonrası post-hoc testleri kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre, lise öğrencilerinin orta seviyenin üzerinde psikolojik iyi oluş düzeyine sahipken, orta düzeyde olumlu düşünme beceri düzeyine sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Kişisel özelliklere göre lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile olumlu düşünme beceri düzeylerinin bazı değişkenler açısından anlamlı bir fark oluşturduğu, bazı değişkenler açısından ise anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna varılmıştır. İlişkisel açıdan ise lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile olumlu düşünme beceri düzeyleri arasında pozitif yönde, düşük ve anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Psikolojik iyi oluş, Olumlu düşünme, Öğrenci

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between high school students' psychological well-being levels and positive thinking skill levels. A total of 389 high school students studying in Yozgat centre voluntarily participated in the study. Two different data collection tools were used in the study. Psychological Well-Being Scale (PBI) was used to determine the psychological well-being levels of the participants, while Positive Thinking Skill Scale (PTSS) was used to determine their positive thinking skills. In the study, parental consent form and personal information form were applied to determine the socio-demographic characteristics of the participants. In the analysis of the data, descriptive frequency and percentage distributions of the personal characteristics of the participants constituting the sample group were extracted. Skewness and kurtosis tests were applied to determine the suitability of the data obtained from psychological well-being levels and positive thinking skills levels. For normal distribution, t-test, Pearson Correlation Test to determine the relationship, one-way Anova Tests and Post-Hoc Test after Anova to determine the difference between groups were used. According to the results of the study, it was concluded that high school students have a psychological well-being level above the medium level, while they have a medium level of positive thinking skills. According to the personal characteristics, it was concluded that high school students' psychological well-being levels and positive thinking skill levels created a significant difference in terms of some variables, but did not create a significant difference in terms of some variables. Relationally, it was concluded that there was a positive, low and significant relationship between high school students' psychological well-being levels and positive thinking skill levels.

Keywords: Sport, Psychological well-being, Positive thinking, Student

GİRİŞ

İnsanoğlu hayatında birçok konulara uzunca yıllar önem verilmediği gibi psikoloji alanına da uzunca yıllar insan yaşamında yer verilmemiştir. Geleneksel psikolojinin alanına giren tasnifler genellikle insanların hastalık durumları, yanlışları ve hata gösterimleri olmuştur. Herhangi bir sağlık problemi bulunmayan insanların niçin mutsuzluk yaşadıklarına yönelik bir aydınlatma bulunamamıştır. Literatürde yapılan birçok çalışmaların insanların psikolojik problemlerine odaklanılmıştır. I. ve II. Dünya savaşlarından sonra psikolojik açıdan bir problemleri olan insanların psikolojilerinin düzelmesi için yapılan araştırmalar psikolojiye yeni bir yön kazandırmıştır (Ekti, 2019).

Seligman (2002), bir kişinin sadece olumsuz yönlerine odaklanmanın, psikolojinin bireylere olumlu bir katkı sağlamadığını öne sürmüştür, insanları içinde buldukları durumdan memnun kılmak ve güven geliştirmelerine

Mehmet Yıldırım¹

Fatih Fırat²

Cüneyt Yıldırım³

How to Cite This Article

Yıldırım, M., Fırat, F. & Yıldırım, C. (2024). "Lise Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ve Olumlu Düşünme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences, 10(2):307-317. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10898005>

Arrival: 13 February 2024

Published: 30 March 2024

International Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

This journal is an open access, peer-reviewed international journal.

¹ Doç. Dr., Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat, Türkiye. ROR ID: <https://ror.org/04qvdf239>

² Yüksek Lisans Öğrencisi, Yozgat Bozok Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yozgat, Türkiye. ROR ID: <https://ror.org/04qvdf239>

³ Yüksek Lisans Öğrencisi, Yozgat Bozok Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yozgat, Türkiye. ROR ID: <https://ror.org/04qvdf239>

yardımcı olabilmek için pozitif psikoloji kavramının benimsenmesi gerektiğini savunmuştur. Bu düşünce, pozitif psikolojinin kurucu olarak tarihe geçmesine sebep olmuştur. (Hefferon ve Boniwell, 2018). Pozitif psikoloji, bireylerin hayat kalitelerini olumlu bir şekilde etkileyebilecek ve benlik özelliklerine odaklanmanın, insanların pozitif yönde gelişimine katkı sağlayabileceğini vurgular. Bu yaklaşım, bireylerin sahip oldukları psikolojik gücü artırma potansiyeline işaret etmektedir. (Güngör, 2017). Pozitif psikoloji kavramının günümüzdeki popülerliğinin hızla artmasıyla birlikte, psikolojik iyi oluşun tanımı da evrim geçirmiş ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ-WHO), 1948'de sağlığı sadece sağlıklı olmama durumu olarak tanımlamanın ötesinde, bireyin iyi ve sağlıklı olarak nitelendirilebilmesi için yalnızca hastalık yokluğunun yetersiz olduğunu belirtmiştir. (Ekti, 2019).

Psikolojik iyi oluş kavramı, bireyin geçmişleriyle birlikte kişiliğini olumlu bir şekilde incelenmesi, önü ve sınırı açık olan çevre kavramında insanlar ile olan güven bağına temellendirilmiş bir ilişki kurabilmesi, duygusal ve ruhsal ihtiyaçlarına bakımından bireyin yaşam çevresini şekillendirmeyi başarabilmesi, bunlar sonucu olarak ise öz denetimli, öz düzenleyici ve kendisini geliştirmeyi iletmesi olarak tanımlanmaktadır (Keyes vd., 2002). Psikolojik iyi oluş diğer bir bakış açısıyla, yaşamdan tatmin olarak sürecin içinde bir yaşamak anlamına gelmektedir (Deci ve Ryan, 2008). Psikolojik iyi oluş ise en genel tanımda bireyin gelişimi için gayret etmesi ve bu süreçte psikolojik mücadele vermesi olarak tanımlanır (Waterman, 1993). Ülkemizde Psikolojik iyi oluş tanımlamalarında ise insanoğlunun etkili ve aktif iletişim kurması, başarıya ulaşması, maddi gelir açısından gelişme göstermesi, Vücudun farklı bölgelerindeki sağlığı koruma ve kişisel gelişimi olumlu bir yönde etkileyecek çeşitli durumların oluşumunu destekleme amacıyla bireye yardımcı olma süreci olarak tanımlanır (Akdağ ve Çankaya, 2015). Ülkemizde Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksekliğinin tanımında ise kişilerin en belirgin özelliği yaşama karşı bakış açılarının olumlu olması ve bununla birlikte kabul gören mutluluğu yakalayabilmeleri olarak tanımlanır (Oymak, 2017).

Günümüz dünyasından gelinen zamana kadar yıllarca olumlu düşünmeden bahsedilmiştir. Ancak hala günümüzde hak ettiği yerini bulamamıştır. 19. yy.da olumlu düşünme betimlemesini anlamlandıran Eleanor H. Porter'in yazdığı "Polyanna" olmuştur. Bu eserde, herhangi bir problemle karşılaştığında her zaman olumlu bir bakış açısına sahip olan bir kız çocuğu örneğinden ilham alınarak geliştirilen bir psikolojik tedavi yöntemi, kız çocuğunun adını taşıyarak 'Polyanna Tekniği' olarak adlandırılmıştır. Bu metod, bireyin olumlu düşünce yapısını sürdürebilmesi ve her durumu pozitif bir şekilde değerlendirebilmesi için, elde edilen sonuçlardan bağımsız olarak olumlu çıkarımlar yapmayı teşvik etmektedir. Bu olumlu düşünce tarzı, karşılaşılan zorlukları dışlamak ya da önemsememek değil; aksine, her durumu ve olayı gerçekçi bir perspektifle değerlendirmeyi içerir (Hayes, 2011). Olayları olumlu bir bakış açısıyla değerlendirebilen bireyler, problemleri daha etkili bir şekilde çözebilirler. Ancak, olayları olumsuz bir perspektifle analiz eden ve negatif bir bakış açısı benimseyen bireyler, sorunları çözememe eğiliminde olup bu durumdan olumsuz bir şekilde etkilenmektedirler. (Kutlu, Balcı ve Yılmaz, 2004). Şu anda, pozitif düşünme yeteneğinin etkisi konusundaki görüş, bireylerin performansını olumlu bir yönde artırma potansiyeline sahip olduğunu ve bu gerçeğin göz ardı edilemez bir öneme sahip olduğunu ifade etmektedir. (İbrahimoglu, 2003).

Tüm bu verilere dayanarak değerlendirildiğinde, sporun ülkemizde daha etkili bir şekilde yaygınlaştırılması ve her bireyin spor yapmaya teşvik edilmesi konusundaki en önemli sorumluluğun beden eğitimi ve spor öğretmenlerine düştüğü anlaşılmaktadır. Spor eğitiminde en aktif öneme sahip beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin başarı sağlayabilmeleri, bilgi ve beceri durumlarının öğrencilerine sağlıklı bir şekilde aktarabilmeleri ancak öğrencinin psikolojik iyi oluş hali ve olumlu düşünce durumlarıyla mümkün olabileceği söylenmektedir. Bu aşamada beden eğitimi ve spor öğretmenin psikolojik yönde sağlıklı olması varsayılmaktadır. Ancak bilgi ve becerinin aktarımı rolünde öğrencinin psikolojik refahının yüksek olması, kendi gelişimine olumlu bir yönde açık olduğu anlamına gelir ve bu durum, beden eğitimi öğretmeniyle sağlıklı bir iletişim kurma yeteneğine işaret edebilir. Psikolojik refah düzeyinin yüksek olması, olumlu düşünme düzeyinin de pozitif yönde yüksek olacağını ifade edebiliriz. Yaşama olumlu bir bakış açısına sahip olan öğrencinin, derste karşılaştığı zorluklar karşısında pes etmemesi ve ders hedeflerine ulaşmak için ellerinden geleni yapma eğiliminde olması beklenir. Bu durum, ülkemizde başarılı ve faydalı sporcuların yetişmesinde olumlu bir adım olarak değerlendirilebilir.

Bu çalışmada; lise öğrencilerinin olumlu düşünme beceri düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlanmaktadır. Literatüre bakıldığında spor yapan ve yapmayan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin olumlu düşünme becerisine olan etkisinin incelenmesi konusunda bir çalışmaya rastlanmamıştır. Pozitif psikolojinin alanına giren iki ölçeğin olumlu düşünme ile psikolojik iyi oluş ilişkisinin incelenmesi farklı bir bakış açısı kazandırılması açısından değer taşımaktadır.

Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

✓ Lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş hali ile olumlu düşünme becerisi arasında ilişki var mıdır?

- ✓ Cinsiyet değişkenine göre lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş hali ile olumlu düşünme becerisi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
- ✓ Yaş değişkenine göre lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş hali ile olumlu düşünme becerisi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
- ✓ Kilo değişkenine göre lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş hali ile olumlu düşünme becerisi arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki var mıdır?
- ✓ Boy değişkenine göre lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş hali ile olumlu düşünme becerisi arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki var mıdır?
- ✓ Anne öğrenim durumu değişkenine göre lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş hali ile olumlu düşünme becerisi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
- ✓ Baba öğrenim durumu değişkenine göre lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş hali ile olumlu düşünme becerisi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
- ✓ Aile gelir düzeyi değişkenine göre lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş hali ile olumlu düşünme becerisi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
- ✓ Spor yapma durumu değişkenine göre lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş hali ile olumlu düşünme becerisi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
- ✓ Spor branşı değişkenine göre lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş hali ile olumlu düşünme becerisi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma betimsel ve ilişkisel karşılaştırma yaklaşım modeliyle yürütülmüştür.

Araştırma Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini; 2023-2024 Eğitim-Öğretim döneminde Yozgat ilinde öğrenim gören lise öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemini ise lise öğrencileri arasından kolay ulaşılabilir örnekleme tekniği ile seçilen 244 kadın, 145 erkek ve toplam 389 lise öğrencisi oluşturmaktadır.

Veri toplama araçları

Kişisel Bilgi Formu

Öğrencilerin kişisel özellikleri belirlemek amacıyla 9 maddeden oluşan kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Formda; cinsiyet, yaş, boy, kilo, baba eğitim durumu, anne eğitim durumu, aile gelir düzeyi, spor yapma durumu, spor branşı türünü belirlemeye yönelik ifadeler bulunmaktadır.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ)

Diener vd. (2010) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, mevcut iyi oluş ölçümlerini tamamlamak ve sosyo-psikolojik iyi oluş düzeylerini değerlendirmek amacıyla ortaya çıkmıştır. Bu ölçeğin Türkçeye uyarlanma çalışması Telef (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, 8 sorudan oluşmakta olup, maddeler kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) arasında değerlendirilmektedir. Bütün maddeler olumlu bir şekilde ifade edilmiştir. Puanlar, 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verildiğinde) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verildiğinde) arasında değişmektedir. Yüksek puan alan bireyin iyi bir psikolojik kaynağa ve güce sahip olduğunu gösterir (Diener vd., 2010). Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.90 olarak belirlenmiştir. Gerçekleştirilen mevcut bu çalışmada ise Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0,96 olarak bulunmuştur.

Olumlu Düşünme Becerisi Ölçeği (ODBÖ)

Bekhet ve Zauszniewski (2013) tarafından geliştirilen Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği, bireyin olumlu düşünme becerilerini ne sıklıkta kullandığını değerlendirmek amacıyla tasarlanmıştır. Bu ölçüm aracı, 8 maddeden oluşmaktadır ve değerlendirme, "0" (Asla), "1" (Biraz), "2" (Çoğunlukla), "3" (Her zaman) şeklinde 4'lü bir derecelendirmeye dayanmaktadır. Yüksek puanlar, olumlu düşünme becerilerinin daha sıklıkla kullanıldığını göstermektedir. Ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 24 iken, en düşük puan 0'dır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı olarak belirlenen Cronbach alfa değeri ise 0.91'dir. Gerçekleştirilen mevcut bu çalışmada ise Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0,88 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 27.0 paket programına aktarılmıştır. Örneklem grubunu oluşturan katılımcıların kişisel özelliklerini betimleyici frekans ve yüzde dağılımları çıkarılmıştır. Psikolojik iyi oluş düzeyleri ve olumlu düşünme becerileri düzeylerinden elde edilen verilerin uygunluğunun belirlenmesinde çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Normal dağılım için t-testi, ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon Testi, tek yönlü Anova Testleri ve gruplar arasındaki farkı belirlemek için Anova sonrası Post-Hoc Testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1: Katılımcıların demografik bilgileri

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Erkek	145	37.3
	Kadın	244	62.7
Yaş	14	88	22.6
	15	92	23.7
	16	95	24.4
	17	89	22.9
	18	25	6.4
Boy	150cm ve altı	10	2.6
	151cm ve 160cm arası	103	26.5
	161cm ve 170cm arası	161	41.5
	171cm ve 180cm arası	98	25.2
	181cm ve 190cm arası	14	3.6
	191cm ve üzeri	3	0.8
Kilo	40kg ve altı	6	1.6
	41kg ve 50kg arası	86	22.1
	51kg ve 60kg arası	152	39.1
	61kg ve 70kg arası	79	20.3
	71kg ve 80kg arası	41	10.7
	81kg ve 90kg arası	17	4.6
	91kg ve üzeri	8	2.2
Baba Öğrenim Düzeyi	İlkokul Mezunu	91	23.4
	Ortaokul Mezunu	97	24.9
	Lise Mezunu	146	37.5
	Üniversite Mezunu	55	14.1
Anne Öğrenim Düzeyi	İlkokul Mezunu	147	37.8
	Ortaokul Mezunu	110	28.3
	Lise Mezunu	99	25.4
	Üniversite Mezunu	33	8.5
Aile Gelir Düzeyi	Asgari ücretten az	93	23.9
	Asgari ücret ve 20.000 arası	177	45.5
	20.001-30.000 arası	75	19.3
	30.001 ve üzeri	44	11.3
Spor yapıyor musunuz?	Evet	210	54.0
	Hayır	179	46.0
Spor Branş Türü	Bireysel Spor	85	40.5
	Takım Spor	87	41.4
	Hem Bireysel Hem Takım Spor	38	18.1

Tablo 1’de katılımcıların %37,3’ü erkek, %62,7’si ise kadın olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş düzeylerine bakıldığında 14 yaş %22,6, 15 yaş %23,7, 16 yaş %24,4, 17 yaş %22,9, 18 yaş %6,4 oranları olduğu görülmektedir. Katılımcıların boy oranlarına bakıldığında 150cm ve altı %2,6, 151cm ve 160cm arası %26,5, 51kg ve 60kg arası %39,1, 61kg ve 70kg arası %20,3, 71kg ve 80kg arası %10,7, 81kg ve 90kg arası %4,6, 91kg ve üzeri %2,2 olduğu görülmektedir. Katılımcıların kilo düzeylerine bakıldığında 40kg ve altı %1,6, 41kg ve 50kg arası %22,1, 51kg ve 60kg arası %39,1, 61kg ve 70kg arası %20,3, 71kg ve 80kg arası %10,7, 81kg ve 90kg arası %4,6, 91kg ve üzeri %2,2 olduğu görülmektedir. Katılımcıların baba öğrenim düzeylerine bakıldığında ilkökul mezunu %23,4, ortaokul mezunu %24,9, lise Mezunu%37,5, üniversite mezunu%14,1 olduğu görülmektedir. Katılımcıların anne öğrenim düzeylerine bakıldığında ilkökul mezunu %37,8, ortaokul mezunu %28,3, lise mezunu%25,4, üniversite mezunu%8,5 olduğu görülmektedir. Katılımcıların aile gelir düzeyleri incelendiğinde asgari ve asgari ücretten az %23,9, asgari ücret ve 20.000 arası %45,5, 20.000-30.000 arası %19,3, 30.000 ve üzeri %11,3 olduğu görülmektedir. Katılımcıların ‘spor yapıyor musunuz?’ sorusuna %54’ü evet yanıtını %46’sı hayır yanıtını verdiği görülmüştür.

Katılımcıların spor branş türleri incelendiğinde %41,4'ü takım sporları, %40,5'i bireysel sporlar, %18,1'i hem takım ve hem bireysel sporlarla ilgilendiği görülmektedir.

Tablo 2: Ölçeklere ilişkin tanımlayıcı istatistikler

	N	Min.	Max.	Ort	Ss
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	389	8	56	32,21	16,04
Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği	389	0	24	11,96	4,88

Tablo 2'de analiz sonuçları incelendiğinde; lise öğrencilerinin orta seviyenin üzerinde psikolojik iyi oluş düzeyine sahipken ($\bar{x}=32.21$), olumlu düşünme beceri düzeylerinin orta düzeyde ($\bar{x}= 11.96$) olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 3: Cinsiyet değişkeni t-testi bulguları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Erkek	145	30.37	16.92	-1.706	.050
	Kadın	244	33.30	15.42		
Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği	Erkek	145	12.44	4.78	1.505	.133
	Kadın	244	11.67	4.93		

Tablo 3'de analiz sonuçları incelendiğinde araştırmaya katılan lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik iyi oluş ölçeğine yönelik elde ettikleri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=-1,706$; $p<,05$). Buna göre kadın lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ölçek puanının erkek lise öğrencilerinin puanına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan lise öğrencilerin cinsiyetlerine göre olumlu düşünme becerileri ölçeğine yönelik elde ettikleri puan ortalamaları arasında ise anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t=1,505$; $p>,05$)

Tablo 4: Baba öğrenim düzeyi değişkeni Anova analizi bulguları

	Öğrenim düzeyi	N	\bar{X}	Ss	F	p
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	İlkokul	91	32.29	16.32	.830	.478
	Ortaokul	97	30.62	16.99		
	Lise	146	33.68	15.41		
	Üniversite	55	31.00	15.51		
	Toplam	389	32.21	16.04		
Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği	İlkokul	91	12.16	4.80	1.573	.195
	Ortaokul	97	11.98	5.18		
	Lise	146	12.30	5.03		
	Üniversite	55	10.67	3.84		
	Toplam	389	11.96	4.88		

Tablo 4'de analiz sonuçları incelendiğinde araştırmaya katılan lise öğrencilerinin baba öğrenim düzeyleri ile ölçeklerden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>,05$).

Tablo 5: Anne öğrenim düzeyi değişkeni Anova analizi bulguları

	Öğrenim düzeyi	N	\bar{X}	Ss	F	p
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	İlkokul	147	32.05	16.35	1.182	.317
	Ortaokul	110	30.26	16.36		
	Lise	99	33.61	15.95		
	Üniversite	33	35.21	13.40		
	Toplam	389	32.21	16.04		
Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği	İlkokul	147	12.50	4.96	1.703	.166
	Ortaokul	110	11.15	4.21		
	Lise	99	12.16	5.41		
	Üniversite	33	11.64	4.74		
	Toplam	389	11.96	4.88		

Tablo 5'de analiz sonuçları incelendiğinde araştırmaya katılan lise öğrencilerinin anne öğrenim düzeyleri ile ölçeklerden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>,05$).

Tablo 6: Aile gelir düzeyi değişkeni Anova analizi bulguları

	Gelir Düzeyi	N	\bar{X}	Ss	F	p
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Asgari ücretten az	93	29.92	15.75	1.661	.175
	Asgari ücret ve 20.000 arası	177	31.88	15.90		
	20.001-30.000 arası	75	33.64	16.65		
	30.001 ve üzeri	44	35.95	15.76		
	Toplam	389	32.21	16.04		
Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği	Asgari ve Asgari ücretten az	93	11.03	5.07	1.949	.121
	Asgari ücret ve 20.000 arası	177	12.02	4.78		
	20.000-30.000 arası	75	12.81	4.52		
	30.000 ve üzeri	44	12.23	5.27		
	Toplam	389	11.96	4.88		

Tablo 6’da analiz sonuçları incelendiğinde araştırmaya katılan lise öğrencilerinin aile gelir düzeyleri ile ölçeklerden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>.05$).

Tablo 7: Spor yapma durumu değişkeni t testi bulguları

Spor Yapma Durumu		N	\bar{X}	Ss	t	p
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Evet	210	32.17	16.87	-.053	.958
	Hayır	179	32.26	15.05		
Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği	Evet	210	12.13	5.08	.742	.459
	Hayır	179	11.76	4.63		

Tablo 7’de analiz sonuçları incelendiğinde araştırmaya katılan lise öğrencilerinin spor yapma durumları ile ölçeklerden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>.05$).

Tablo 8: Spor branş türü değişkeni Anova analizi bulguları

	Spor branşı	N	\bar{X}	Ss	F	p	Anlamlı Fark
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Bireysel Spor	85	32.38	16.17	1.467	.233	
	Takım Sporu	87	30.33	17.24			
	Hem Bireysel Hem Takım Sporu	38	35.92	17.33			
	Toplam	210	32.17	16.87			
Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği	Bireysel Spor	85	12.24	5.28	5.251	.001	3>1,2
	Takım Sporu	87	11.10	4.45			
	Hem Bireysel Hem Takım Sporu	38	14.24	5.45			
	Toplam	210	12.13	5.08			

Tablo 8’de analiz sonuçları incelendiğinde araştırmaya katılan lise öğrencilerinin spor branş türü ile psikolojik iyi oluş ölçeğine yönelik elde ettikleri puan arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>.05$). Tablo 8’deki analiz sonuçları incelendiğinde araştırmaya katılan lise öğrencilerinin spor branş türü ile olumlu düşünme becerileri ölçeğine yönelik elde ettikleri puan arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p<.001$). Tablo 8’de sunulduğu gibi farkın hangi alt grupta oluştuğunu belirlemek üzere yapılan anova analizi sonrası post-hoc LSD testi sonucunda hem bireysel hem takım sporu yapan öğrencilerin olumlu düşünme ölçeğinin lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu durum hem bireysel hem takım sporu yapan öğrencilerin diğer gruplara göre olumlu düşünme becerilerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır ($3>1,2$).

Tablo 9: Yaş, boy ve kilo değişkenleri pearson korelasyon testi bulguları

Değişken	N	\bar{X}	Ss		r	p
Yaş	389	15.67	1.23	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	.159**	.002
				Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği	.135**	.008
Boy	389	166.40	8.29	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	.057	.263
				Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği	.065	.199
Kilo	389	60.09	12.32	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	-.046	.363
				Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği	.001	.985

Tablo 9’da katılımcıların boy ve kilo değişkeninde psikolojik iyi oluş ölçeği ve olumlu düşünme becerileri ölçeği ile arasında ilişki bulunmamaktadır ancak yaş değişkeninde psikolojik iyi oluş ölçeği ve olumlu düşünme becerileri ölçeği ile arasında düşük anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Tablo 10: Psikolojik iyi oluş ölçeği ve olumlu düşünme becerileri ölçeği korelasyon analizi bulguları

Değişkenler	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	-	
Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği	.315**	-
Ortalama	32.21	11.96
Standart sapma	16.040	4.883

**p=.001

Tablo 10'da korelasyon analizi sonucunda psikolojik iyi oluş ölçeği ve olumlu düşünme becerileri ölçeği değişkenleri arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ($r=.315$, $p=.001$) ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı: liselerde öğrenim gören öğrencilerin olumlu düşünme beceri düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Mevcut araştırma, lise öğrencilerinin psikolojik iyilik düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğunu göstermektedir. Bu durum, lise öğrencilerinin sporla aktif olarak ilgilenmeleri sonucunda ortaya çıkmaktadır. Sporun, öğrencilerin fiziksel sağlığını iyileştirmenin yanı sıra ruhsal sağlıklarına olumlu yönde etki ettiği ve bu sayede psikolojik iyilik düzeylerini artırdığı düşünülmektedir. Bu bulgu, sporun gençler üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamaktadır. Gençlerin sporla uğraşmalarının sadece fiziksel aktivite değil, aynı zamanda psikolojik iyiliklerini artırma amacına da hizmet ettiğini göstermektedir. Sonuç olarak, lise öğrencilerinin aktif spor hayatının, psikolojik iyilik düzeylerini olumlu yönde etkilediği ve bu nedenle gençler arasında mental sağlığın desteklenmesinde sporun önemli bir rol oynayabileceği ortaya çıkmaktadır. Bu bulgular, gençlerin spor yapmaya teşvik edilmesi ve bu alışkanlıkların sürdürülmesinin genel sağlıklarını iyileştirebileceği konusunda önemli bir perspektif sunmaktadır.

İlğan vd. (2015) yaptıkları çalışmada, öğrencilerin orta düzeyin üzerinde psikolojik iyi oluş düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir. Aydın, Birol ve Temel (2018) tarafından yürütülen çalışmalar da üniversite takımlarında yer alan sporcular üzerinde gerçekleştirilmiş ve bu sporcuların orta düzeyin üzerinde psikolojik iyi oluş düzeylerine sahip olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmaların elde edilen bulgular, genel anlamda psikolojik iyi oluş düzeylerinin, mevcut araştırmanın sonuçlarıyla birlikte incelendiğinde, mevcut çalışmayı desteklediğini göstermektedir.

Mevcut araştırma, psikolojik iyi oluş düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. September vd. (2001) yaptığı çalışmada cinsiyet ile psikolojik iyi oluş seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık yarattığını ve kadınların lehine olduğunu bulgulamıştır. Ayhan (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışma, 18 yaş ve üzeri bireyler üzerinde yapılmış olup, cinsiyet ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin arasında anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Alabucak (2019) tarafından yürütülen çalışmada, üniversite öğrencileri üzerine gerçekleştirilen çalışma, öğrencilerin cinsiyet değişkenine bağlı olarak psikolojik iyi oluş ortalamalarında anlamlı bir farklılık olduğunu ve kadınların lehine bulgulamıştır. Lise öğrencileri üzerinde yapılan çalışmaların sonuçları, cinsiyet değişkenine bağlı olarak psikolojik iyi oluş düzeylerini değerlendirdiğinde ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgularla birlikte ele alındığında; kimi çalışmaların mevcut çalışmayı desteklediği, ancak kimi çalışmaların ise mevcut çalışmayı desteklemediği görülmektedir.

Mevcut araştırma, lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Özkan (2019) adlı çalışmada, futbol oynayan amatör lig katılımcıları üzerinde yapılan çalışmada yetişkinlerin lehine psikolojik iyi oluş düzeylerinin olduğu belirlenmiştir.

Mevcut araştırma, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin boy ve kilo değişkenleri açısından birlikte incelendiğinde anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmadığını bulgulamıştır. Yapılan literatür taramasında psikolojik iyi oluş düzeylerinin boy ve kilo değişkenleri açısından farklılaşmayı ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Köse (2020) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, bireylerin yaş değişkeni ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Lise öğrencilerinin yaş değişkenine bağlı olarak psikolojik iyi oluş düzeylerini değerlendirdiğinde ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgularla birlikte ele alındığında, kimi çalışmaların mevcut çalışmayı desteklediği ve yaşın artmasıyla gelişimin doğru oranda arttığını düşündüğü anlaşılmaktadır. Ancak diğer kimi çalışmaların mevcut çalışmayı desteklemediği de görülmektedir.

Mevcut araştırma, katılımcıların aile gelir düzeyine bağlı olarak psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık oluşturmadığını göstermektedir. Censeven (2004) tarafından yürütülen bir çalışmada, psikolojik iyi oluş düzeylerini inceleyerek gelir düzeyleri yüksek olan öğrencilerin lehine anlamlı farklılık belirlemiştir. Yapılan araştırmalar neticesinde psikolojik iyi oluş düzeyleri değerlendirildiğinde ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgularla değerlendirildiğinde mevcut çalışmayı desteklemediği anlaşılmaktadır.

Mevcut araştırma, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin baba öğrenim düzeyi ve anne öğrenim düzeyi değişkenleri açısından birlikte değerlendirildiğinde anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuştur. Devran (2018) tarafından yapılan çalışmada, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin baba öğrenim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı saptanmıştır. Benzer şekilde, Tekin (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada baba öğrenim düzeyinin psikolojik iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sarıtaş (2019) ve Kaplan (2016) gerçekleştirdikleri araştırmalarında, anne eğitim durumunun psikolojik iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir farklılık saptamamıştır.

Araştırmada, lise öğrencilerinin ‘spor yapıyor musunuz?’ ve spor branş türü değişkeni ile psikolojik iyi oluş düzeylerine yönelik elde ettikleri puanlar birlikte değerlendirildiğinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Elmas vd. (2021) yapmış oldukları çalışmalarında, spor yapma durumunun psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğunu bulmuşlardır. Aydın vd. (2018) yapmış oldukları çalışmalarında, spor yapanların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek düzeyde olduğunu ortaya koymuşlardır. Yapılan araştırmalar neticesinde, lise öğrencilerinin spor yapma durumu ve spor branş türüne göre psikolojik iyi oluş düzeyleri değerlendirildiğinde ve mevcut araştırmadaki bulgularla birleştirildiğinde, bu çalışmaların mevcut araştırmayı desteklemediğini göstermektedir. Bu durumun nedeni olarak, spor branşının psikolojik iyi oluş düzeyine olan etkisinin bulunmadığı düşünülmektedir.

Mevcut araştırma, lise öğrencilerinin olumlu düşünme beceri düzeylerinin orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Nedeni ise lise öğrencilerinin sporla uğraşmalarının bir sonucu olarak, sporun hem bedensel hem de psikolojik sağlığa olan olumlu etkilerinin olduğu düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde, Karadağ (2019) tarafından yürütülen bir çalışmada olumlu düşünme beceri düzeylerinin orta seviyenin üzerinde bulmuştur. Jarrar (2013) ise gerçekleştirdiği araştırmada, bu öğrencilerin olumlu düşünme beceri düzeylerinin yüksek seviyede olduğunu bulmuştur. Gerçekleştirilen çalışmaların neticesinde, olumlu düşünme beceri düzeyleri ve mevcut araştırmadan bulgularla birleştirildiğinde; bazı çalışmaların mevcut araştırmayı desteklediği, bazılarının ise mevcut araştırmayı desteklemediği anlaşılmaktadır.

Yapılan araştırma, olumlu düşünme beceri düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık saptamıştır. Şahinler vd. (2020), Tazegül (2018), yaptıkları çalışmalarda, olumlu düşünme beceri düzeylerinin cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmişlerdir. Gerçekleştirilen çalışmaların sonuçları, lise öğrencilerinin cinsiyet değişkenine bağlı olarak olumlu düşünme beceri düzeylerini değerlendirdiğinde ve mevcut araştırmadan bulgularla birlikte düşünüldüğünde, kimi çalışmaların mevcut araştırmayı desteklemediği anlaşılmaktadır.

Yapılan araştırma, olumlu düşünme beceri düzeyleri ile yaş açısından anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuştur. Koç vd. (2019), Şahinler vd. (2020), yaptıkları çalışmalarda, olumlu düşünme beceri düzeylerinin yaş arasında anlamlı bir farklılık göstermediğini tespit etmişlerdir. Yapılan çalışmaların neticesinde, lise öğrencilerinin yaşa göre olumlu düşünme beceri düzeyleri değerlendirildiğinde ve mevcut araştırmadan bulgularla birlikte düşünüldüğünde; bazı çalışmaların mevcut araştırmayı destekleyici nitelikte olduğu, bazılarının ise mevcut araştırmayı desteklemediği anlaşılmaktadır.

Mevcut araştırma, olumlu düşünme becerileri düzeylerinin boy, kilo ve gelir, anne ve baba eğitim durumlarına göre değerlendirildiğinde anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmadığını bulmuştur. Literatür üzerinde yapılan taramada olumlu düşünme becerileri düzeylerinin boy, kilo ve gelir değişkenleri açısından farklılaşma olan çalışma bulunmamıştır.

Mevcut araştırma, lise öğrencilerinin spor yapma durumunun olumlu düşünme beceri düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Ancak, lise öğrencilerinin olumlu düşünme beceri düzeyleri ile spor branşı değişkeni içinde hem takım sporu hem de bireysel spor yapanlar arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bunun nedeni ise sporun birey üzerindeki olumlu etkilerinin yanı sıra stresten uzaklaştırma ve problemlerle başa çıkma konusundaki rolü düşünüldüğünde hem takım sporu yapanlar hem de bireysel spor yapanlar daha yüksek olumlu düşünme becerisine sahip olabilmeleri düşünülmektedir. Çelik, Esentürk ve İlhan (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, spor yapma durumunun olumlu düşünme beceri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Yapılan araştırmalar neticesinde, lise öğrencilerinin spor yapma durumu değişkenine bağlı olarak olumlu düşünme beceri düzeyleri değerlendirildiğinde ve mevcut araştırmadan bulgularla birleştirildiğinde, bu çalışmanın mevcut araştırmayı desteklemediği sonucuna varılmaktadır.

Mevcut çalışma, lise öğrencilerinin olumlu düşünme beceri düzeyleri ile spor dalı değişkeni içinde hem takım sporu hem de bireysel spor yapanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğunu belirlemiştir. Bunun nedeni ise sporun birey üzerindeki psikolojik, fiziksel ve sosyal etkilerinin yanı sıra stres ve problemlerden uzaklaştırma özelliğinin, bireyin düşünce yapısını olumlu yönde etkilediği düşünüldüğünde hem takım sporu yapanlar hem de bireysel spor yapanlar

arasında bireylerin daha yüksek olumlu düşünme becerisine sahip olduğu söylenebilir. Araştırmacı tarafından yapılan literatür taramasında, spor branşının olumlu düşünme beceri düzeylerindeki farklılaşma olan çalışma bulunmamıştır.

Sonuç olarak; spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencileri arasında, psikolojik iyi oluş ve olumlu düşünme becerileri arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Ayrıca, yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olan lise öğrencilerinin olumlu düşünme becerilerinin de yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Genel olarak, beden eğitimi ve sporun sürekli gelişime açık bir alan olması, bu gelişimin öğrencilere aktarımında beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Yüksek psikolojik iyi oluş düzeyi ve olumlu düşünme becerisine sahip bir beden eğitimi öğretmenin, spor yapan öğrenciler üzerinde olumlu bir etkisi olduğu ifade edilebilir. Beden eğitimi ve sporun gençlerin psikolojik sağlığını olumlu yönde etkileyebileceğini ve bu alandaki öğretmenlerin bu olumlu etkide önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, okullarda sağlıklı gelişimi desteklemek amacıyla beden eğitimi ve spor programlarının etkin bir şekilde uygulanması ve öğrencilere bu alanda rehberlik edilmesi önemlidir.

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki önerilere yer verilmiştir:

- ✓ Lise öğrencilerinin spor yapma olanaklarının yeterliliği tespit edilmeli, spor tesislerine erişilebilirliği açısından ekonomik sorunların giderilmesi gerekmektedir.
- ✓ Spor yapmayan lise öğrencilerinin okul sporlarına önem vermeleri açısından gerekli tüm destek okul yönetimi tarafından sağlanmalıdır.
- ✓ Lise öğrencilerine olumlu düşünme becerileri ve problem çözme becerileri hakkında kurs, seminer ve hizmet içi eğitimler verilebilir.
- ✓ Gelecekte yapılacak çalışmalarda örneklem grubunun yaş aralığı, grubunun bölümü, grup sayısı değişebilir, geliştirilebilir ve artırılabilir.
- ✓ Gelecekte yapılacak çalışmalarda tüm zümrelerin birlikte çalışmaları sonucunda psikolojik iyi oluş ve olumlu düşünme becerilerinde olumlu yönde gelişimi desteklenebilir.

KAYNAKÇA

Akdağ, F.G. ve Çankaya, Z.C. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 646-662.

Alabucak, E. (2019). *Beliren Yetişkinlerin Psikolojik İyi Oluşlarını Açıklamada Yalnızlık, Sosyal Destek, Kardeş İlişkileri ve Bazı Demografik Değişkenlerin Rolü*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul.

Aydın, E. Birol, S.Ş. ve Temel, V. (2018). Üniversite takımlarında oynayan sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin belirlenmesi. *Journal Of Human Sciences*, 15(3), 1541-1550.

Ayhan, H. (2019). *Dini tutumun adalet duyarlılık, ahlaki yüreklilik ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Kastamonu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Kastamonu.

Bekhet, A.K. and Zauszniewski, A. (2013). Measuring use of positive thinking skills: psychometric testing of a new scale. *Western Journal Of Nursing Research*, 35(8), 1074-1093.

Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*. Doktora tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.

Çelik, O.B. Esentürk, O.K. ve İlhan, E.L. (2020). Düzenli egzersiz yapan bireylerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 50-58.

Deci, E.L. and Ryan, R.M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11.

Devran, H. (2018). *Süleyman Demirel Üniversitesi fakültelerinde eğitim gören öğrencilerde psikolojik iyi oluş düzeyi ve etkileyen etmenler*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı, Isparta.

Diener, E. Wirtz, D. Tov, W. Kim-Prieto, C. Choi, D. Oishi, S. and Biswasdiener, R. (2010). New Well-Being Measures: Short Scales To Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.

- Ekti, F.B. (2019). *Ergenlerde psikolojik iyi olma ve şükür arasındaki ilişki üzerine bir araştırma: Diyarbakır örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Diyarbakır.
- Elmas, L. Yüceant, M. Ünlü, ve H. Bahadır, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportive*, 4(1), 1-17.
- Güngör, A. (2017). Eğitimde pozitif psikolojiyi anlamak. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(2),154-166.
- Hayes, N. (2011). *Psikolojiyi anlamak*. (Çev. Filiz Şar, Asiye Hekimoğlu), İstanbul: Optimist Yayınevi.
- Hefferon, K. and Boniwell, I. (2018). *Pozitif psikoloji kuram, araştırma ve uygulamalar*.(çev. Tayfun Doğan), Ankara: Nobel yayınları.
- İbrahimoglu, D. (2003). *Pozitif Düşünce ve Beyin Gücü*. <http://www.psikoenerji.com>. (Erişim tarihi: 8 Mart 2020).
- İlğan, A. Sevinç, Ö.S. Niron, D.G. Kılıç, A. ve Yumuşak, A.(2015). Lisans öğrencilerinin psikolojik iyiliklerinin ygs puanları ve çeşitli değişkenler ile ilişkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 469-486.
- Jarrar, A.G. (2013). Positive thinking & good citizenship culture: from the jordanian universities students' points of view. *International Education Studies*, 6(4), 183-193.
- Kaplan, K. (2016). *Evlü Bireylerde Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumların, Evlilik Doyumuna ve Psikolojik İyi Oluş Durumuna Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Karadağ, Ş. (2019). Üniversite öğrencilerinde olumlu düşünme becerisinin kişilerarası iletişim becerisi ile ilişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 131-136.
- Keyes, C.L.M. Shmotkin, D. and Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: the empiricallencounter of two traditions. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Koç, M. Yıldız, A.B. Doğu, G.A. ve Ece, C. (2019). *Bedensel engelli sporcuların olumlu düşünme düzeyleri ile yaşama bağlılık düzeylerinin çeşitli değişkenliklere göre karşılaştırılması*. (ss. 213-217). Erpa Uluslararası Eğitim Kongresi, 19 22 Haziran, Sakarya.
- Köse, M. (2020). *Bireylerin spor yapma durumlarına göre kişilik tipleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Niğde.
- Kutlu, M. Balcı, S. ve Yılmaz, M. (2004). *İletişim beceri eğitiminin öğrencilerin kendini ayarlama ve iyimserlik düzeylerine etkisi*. Malatya İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, 13. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz.
- Oymak, Y.C. (2017). *Psikolojik iyi oluş ile iş doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi , Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özkan, O. A. (2019). *Futbol sporu yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kahramanmaraş.
- Sarıtaş, S. (2019). *Sınıf öğretmeni adaylarının psikolojik iyi oluş halleri, mesleki kaygı düzeyleri ve özyeterlik inançlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Temel Eğitim Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Positive psychology, positive prevention and positive therapy*. In C.R. Snyder and S.J. Lopez (Ed.). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- September, A.N. McCarrey, M. Baranowsky, A. Parent, C. and Schindler, D. (2001). The relation between well-being, impostor feelings, and gender role orientation among Canadian University students. *The Journal Of Social Psychology*, 141(2), 218-232.
- Şahinler, Y. Biçer, T. Acet, A. ve Acet, M. (2020). Sporcularda olumlu düşünme beceri düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 598-613.
- Tazegül, Ü. (2018). Elit düzeydeki tenisçilerin olumlu düşünme ve yaşama bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 67(1), 16-25.

Tekin, E.G. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma duygusal zekâ ve sosyal iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkilerinin incelenmesi*. Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Ana Bilim Dalı, Sakarya.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.

Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4),678-691.