

Ergenlik Döneminde Mental İyi Oluş: Sistemantik Bir Gözden Geçirme

Mental Well-Being in Adolescence: A Systematic Review

Nezir Ekinci¹

¹Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman

ÖZ

Mental iyi oluş bireyin kendi potansiyellerinin farkında olması, karşılaştığı zorlantılı yaşantıların üstesinden gelmek için çaba sarf etmesi, bireysel ve sosyal hayatında üretken olabilmesi ve yetenekleri çerçevesinde topluma katkı sağlamaya çalışması olarak tanımlanmaktadır. Bu çalışmada ergenlerde mental iyi oluş ile ilişkili değişkenleri belirlemek için yapılmış araştırma tezlerinin sistemantik gözden geçirilmesi amaçlanmaktadır. Bu amaçla mental iyi oluş anahtar kavramı kullanılarak Ulusal Tez Merkezi veri tabanında tarama yapılmıştır. Tarama sonucunda ergenler ile yapılan 4 adet lisansüstü teze erişim sağlanmıştır. Ergenlerle yapılan araştırmalarda mental iyi oluş ile spor yapma durumu, sosyal medyada geçirilen zaman, algılanan sosyal destek, anne ve babaya bağlanma, cinsiyet, yaş, anne ve baba eğitim düzeyi, algılanan gelir düzeyi gibi değişkenlerle arasındaki ilişki incelenmektedir. Araştırma bulguları düzenli spor yapan ve sosyal aktivite katılan grupların mental iyi oluş puanlarında artış olduğunu göstermektedir. İncelenen çalışmalarda anneye ve babaya güvenli bağlanma düzeyi ile mental iyi oluş arasında pozitif yönde, sosyal medya süreleri ile negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ergenlerde algılanan sosyal desteğin mental iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Sonuç olarak ergenlerin mental iyi oluş düzeylerine düzenli spor yapmak, daha az sosyal medyada zaman harcamak, sosyal destek kaynaklarının farkında olmak, güvenli bağlanmaya sahip olmak olumlu anlamda fayda sağlamaktadır. Bu sonuçlar ergenlerin iyi oluş düzeyleri için yapılacak önleyici ve koruyucu rehberlik ve psikolojik danışma uygulamalarına ışık tutacaktır.

Anahtar sözcükler: Mental iyi oluş, ergenlik dönemi, ortaöğretim, ruh sağlığı, pozitif psikoloji

ABSTRACT

Mental well-being is defined as an individual's awareness of his/her own potentials, making an effort to overcome the challenging experiences he/she encounters, being productive in his/her individual and social life and trying to contribute to society within the framework of his/her abilities. In this study, it is aimed to systematically review the research theses conducted to determine the variables associated with mental well-being in adolescents. For this purpose, a search was made in the National Thesis Center database using the key concept of mental well-being. As a result of the screening, 4 postgraduate theses conducted with adolescents were accessed. In the studies conducted with adolescents, the relationship between mental well-being and variables such as playing sports, time spent on social media, perceived social support, attachment to mother and father, gender, age, level of education of mother and father, perceived income level are examined. The findings of the research show that the mental well-being scores of the groups who regularly do sports and participate in social activities increase. In the studies examined, there was a significant positive relationship between the level of secure attachment to mother and father and mental well-being, and a significant negative relationship with social media time. Perceived social support was found to be a significant predictor of mental well-being in adolescents. As a result, doing regular sports, spending less time on social media, being aware of social support resources, and having secure attachment positively benefit adolescents' mental well-being levels. These results will shed light on preventive and protective guidance and counseling practices for adolescents' well-being levels.

Keywords: Mental well-being, adolescence, secondary education, mental health, positive psychology

Giriş

Son yirmi yılda ergenlerin mental iyi oluş seviyelerindeki düşüşler konusunda yaygın bir toplumsal endişe söz konusudur (Bor ve ark. 2014). Ergenlerin mental iyi oluşu giderek artan bir halk sağlığı sorunu haline gelmektedir (Cosma ve ark. 2020). Ergenlik dönemi ruh sağlığı açısından kritik bir gelişim dönemidir. Genellikle yaşam boyu süren ruhsal hastalık belirtileri tipik olarak 25 yaşından önce ortaya çıkmaktadır (Call ve ark. 2002). Bununla birlikte ergenler arasında bildirilen ruh sağlığı sorunları oranları yüksektir (Kessler ve ark. 2012). Dünya Sağlık Örgütü, dünya çocuk ve ergen nüfusunun %10 ila %20'sinin ruhsal bozukluklara ve sorunlara sahip olduğunu ve tüm ruhsal hastalıkların yarısının 14 yaşına kadar başladığını tahmin etmektedir (Lai ve ark. 2008).

Ayrıca ruh sağlığı sorunları bildiren gençlerin neredeyse %20'si üç veya daha fazla sorun bildirmektedir (Heneghan ve ark. 2013). İyi bir ruh sağlığı ve mental iyi oluş seviyesi günlük yaşamının temel bir bileşenidir. Bireyin algılama, çevreyi anlama ve karşılıklı iletişim potansiyelini etkilemektedir (Cilar ve ark. 2020). Ergenlerin mental iyi oluş seviyeleri sosyal ve duygusal özelliklerini etkilemektedir. Diğer taraftan olumlu ruh sağlığının insan yaşamının tüm yönlerine olan katkısına yönelik artan uluslararası bir ilgi vardır (Tennant ve ark. 2007).

Geleneksel psikoloji ağırlıklı olarak stres, anksiyete ve depresyon gibi sorunların neden olduğu işlevsiz insan durumlarını azaltmaya odaklanmıştır. Pozitif psikoloji alanı sadece olumsuz durumlardan kaçınmak yerine olumlu zihinsel durumların bilimine odaklanmaktadır. (Seligman ve Csikszentmihalyi 2000). Sağlığı sadece hastalığın olmaması değil, tam bir zihinsel, sosyal ve fiziksel iyilik hali olarak tanımlayan Dünya Sağlık Örgütü'nün (2004) görüşü ile örtüşmektedir. Mental iyi oluş bireyin kendi potansiyellerinin farkında olması, karşılaştığı zorlantılı yaşantıların üstesinden gelmek için çaba sarf etmesi, bireysel ve sosyal hayatında üretken olabilmesi ve yetenekleri çerçevesinde topluma katkı sağlamaya çalışması olarak tanımlanmaktadır (Dünya Sağlık Örgütü 2004). İyi oluş, sağlık ve yaşam kalitesinin temel bir bileşenidir. Bu bileşen hedonik ve eudaimonik (psikolojik işlevsellik) esenlik unsurlarını kapsar (Ryan ve Deci 2001, Henderson ve Knight 2012). Olumsuz olay ve durumlara mesafeli durmak, ilişkilerinde kontrollü olmak, olumlu düşünmek, olumlu zaman yönelimine sahip olmak, mutluluk odaklı davranışlar sergilemeyi istemek, sorunları çözmek ve dini inançlara sığınmak, lise eğitimi almış ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini korumaları, diğer bir deyişle zihinsel kontrolleri için önemli görünmektedir. (Eryılmaz2012).

Ergenlik, psikolojik gerginliğe, krizlere veya zihinsel sağlık sorunlarına karşı savunmasızlığı artırabilecek bir dizi fiziksel, bilişsel ve sosyal değişikliğin yanı sıra duygudurum dalgalanmalarını içerir (Lahey ve ark. 2017). Ergenlik dönemi, Dünya Sağlık Örgütü tarafından tanımlandığı üzere 10 ila 19 yaşları arasındaki kişileri kapsayan bir yaşam evresidir. Ergenler bazen 'çocuk' olarak tanımlanmaktadır, örneğin BM Çocuk Haklarına dair 1989 tarihli Sözleşme, 18 yaşın altındaki tüm bireyler için geçerlidir (Delisle 2005). Ergenlik, yaşamın en önemli dönemidir. Bu biçimlendirici yıllardaki sağlık tutumları ve davranışları, yaşam seyri boyunca bireyin tüm sağlık alanlarını etkiler (Henriksson ve ark. 2017). Ergenlerde ruhsal iyi oluşun teşvik edilmesi küresel olarak yüksek bir önceliktir. Ancak ruhsal hastalık ve zayıf psikolojik iyi oluş ölçümlerinin baskınlığı nedeniyle engellenmektedir. Ruh sağlığı ölçümlerinin ihtiyacının giderek daha fazla kabul görmesine rağmen, ergenler arasında ruh sağlığını değerlendirmeye yönelik geçerliliği kanıtlanmış araçların sayısı nispeten azdır (Hunter ve ark. 2015). Ergenlerde mental iyi oluş düzeyinin yüksek olması bireylerin sosyal, entelektüel ve duygusal gelişime katkıda bulunur, öz saygıyı ve akademik başarıyı zenginleştirir ayrıca yetişkinliğe geçişi kolaylaştırır (Who 2012). Bununla birlikte, gençler arasında stres ve kaygı düzeyleri artmakta, bu da onları ruhsal, davranışsal ve duygusal bozukluklar ile ilgili hastalıklar açısından risk altına sokmaktadır (Collishaw ve ark. 2010). Yoksulluk, travma, ayrımcılığa maruz kalma ve varlıklı çevrelerde görülen aşırı başarı baskısı ergenlerin ruh sağlığı için en önemli 4 "yüksek risk" faktörü arasında yer almaktadır (Luthar ve ark. 2020b). Azalan mental iyi oluş oranları ve erken başlangıçlı zihinsel sorunların artan sayısı bu yaş grubu arasında zihinsel refahı artırmak için belirleyiciler ve tetikleyiciler hakkında daha iyi bir içgörüyü ihtiyaç olduğunu göstermektedir (Zhang ve ark. 2020). Araştırma bulguları özellikle 15 yaşındaki kızlar arasında olmak üzere, gençlerin iyi olma hallerinde kayda değer bir kötüleşme eğilimi olduğunu göstermektedir. İtalyan ergenler ile yapılan çalışmada 2010'dan 2018'e kadar yaşam memnuniyeti sabit kalırken, tüm yaş ve cinsiyet gruplarında başta psikolojik ve somatik sağlık sorunları olmak üzere sağlık şikayetleri artmıştır (Bersia ve ark. 2022).

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olan ergenlik, hayatın çok önemli bir dönemidir. Ancak bu dönemdeki fiziksel, duygusal, entelektüel ve sosyal değişimler ruh sağlığı sorunları riskini artırabilir. Gençler arasında zihinsel ve davranışsal bozukluklar sık görülür ve ergenlerin beşte biri bir tür zihinsel sağlık sorunu yaşar (Who 2012). Araştırma sonuçları doğa ile bağlantının ruh sağlığı ve iyi oluş ile ilişkili olabileceğini göstermektedir. COVID-19 salgınının yol açtığı davranış değişiklikleri ergenlerin doğayla bağlantısını olumsuz etkileyerek sağlık ve iyi oluşu negatif yönde etkileyebilmektedir (Jackson ve ark. 2021). Beslenme davranışları ile ergenlerin mental iyi oluşu arasında güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Puloka ve ark. 2017). Araştırma sonuçları aileden gelen sosyal desteğin ergenlerin ruh sağlığını olumlu ya da olumsuz yönde etkilemekte olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle aileden gelen sosyal desteğin önemini ve etkin rolünü vurgulamaktadır. Bu sonuçlar aynı zamanda ergenlik döneminde sosyal ağların (örn. aile, akranlar) rollerindeki farklılıklar ve ruh sağlığı göstergelerindeki cinsiyet farklılıkları (örn. kızların daha yüksek öznel iyi oluş düzeyleri) gibi kültürel konulara da dikkat çekmektedir (Alshammari ve ark. 2021). Bununla birlikte mental iyi oluş için koruyucu faktörlere yönelim umut verici olarak değerlendirilmektedir (Stewart-Browne ve ark. 2011). Yeşil alana maruz kalma ile stresin azalması, olumlu ruh hali, daha az depresif belirtiler, daha iyi duygusal iyi oluş, zihinsel sağlık, davranışlarda iyileşme ve ergenlerde psikolojik sıkıntının azalması arasında faydalı ilişkiler olduğunu

göstermektedir. Yeşil alanların mevcudiyetinin, erişilebilirliğinin ve kalitesinin artırılmasının ergenlerin ruhsal esenliği üzerinde olumlu etkiler oluşturması muhtemeldir (Zhang ve ark. 2020).

Ergenlerde ruhsal bozukluklar yaygındır ve etkili müdahaleler için bunların belirleyicilerinin farkında olmak gerektiği vurgulanmaktadır (Nagy-Pénzes ve ark. 2020). Ergenlerin mental iyi oluş düzeylerindeki düşüş giderek artan bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir. Ergenlerin günlük yaşamları ve risklere katılımları 21. yüzyıl boyunca önemli ölçüde değişmiş, bu da geleneksel risk modellerinin yeni önleme davranışları içerecek şekilde güncellenmesi ihtiyacını doğurmuştur (Walsh ve ark. 2020). Okul bağlamında bütüncül ruh sağlığının önemi son zamanlarda çok dikkat çekmeye başlamıştır. Pozitif psikoloji müdahaleleri genellikle ruh sağlığı sonuçlarında iyileşme ile ilişkilendirilmektedir (Arslan ve ark. 2022). Okul çocukları arasında zorbalık mağduriyeti önemli bir halk sağlığı sorunudur. Mental iyi oluş ile zorbalık mağduriyeti arasında ilişki olduğu görülmüştür. Araştırma sonuçları genel olarak zorbalık mağduriyeti ile kötü ruh sağlığı arasındaki ilişkilerin zorbalığa maruz kalan kızlarda zaman içinde güçlendiğini ortaya koymaktadır (Cosma ve ark. 2017). Bununla birlikte okullar, tüm öğrencilerin iyi oluşu ile COVID-19 salgınından bu yana giderek daha fazla ilgilenmektedir (Luthar ve ark. 2020a). Son yıllarda gençler arasında kaygı, depresyon, kural ihlali davranışları ve madde kullanımındaki artış raporları göz önüne alındığında, okullar öğrencilerinin ruh sağlığı konusunda giderek daha fazla endişe duymaktadır (Luthar ve ark. 2020b). Bununla birlikte, ergenlerin ruh sağlığını değerlendirmek için kullanılan ölçme araçlarının uygulanması ya çok zaman almakta ya da uygulama süresi kısaldığında ölçme aracının kapsamı daralmaktadır (Luthar ve ark. 2020b). Genel olarak, yüksek gelirli ülkelerde iyi olma halindeki düşüşler ve okul baskısındaki artışlar belirgindir. Ülkeler arasında, zaman içinde okul baskısındaki küçük artış, psikosomatik sağlık şikayetlerindeki düşüşü kısmen açıklamıştır (Cosma ve ark. 2020).

Pozitif psikoloji literatürü, iyi oluşu ve olumlu ruh sağlığını teşvik etmek için öncelikle pozitif psikolojik müdahaleleri ve karakter gücüne dayalı eğitimi vurgulamıştır. Karakter güç temelli eğitim ile olumlu ruh sağlığı sonuçları arasındaki ilişkiyi destekleyen çok sayıda ampirik kanıt bulunmaktadır (Billington ve ark. 2010). Mental iyi oluşu yükseltmek için uygulamalarda hikaye okumanın öğrencilerin farkındalık, iyimserlik, mutluluk ve olumlu duygularında iyileşmeye yol açtığını ve ayrıca 5 haftalık bir süre boyunca depresyon, anksiyete, kötümserlik ve diğer olumsuz duygularda küçük ila büyük etki boyutlarında azalmaya neden olduğunu göstermiştir (Arslan ve ark. 2022). Yeşil alana maruz kalmak, ergenlerin zihinsel refahını teşvik etmek için umut verici bir müdahaledir. Giderek artan bir araştırma grubu, yeşil alana maruz kalmanın gençlerin sağlığı üzerinde çeşitli olumlu etkileri olduğunu ortaya koymaktadır (Zhang ve ark. 2020). Başka bir çalışmada, 2007 yılında Hindistan'da 13-15 yaş arası okula devam eden 6721 ergen arasında ebeveyn katılımı ile ruh sağlığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Öğrencilerde yaşın artmasıyla birlikte ebeveyn katılımı düşerken kötü ruh sağlığının öğrencinin yaşıyla birlikte arttığı görülmektedir. Ebeveyn katılımı (ödev kontrolü, ebeveynlerin çocuklarının sorunlarını anlaması ve ebeveynlerin çocuklarının boş zaman aktiviteleri hakkında bilgi sahibi olması) öğrenciler tarafından yaşla birlikte azalırken, kötü ruh sağlığının (yalnızlık, anksiyeteye bağlı uykusuzluk, üzüntü ve umutsuzluk) yaşla birlikte arttığı bildirilmiştir. Yüksek düzeyde rapor edilen ebeveyn katılımının, kötü ruh sağlığı olasılığının azalmasıyla önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermiştir (Hasumi ve ark. 2012). Başka bir ifade ile ebeveyn desteği ile ergenlerin mental iyi oluşu arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiyi göstermektedir.

Bugüne kadar yapılan çalışmalar çoğunlukla geleneksel risk davranışları ile ergen ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi incelerken bazı çalışmalarda ise sosyal destek eksikliği gibi ruh sağlığını tehlikeye atan risk faktörlerine bakılmıştır. Ancak bu çalışmalar günümüzde ergen ruh sağlığında en önemli riskleri vurgulamak için bu faktörleri bir araya getirmemiştir. Yapılan bir çalışmada yeni ve geleneksel risk davranışları ve risk faktörleri bir araya getirilmiş, ampirik temelli bir risk kümeleri modeli türetilmiştir. Bu kümelerin ergenlerin ruhsal esenliği ile göreceli ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre yedi risk kümesi belirlenmiştir. Bunların madde kullanımı ve erken yaşta cinsel ilişki, düşük sosyal destek, yetersiz beslenme, zorbalık, şekerli yiyecek ve içecekler, fiziksel sağlık riski ve sorunlu sosyal medya kullanımı olduğu görülmüştür (Walsh ve ark. 2020). Birçok ampirik çalışmaya göre, ruh sağlığı ergenlik döneminde önemli görülmektedir. Ergenlerin sosyal ağı köklü değişikliklere uğrarken aynı zamanda depresyon da artmaktadır. Araştırma sonuçları ergenlerin ailenin sosyal sınıfının öz değerlendirmesi ile ruhsal iyilik hali arasındaki ilişkinin olmadığını göstermektedir. Her iki ebeveynin de çalışma ve işsizlik durumlarının ruh sağlığı durumunun en önemli belirleyicileri olduğunu göstermektedir (Varga ve ark. 2014). Bir diğer derleme çalışmasında ilk taramada 1.199 makale bulunmuştur. Daha sonra bu makaleler dahil etme kriterlerine göre önce 57 makaleye daha sonra nihai analiz ve senteze sadece dört çalışma yüksek kaliteli olarak değerlendirilmiştir. Ruh sağlığı ve mental iyi oluş, pozitif psikoloji, problem çözme ve stres azaltma, farkındalık ve fiziksel aktivite temaları ile yapılan uygulamalarda yarısından fazlasının (%56,14) müdahaleler uygulandıktan sonra olumlu bir sonuç gösterdiği tespit edilmiştir. Bu müdahalelerin çoğu pozitif psikoloji ve farkındalık üzerine odaklanmıştır (Cilar ve ark. 2020).

Başka bir çalışmada iki kültürlü stres ve mental iyi oluş arasında ilişki olduğu görülmüştür. İki kültürlü stresin, depresif semptomların, umutluluğun ve benlik saygısının ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Romero ve ark. 2020). Evcil hayvan sahipliği ile mental iyi oluş arasında potansiyel bir ilişki olduğu öne sürülmektedir. Köpek sahibi olmanın köpek sahibi olmamaya kıyasla ruhsal iyilik hali üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu, ancak kedi sahibi olmanın kedi sahibi olmamaya kıyasla olumsuz bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla, köpek ve kedi sahibi olmanın ergenlerin ruhsal esenliği üzerinde farklı etkileri tespit edilmiştir. Bu sonuç sahiplik türleri tarafından aktive edilen altta yatan mekanizmaların farklı olabileceğini ortaya koymaktadır (Endo ve ark. 2020). Diğer çalışmada, bipolar deneyimi olan ergenlerde intihar riskinde rol oynayan faktörleri ve koruyucu faktörlerin aracı rolü incelenmiştir. Duygusal ve akran sorunları gibi risk faktörleri, bipolar deneyimler ve intihar riski arasındaki ilişkide koruyucu faktörlerden mental iyi oluş ve prososyal davranışdan daha güçlü aracılık etkisi olduğu görülmüştür. Ayrıca risk faktörleri erkekler üzerinde daha büyük bir etkiye sahipken, koruyucu faktörlerin kızlarda daha fazla yaygınlığı olduğu tespit edilmiştir (Fumero ve ark. 2021).

Ergenlik dönemi ergenler için hem risk hemde gelişim faktörlerini barındırmaktadır. Sosyal medya, dünya genelinde yaklaşık 3 milyar sosyal medya kullanıcısı ile günlük yaşamın bütünleşmiş bir parçası haline gelmiştir. Ergenler ve genç yetişkinler sosyal medyanın en aktif kullanıcılarıdır. Sosyal medya üzerine yapılan araştırmalar hızla artmış, sosyal medya kullanımı ile ruh sağlığı ve mental iyi oluş arasındaki potansiyel ilişki kutuplaşmıştır (Schonning ve ark. 2020). COVID sırasında "Çocuk ve Ergenlerin Ruhsal Sağlığının Desteklenmesi" ile ilgili yapılan araştırmada tele-sağlığın en önemli avantajlarından biri, ruh sağlığı hizmetlerine güvenli ve kolay erişimi olduğu görülmüştür. Telemental sağlık ise tele sağlık yoluyla ruh sağlığı hizmetlerine erişidir. Telemental sağlık, hastaların ve ailelerinin tedavinin önündeki yapısal ve finansal engelleri aşmalarına da yardımcı olmaktadır. Özellikle mevcut halk sağlığı krizi sırasında telesağlığın sağlık hizmeti sunumunda çok önemli bir rol oynadığını açıkça ortaya koymaktadır (Damian ve ark. 2022). Bununla birlikte ruh sağlığı okuryazarlığı, eğitim girişimlerinin güçlendirebileceği bir sağlık alanı ve ruh sağlığının önemli bir belirleyicisidir. Pozitif ruh sağlığı okuryazarlığı ile mental iyi oluş hali arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada Pozitif ruh sağlığının okuryazarlığı ergenlerin ruhsal iyilik halindeki varyansın %41'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Pozitif ruh sağlığı okuryazarlığı ruhsal iyilik halinin önemli bir açıklayıcı değişkenidir (Bjørnsen ve ark. 2019).

İyi bir ruh sağlığı, zihinsel ve psikolojik esenlikle ilgilidir. Dünya Sağlık Örgütü'nün bireylerin ve genel olarak toplumun ruh sağlığını iyileştirmeye yönelik çalışmaları, ruhsal refahın teşvik edilmesini, ruhsal bozuklukların önlenmesini, insan haklarının korunmasını ve ruhsal bozukluklardan etkilenen kişilerin bakımını içerir. Küresel ekonomi, depresyon ve anksiyete nedeniyle üretkenlikte yılda yaklaşık 1 trilyon ABD doları kaybetmektedir (Who 2022). Yetişkinlerde ruhsal iyi oluş mutluluk, huzur, öznel iyi oluş, kendini gerçekleştirme ve olumlu işlevsellikten oluşan bir kavram olarak kabul edilmektedir (Ryan ve Deci 2001). Ergenlerdeki mental iyi oluş araştırmalarda daha az çalışılmıştır (Clarke ve ark. 2011). Ruhsal, nörolojik ve madde kullanım bozuklukları, küresel hastalık yükünün %10'unu ve ölümcül olmayan hastalık yükünün %25,1'ini oluşturmaktadır. Dünyadaki ergenlerin yaklaşık 7'de 1'i ruhsal bir bozukluğa sahiptir. Depresyon yaygın bir ruhsal bozukluktur. Her yıl 700.000'den fazla insan intihar sonucu ölmektedir. İntihar, dünya genelinde her 100 ölümden 1'ini oluşturmaktadır. İntihar, 15-29 yaş arası bireylerde dördüncü önde gelen ölüm nedenidir. Ağır ruhsal bozukluğu olan kişiler genel nüfusa göre 10 ila 20 yıl daha erken ölmektedir. Düşük gelirli ülkelerde 100.000 kişiye bir ruh sağlığı personeli düşerken, yüksek gelirli ülkelerde bu sayı 60'ın üzerindedir (WHO 2022). Son yıllarda ulusal ruh sağlığı politikası ve hizmet sunumunda ruhsal iyilik halinin ana ölçütlerden biri olarak kabul edilmesi ve farkındalığın artması söz konusudur. Gençlerde ruh sağlığı veya mental iyi oluşa yönelik müdahale programları üzerine birçok sistemik inceleme yapılmıştır. Ancak bu incelemeler ruhsal esenliğe özgü değildir. Sonuç olarak, etkinlik temelli psikoeğitimin gelecekteki program geliştirme çalışmaları için potansiyel olarak etkili yaklaşımların olabileceği değerlendirilmektedir (Lam ve Kam 2023).

Ergenlik dönemi yoğun fiziksel, duygusal ve psikolojik gelişimle karakterize edilen bir dönemdir ve bu faktörlerin ortaya çıkardığı zorluklar stresli olabilir (Moksnes ve ark. 2010). Bir araştırmada ergenlerin günlük yaşamlarındaki zorlukları ve iyileştirmeleri değerlendirmek için fiziksel ve mental iyi oluş ile ilişkisi incelenmiştir. Günlük sıkıntıların aynı günkü olumsuz duygulanım ve duygusal sorunlarla pozitif, aynı geceki uyku süresiyle negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Günlük iyileştirmeler o günkü olumlu duygulanımla olumlu, olumsuz duygulanım ve duygusal sorunlarla olumsuz yönde ilişkilidir. Günlük zorlukların çeşitliliği daha fazla duygusal sorunla ilişkiliyken, günlük desteklerin çeşitliliği daha düşük olumsuz duygulanımla ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Zheng ve ark. 2023). Aşırı kilo ve obezite, ergen popülasyonunda kötü ruh sağlığının önemli etkileri olarak kabul edilir. Algılanan vücut ağırlığı, aşırı kilo veya obezite ile mental iyi oluş arasında gözlemlenen ilişkilere aracılık etmiştir. Kişinin vücut ağırlığını "çok zayıf" ya da "çok şişman" olarak algılaması, kilo durumundan bağımsız olarak daha kötü mental iyi oluş ile ilişkilendirilmiştir. Algılanan vücut ağırlığı cinsiyete, sosyoekonomik duruma ve ülkeye göre değişiklik göstermiştir. (Fismen ve ark. 2022). Başka bir çalışmada daha

yüksek ulusal servet eşitsizliği seviyelerinin daha düşük ortalama ile psikolojik ve somatik semptomlarla ilişkili olduğunu, daha yüksek ulusal gelir eşitsizliği seviyelerinin ise daha fazla psikolojik ve somatik semptomla ilişkili olduğunu göstermiştir. (Dierckens ve ark. 2020).

Alanyazın bağlamında ergenlik döneminde olan öğrencilerin karşılaştığı risk faktörlerine karşın tampon görevi yapabilecek olan mental iyi oluş düzeyleri önem arz etmektedir. Ergenlerin mental iyi oluş seviyelerini yükseltici ve koruyucu etmenlerin farkında olunması hem ebeveyle hemde eğitim çalışanları için fayda sağlayacaktır. Diğer taraftan ergenlerin mental iyi oluş düzeyleri ile ilgili yapılabilir önleyici ve koruyucu rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerine bu çalışmanın bulguları ışık tutacaktır.

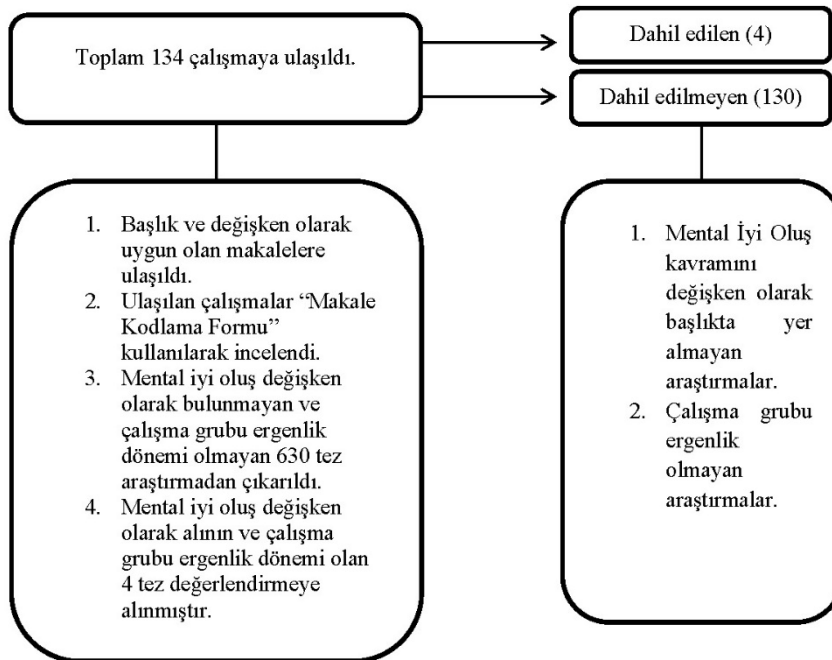
Yöntem

Araştırma Modeli

Bu çalışmada ergenlerde mental iyi oluş ile ilişkili değişkenleri belirlemek için yapılmış araştırma tezlerinin sistematik gözden geçirilmesi amaçlanmaktadır. Bu amaçla mental iyi oluş anahtar kavramı kullanılarak Ulusal Tez Merkezi veri tabanında tarama yapılmıştır. Ayrıca bu amaç doğrultusunda sistematik gözden geçirme için PRISMA rehberi kullanılmıştır (Moher ve ark. 2009). Araştırmanın çalışma grubunu Yükseköğretim Kurulu'nun (YÖK) Ulusal Tez Merkezi'nden elde edilen ergenlerin mental iyi oluş düzeylerinin incelendiği 4 lisansüstü tez oluşturmaktadır.

Veri Toplama Süreci

Literatür taraması tamamlandıktan sonra dahil etme kriterlerine göre araştırmalar değerlendirilmiştir. Dahil etme kriterleri çalışma grubunun ergenlik dönemi olması, mental iyi oluş kavramının araştırmada değişken olarak bulunması ve mental iyi oluş ile diğer değişkenlerin ilişki ya da açıklama, yordama bilgisinin bulunmasıdır. Dahil etmeme kriterleri ise ergenlik dışında başka bir çalışma grubu olması, mental iyi oluş değişkeni yerine diğer iyi oluş kavramlarının kullanılmasıdır.



Şekil 1. PRISMA akış şeması

Ulusal tez merkezinde zaman sınırlaması olmadan 01 Mart 2023 tarihi itibarıyla mental iyi oluş anahtar kelime olarak taranmıştır. Yapılan taramada kullanılan anahtar kavramlar "iyi oluş" ve "mental iyi oluş" gibi farklı şekillerde yazılmıştır. Araştırma bağlamında bu çalışmanın amacı doğrultusunda kodlama formu geliştirilmiştir. Kodlama formu araştırmacı bilgileri ve araştırma yılı, çalışma grubu, araştırma yöntemi, ölçme aracı, bulgular şeklinde tasarlanmıştır.

Çalışma sistematik alan yazın taraması, doküman inceleme çalışması olduğu için Etik Kurul izni alınmasını gerektiren çalışmalar grubunda yer almamaktadır. Bu nedenle Etik Kurul İzni beyan edilmemiştir.

Bulgular

Çalışmalara ilişkin bilgiler Tablo 1’ de bulunmaktadır. Tablo 1’de araştırmacı ve araştırma yılı, çalışma grubu, araştırma modeli, ölçek bilgisi ve sonuçlara ait bilgiler yer almaktadır.

Tablo 1. Sistematik gözden geçirme kapsamına alınan çalışmaların bulguları				
Araştırma	Örneklem	Araştırma Modeli	Ölçek	Sonuçlar
Bakır (2017)	10. Sınıf Öğrencileri	Ön-test, son-test, kontrol gruplu deneysel desen	Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği	Spor yapan grup ve sosyal aktivite yapan grupların mental iyi oluş puanlarında artış olurken kontrol grubunda ise azalma olduğu görülmüştür. Araştırmada cinsiyete göre ve akademik başarıya göre mental iyi oluş puanlarında anlamlı fark tespit edilmemiştir.
Koç (2019)	16-18 yaş lise eğitimine devam eden ergenler	İlişkisel tarama modeli	Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği	Anneye güvenli bağlanma ile babaya bağlanma düzeyi, mental iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.
Tosun (2020)	14-17 yaş lise eğitimine devam eden ergenler	İlişkisel tarama modeli	Ergen Mutluluk Ölçeği Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeği	Algılanan sosyal destek ile ergen mutluluğu ve çok boyutlu yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ergenlerde algılanan sosyal desteğin mental iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.
Karagöz (2022)	9. 10. 11. 12. Sınıf öğrencileri	İlişkisel tarama modeli	Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği	Sınıflara göre Mental İyi Oluşları arasındaki farka bakıldığında 10. sınıf öğrencileri lehine 9.ve11. sınıf öğrencileri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Spor yapan öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile mental iyi oluşları arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Araştırma bulguları düzenli spor yapan ve sosyal aktivite yapan grupların mental iyi oluş puanlarında artış olduğunu göstermektedir. İncelenen çalışmalarda anneye ve babaya güvenli bağlanma düzeyi ile mental iyi oluş arasında pozitif yönde, sosyal medya süreleri ile negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ergenlerde algılanan sosyal desteğin mental iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Sonuç olarak ergenlerin mental iyi oluş düzeylerine düzenli spor yapmak, daha az sosyal medyada zaman harcamak, sosyal destek kaynaklarının farkında olmak, güvenli bağlanmaya sahip olmak olumlu anlamda fayda sağlamaktadır.

Tartışma

Bu çalışmada ergenlik döneminde mental iyi oluş ile ilişkili değişkenlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Ergenlik döneminde mental iyi oluşu açıklayan bağımsız değişkenler ortaya konmuştur. Ergenlerle yapılan araştırmalarda mental iyi oluş ile spor yapma durumu sosyal medyada geçirilen zaman, algılanan sosyal destek, anne ve babaya bağlanma, cinsiyet, yaş, anne ve baba eğitim düzeyi, algılanan gelir düzeyi gibi değişkenlerle arasındaki ilişki incelenmektedir. Araştırma bulguları düzenli spor yapan ve sosyal aktivite düzeyi yüksek grupların mental iyi oluş puanlarında artış olduğunu göstermektedir (Bakır 2017). Literatür incelendiğinde ergenlerin sosyal aktivite ve spor yapma düzeyleri ile mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen benzer araştırmaların olduğu görülmüştür. Yapılan bir araştırmada mental iyi oluşu arttırmaya dönük uygulamalar incelenmiştir. Fiziksel aktivite temaları ile yapılan uygulamalarda mental iyi oluşun arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Cilar ve ark. 2020). Ayrıca bir diğer çalışmada ergenlerin doğa ile temas kurmasının bireylerin ruh sağlığı ve iyi oluş düzeylerini yükselttiği tespit edilmiştir (Nagy-Pénzes ve ark. 2020, Jackson ve ark. 2021). Ergenlerin hareket etmesi ve doğa ile buluşması ruh sağlığı açısından faydalı görülmektedir.

Bir diğer çalışmada anneye ve babaya güvenli bağlanma düzeyi ile mental iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Koç 2019). Literatür incelendiğinde ebeveyn desteği ile mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen benzer araştırmaların olduğu görülmüştür. Ebeveyn desteği düzeyi yükseldikçe mental iyi oluş

seviyeside yükselmektedir (Hasumi ve ark. 2012). Ergenlerin ebeveynlerinin desteğini alması ve onlara güvenmesi mental iyi oluşlarına olumlu olarak yansımaktadır. Başka bir çalışmada ise ergenlerde algılanan sosyal desteğin mental iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür (Tosun 2020). Literatür incelendiğinde ergenlerin algıladığı sosyal destek ile mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen benzer araştırmaların olduğu görülmüştür. Yapılan bir çalışmada ergenlerin mental iyi oluş seviyeleri için yeni ve geleneksel risk davranışları ve risk faktörleri bir araya getirilmiştir. Yetersiz sosyal desteğin mental iyi oluş için riskli bir durum olduğu tespit edilmiştir (Walsh ve ark. 2020). Bununla birlikte bir diğer araştırmada sosyal destek ile mental iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Nagy-Pénzes ve ark. 2020). Ergenler için algılanan sosyal destek geçtikleri zorlu ve kritik dönem içerisinde onlara güç vermekte ve kendilerini iyi hissetmelerini sağlamaktadır.

Diğer bir çalışmada ergenlerin sosyal medyada geçirdikleri süre arttıkça mental iyi oluş düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Ancak bu durum istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Karagöz 2022). Aynı çalışmada spor yapan öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile mental iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde sosyal medyada geçirilen zaman ile mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen benzer araştırmaların olduğu görülmüştür. Sosyal medyada geçirilen zaman ile mental iyi oluş arasında zıt yönde bir ilişki olduğu görülmüştür (Schonning ve ark. 2020). Ayrıca ergenlerin mental iyi oluş seviyeleri için risk faktörlerinin belirlendiği araştırmada problemleri sosyal medya kullanımı önemli bir risk faktörü olarak ortaya çıkmaktadır (Walsh ve ark. 2020). Başka bir ifade ile daha fazla spor yapan daha az sosyal medyada zaman geçiren ergenlerin mental iyi oluş seviyeleri de yükselmektedir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak ergenlerin çalışma grubu olduğu sadece 4 çalışma bulunmaktadır. Bu sınırlılık çalışma sonuçlarının genellenebilirliğini azaltmaktadır. İkinci olarak çalışmaya mental iyi oluş kavramı ile birlikte iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş gibi kavramlar dahil edilmemiştir. Bahsedilen kavramlar ile birlikte yeni araştırmalar tasarlanabilir. Son olarak çalışma grubu olarak sadece ergenlerin dahil edilmesi çalışmanın genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Sonraki çalışmalarda yaş aralığı daha geniş tutularak yetişkinlerde çalışma grubuna dahil edilebilir.

Sonuç

Bu çalışmada ergenlerde mental iyi oluş ile ilişkili değişkenleri belirlemek için araştırma tezlerinin sistematik gözden geçirilmesi amaçlanmıştır. İncelenen tezlerde mental iyi oluş ile ilişkili değişkenler tespit edilmiştir. Sonuç olarak ergenlerin mental iyi oluş düzeylerine düzenli spor yapmak, daha az sosyal medyada zaman harcamak, sosyal destek kaynaklarının farkında olmak, güvenli bağlanmaya sahip olmak olumlu anlamda fayda sağlamaktadır. Bu sonuçlar ergenlerin iyi oluş düzeyleri için yapılacak önleyici ve koruyucu rehberlik ve psikolojik danışma uygulamalarına ışık tutacaktır. Ayrıca etkinlik temelli psikoeğitimin için gelecekteki program geliştirme çalışmalarına potansiyel olarak etkili yaklaşımlar olabilir (Lam ve Kam 2023). Gelecekteki çalışmalar için ergenlerin mental iyi oluşunu açıklamak amacıyla hem risk davranışlarının hem de koruyucu ve önleyici faktörlerin araştırılması önerilir. Araştırma sonuçlarına göre, okul temelli ruh sağlığı programlarının profesyonelleri, ebeveynleri işsiz ya da işçi statüsünde olan öğrencileri ruh sağlığı açısından yüksek risk grubu olarak değerlendirmelidir (Varga ve ark. 2014). Ergenlerin sağlıklı gelişimi için mental iyi oluş önemlidir. Ülkeler, sağlıklı ergenlerin sağlıklı yetişkinlere dönüşeceğinin farkındadır. Bu farkındalık bireyin kendi toplumuna katkıda bulunmasını sağlayacaktır. Ayrıca bu farkındalık ruh sağlığı tedavi masraflarını da azaltacaktır. Ülkeler böylece, ruhsal bozuklukları önleyen müdahaleleri desteklemekte ve bunlara yatırım yapmaktadırlar. Ergenlerin ruhsal esenliğinin desteklenmesi için çok boyutlu ruhsal esenlik müdahalelerinin geliştirilmesine ihtiyaç vardır (Cilar ve ark. 2020). Ergenler arasında ruh sağlığını iyileştirmek için yeni yaklaşımlar bulmak, okul sağlığı hizmetlerinin önemli bir sorumluluğudur (Bjørnsen ve ark. 2019).

Kaynaklar

- Alshammari AS, Piko BF, Fitzpatrick KM (2021) Social support and adolescent mental health and well-being among Jordanian students. *Int J Adolesc Youth*, 26:211-223.
- Arslan G, Yıldırım M, Zangeneh M, Ak İ (2022) Benefits of positive psychology-based story reading on adolescent mental health and well-being. *Child Indic Res*, 15:781-793.
- Bakir Y (2017) Düzenli olarak spor yapan ortaöğretim düzeyindeki ergenlerde, sporun mental iyi oluş ve pozitiflik düzeyine etkisi (Uzmanlık tezi). Sivas, Cumhuriyet Üniversitesi.
- Bersia M, Berchiolla P, Charrier L, Lemma P, Borraccino A, Nardone P et al. (2022) Mental well-being: 2010–2018 trends among Italian adolescents. *Int J Environ Res Public Health*, 19:863.

- Billington J, Dowrick C, Hamer A, Robinson J, Williams C (2010) An investigation into the therapeutic benefits of reading in relation to depression and well-being. Liverpool, The Reader Organization, Liverpool Health Inequalities Research Centre.
- Bjørnsen HN, Espnes GA, Eilertsen MEB, Ringdal R, Moksnes UK (2019) The relationship between positive mental health literacy and mental well-being among adolescents: implications for school health services. *J Sch Nurs*, 35:107-116.
- Bor W, Dean AJ, Najman J, Hayatbakhsh R (2014) Are child and adolescent mental health problems increasing in the 21st century? A systematic review. *Aust N Z J Psychiatry*, 48:606-616.
- Call KT, Riedel AA, Hein K, McLoyd V, Petersen A, Kipke M (2002) Adolescent health and well-being in the twenty-first century: a global perspective. *J Res Adolesc*, 12:69-98.
- Cilar L, Barr O, Štiglic G, Pajnkihar M (2019) Mental well-being among nursing students in Slovenia and Northern Ireland: A survey. *Nurse Educ Pract*, 39:130-135.
- Cilar L, Štiglic G, Kmetec S, Barr O, Pajnkihar M (2020) Effectiveness of school-based mental well-being interventions among adolescents: A systematic review. *J Adv Nurs*, 76:2023-2045.
- Clarke A, Friede T, Putz R, Ashdown J, Martin S, Blake A et al. (2011) Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Validated for teenage school students in England and Scotland. A mixed methods assessment. *BMC Public Health*, 11:487.
- Collishaw S, Maughan B, Natarajan L, Pickles A (2010) Trends in adolescent emotional problems in England: a comparison of two national cohorts twenty years apart. *J Child Psychol Psychiatry*, 51:885-894.
- Cosma A, Stevens G, Martin G, Duinhof EL, Walsh SD, Garcia-Moya I et al. (2020) Cross-national time trends in adolescent mental well-being from 2002 to 2018 and the explanatory role of schoolwork pressure. *J Adolesc Health*, 66:50-58.
- Cosma A, Whitehead R, Neville F, Currie D, Inchley J (2017) Trends in bullying victimization in Scottish adolescents 1994–2014: changing associations with mental well-being. *Int J Public Health*, 62:639-646.
- Damian AJ, Stinchfield K, Kearney RT (2022) Telehealth and beyond: Promoting the mental well-being of children and adolescents during COVID. *Front Pediatr*, 10:109.
- Delisle HLN (2005) Nutrition in Adolescence: Issues and Challenges for the Health Sector: Issues In Adolescent Health and Development. Geneva, WHO.
- Dierckens M, Weinberg D, Huang Y, Elgar F, Moor I, Augustine L et al. (2020) National-level wealth inequality and socioeconomic inequality in adolescent mental well-being: a time series analysis of 17 countries. *J Adolesc Health*, 66:21-28.
- Endo K, Yamasaki S, Ando S, Kikusui T, Mogi K, Nagasawa M, et al. (2020) Dog and cat ownership predicts adolescents' mental well-being: A population-based longitudinal study. *Int J Environ Res Public Health*, 17:884.
- Eryılmaz A (2012) Mental control: how do adolescents protect their subjective well-being? *Dusunen Adam*, 25:27-32.
- Fismen AS, Galler M, Klepp KI, Chatelan A, Residori C, Ojala K, Helleve A et al. (2022) Weight status and mental well-being among adolescents: The mediating role of self-perceived body weight. A cross-national survey. *J Adolesc Health*, 71:187-195.
- Fumero A, Marrero RJ, Pérez-Albéniz A, Fonseca-Pedrero E (2021) Adolescents' bipolar experiences and suicide risk: Well-being and mental health difficulties as mediators. *Int J Environ Res Public Health*, 18:3024.
- Hasumi T, Ahsan F, Couper CM, Aguayo JL, Jacobsen KH (2012) Parental involvement and mental well-being of Indian adolescents. *Indian Pediatr*, 49:915-918.
- Henderson LW, Knight T (2012) Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *Int J Wellbeing*, 2:196-221.
- Heneghan A, Stein RE, Hurlburt MS, Zhang J, Rolls-Reutz J, Fisher E et al. (2013) Mental health problems in teens investigated by US child welfare agencies. *J Adolesc Health*, 52:634-640.
- Henriksson P, Henriksson H, Gracia-Marco L, Labayen I, Ortega FB, Huybrechts I et al. (2017) Prevalence of ideal cardiovascular health in European adolescents: the HELENA study. *Int J Cardiol*, 240:428-432.
- Hunter SC, Houghton S, Wood L (2015) Positive mental well-being in Australian adolescents: Evaluating the Warwick-Edinburgh mental well-being scale. *Educ Dev Psychol*, 32:93-104.
- Jackson SB, Stevenson KT, Larson LR, Peterson MN, Seekamp E (2021) Connection to nature boosts adolescents' mental well-being during the COVID-19 pandemic. *Sustainability*, 13:12297.
- Karagöz M (2022) Spor yapan ve yapmayan ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ile mental iyi oluş arasındaki ilişki. (Uzmanlık tezi). Ankara, Gazi Üniversitesi.
- Kessler RC, Avenevoli S, Costello EJ, Georgiades K, Green JG, Gruber MJ et al. (2012) Prevalence, persistence, and sociodemographic correlates of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication Adolescent Supplement. *Arch Gen Psychiatry*, 69:372-380.
- Koç FC (2019) Ergenlerin ebeveynlerine bağlanma düzeyi ile mental iyi oluş, benlik saygısı ve akran ilişkilerinin incelenmesi. (Uzmanlık tezi). İstanbul, Üsküdar Üniversitesi.
- Lahey BB, Krueger RF, Rathouz PJ, Waldman ID, Zald DH (2017) Validity and utility of the general factor of psychopathology. *World Psychiatry*, 16:142-144.
- Lai PC, So FM, Chan KW (2008) Spatial Epidemiological Approaches in Disease Mapping and Analysis. Boca Raton, FL, CRC press.

- Lam LT, Lam MK (2023) Child and adolescent mental well-being intervention programme: A systematic review of randomised controlled trials. *Front Psychiatry*, 14:1106816.
- Luthar SS, Ebbert AM, Kumar NL (2020a) The Well-Being Index (WBI) for schools: A brief measure of adolescents' mental health. *Psychol Assess*, 32:903-914.
- Luthar SS, Kumar NL, Zillmer N (2020b) High-achieving schools connote risks for adolescents: Problems documented, processes implicated, and directions for interventions. *Am Psychol*, 75:983-995.
- Moher D, Libertai A, Tetzlaff J, Altman DG, PRISMA Group (2009) Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. *Ann Intern Med*, 151:264-269.
- Moksnes UK, Moljord IE, Espnes GA, Byrne DG (2010) The association between stress and emotional states in adolescents: The role of gender and self-esteem. *Pers Individ Dif*, 49:430-435.
- Nagy-Pénzes G, Vincze F, Bíró É (2020) Contributing factors in adolescents' mental well-being—the role of socioeconomic status, social support, and health behavior. *Sustainability*, 12:9597.
- Puloka I, Utter J, Denny S, Fleming T (2017) Dietary behaviors and the mental well-being of New Zealand adolescents. *J Paediatr Child Health*, 53:657-662.
- Romero A, Piña-Watson B, Stevens AK, Schwartz SJ, Unger JB, Zamboanga BL et al. (2020) Disentangling relationships between bicultural stress and mental well-being among Latinx immigrant adolescents. *J Consult Clin Psychol*, 88:149.
- Ryan RM, Deci EL (2001) On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annu Rev Psychol*, 52:141-166.
- Schønning V, Hjetland GJ, Aarø LE, Skogen JC (2020) Social media use and mental health and well-being among adolescents—a scoping review. *Front Psychol*, 11:1949.
- Seligman MEP, Csikszentmihalyi M (2000) Positive psychology: An introduction. *Am Psychol*, 55:5-14.
- Stewart-Brown SL, Platt S, Tennant A, Maheswaran H, Parkinson J, Weich S (2011) The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): a valid and reliable tool for measuring mental well-being in diverse populations and projects. *J Epidemiol Community Health*, 65(Suppl II):A38-A39.
- Tennant R, Hiller L, Fishwick R, Platt S, Joseph S, Weich S et al. (2007) The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health Qual Life Outcomes*, 5:63.
- Tosun T (2021) Ergenlerde psikolojik iyi oluşun algılanan sosyal destek ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. (Uzmanlık tezi). İstanbul, Üsküdar Üniversitesi.
- Varga S, Piko BF, Fitzpatrick KM (2014) Socioeconomic inequalities in mental well-being among Hungarian adolescents: a cross-sectional study. *Int J Equity Health*, 13:100.
- Walsh SD, Sela T, De Looze M, Craig W, Cosma A, Harel-Fisch Y (2020) Clusters of contemporary risk and their relationship to mental well-being among 15-year-old adolescents across 37 countries. *J Adolesc Health*, 66:40-49.
- WHO (2004) Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report. Geneva, World Health Organization.
- WHO (2012) Adolescent mental health: mapping actions of nongovernmental organizations and other international development organizations. Geneva, World Health Organization.
- WHO (2014) Mental Health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health> (Accessed: 18.04.2023).
- Zhang Y, Mavoa S, Zhao J, Raphael D, Smith M (2020) The association between green space and adolescents' mental well-being: a systematic review. *Int J Environ Res Public Health*, 17:6640.
- Zheng H, Cooke EM, Li K, Zheng Y (2023) Capturing hassles and uplifts in adolescents' daily lives: Links with physical and mental well-being. *J Youth Adolesc*, 52:177-194.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.