



Cognitive Flexibility as a Predictor of Psychological Resilience of University Students: The Mediating Role of Self Compassion

İsmail YELPAZE *

Received date: 10.10.2019

Accepted date: 07.04.2020

Abstract

Psychological resilience is one of the most important protective factors of staying psychologically healthy in the difficult struggle of life. Therefore, determining the factors that increase psychological resilience will be an important step to protect psychological health. The aim of this study was to examine the role of self-compassion in the relationship between cognitive flexibility and psychological resilience of university students. The research was conducted with the predictive relational scanning method, one of the quantitative research designs. The study group consisted of 140 university students. Data were collected by the researcher in the classroom using the Psychological Resilience Scale, Cognitive Flexibility Scale, Self Compassion Scale-Short Form and personal information form. Structural equation modeling was used for data analysis. When the findings of the study were examined, it was found that cognitive flexibility was a significant predictor of psychological resilience and that self-compassion had a full mediating role in this relationship. Within the scope of the model, 43% of psychological resilience was explained.

Keywords: psychological resilience, cognitive flexibility, self-compassion, university students.

* Kahramanmaraş Sütçü İmam University, Education Faculty, Department of Educational Science, Kahramanmaraş, Turkey; ismailyelpaze@gmail.com

Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esneklik: Öz Şefkatin Aracılık Rolü

İsmail YELPAZE *


Geliş tarihi: 10.10.2019

Kabul tarihi: 07.04.2020

Öz

Psikolojik sağlamlık, yaşamın zorlu mücadelesinde psikolojik olarak sağlıklı kalabilmenin en önemli koruyucu faktörlerinden biridir. Bu nedenle psikolojik sağlamlığı artırıcı faktörlerin belirlenmesi, psikolojik sağlığı korumak için önemli bir adım olacaktır. Bu çalışmanın amacı da, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılık rolünü incelemektir. Araştırma nicel araştırma desenlerinden yordayıcı ilişkisel tarama yöntemi ile yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma grubu 140 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Veriler, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Form ve kişisel bilgi formu kullanılarak sınıf ortamında araştırmacı tarafından toplanmıştır. Verilerin analizinde yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde, bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve bu ilişkide öz şefkatin tam aracı rolünün olduğu bulunmuştur. Model kapsamında psikolojik sağlamlığın % 43'ü açıklanmıştır.

Anahtar kelimeler: psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik, öz şefkat, üniversite öğrencileri.

*  Kahramanmaraş Sütçü İmam University, Education Faculty, Department of Educational Science, Kahramanmaraş, Turkey; ismailyelpaze@gmail.com

1. Giriş

Yaşamın karmaşaları arasında boğulan insanoğlu için stres, her zaman karşılaşılması olası bir tehlike olarak algılanmaktadır. Stres birey tarafından dışsal faktörlerin tehdit edici olarak değerlendirilmesi sonucunda, bedensel ve psikolojik olarak aşırı uyarılma durumu şeklinde tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Toplumun her kesiminden bireylerin yaşamlarının bir döneminde kesin olarak karşılaştıkları stres (Ewert ve Tessner, 2019), üniversite öğrencilerinin % 45'i (Üstün ve Bayar, 2015) ile % 60'ı (Yeniocak-Tunç ve Yapıcı, 2019) arasında en az hafif düzeyde yaşanmaktadır. Bu stresli yaşam olayları bazı insanların yaşamlarını alt üst ederken, bazıları ise bu süreci çok fazla zarar görmeden atlatabilmektedir.

Stres ile başa çıkmada kişilik özelliklerinin önemi oldukça açıktır. Bu bağlamda bir toparlanma becerisi olan psikolojik sağlık da önemli bir kişilik özelliği olarak görülmektedir (Erdur-Baker, 2017). Psikolojik sağlık, devam eden sıkıntıya maruz kalan kişilerin pozitif psikolojik adaptasyon yaşadığı psiko-sosyal gelişimsel bir süreçtir (Rutter, 2006). Psikolojik sağlığı yüksek olan kişiler, stres durumlarında kolay pes etmeden, kendini görece daha hızlı toparlayarak olumsuz koşullardan güçlenerek çıkabilmektedirler (Henderson ve Milstein, 1996). Bu bulguları stresin etkilerinin önlenmesi ve tedavisinde psikolojik sağlığın önemli işlevi olduğunu göstermektedir. Bu nedenle psikolojik sağlığı etkileyen faktörlerin belirlenmesi stresle başa çıkmanın temel yapı taşlarına ulaşılmasını sağlayabilir.

Literatürde psikolojik sağlığı etkileyen faktörler üç ana başlık altında toplanmaktadır: risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar (Rutter, 2006). Olumlu sonuçlar da ancak koruyucu faktörlerin, risk faktörlerinin üstesinden gelmesiyle ortaya çıkabilmektedir (Masten ve Reed, 2005). Bu nedenle koruyucu faktörlerin belirlenmesinin daha önemli olabileceği düşünüldüğünden, bu çalışmada koruyucu faktörlerden sayılabilecek bilişsel esneklik ve öz şefkatin psikolojik sağlık ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bilişsel esneklik ve Psikolojik sağlık ilişkisi

Bilişsel esneklik; görev, rol, davranım ve hedeflerle ilgili gerektiğinde değişiklikler yapma becerisi olarak tanımlanmaktadır (Carroll, Blakey ve FitzGibbon, 2016). Esnek olmanın, sağlıklı insan davranışının önemli bir bileşeni olduğu uzun yıllardır kabul edilmektedir (Ionescu, 2012). Nitekim birçok araştırma bulgusu bunu doğrulamaktadır. Engelli sporcularla yapılan bir çalışmada katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri ile psikolojik sağlıkları arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur (Yavuz, 2019). Bilişsel esneklik öz yeterlilik, kendine güvenme, iyimser olma gibi özelliklerle ilişkili önemli bir faktördür (Doğan-Laçın ve Yalçın, 2019). Normal gelişim gösteren üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada, bilişsel esnekliği yüksek olanların psikolojik sağlıklarının da yüksek olduğu bulunmuştur (Soltani, Shareh, Bahrainian ve Farmani, 2013). Sonuç olarak bilişsel esnekliğin, psikolojik sağlık için bir yordayıcı olabileceği söylenebilir.

H.1. Bilişsel esneklik, psikolojik sağlığın anlamlı bir yordayıcısıdır.

Diğer yandan yukarıdaki araştırma sonuçlarından farklılık gösteren araştırma bulguları da bulunmaktadır. Yüksek bilişsel esnekliğe sahip olanların yüksek dayanıklılığa sahip olduğu, ancak orta ve düşük düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olanların dayanıklılık düzeylerinin farklılaşmadığı bulunmuştur (Acevedo, 2010). Benzer şekilde düşük ve yüksek akademik dayanıklılığa sahip olan öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı belirtilmektedir (Yavuz ve Kutlu, 2016). Bu bulgular bilişsel esneklik ile psikolojik sağlık arasında her zaman doğru yönlü bir ilişki olmayabileceğine işaret etmektedir. Özellikle psikolojik özellikler çok çeşitli faktörlerden etkilenebileceği için, iç içe geçmiş bir yapı ortaya çıkabilir. Dolayısı ile bu iki değişken arasındaki belirsizliği açıklamak için aracılık eden faktörlerin belirlenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu ilişkiye aracılık edeceği düşünülen faktörlerden biri öz şefkattir.

Öz şefkat ve Psikolojik sağlamlık ilişkisi

Öz şefkat kavramı, Neff (2003a) tarafından literatüre kazandırılmıştır. Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiğinde öz anlayış, öz duyarlılık ve öz şefkat kavramlarının aynı olguyu ifade etmek için kullanıldığı görülmüş ve bu çalışmada da öz şefkat kavramının kullanımı tercih edilmiştir. Öz şefkat, acı veren durumlarda daha az yargılama ve soyutlama, daha nezaketli ve yüksek farkındalıkla bireyin kendi ile ilgilenmesi olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a). Öz şefkatin üç bileşeni bulunmaktadır: kendine karşı nazik olmak, yaşadığı durumları başkalarının da yaşadığını bilmek ve kendi acılarının farkında olmak (Neff, 2003b). Kişilerin kendi yaşadığı sıkıntıları başkalarının da yaşadığını düşünmesi yalnız olmadıklarını hissetmelerini sağlayabilir. Bu da kendileri için bir destek oluşturup strese karşı dayanıklı olmalarına yardımcı olabilir.

Sıkıntı ile karşı karşıya kalındığında kendine şefkatli olmayı içeren öz şefkat, istikrarlı bir kişilik özelliği olarak kabul edilmektedir (Neff, 2003b). Şefkatli kişiler, stresli ve acı veren olaylara karşı daha duyarlı olmakta ve bunu azaltmak için de daha motive olmaktadır (Bolt, Jones, Rudaz, Ledermann, ve Irons, 2019). İnsan davranışlarının kusurlu olabileceğini kabul etmek, hatalı davranışlara karşı daha toleranslı davranmayı kolaylaştırabilir. Şefkat özelliğini kişi kendisi için de kullandığında, hatalı davranışları nedeniyle kendini acımasızca suçlamaktan kaçınacağı için psikolojik sağlamlığı yüksek olabilir.

Öz şefkat, kendine acımadan farklı bir durumdur. Kendine acıyan kişi mağdur rolünü oynayarak çaresizce bekleyişte bulunurken, öz şefkatli kişiler aktif başa çıkma yöntemlerini kullanmaktadır. Öz şefkatin, kabul etme, yeniden düzenleme ve aktif başa çıkma gibi başa çıkma yöntemleri ile pozitif; zihinsel-davranışsal çözüme veya reddetme gibi başa çıkma yöntemleri ile negatif ilişkili olduğu belirtilmektedir (Lloyd, Muers, Patterson, ve Marczak, 2019). Öz şefkat, problem çözmenin önemli başlatıcılarından olan iyimserlik ve merak duygusu ile de ilişkilidir (Neff vd., 2007). Bu araştırma sonuçları, öz şefkatin psikolojik sağlamlık için önemli bir yordayıcı olabileceğine işaret etmektedir.

H.2. Öz şefkat, psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısıdır.

Bilişsel esneklik ve Öz şefkat ilişkisi

Yeni durumlara uyum sağlama becerisi olarak tanımlanabilen bilişsel esnekliğin (Carroll vd. , 2016) olumlu kişisel değerlendirme ve sosyal bağlılık gibi konulardaki esnek davranış ve becerileri artırdığı ve öz şefkat ile önemli ölçüde ilişkili olduğu belirtilmektedir (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olanların uyum düzeyleri de yüksek olmaktadır (Neff, Hsieh ve Dejithirat, 2005). Ayrıca, esnek kişilerin alternatif seçeneklerin var ve ulaşılabilir olduğunu düşündükleri ve bu nedenle de kendilerini affetmenin de hakları olduğunu düşündükleri belirtilmektedir (Martin, Staggers ve Anderson, 2011). Kendine şefkatli olmak; özeleştiri, öz-şüphe, tecrit ve aşırı özdeşleşmeyi azaltmakta (Neff vd., 2005), uyum ve psikolojik işlevselliği kolaylaştırmaktadır (Neff vd., 2007). Bu bulgular bilişsel esnekliğin öz şefkat üzerinde yordayıcı bir rolü olabileceğine işaret etmektedir.

H.3. Bilişsel esneklik, öz şefkatin anlamlı bir yordayıcısıdır.

Yukarıdaki hipotezler bütüncül olarak incelendiğinde, bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye öz şefkat özeliğinin aracılık edebileceği görülmektedir.

Nitekim bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin farklılık göstermesi ve üç değişkenin de birbiri ile ilişkili olabileceğine ilişkin literatür bulgusu bu hipotezin sınanması gerektiğine işaret etmektedir. Bu nedenle literatür ışığında ve araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki hipotez oluşturulmuştur.

H.4. Öz şefkat, bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide aracı rol oynamaktadır.

Çalışmanın önemi

Psikolojik rahatsızlıkların önlenmesi ve müdahalesinde önemli bir güç olarak değerlendirilen psikolojik sağlamlığa (Kararırmak ve Bugay, 2017) etki eden faktörlerin ortaya konulması, bireylerin psikolojik sağlığını korumak için önleyici tedbirler alınması konusunda yol gösterici olabilir. Nitekim bu önemin farkında olduğundan literatürde psikolojik sağlamlığın yordayıcılarını belirlemek için hem betimsel (Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu, 2015) hem de deneysel çalışmaların (Lee ve Mason, 2019) yapıldığı görülmektedir. Ancak bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlığı yordayıcılığı ile ilgili çalışmaların çok sınırlı olduğu (Soltani vd., 2013; Yavuz, 2019) ve bu çalışmanın da üniversite öğrencileri örnekleminde olmadığı görülmektedir. Bilişsel gelişim ve eğitim düzeyi olarak toplumun üst kademesinde olması beklenen üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını artırma çalışmalarına yol gösterici olması beklenmektedir. Ayrıca bu iki değişken arasındaki ilişkiye yönelik bulguların farklılaştığı dikkati çekmektedir. İki değişken arasındaki farklılaşan ilişkide aracı rolü olabileceği düşünülen öz şefkatin yer aldığı bir çalışmanın literatürdeki bir belirsizliğe ışık tutabileceği düşünülmektedir. Bu sayede iç içe geçmiş bir yapı daha belirgin şekilde ortaya konulmuş olacaktır. Bu nedenle literatürde çalışılmamış olan bilişsel esneklik, öz şefkat ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin bütüncül olarak incelenmesini ele alan bu araştırmanın ilgili alana katkı sunması beklenmektedir. Araştırmanın bulgularının, bireylerde psikolojik sağlamlığı artırmada hangi temel becerilerin kazandırılacağına ilişkin kanıta dayalı kararlar verilmesine de katkı sunacağı düşünülmektedir. Bu sayede psikolojik sağlık alanındaki uygulayıcıların kullanımı için de veri sunması beklenmektedir.

2. Yöntem

Bu bölümde araştırmanın deseni, katılımcıların özellikleri, veri toplama araçları ve veri toplama süreci ile verilerin analiz edilme süreçleri açıklanmaktadır.

2.1. Araştırmanın Deseni

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin, psikolojik sağlamlıklarını yordayıcılığı ve bu iki değişken arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılık rolünü incelemektir. Bu amaç doğrultusunda çalışmanın yürütülmesinde nicel araştırma desenlerinden yordayıcı ilişkisel tarama yöntemi tercih edilmiştir. Bu model bir değişken hakkında elde edilen bilgiler ışığında, gelecekteki davranış ve durumlar hakkında tahminde bulunmaya olanak sağlar (Creswell, 2016).

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın katılımcıları, bir devlet üniversitesinin farklı fakültelerinde ve farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören öğrencilerden, ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Ulaşılabilir örnekleme yapılmasının amacı, zaman ve ekonomi açısından kolaylık sağlıyor olmasıdır. Bu nedenle de örneklem grubu yerine çalışma grubu ifadesinin kullanılması tercih edilmiştir. 98'i kadın, 40'ı erkek olmak üzere toplam 140 katılımcı (cinsiyet belirtmeyen iki kişi) araştırmada yer almıştır. Öğrencilerden 67'si birinci sınıf, 32'si ikinci sınıf, 15'i üçüncü sınıf ve 24'ü dördüncü sınıfta eğitim görmektedir (sınıf düzeyini belirtmeyen iki öğrenci bulunmaktadır). Yaşları 17 ile 48 (bir kişi dışında diğer katılımcıların yaşı 27'nin altındadır) arasında değişmekte olan katılımcıların yaş ortalaması 21.19 (ss:4.38) olarak bulunmuştur.

2.3. Veri toplama araçları

Bilişsel Esneklik Ölçeği: Bilişsel Esneklik Ölçeği, Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilmiştir. On iki maddeden oluşan ölçme aracından alınan puanların yüksekliği bilişsel esnekliğin yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Altunkol (2011) tarafından yapılmıştır. Türkçe formunun güvenirlik katsayısı üniversite öğrencileri için .81 olarak

bulunmuştur. Ancak Altunkol (2017) tarafından yapılan bir başka çalışmada ölçekten 2. maddenin çıkarılmasının uygun olacağı belirtilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizine ilişkin bulguların iyi uyum gösterdiği belirtilmektedir ($\chi^2/df=1.22$, GFI=0.95, CFI=0.97, IFI= 0.97 ve RMSEA=0.03). Bu çalışmada ölçme aracının 11maddeli yapısı ile gerçekleştirilen güvenilirlik analizinde güvenilirlik katsayısı .76 olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizine ilişkin bulguların ($\chi^2=55.652$, $df=40$, $\chi^2/df =1.40$ ($p<.05$), CFI=.92, IFI =.93, TLI=.90 RMSEA= .05) kabul edilebilir düzeyde olduğu bulunmuştur.

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği: Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilen ölçek altı maddeli tek bir faktörden oluşmaktadır. Ölçme aracının üç maddesi negatif olduğu için, ters kodlanarak puanlanmaktadır. Puanın yüksekliği psikolojik sağlamlık özelliğinin yüksekliğine işaret etmektedir. Türk kültürüne uyarlama çalışması Doğan (2015) tarafından yapılmış ve ölçeğin güvenilirlik katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Yapı geçerliliği için DFA analizi yapılmış ve sonuçların iyi uyum gösterdiği bulunmuştur ($\chi^2/sd (12.86/7)=1,83$, NFI=0.99, CFI=0.99, IFI=0.99, GFI=0.99 ve RMSEA=0.05). Bu çalışmada ise güvenilirlik katsayısı .76 olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizine ilişkin bulguların ($\chi^2=12.784$, $df=8$, $\chi^2/df =1.60$ ($p<.05$), CFI=.97, IFI =.98, TLI=.95 RMSEA= .06) kabul edilebilir düzeyde olduğu bulunmuştur.

Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Form: Ölçme aracı Raes, Pommier, Neff ve Van Gucht (2011) tarafından bireylerin bir başarısızlık durumuna kendilerine ilişkin duyarlılık algılarını ölçmek üzere geliştirilmiştir. Altı boyut 12 maddeden oluşan ölçeğin güvenilirlik katsayısı .86 olarak belirtilmektedir. Ölçme aracından alt boyut puanlarının ayrı ayrı kullanılması yerine, ölçme aracından toplam puan alınarak kullanılmasının daha işlevsel olduğu belirtilmektedir. Türk kültürüne uyarlama çalışması Yıldırım (2018) tarafından yapılmış ve güvenilirlik katsayısı .73 bulunmuştur. DFA analizi uyum indeksleri incelendiğinde ($\chi^2=96.05$, $N=339$, $p=0.00$, RMSEA=0.06, GFI=0.96, NFI=0.91, CFI=0.95) ölçeğin yapısının iyi uyuma sahip olduğu görülmektedir. Bu çalışma için güvenilirlik katsayısı .77 olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizine ilişkin bulguların ($\chi^2=46.321$, $df=38$, $\chi^2/df =1.21$ ($p<.05$), CFI=.97, IFI =.97, NFI=.85 RMSEA= .04) kabul edilebilir düzeyde olduğu bulunmuştur.

Demografik Bilgi Formu: Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için, cinsiyet, yaş, eğitim gördüğü fakülte ve sınıf düzeyine ilişkin bilgiler edinmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış formdur.

2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

İlk olarak araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu ve güvenilirlik, geçerliliği kanıtlanmış ölçme araçlarından oluşan veri toplama kitapçığı hazırlanmıştır. Sonrasında bir yükseköğretim kurumunun farklı fakültelerinden ve sınıf düzeylerinden katılımcıların araştırmada yer almasını sağlamak için, bu ölçütlere dikkat ederek öğretim elemanları ile görüşülmüş ve derslerinde veri toplamak için gerekli izinler alınmıştır. Veriler araştırmacı tarafından yüz yüze anket uygulaması ile toplanmıştır. Katılımcıların kitapçıkları doldurmaları ortalama 15 dakika sürmüştür.

Toplanan veriler bilgisayar ortamına aktarılmadan önce, yönergeye uygun doldurulmadığı veya özensiz doldurulduğu görülen 6 kişinin verileri analize dahil edilmemiştir. Sonrasında veriler bilgisayar ortamına aktarılarak analiz aşamasına geçilmiştir. Veriler ile parametrik analizler yapmak için veri dağılımının basıklık-çarpıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında olmasına (Şencan, 2005), ve yapısal eşitlik modelinin kabul edilmesi için uyum iyiliği indeks değerlerinin $\chi^2/df <5$ (Bollen, 1989), CFI, IFI ve NFI $>.90$ (Bentler ve Bonett, 1980; Hooper, Coughlan, ve Mullen, 2008) RMSEA $<.08$ (Brown ve Cudeck, 1993; Schreiber, Nora, Stage, Barlow, ve King, 2006) ölçütlerini karşılıyor olmasına dikkat edilmiştir. Her ne kadar önerilen model sınanıyor olsa da veriyi tanımlayan en iyi modeli belirlemek için alternatif modellerin de sınanmasının ve karşılaştırmalar yapılarak karar verilmesinin önemli olduğu belirtilmektedir (Çelik ve Yılmaz, 2013). Bu nedenle en iyi modeli belirlemek için hipotezde önerilen modelin alternatif modeli de incelenmiş, AIC ve ECVI değerleri ile Ki-Kare ayırt edicilik testi yapılmış ve AIC ve ECVI değerlerinden küçük olan model kabul edilmiştir (Kline, 2015).

Ölçme araçları tek boyutlu olduğu için, tüm maddeleri ayrı ayrı gözlenen değişken olarak analize almak yerine parselleme yöntemi ile maddeler faktör yükleri dikkate alınarak ikiserli veya üçerli olarak gruplandırmak suretiyle her bir gizil değişken için madde sayısına göre üç veya beş gözlenen değişken oluşturulmuştur. Gözlenen değişken sayısının azaltılması normal dağılımı ve güvenilirliği artırmak için önerilmektedir (Nasser-Abu Alhija ve Wisenbaker, 2006). Ayrıca her bir maddeyi gözlenen değişken olarak kullanmaya göre, parselleme daha az parametre, daha fazla güvenilirlik ve gizil değişkenlerin daha kesin tanımlanması gibi daha güçlü psikometrik özellikler içermektedir (Kline, 2015). Bu nedenle parselleme yöntemi ile üç gizil değişken ve 13 gözlenen değişken ile analizler yapılmıştır.

Yapısal eşitlik modellemesinde Baron ve Kenny (1986)'nin önerdiği yöntem kullanılmıştır. Bu yöntemde göre aracılık etkisinin varlığını ortaya koymak için üç şart olduğu belirtilmektedir. İlk şart, bağımsız değişken ve bağımlı değişken arasında bir ilişki olmalıdır. İkinci şart, bağımsız değişken ile aracı değişken arasında bir ilişki olmalıdır. Üçüncü şart ise, aracı değişkenin analize dahil edilmesi ile bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkinin zayıflaması ve aracı değişkenin bağımlı değişken üzerinde anlamlı etkisinin olması gerekmektedir. Bu kapsamda ilk olarak tüm değişkenlerin birlikte ele alındığı bir ölçüm modeli incelenmiş sonrasında yapısal model sınanmıştır.

3. Bulgular

Araştırmanın amaçlarını test etmeye başlamadan önce verilerin normal dağılıp dağılmadığı ve değişkenler arasındaki ilişkilerin nasıl olduğu incelenmiş ve bulgular Tablo 1'de sunulmuştur.

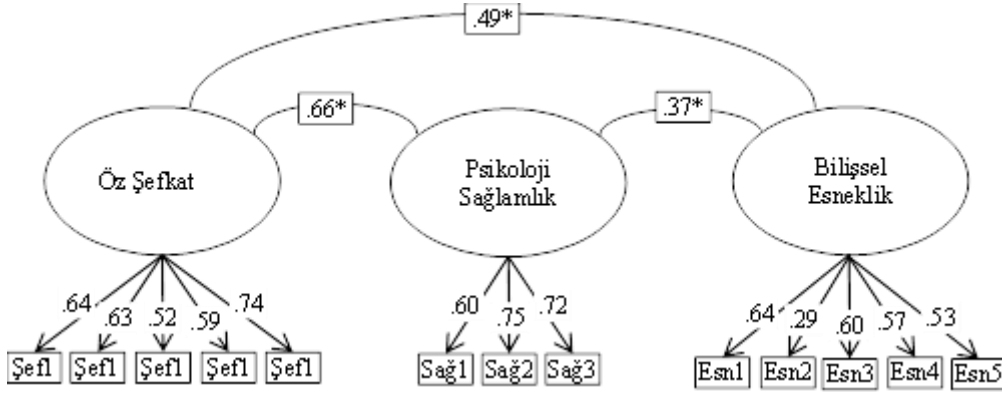
Tablo 1. Değişkenlere ait ortalama, standart sapma, basıklık ve çarpıklık değerleri ile değişkenler arasındaki korelasyonu ait değerler

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. SEF1	-											
2. SEF2	.47**	-										
3. SEF3	.38**	.32**	-									
4. SEF4	.31**	.39**	.45**	-								
5. SEF5	.52**	.44**	.37**	.40**	-							
6. ESN1	.10	.19*	.16	.37**	.18*	-						
7. ESN2	-.02	.04	.04	.14	.04	.19*	-					
8. ESN3	.14	.20*	.17*	.42**	.15	.41**	.44**	-				
9. ESN4	.16	.17*	.22**	.27**	.19*	.37**	.36**	.31**	-			
10. ESN5	.05	.06	.16	.34**	.18*	.34**	.21*	.31**	.33*	-		
11. SAG1	.20*	.28**	.18*	.26**	.32**	.14	.09	.19*	.22*	.34*	-	
12. SAG2	.21*	.27**	.16	.26**	.43**	.10	.01	.010	.16	.23*	.47**	-
13. SAG3	.30**	.32**	.27**	.32**	.40**	.06	.18*	.26**	.09	.12	.39**	.55*
Ortalama	8.72	6.22	6.44	6.58	5.65	10.31	6.80	7.16	7.31	7.41	5.71	6.02
Ss	2.27	1.85	1.83	1.78	1.64	2.03	1.74	1.51	1.42	1.36	1.81	1.87
Çarpıklık	-.07	.04	-.14	-.22	-.26	.33	-.16	-.32	-.23	-.33	-.05	-.19
Basıklık	.22	-.61	-.45	-.20	-.25	-.36	-.38	-.14	-.14	-.10	-.29	.03

*p<.05, **p<.001; Katılımcı sayısı: 140 *p≤.05, **p≤.01; SEF: Öz şefkat, ESN: Bilişsel esneklik, SAG: Psikolojik sağlamlık

Tablo 1'de her bir değişkenin alt boyutu olarak alınan parsellerin ortalaması ve standart sapması yer almaktadır. Parametrik testlerin ön koşulundan olan normal dağılım bağlamında basıklık ve çarpıklık değerleri -1 ile +1 arasında yer aldığından (Şencan, 2005) normal dağılımın sağlandığı söylenebilir. Yapısal eşitlik modelinin ön şartı olan değişkenler arasındaki ilişki incelenmiş ve her bir gizil değişkenin alt boyutunun, diğer değişkenlerin alt boyutlarından en az ikisi ile anlamlı ilişki gösterdiği bulunmuştur. Yapısal eşitlik modeli üç aşamada gerçekleştirilmiştir. Birinci aşamada ölçüm modeli sınanmış, ikinci olarak çalışmanın amacı doğrultusundan önerilen model sınanmış, son olarak ise alternatif model sınanmıştır.

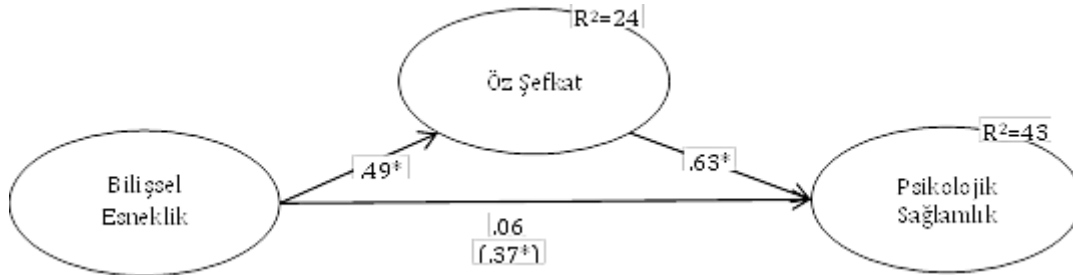
Ölçüm modelinde tüm gözlenen değişkenler bir arada ele alınarak, doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bu sayede tüm gözlenen değişkenlerin bir araya gelerek bir örüntü oluşturup-oluşturmadığı incelenmektedir. Ayrıca ölçüm modelinin hata varyansları da dikkate alındığı için, tüm ilişki ağı bir bütünlük içerisinde görülebilmektedir (Kline, 2015). Ölçüm modeline ilişkin bulgular Şekil 1'de sunulmuştur.



Şekil 1. Ölçüm Modeli

Şekil 1'de görüldüğü üzere, üç gizil, 13 gözlenen değişken bulunmaktadır. Ölçme araçları tek boyutlu olduğu için, ölçme araçlarının maddeleri faktör yükleri dikkate alınarak ikiye gruplandırılmış ve sanal boyutlar-parseller oluşturulmuştur. Ölçüm modelinin doğrulanıp doğrulanmadığı incelenmiş, uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu ($\chi^2=80.316$, $df=59$, $\chi^2/df =1.36$ ($p<.05$), CFI=.95, IFI=.95, GFI=.92 RMSEA=.05) ve her bir parselin ilgili olduğu gizil değişkene ilişkin madde faktör yükünün yeterli düzeyde olduğu bulunmuştur.

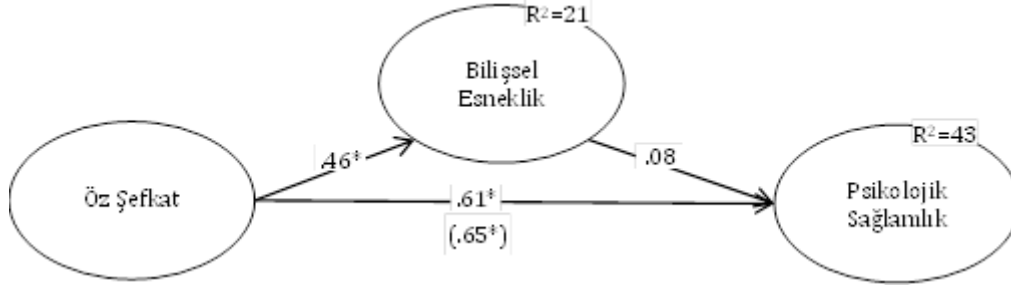
Bu çalışmanın temel amacı, bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlık için anlamlı bir yordayıcı olup olmadığını ve bu ilişkide öz şefkatin aracılık rolünü belirlemektir. İlk olarak literatür ışığında oluşturulan bu çalışma için önerilen model sınanmış ve bulgular Şekil 2'de sunulmuştur.



Şekil 2. Önerilen Model, AIC=144.316, ECVI=1.038; * $p\leq.05$

Şekil 2'de görüldüğü üzere Baron ve Kenny (1986)'nin modelin birinci aşaması olan bağımsız değişken olan bilişsel esneklik ile bağımlı değişken olan psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye bakılmış ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($\beta=.37$, $p\leq.01$). Bilişsel esneklik psikolojik sağlamlığın % 14'ünü açıklamaktadır. Sonrasında araştırmanın hipotezinde önerilen modelde olduğu gibi öz şefkatin, bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasında aracı rol oynayıp oynamadığını incelemek için ikinci model sınanmıştır. Yer alan modele ilişkin uyum iyiliği indeksleri incelenmiş ve her bir değer kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür ($\chi^2=80.316$, $df=59$, $\chi^2/df =1.36$ ($p<.05$), CFI=.95, IFI=.95, GFI=.92 RMSEA=.05; AIC=144.316, ECVI=1.038). Şekil 2'de görüldüğü üzere ilk başta anlamlı bir yordayıcı olan bilişsel esnekliğin, psikolojik sağlamlığı yordayıcılık düzeyi anlamsız hale gelmiştir. Bu nedenle öz şefkatin, bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasında tam aracı olduğu bulunmuştur.

Her ne kadar literatür ışığında önerilen model doğrulanmış olsa da veriyi en iyi tanımlayan modeli belirlemek için alternatif model de sınanmıştır. Bu nedenle öz şefkatin psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcılığında bilişsel esnekliğin aracı rolünün nasıl olduğu da incelenmiş ve bulgular Şekil 3'te sunulmuştur.



Şekil 3. Alternatif model, AIC=184.496, ECVI=1.327; *p<.01

Şekil 3'te görüldüğü üzere alternatif modelin uyum iyiliği indeksleri incelenmiş ($\chi^2/df = 1.62$ ($p < .01$), CFI=.91, IFI =.91, GFI=.90 RMSEA= .06) ve değerlerin kabul edilebilir düzeyde olduğu bulunmuştur. Ancak aracı değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişki anlamsız hale geldiği için ($\beta = .08$, $p > .05$) Baron ve Kenney (1986)'nin YEM için tanımladığı şartlar sağlanamamış ve araştırmanın amacı doğrultusundan önerilen birinci model nihai model olarak kabul edilmiştir.

4. Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin psikolojik sağlamlıkları için anlamlı bir yordayıcı olup olmadığını belirlemek ve bu yordayıcılık ilişkisinde öz şefkatin aracılık rolünü ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda yapısal eşitlik modeli ile analiz yapılmış ve bilişsel esnekliğin, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat için anlamlı bir yordayıcı olduğu, öz şefkatin ise bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasında tam aracı rolünün olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın birinci hipotezi olan bilişsel esneklik psikolojik sağlamlık için anlamlı bir yordayıcıdır hipotezi doğrulanmış ve psikolojik sağlamlığın % 14'ünü açıklamıştır. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri de yüksek bulunmuştur. Bu bulguyu destekler nitelikte engelli sporcularla yapılan bir çalışmada bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Yavuz, 2019). Ayrıca bilişsel esnekliği yüksek olanların kendine daha fazla güven duydukları ve iyimser bir bakışa sahip oldukları belirtilmektedir (Doğan-Laçın ve Yalçın, 2019). Bilişsel esneklik, alternatifleri görmeye ve yeni durumlara uyum sağlamaya yardımcı olmaktadır. Alternatifleri görebilen ve uyum sağlama becerisi olan kişilerin de sorunlarla karşılaştıklarında daha kolay çözüm bulabilecekleri ve duruma daha kolay uyum sağlayabilecekleri söylenebilir. Sonuç olarak psikolojik sağlamlıklarının da daha yüksek olması beklenir.

Araştırmanın ikinci hipotezi doğrultusunda, üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeylerinin, onların psikolojik sağlamlığı için anlamlı bir yordayıcı olduğu ve psikolojik sağlamlığın % 40'ını açıkladığı bulunmuş ve önerilen hipotez doğrulanmıştır. Literatür incelendiğinde bu bulguyu destekler nitelikte öz şefkatin, psikolojik sağlamlık için önemli bir yordayıcı olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Alibekiroğlu, Akbaş, Bulut Ateş, ve Kırdök, 2018; Ergün Başak ve Can, 2018; Smith, 2015). Öz şefkat düzeyi yüksek olan kişiler, sorunlar karşısında veya bir başarısızlık sırasında duygularının farkında olarak kendilerine şefkatli davranabilmektedir. Yıkıcı bir davranış biçiminden uzak olduğu için de stres verici olaylardan daha az etkilenmesi beklenebilir. Nitekim öz şefkatin, düşük psikopatoloji (Neely, Schallert, Mohammed, Roberts ve Chen, 2009), kaygı, depresyon belirtisi (Castilho, PintoGouveia, Amaral ve Duarte, 2014) gibi pozitif psikolojik davranışlarla ilişkili olduğu da belirtilmektedir.

Şefkatli olmak ile öz şefkatli olmak birbirinden farklılık gösterir. Şefkatli insanlar çoğunlukla başkalarına karşı gösterdiği anlayışı kendilerine karşı göstermemektedir. Bir sorunla karşılaşan ve bunu çözemeyen arkadaşını teselli etmeye, bu başarısızlığın onun suçu olmadığına ikna etmeye çalışan şefkatli biri aynı duyarlılığı kendisine göstermeyebilmektedir. Kendisine karşı acımasız davranan bu kişiler de stresten daha fazla etkilenmekte ve çeşitli psikolojik veya fizyolojik sorunlar yaşayabilmektedir. Yukarıdaki araştırma sonuçlarında da görüldüğü üzere, öz şefkatli kişiler başkalarına karşı gösterdiği olumlu ve şefkatli tutumu kendilerine de gösterebilmektedirler. Sonuç olarak öz şefkat düzeyi düşük olan kişilerin, psikolojik olarak da yeterince sağlam olamayabileceklerinden psikolojik sağlık konusunda daha fazla risk altında olabilecekleri, buna karşın öz şefkatin psikolojik sağlığı koruyucu bir rolünün olduğu söylenebilir.

Araştırmanın üçüncü hipotezi doğrultusunda, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyinin, onların öz şefkat düzeyleri için anlamlı bir yordayıcı olduğu ve öz şefkatin % 24'ünü açıkladığı bulunmuş ve hipotez doğrulanmıştır. Bu bulguyu destekleyen çalışmaların olduğu görülmektedir (Martin vd., 2011). Bilişsel esnekliği az olan kişilerde katı ruminasyonun olduğu, bu durumun da insanların kendilerine karşı daha acımasız davranmalarına yol açtığı belirtilmektedir (Birrer ve Michael, 2011). Bilişsel esnekliğin içeriği dikkate alındığında, bu konuda yetersiz olan kişiler katı bir tutuma sahip olmakta, alternatif seçenekleri görememekte ve yargılayıcı davranmaktadırlar. Bir problemle ya da zorlayıcı bir durumla karşılaşıldığında, bilişsel olarak esnek olmayan kişiler sorunun üstesinden gelmek için alternatif seçeneklerin varlığını düşünmediklerinden bir arayışta bulunmayabilirler. Alternatif seçenekler yerine tek bir seçenek üstüne düşünülmesi sorunun çözümünün güçleşeceği ve sorun çözülmediğinde de birey katı, acımasız tutumu nedeniyle kendini suçlayabileceği söylenebilir. Nitekim, sorunun çözülüp çözülmemesinden bağımsız olarak, öz şefkatli kişilerin başarısızlık durumunda dahi başarısızlığı her insanın yaşayabileceği olağan bir durum olarak görüp, duygularından kaçınmadan, kendilerine karşı daha şefkatli davranmaları beklenir (Neff, 2003b). Sonuç olarak yeni durumlara adapte olabilme yeteneği olarak tanımlanabilen bilişsel esnekliğin, kendinin farkında olma, kendine karşı şefkatli davranma ve kendini affetme olarak tanımlanabilecek öz şefkat için önemli bir belirleyici olduğu söylenebilir.

Araştırmanın dördüncü hipotezi doğrultusunda, öğrencilerin öz şefkat özelliklerinin onların bilişsel esneklikleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide tam aracı rolünün olduğu bulunmuş ve hipotez doğrulanmıştır. Yapısal eşitlik modeli ile analiz edilen bu model psikolojik sağlamlığın % 43'ünü açıklamaktadır. Literatürde bu hipotez ile benzerlik gösteren herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak bir çalışmada bilişsel esneklik düzeyi yüksek olanların travma nedeniyle tedavi sürecinde kendilerini daha az suçlu hissettikleri ve bu nedenle travma sonrası daha fazla iyileşme görüldüğü belirtilmektedir (Keith, Velezmo ve O'Brien, 2015). Bu bulgular, bilişsel esnekliği yüksek olan kişilerin kendilerine karşı daha duyarlı oldukları, kendilerini aşağılamaktan kaçındıkları (öz şefkat) ve bu sayede de stres ve travma gibi olaylar karşısında daha dirençli olup süreci daha az zararlarla atlatabildiklerine (psikolojik sağlamlık) işaret etmektedir. Diğer bir ifade ile, bilişsel esneklik bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artırıcı rolünü öz şefkat üzerinden gerçekleştirmektedir.

Araştırmanın bulguları bütüncül olarak ele alındığında, psikolojik özelliklerin sadece bir faktörden etkilenmediği, iç içe geçmiş birçok faktörün etkili olduğu görülmektedir. Bu nedenle iki değişken arasındaki ilişkiyi bilmek ve bir özelliği değiştirmek için ilişkili olan diğer değişkeni tedavi etmek, tamamen ortadan kaldırmak veya tamamen değiştirmek başka sorunlara neden olabilir. Bu nedenle iki değişken arasındaki ilişkide rol oynayan diğer değişkenleri belirleyip, onlar üzerinde çalışmak daha işlevsel sonuçlar üretebilir. Bu bağlamda Baron ve Kenny (1986) psikoloji bilimi, birden fazla nedene sahip olguları tedavi ettiğinden sadece bağımsız-bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiyi tamamen ortadan kaldırmak yerine bağımsız-bağımlı değişken arasındaki ilişkiyi önemli ölçüde etkileyen aracı değişkeni bulmanın daha gerçekçi bir hedef olduğunu belirtmiştir. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını artırmak

için sadece bilişsel esnekliğe odaklanmak yerine bunlar arasındaki ilişkide önemli faktör olan öz şefkat düzeylerinin artırılmasına odaklanılabilir.

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin bilişsel olarak esnek olmalarının, onların kendilerine karşı daha anlayışlı davranmalarını sağlayarak öz şefkat düzeylerini artırdığı, kendilerine karşı şefkatli olmalarının da onların acı verici olaylar karşısında psikolojik olarak daha sağlam durmalarına katkıda bulunarak psikolojik sağlıklarını güçlendirdiği söylenebilir. Bu bulgular ışığında uygulayıcılar ve araştırmacılara şu öneriler sunulabilir.

- Öğrencilerin psikolojik sağlıklarını artırmada bilişsel esneklik ve öz şefkat önemli faktör olarak bulunduğu için, psikolojik sağlığı artırma çalışmalarında bu yordayıcı özellikler dikkate alınabilir. Psikolojik sağlığı artırma amacıyla hazırlanan eğitim programlarının içeriğine bilişsel esneklik ve öz şefkat becerilerini kazandıracak etkinlikler yerleştirilebilir. Bilişsel esnekliği artırmak için, yeni problem durumları oluşturulup farklı bakış açıları kazandıracak beyin fırtınası uygulaması yapılabilir. Öz şefkat düzeyini artırmak için de, bireylerden kendilerine yönelik şefkat içerikli yazılar, mektuplar hazırlayıp kendilerini yoğun şekilde suçlamaya başladıklarında bunları okumaları etkinliği yapılabilir.

- Çalışmada bilişsel esneklik ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide öz şefkatin tam aracılık rolü olduğu bulunduğundan, psikolojik sağlığı artırmada bilişsel esnekliği artırmayı amaçlarken öz şefkatin rolünün de dikkate alınması daha verimli çalışmalar sağlayabilir. Örneğin, bilişsel esneklik ile ilk olarak öz şefkat özelliği artırılabilir. Bu kapsamda özellikle bilişsel terapinin konusu olan kendine yönelik bilişsel çarpıtmalar düzeltilir.

- Psikolojik sağlığı etkileyen birçok faktör bulunabilir. Bu nedenle araştırmacılar, psikolojik sağlığı etkileyen diğer faktörleri belirlemek için yeni çalışmalar planlayabilir.

- Psikolojik sağlık, acı verici olaylar karşısında önemli bir koruyucu işlev gördüğünden, özellikle risk grubundaki kişiler üzerinden bu çalışma tekrar edilebilir.

Bu çalışmanın çeşitli güçlü ve zayıf yönleri bulunmaktadır. Çalışma bir üniversitedeki ulaşılabilen 140 öğrenci ile sınırlıdır. Dolayısı ile genelleme yaparken öğrencilerin demografik özellikleri ve kültürel faktörler dikkate alınmalıdır. Çalışmanın güçlü yanları ise, değişkenler bir arada ele alınarak bütüncül bir bulgu ortaya konmuştur. Ayrıca literatürdeki bilişsel esneklik ile psikolojik sağlık arasındaki farklılaşan bulgulara açıklama getirmiş olmasıyla literatüre önemli bir katkı sağladığı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Acevedo, M. (2010). *Cognitive flexibility and planning skills as predictors of social-academic resilience in Hispanic-American elementary school children* (Yayımlanmamış doktora tezi). Fordham Üniversitesi.
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Bulut Ateş, F. ve Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Altunkol, F. (2017). *Bilişsel esneklik eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 173.

- Birrer, E. ve Michael, T. (2011). Rumination in PTSD as well as in traumatized and non-traumatized depressed patients: A cross-sectional clinical study. *Behav Cogn Psychother*, 39, 381-97
- Bolt, O. C., Jones, F. W., Rudaz, M., Ledermann, T. ve Irons, C. (2019). Self-compassion and compassion towards one's partner mediate the negative association between insecure attachment and relationship quality. *Journal of Relationships Research*, 10.
- Carroll, D. J., Blakey, E. ve FitzGibbon, L. (2016). Cognitive flexibility in young children: Beyond perseveration. *Child Development Perspectives*, 10(4), 211-215.
- Castilho, P., Pinto-Gouveia, J., Amaral, V. ve Duarte, J. (2014). Recall of threat and submissiveness in childhood and psychopathology: The mediator effect of self-criticism. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 21, 73-81.
- Çelik, H. E. ve Yılmaz, V. (2013). *LISREL 9.1 ile yapısal eşitlik modellemesi; Temel kavramlar-uygulamalar-programlama*. Ankara: Anı yayıncılık
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doğan-Laçın, B. G. ve Yalçın, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 358-371. doi: 10.16986/HUJE.2018037424
- Erdur-Baker, Ö. (2017). Afetler, krizler, travmalar ve travmatik stres tepkileri. Ö. Erdur-Baker ve T. Doğan (Ed.) *Afetler, Krizler, Travmalar ve Psikolojik Yardım* içinde. Ankara: Türk PDR derneği Yayınları.
- Ergün-Başak, B. ve Can, G. (2018). The Relationships Between Self-Compassion, Social-Connectedness, Optimism and Psychological Resilience Among Low-Income University Students. *Elementary Education Online*, 17(2), 768-785. doi 10.17051/ilkonline.2018.419299
- Ewert, A. ve Tessner, S. (2019). Psychological resilience and posttraumatic growth: An exploratory analysis. *Journal of Experiential Education*, 42(3), 280-296.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A. ve Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 9-14.
- Henderson, N. ve Milstein, M. M. (1996). *Resiliency in school: Making it happen for students and educators*. Thousands Oaks, California: Corwin Pres.
- Hofmann, W., Schmeichel, B. J., ve Baddeley, A. D. (2012). Executive functions and self-regulation. *Trends in Cognitive Sciences*, 16, 174-180.
- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas Psychol*. 30, 190-200.
- Kararımak, Ö. ve Bugay, A. (2017). Sağlıklı psikolojik ilerlik ve travma karşısında uyum sağlama yetisi olarak psikolojik sağlamlık. Ö. Erdur Baker ve T. Doğan (Ed.), *Afetler, Krizler, travmalar ve Psikolojik Yardım* içinde. Ankara: Türk PDR Derneği Yayınları
- Keith, J., Velezmore, R. ve O'Brien, C. (2015). Correlates of cognitive flexibility in veterans seeking treatment for posttraumatic stress disorder. *The Journal of nervous and mental disease*, 203(4), 287-293.
- Kline, R. B. (2015). *Principals and Practice of Structural Equation Modeling*. New York: Guilford publications.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. NewYork: Springer.
- Lee, S. ve Mason, M. (2019). Effectiveness of Brief DBT-informed Group Therapy on Psychological Resilience: A Preliminary Naturalistic Study. *Journal of College Student Psychotherapy*, 33(1), 25-37.

- Lloyd, J., Muers, J., Patterson, T. G. ve Marczak, M. (2019). Self-compassion, coping strategies, and caregiver burden in caregivers of people with dementia. *Clinical Gerontologist*, 42(1), 47-59. doi: 10.1080/07317115.2018.1461162.
- Martin, M. M. ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626.
- Martin, M. M., Staggers, S. M. ve Anderson, C. M. (2011). The relationships between cognitive flexibility with dogmatism, intellectual flexibility, preference for consistency, and self-compassion. *Communication Research Reports*, 28(3), 275-280.
- Masten, A. ve Reed, M. (2005). Resilience in development. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive Psychology* (s. 74-88) içinde. Oxford: Oxford University Press.
- Nasser-Abu Alhija, F. ve Wisenbaker, J. (2006). A Monte Carlo study investigating the impact of item parceling strategies on parameter estimates and their standard errors in CFA. *Structural Equation Modeling*, 13(2), 204-228.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M. ve Chen Y. J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33, 88-97.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. ve Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *J Res Pers*; 41, 139-154.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D. ve Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 18(3), 250-255.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 1-12. doi:10.1196/annals.1376.002
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. ve Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200.
- Smith, J. L. (2015). Self-compassion and resilience in senior living residents. *Seniors Housing and Care Journal*, 23, 16-31.
- Soltani, E., Shareh, H., Bahrainian, S. A. ve Farmani, A. (2013). The mediating role of cognitive flexibility in correlation of coping styles and resilience with depression. *Pajoohandeh Journal*, 18(2), 88-96.
- Üstün, A. ve Bayar, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 384-390.
- Yavuz, H. Ç. ve Kutlu, Ö. (2016). Investigating of the factors affecting the academic resilience of economically disadvantaged high school students. *Education and Science*, 41, 1-19. doi: 10.15390/EB.2016.5497.
- Yavuz, S. (2019). *Bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yeniocak-Tunç, A. Ve Yapıcı, G. (2019). Bir tıp fakültesindeki öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin değerlendirilmesi. *Türkiye Halk Sağlığı Dergisi*, 17(2), 153-168.

Yıldırım, M. (2018). *Ergenlere yönelik öz-şefkat geliştirme programının öz-şefkat, kendine şefkat vermekten korkma ve öznel iyi oluş üzerindeki etkililiğinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Extended Summary

1. Introduction

For human beings in the complexities of life, stress is always perceived as a potential danger. In coping with stressful life, psychological resilience, which is an element of balance and recovery ability, also stands out as an important personality trait. Individuals with high psychological resilience can get out of negative conditions by strengthening themselves relatively quickly without giving up easily in stress situations. Therefore, identifying the factors that affect psychological resilience may indirectly achieve the basic building blocks of coping with stress.

In the literature, factors that affect psychological well-being are grouped under three main headings: risk factors, protective factors and positive results. Since it is considered that determining protective factors may be more important, this study aimed to investigate the relationship between self-compassion and cognitive flexibility, which can be considered as protective factors, and psychological resilience.

Self-compassion is defined as less judgment and abstraction in painful situations, more kindness and higher awareness of the individual's self-care. Compassionate people are more sensitive to stressful and painful events and are more motivated to reduce it. Self-compassion is also associated with optimism and curiosity, which are important initiators of problem-solving. The results of researches indicate that self-compassion can be an important predictor of psychological resilience.

Cognitive flexibility is the ability to make changes to tasks, roles, behaviors and objectives when necessary. Research shows that self-compassion is significantly associated with flexible behaviors and skills, such as positive self-assessments and social commitment. Being self-compassionate facilitates harmony and psychological functionality. It is stated that those who have high cognitive flexibility think that alternative options are available and accessible and therefore they have the right to forgive themselves. These findings suggest that cognitive flexibility may have a predictive role in self-compassion.

Cognitive flexibility may have an indirect role in psychological resilience as it may play an important role in self-compassion. Cognitive flexibility is an important factor associated with self-efficacy, self-confidence, and optimism. People who are confident and hopeful about the future are expected to have high psychological resilience. The aim of this study is to investigate the mediator role of self-compassion characteristics of university students in the relationship between their cognitive flexibility and psychological resilience.

2. Method

In accordance with the purpose of the study, the predictive relational screening method, which is one of the quantitative research designs, was preferred in the conduct of the stud. Participants of the study were selected by students from different faculties and different grade levels of a public university by accessible sampling method and a total of 140 participants participated in the study. The Cognitive Flexibility Scale, which is used as a data collection tool, consists of twelve items, and the high scores indicate that cognitive flexibility is high. The reliability coefficient for this study was found to be .70. The Psychological Resilience Scale consists of a single factor with six items. The higher the score, the higher the psychological resilience. The reliability coefficient for this study was found to be .76. Self Compassion Scale-Short form consists of six factors, but total score was used in this study. The reliability coefficient of the Self Compassion Scale-Short form for this study was found to be .76.

The researcher prepared a data collection booklet which consisted of reliable-validated measurement instruments and a personal information form and he applied to the participants from different faculties and class levels of a higher education institution. It took participants an average of 15 minutes to complete the booklets.

The data of 6 people who were found to be filled out or sloppy in accordance with the directive were not included in the analysis. Then, the data was transferred to computer and the analysis phase was started. In order to make parametric analyzes with the data, the distribution of kurtosis-skewness values were between +1 and -1 and the goodness of fit index values $\chi^2 / df < 5$, CFI, IFI and NFI $> .90$; RMSEA $< .08$ criteria. In order to determine the best model, the AIC and ECVI values and the Chi-Square discriminant test were applied and the model smaller than the AIC and ECVI values was accepted.

3. Findings, Discussion and Results

The aim of this study is to determine whether cognitive flexibility levels of university students are a significant predictor of psychological resilience and to reveal the mediator role of self-compassion in this relationship.

In line with the first hypothesis of the study, it was found that self-compassion levels of university students were a significant predictor of their psychological resilience and explained 40% of psychological resilience and the hypothesis was confirmed. When the literature is examined, the researches supporting this finding show that individuals with high level of self-compassion are less affected by stressful events because they are far from destructive behavior. Self-compassion is also associated with psychological behaviors such as low psychopathology, anxiety, and depression symptoms.

It was found that the level of cognitive flexibility of university students was a significant predictor of their self-compassion levels and explained 24% of self-compassion. In the literature, it is stated that people with low cognitive flexibility have rigid rumination, which causes people to behave more ruthlessly towards themselves. Considering the content of cognitive flexibility, people who are inadequate in this regard have a rigid attitude, do not see alternatives and act judgmental. As a result, it can be said that cognitive flexibility, which can be defined as the ability to adapt to new situations, is an important determinant of self-compassion which can be defined as self-awareness and self-affection.

In line with the third and fourth hypothesis of the study, it was found that cognitive flexibility was a significant predictor of psychological resilience and self-compassion levels had a full mediating role between psychological resilience of cognitive flexibility. This model, which is analyzed with structural equation model, explains 43% of psychological resilience. It is stated that those who have high cognitive flexibility level feel less guilty during the treatment process due to trauma and therefore there is more improvement after trauma. These findings indicate that individuals with high cognitive flexibility are more sensitive to themselves, less likely to blame themselves (self-affection), and thus are more resistant to events such as stress and trauma, and can circumvent the process with less harm (psychological stability).

Etik Beyanamesi

Bu makalede “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında belirtilen bütün kurallara uyduğumu, “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbirini gerçekleştirmediğimi, hiçbir çıkar çatışmasının olmadığını ve oluşabilecek her türlü etik ihlalinde sorumluluğun makale yazarına ait olduğunu beyan ederim.

Araştırma makalesi: Yelpaze, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak bilişsel esneklik: Öz şefkatın aracılık rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 535-549.