

Ortaokul Öğrencilerinde Öz-Şefkat ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü*

The Mediating Role of Cognitive Flexibility in the Relationship Between Self-Compassion and Resilience in Secondary School Students

Elif Terzi, Lokman Koçak

Yazar Bilgileri

Elif Terzi 

Uzman Psikolojik Danışman,
Millî Eğitim Bakanlığı,
elif_trz_19@hotmail.com

Lokman Koçak 

Dr. Öğr. Üyesi, Bayburt
Üniversitesi, Eğitim Bilimleri,
lokmankokak@bayburt.edu.tr

ÖZ

Ortaokul öğrencilerinde öz-şefkat ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünü incelemek bu çalışmanın amacıdır. Çalışma, ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. “Kişisel Bilgi Formu”, “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği”, “Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu” ve “Bilişsel Esneklik Ölçeği” 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Trabzon şehrinin farklı ilçelerindeki ortaokullarda öğrenim görmekte olan 545 kız ve 485 erkek toplam 1030 öğrenciye uygulanmıştır. Veriler; SPSS 23 istatistik programı kullanılarak psikolojik sağlamlık, öz-şefkat, bilişsel esneklik arasındaki ilişkiler regresyona dayalı aracılık analizi, korelasyon analizi işe koşularak ele alınmıştır. Bootstrap yöntemi yardımıyla da sınanmak istenen aracı modeldeki doğrudan ve dolaylı etkiler tespit edilmiştir. Analiz sonuçları ele alındığında öz-şefkat ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün var olduğu görülmüştür. Araştırma çerçevesinde elde edilen bulgular alanyazın çerçevesinde tartışılarak bu doğrultuda önerilerde bulunulmuştur.

Makale Bilgileri

Anahtar Kelimeler

Ortaokul
Psikolojik sağlamlık
Öz-şefkat
Bilişsel esneklik

Keywords

Secondary school
Resilience
Self-compassion
Cognitive flexibility

Makale Geçmişi

Geliş: 20.01.2025
Kabul: 26.05.2025

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the mediating role of cognitive flexibility in the relationship between self-compassion and resilience in middle school students. The study was conducted in relational survey model. “Personal Information Form, Child and Adolescent Resilience Scale”, “Self-Compassion Scale Short Form” and ‘Cognitive Flexibility Scale’ were administered to 1030 students including 545 female and 485 male in different secondary schools in different districts in Trabzon city in 2023-2024 academic year. The data were analysed by using SPSS 23 statistical software and the relationships among resilience, self-compassion, and cognitive flexibility were examined by employing regression-based mediation analysis and correlation analysis. With the help of the bootstrap method, direct and indirect effects in the mediation model to be tested were determined. When the results of the analysis were analysed, it was seen that cognitive flexibility had a mediating role in the relationship between self-compassion and resilience. The findings of the study were discussed within the framework of the literature and recommendations were made accordingly.

* Bu çalışma, ikinci yazar danışmanlığında birinci yazar tarafından hazırlanan yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Makale Türü

Araştırma

Önerilen Atıf

Terzi, E. & Koçak, L. (2025). Ortaokul öğrencilerinde öz-şefkat ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü. *TEBD*, 23(2), 1586-1603. <https://doi.org/10.37217/tebd.1623115>

Giriş

Önceki yüzyılda psikoloji bilimi odağına psikolojik bozuklukların tanınması ve tedavisini almış, bu durum ise insan gelişimini destekleyen olumlu psikolojik özelliklerin geri planda kalmasına sebep olmuştur (Toprak, 2014). Oysa tedavi yalnızca yanlışı onarmayı içermemekte bununla birlikte doğru olanın inşasını da içermekte ve pozitif psikoloji tam da bu yönü desteklemeyi amaçlamaktadır (Seligman, 2002). Bu doğrultuda ortaya çıkan pozitif psikoloji, kendinden önceki problem odaklı yaklaşımların katkılarını yadsımadan geleneksel psikolojinin karşısında durarak veya onu inkâr ederek değil, güçlü yönleri de odağa almayı ve normal bireyler ile de çalışmayı ön plana çıkararak bu yöndeki eksiklikleri tamamlayan bir konumda yer almaktadır (Demir ve Türk, 2020). Bu yaklaşım değişimiyle yeni kavramların ön plana çıktığı ve yeni araştırmalara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir. Pozitif psikoloji çatısı altındaki kavramlardan biri de psikolojik sağlamlıktır. Yapılan boylamsal bir araştırmada Hawaii'nin Kauai adasında doğmuş, çeşitli olumsuz koşullara maruz kalan bir çocuk grubu perinatal dönemden yetişkin çağı yaşlarına kadar incelenmiş, birçoğunun yıllar içerisinde sağlamlık gösteren yetişkinlere dönüştüğü belirlenmiş ve bu durum "vulnerable but invincible" (savunmasız ama yenilmez) ifadeleriyle psikolojik sağlamlık temelinde açıklanmıştır (Werner, 1989, 1993, 1996; Werner ve Smith, 1982). Bu çerçevede, psikolojik sağlamlık bireyin zorluklarla baş edebilme ve olumsuz deneyimlerden güçlenerek çıkabilme kapasitesidir (Rutter, 2007). Psikolojik sağlamlık kavramı için zor, travmatik olay/durumların varlığı ile zorlayıcı yaşantılara uyum ve iyileşme gösterebilme hususları gerekmektedir (Marici, 2015). Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin hayal kırıklıkları ve başarısızlıklar karşısında vazgeçmek yerine deneyimlerden ders çıkararak kendilerini geliştirme eğiliminde olduğu söylenebilir. Alanyazında psikolojik sağlamlık kavramının mutluluk ve özyeterlik (Can ve Cantez, 2018), sosyal bağlılık ve aidiyet (Arslan, 2015a), okul bağlılığı ve algılanan sosyal destek (Turgut ve Eraslan-Çapan, 2017) kavramları ile pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiş ve iyilik hâlinin önemli bir yordayıcısının psikolojik sağlamlık olduğu (Korkut-Owen vd., 2017) ortaya konmuştur. Millî Eğitim Bakanlığı (MEB) tarafından psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri kapsamında 2020-2021, 2021-2022 ve 2023-2024 eğitim-öğretim yıllarında genel hedef vurgusunda psikolojik sağlamlığın belirlenmesi dikkat çekmektedir (MEB, 2020, 2021, 2023). Bu özellik erken yaşlardan itibaren geliştirildiğinde bireylerin yalnızca çocukluk ya da ergenlikte değil yaşam boyunca pes etmeden gelişim ve değişime açık şekilde ruhsal yönden sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürmelerine zemin hazırlayacağı ifade edilebilir.

Ortaokul öğrencileri, çocukluk ile ergenlik arasında köprü görevi gören bir sürecin bireyleridir. Ortaokul öğrencilerinin enerjik bir yaşta oluşu, dinamikleri ve her geçen gün büyüme ve gelişim göstermeleri vb. nedenlerle geleceğe dair büyük potansiyel taşıdığı; kimlik/rol karmaşaları, ortaya çıkan çok yönlü değişimleri vb. sebeplerle de keşif ve sorgulamalar yaşadıkları söylenebilir.

Hall'ın (1904) "fırtına ve stres zamanı" olarak nitelendirdiği bu kritik gelişim sürecinde, ergenin psikolojik yönden ne derece sağlam olduğu ayrı bir önem kazanmaktadır (Turgut ve Eraslan-Çapan, 2017). Bu bağlamda psikolojik sağlamlığın yanı sıra öz-şefkat ve bilişsel esneklik kavramlarının da ele alınması gerektiği düşünülmektedir. Zira genel çerçevede insan yaşamının özel çerçevede ise ergenlik döneminin insani ve doğal akışta zorlukları, değişimleri, belirsizlikleri, hataları, travmatik yaşam olaylarını ve bunlar gibi benzer durumları barındırdığı bilinmektedir. Tüm bu hususlar uyum, farkındalık ve sağlıklı baş etmeyi gerekli kılmakla birlikte bütünde öz-şefkat, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esnekliğe işaret etmektedir. Öz-şefkat, kavramın önde gelen kişisi olan Neff'in (2003a, 2003b) ifade ettiği gibi bireyin özüne suçlayıcı ve yargılayıcı davranması yerine nazik olması, şefkat içeren tutum göstermesi ve kendi zayıf yönlerini, hatalarını da kabul ve anlayışla karşılamasıdır. Neff ve McGehee (2010) araştırmalarında yetişkinlerde olduğu gibi ergenlerde de öz-şefkat ile iyilik hâli arasında güçlü ilişki varlığını saptayarak olumsuz kendini izleme (negative self-views) sebebiyle acı çeken ergenlerde öz-şefkatin etkili bir müdahale olabileceğini önermiştir. Öğrenilmesi mümkün becerilerden olan öz-şefkat (Germer ve Neff, 2020) erken yaşlarda geliştirildiğinde yaşamın sonraki yıllarına da olumlu çıktılarıyla katkı sağlayabilir (Karagöz ve Uzunbacak, 2023). Alanyazında öz-şefkat kavramının okulda öznel iyi oluş ve işlevsel duygu düzenleme becerileri (Koçak ve Terzi, 2023), iş tatmini ve içsel motivasyon (Künye ve Aydın, 2020), psikolojik sağlamlık ve yaşamda anlam (Aras vd., 2023) kavramları ile pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiş ve koruyucu bir faktör olarak yer edindiği (Kurtoğlu ve Başgöl, 2021) raporlanmıştır.

Bilişsel esneklik, karşılaşılan problemi tek bir yönetime bağlı kalmadan farklı çözümleri görerek ve işe koşarak ele alabilme becerisidir (Martin ve Anderson, 1998). Bilişsel boyuta dair olan bilişsel esneklik, zor yaşantılarda yaşamı kolaylaştırmada ve seçenekleri değerlendirerek sorunun çözüme kavuşturulmasında rol almaktadır (Akçay-Özcan ve Kıran-Esen, 2016). Alanyazında bilişsel esneklik kavramının sosyal, duygusal ve akademik yetkinlik inancı (Çelikkaleli, 2014), bilinçli farkındalık ve umut (İmiroğlu vd., 2021), psikolojik iyi oluşları ve yaşam doyumu (Parvizi ve Özabacı, 2022) kavramları ile pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiş ve mutluluğa giden yol (Asıcı ve İkiz, 2015) başlığı ile dikkat çekmiştir. Bununla birlikte Ekinci ve Doğtekin (2023) araştırmalarında deney grubundaki ortaokul öğrencilerinin bilişsel esneklik seviyelerinin kontrol grubundakilere kıyasla anlamlı artış göstermesi sonucuyla bilişsel esnekliğin geliştirilebileceğini ortaya koymuştur.

Pozitif psikolojinin dikkat çeken başlıklarından öz-şefkat, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik içerikli araştırmaların disiplinler arası bir yaklaşım da dikkate alınarak psikoloji ile yakın olan alanlar açısından da önemli olduğu ve alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Uluslararası alanyazında sıkça öz-şefkat, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik kavramlarının çalışılmış olmasına rağmen Türk alanyazında ilgili üç kavramın birlikte ele alındığı çalışmalara pek

rastlanamamıştır. Karşılaşılan iki araştırmanın (Demirci, 2022; Yelpaze, 2020) katılımcılarının ise üniversite öğrencileri olduğu görülmüş, ortaokul öğrencileri ile yapılan araştırmaya rastlanmamıştır. Öz-şefkat, psikolojik sağlık ve bilişsel esneklikle ilgili ergen yaş grubu bireylere dair bulgulara ulaşılması ve aralarındaki ilişkinin raporlanmasının genç nüfusun Türkiye’deki varlığı temel alınarak alanyazına katkısının olacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu araştırma sonuçlarının gerçekleştirilecek araştırmalara ve alan uzmanlarına aydınlatıcı olabileceği ve özellikle araştırma sonuçlarının okul psikolojik danışmanlarının ergenlerle yapacakları çalışmalarda yol gösterici rolü olabileceği düşünülmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda ortaokul öğrencilerinde öz-şefkat ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelenmesi hedeflenmiştir. Amaç doğrultusunda aşağıda belirtilen sorular yanıtlanmak istenmiştir:

Ortaokul öğrencilerinin;

- 1) Psikolojik sağlık, öz-şefkat ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?
- 2) Bilişsel esnekliğin öz-şefkat ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide aracılık rolü var mıdır?

Yöntem

Araştırmanın Deseni

Araştırma nicel yöntem, ilişkisel tarama modeli çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. En az iki değişkende meydana gelen değişimleri ilişkisel tarama modeli inceler (Karasar, 2016). Araştırmanın bağımlı değişkeni psikolojik sağlık, bağımsız değişkenleri öz-şefkat ve bilişsel esneklik (aracı değişken) olarak belirlenmiştir.

Çalışma Grubu

Araştırma 545 kız, 485 erkek toplamda 1030 ortaokul katılımcısıyla yapılmıştır. Çalışma grubuna uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır. Katılımcıların yaşları 10-15 arasında değişmektedir. 2023-2024 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören katılımcıların 250’si (%24,3) 5. sınıf, 297’si (%28,8) 6. sınıf, 236’sı (%22,9) 7. sınıf ve 247’si (%24) 8. sınıf düzeyinde bulunmaktadır. Katılımcıların ortaokul kademesinde eğitim görmesi, kaynaştırma öğrencisi olmaması, okuma yazma bilmesi, “Veli Onam Formu” bulunması, gönüllü olması araştırmaya dâhil edilme ölçütleridir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada örneklem grubunda yer alan bireylere “Kişisel Bilgi Formu”, “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)”, “Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu”, “Bilişsel Esneklik Ölçeği” yüz yüze uygulanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, sınıf, yaş bilgilerine ilişkin araştırmacı tarafından düzenlenmiş formdur.

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)

Orijinal formu Liebenberg vd. (2012) 28 madde olarak geliştirmiştir. Daha sonra Liebenberg vd. (2013) kısa form hâlini oluşturmuş, Arslan (2015b) Türk kültürüne uyarlamıştır. Ölçek toplam varyansı %51,28 oranıyla açıklayarak tek faktörden meydana gelmektedir. .54 - .81 arasında değişen madde faktör yükleri açımlayıcı faktör analizinde raporlanmıştır. RMSEA değeri bağlamında .060 (%90, .045-.080) uyum indeksi; diğer uyum indeksleri incelendiğinde de GFI=.94, NFI=.94, CFI=.97, ve IFI=.97 değerleri elde edilmiştir. Standardize edilmiş RMR değeri uyum indeksi .039'dur. Ölçek beşli Likert özelliğindedir. Toplam puanın fazla olması yüksek psikolojik sağlamlık düzeyi anlamı taşımaktadır. Türkçe formun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır. Bu bilgiler Türkiye'deki çocukların ve ergenlerin psikolojik sağlamlığını ölçmede kullanılabileceğini ortaya koymaktadır (Arslan, 2015b). Ölçeğin bu çalışmadaki Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .82'dir.

Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu

İlk olarak Neff'in (2003a) geliştirdiği ölçeği sonrasında Raes vd. (2011) kısa form versiyonuna getirmiştir. Yıldırım ve Sarı (2018) ise Türkçeye uyarlama ve geçerlilik-güvenilirlik çalışmasını yapmıştır. Ölçek tek boyutlu ve beşli Likert tipindedir. 11 maddeden oluşmakta ve maddelerin her biri 1-5 arasında puan alabilmektedir. Toplam puanın yüksekliği, yüksek öz-şefkat düzeyi anlamı taşımaktadır (Yıldırım ve Sarı, 2018). Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) yapıldığında faktör yükü .30 altı çıktığı için onuncu madde ölçekten çıkartılmıştır. Ölçeğin mükemmel uyum gösteren DFA sonuçları (RMSEA=.06, GFI=.96, NFI=.91, CFI=.95 ve NNFI=.94) mevcuttur. Cronbach alfa katsayısı .75'tir. Test tekrar test puanı .84'tür (Yıldırım ve Sarı, 2018). Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı bu çalışmada .92'dir. Bu sonuçlar doğrultusunda ölçeğin ortaokul ve lise öğrencilerinde öz-şefkat düzeyini belirlemede kullanılabilecek bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Bilişsel Esneklik Ölçeği

Bilişsel Esneklik Ölçeği'ni (BDÖ), Bilgin (2009) geliştirmiştir. Anlamsal diferansiyel ölçeklerin üç boyutlu yapısına uygunluğu önemsenmiştir. CFS'deki üç boyut, ölçeğin toplam varyansının %51,33'ünü açıklamaktadır. "Yaparım, Yapamam", "Başarılıyım, Başarısızım" gibi sıfat çiftlerini içermektedir. Ölçekte bu şekilde 19 madde bulunmaktadır. Ölçeğin cevaplanması sonucunda elde edilen yüksek toplam puan, yüksek bilişsel esneklik düzeyi anlamını taşımaktadır. Ölçeğin bütününde Cronbach alfa katsayısı .92'dir. Madde-toplam korelasyonları .49 ile .63 aralığında bulunmuştur. Korelasyon katsayısı test tekrar yönteminde .77, güvenirlik katsayısı test yarılamada .87 saptanmıştır. Ölçeğin ölçüt geçerlik çalışması Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ile yapılmıştır.

Ölçekler arasındaki korelasyon katsayısı $-.44$ 'tür. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı bu çalışmada $.92$ 'dir.

Verilerin Toplanması

Verilerin toplanmasında öncelikle ölçme aracının geliştiricilerinden/uyarlayıcılarından gerekli izinler alınmıştır. Araştırma sürecinin yürütülmesine yönelik, Bayburt Üniversitesi Etik Kuruluna başvurulup etik kuruldan gerekli izin (07.12.2023 tarih ve 389 karar sayısı) alınmıştır. Veli izni olan ve dâhil olma ölçütlerini taşıyan gönüllü öğrencilere bilgilendirme yapıldıktan sonra ölçme araçları yüz yüze uygulanmıştır. Tüm maddelerin cevaplanmasında ihtiyaç duyulan süre yaklaşık 40 dakika olarak belirlenmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmanın sürekli değişkenleri psikolojik sağlamlık, öz-şefkat, bilişsel esnekliktir. Belirlenen amaç ve inceleme doğrultusunda kullanılacak analizler tercih edilmiştir. Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi ile psikolojik sağlamlık, öz-şefkat, bilişsel esneklik puanları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Hayes'in (2013) process macro analizi kullanılarak psikolojik sağlamlık ile öz-şefkat arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolü ele alınmıştır. Analizler neticesinde güven aralığı %95 ve anlamlılık düzeyi $.05$ bulunmuştur. Sonuçlar bu doğrultuda oluşturulmuştur. Araştırmanın analizlerinde SPSS 23.00 istatistik paket programları kullanılmıştır. Normal dağılıma zarar veren herhangi bir veri yapılan uç değer analizinde bulunmadığından veri setindeki tüm veriler analizde yer almıştır.

Çarpıklık, basıklık, ortalama ve standart sapma değerleriyle birlikte betimsel yöntemler (Abbott, 2011) dağılımın parametrik testler için uygunluğunu belirlemek için işe koşulmuştur. $-1,5$ ile $+1,5$ aralığında görülerek çarpıklık değerlerinin $.02$ ile $-1,26$, basıklık değerlerinin $.06$ ile $1,35$ arasında çıkması normallik açısından verilerin kabul edilebilirliğini işaretlemektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Korelasyon analizi sonucunda, psikolojik sağlamlık ile öz-şefkat ($r=.75$) ve bilişsel esneklik ($r=.78$) arasında pozitif yönlü ve anlamlı ($p<.01$) bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Öz-şefkat ile bilişsel esneklik arasında da pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.74$; $p<.01$) tespit edilmiştir. Öz-şefkat, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik arasında aracılık modeli kurulabileceği ilgili korelasyon değerleri varlığıyla görülmüştür. Bu bilgiler doğrultusunda diğer araştırma sorusuna dikkat çekilmiştir. Tablo 1'de normallik varsayımlarına dair olan bulguların yanı sıra ortaokul öğrencilerinin öz-şefkat, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında ilişkinin var olup olmadığına ilişkin bulgular yer almaktadır. İlgili bulgular aşağıdaki tabloda detaylıca sunulmuştur.

Tablo 1. Betimleyici İstatistikler, Güvenilirlik ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları (N=1030)

Öz-Şefkat	Bilişsel Esneklik	Betimleyici İstatistikler				
		α	M	SD	Çarpıklık	Basıklık
PS	.75**	.82	48,08	7,78	-.81	-.01
Ö	.74**	.92	37,44	10,31	-.39	-1,04
BE		.92	76,13	13,36	-.97	.49

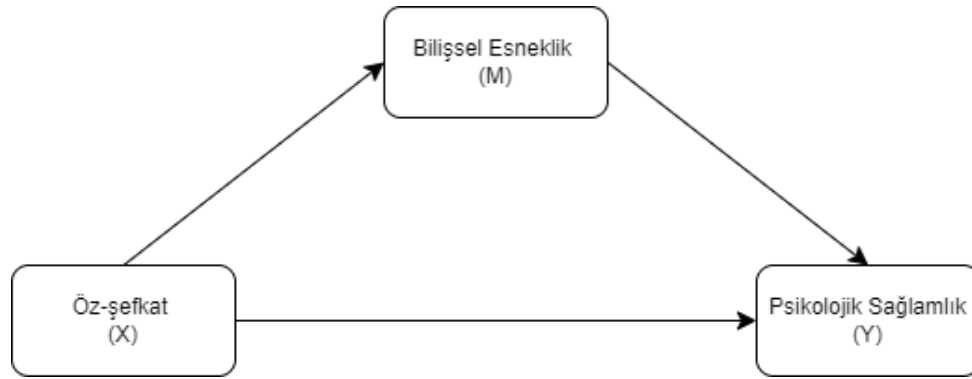
* p<.05, ** p<.01, PS: Psikolojik Sağlamlık, Ö: Öz-şefkat, BE: Bilişsel Esneklik

Tablo 1'deki bulgular doğrultusunda öz-şefkat, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu ifade edilebilir. Normallik varsayımlarının ardından veri seti çoklu bağlantı problemi ve regresyon analizi sayıltıları incelemesi yapılmıştır. Ulaşılan Tolerance değerleri .44 bulunarak .10'dan büyük olduğu görülmüştür. VIF değerleri ise 2,23 sonucuyla 10'dan düşük bulunmuştur. Durbin Watson değerinin öz-şefkat ve bilişsel esneklik için 1,68 olduğu yani 1-3 kriter aralığında olduğu bulunmuştur. Böylece veri setinin bu yönden de regresyon analizine uygun nitelikte olduğu görülmüştür (Seçer, 2013). Bu sonuçlarla veri setinin normal dağılışı gösterdiği, çoklu bağlantı sorunu olmadığı raporlanmıştır. Regresyon analizi sayıltılarının sonuçları Tablo 2 içeriğindedir.

Tablo 2. Regresyon Analizi Sayıltılarına Dair Sonuçlar

Bağımlı Değişken	Durbin-Watson	Bağımsız Değişken	Tolerans	VIF
Psikolojik Sağlamlık	1,68	Öz-Şefkat	.44	2,23
		Bilişsel Esneklik	.44	2,23

Araştırmada Hayes'in (2013) geliştirdiği, SPSS programının eklentisi olan process makro yazılımı yardımıyla ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyini yordayan faktörlerin aracılık modeli incelenmiştir. Bootstrap (yeniden örnekleme) tekniğiyle orijinal veri setinden çekilerek rastgele oluşturulan 5000 verinin dağılımı %95 güven aralığında test edilmiştir. Baron ve Kenny'nin (1986) ölçütleri bu modelin referanslarıdır. Bağımlı değişken ile bağımsız değişkenin anlamlı ilişkili olması, aracı değişken ile bağımsız değişkenin anlamlı ilişkili olması ve ayrıca bağımlı değişkenin bağımsız değişkenle ve aracı değişkenle anlamlı ilişkili olması aracılık etkisinin ön şartıdır. Bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlık ve öz-şefkat arasındaki ilişkide aracılık rolünü betimlemede bootstrap yöntemi temelindeki regresyon analizinden yararlanılmıştır. Nedensellik yaklaşımı ve Sobel testiyle kıyaslandığında aracılık rolünün analizinde bootstrap yönteminin daha güvenilir sonuçlar verdiğini belirten alanyazındaki çalışmalar emsal alınarak (Gürbüz, 2021; Gürbüz ve Bayık, 2021) bu yöntemle başvurulmuştur. Aracılık analizlerinde process makro yazılımda Model 4'ten yararlanılmıştır. Basit ve çok değişkenli aracılık analizleri Model 4'te yapılabilen; bu modele 1-10 arasında aracı değişken atanabilmektedir. Bağımsız değişken (X), öz-şefkattir. Bağımlı değişken (Y), psikolojik sağlamlıktır. Aracı değişken (M), bilişsel esnekliktir. Modele dair diyagram sunulmuştur.



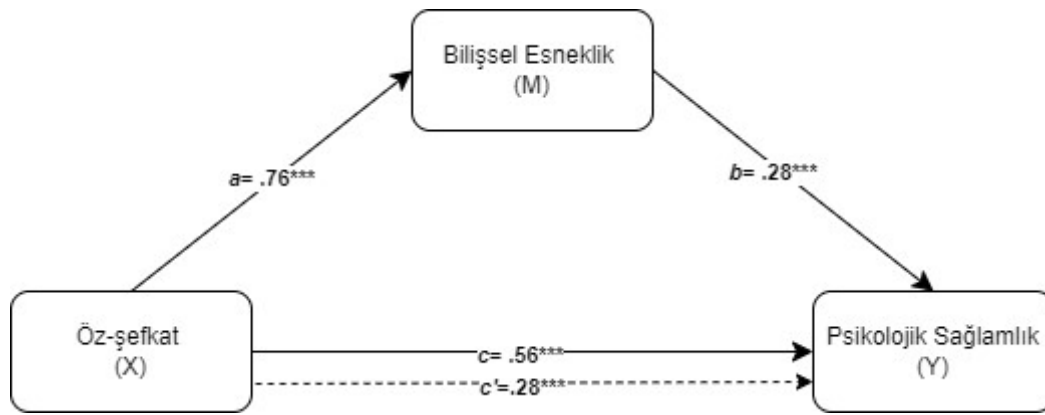
Şekil 1. Model 4'e ilişkin diyagram

Bulgular

Bu bölümde ortaokul öğrencilerinde öz-şefkat ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolüne ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Aracılık modeline Tablo 3'te yer verilmektedir.

Tablo 3. Öz-Şefkat ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü

Model	Bilişsel Esneklik (M)			Psikolojik Sağlamlık (Y)		
	β	SH	t	β	SH	t
Öz-Şefkat (X)	.76	.02	37,10	.56	.01	37,06
Bilişsel Esneklik (M)	-	-	-	.28	.01	17,59
Sabit	40,10	1,02	39,32	26,87	.58	44,96
R ² =.58, F _(1,967) =1376,76, p<.01			R ² =.68, F _(2,966) =1061,22, p<.01			
Dolaylı Etkiler için Bootstrap Sonuçları			B	BootSE	BootLLCI	BootULCI
Dolaylı Etki	Bilişsel Esneklik		.28	.02	.23	.32



*p<.05, **p<.01, ***p<.001

Şekil 2. Öz-şefkat ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü

Tablo 3, öz-şefkatle psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide aracı değişken bilişsel esnekliğin etkisini ifade eden regresyon analizi sonuçlarını barındırmaktadır. Öz-şefkatin bilişsel esnekliği ($\beta=.76$; $t=37,10$; $p<.01$) ve psikolojik sağlamlığı ($\beta=.56$; $t=37,06$; $p<.01$) pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Diğer taraftan, bilişsel esnekliğin de psikolojik sağlamlığı pozitif yönde yordadığı bilgisi

elde edilmiştir ($\beta=.28$; $t=17,59$; $p<.01$). Aracı değişken bilişsel esnekliğin %95 güven aralığında dolaylı etkisi $BootLLCI=.23$; $BootULCI=.32$ şeklinde bulunmuştur. Bootstrap alt ($BootLLCI$) ve üst ($BootULCI$) değerleri arasında %95 güven aralığında sıfır olmaması, bu modelde bilişsel esnekliğin anlamlı aracı rolünün varlığını ortaya koymaktadır.

Tartışma

Bu araştırmada ortaokul öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile öz-şefkat arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü incelenmiştir. Bu kapsamda öncelikle ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, öz-şefkat ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında ilişkinin var olup olmadığı ele alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik sağlamlık, öz-şefkat ve bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik sağlamlık ile öz-şefkat arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü olduğu belirlenmiştir. İlgili üç kavramın birlikte çalışıldığı iki araştırmaya rastlanırken (Demirci, 2022; Yelpeze, 2020) kavramların ikili olarak yer aldığı araştırma sayısının daha fazla olduğu görülmüştür. Psikolojik sağlamlık ve öz-şefkat kavramlarını incelediği çalışmasında Dilmaç-Pınar (2020), ilgili puan ortalamaları arasında istatistiksel yönden anlamlı şekilde yüksek düzeyde pozitif yönlü bir ilişki saptamış beraberinde psikolojik sağlamlığı ve öz-şefkati, yardım faaliyeti gösteren hemşirelerin sahip olması gereken özellikler olarak ifade etmiştir. Psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik kavramlarını incelediği çalışmada Yavuz (2019), bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bilişsel esneklik ve öz-şefkat kavramlarının incelediği çalışmada (Topkaya vd., 2020) yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Tüm bu sonuçların mevcut araştırmanın sonuçlarıyla tutarlı olduğu görülmektedir. Ayrıca yukarıda bahsi geçen (Demirci, 2022; Dilmaç-Pınar, 2020; Topkaya vd., 2020; Yavuz, 2019; Yelpeze, 2020) araştırmaların çalışma grubunun farklı olmasının ortaokul öğrencilerine yönelik araştırmaların sınırlı olduğunu ortaya koyduğu söylenebilir. Benzer şekilde psikolojik sağlamlık ile bilişsel esneklik (Gürkan, 2022), öz-şefkat ile bilişsel esneklik (Demirbilek, 2021) ve öz-şefkat ile psikolojik sağlamlık (Alibekiroğlu vd., 2018) pozitif yönde anlamlı ilişkili raporlanmıştır.

Bilişsel esneklik ile öz-şefkatin bir araya gelmesi iyi oluştta daha güçlü bir etki oluşturmaktadır (Demirbilek, 2021). Nitekim bireyin kendine gösterdiği şefkatin yanı sıra esnek düşünmeyi işe koşarak zorlu yaşam olayları karşısında pasif, salt mağdur, karamsar ya da dar bakış açılı bir tutum göstermesi yerine; durumu gerçekçi bir bakış açısıyla kabul eden, kendinin yanında olarak çözüm üreten rolü benimsemesinin psikolojik sağlamlığın artmasına hizmet ettiği söylenebilir. Ayrıca farklı pencerelerden bakabilen ve esnek düşünceye sahip kişilerin zorluklarla baş edebilme ve çözüm yollarına kolay ulaşabilmeden ötürü kendilerini daha rahatlamış ve pozitif hissettiği ifade edilmektedir (Mermer, 2023).

Öz-şefkat düzeyinin yüksekliğinin kişinin kendine yüklenmesi yerine farkındalık temelinde bir yaklaşım sergilemesini beraberinde getireceği, bu durumun bireyin odağını bilişsel esneklik zemininde alternatifleri görerek çözüm üretmeye kaynaklık ettiği ve böylece zorlayıcı duruma adapte olmayı kolaylaştırarak psikolojik sağlamlığı desteklediği yorumu getirilebilir. Ortaokul örnekleminde öz-şefkat, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik kavramlarını birlikte inceleyip bilişsel esneklik kavramını aracı değişken olarak ele alan mevcut araştırma sonuçlarının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülebilir.

Alanyazın incelendiğinde mevcut modelin çalışıldığı başka bir araştırma bulgusuna ulaşılmamıştır. İlgili üç kavramın birlikte ele alındığı az sayıda çalışmaya rastlanmıştır (Demirci, 2022; Yelpaze, 2020). Demirci'nin (2022) araştırmasında psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik puanları arasında, ayrıca psikolojik sağlamlık ve öz-şefkat puanları arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun mevcut araştırma sonucuyla örtüştüğü söylenebilir. Yelpaze'nin (2020) araştırmasında ise psikolojik sağlamlık için bilişsel esnekliğin anlamlı bir yordayıcı olduğu ve bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye öz-şefkatin aracılık ettiği raporlanmıştır. Bu sonuçların mevcut araştırma sonuçlarını destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Sonuç

Bu çalışmanın ana amacı ortaokul öğrencilerinin öz-şefkat ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünü ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda yapılan analizler sonucunda bilişsel esnekliğin öz-şefkatle psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide aracılığı raporlanmıştır. Ayrıca psikolojik sağlamlık ile bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ile öz-şefkat ve öz-şefkat ile bilişsel esneklik puanlarının pozitif yönlü anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür.

Her çalışmada olduğu gibi bu çalışmanın da güçlü ve zayıf tarafları vardır. Çalışma bir ilde ulaşılan öğrencilerle sınırlı olduğundan genelleme yaparken bu husus unutulmamalıdır. Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler kesitsel yöntem kullanılarak incelenmiş, bundan kaynaklı olarak nedensellik çatısında bulguların değerlendirilebilmesi sınırlı olmaktadır. Çalışmanın güçlü yanları ise, örnekleme yer alan katılımcı sayısının fazlalığı, ortaokul yaş grubu örnekleme yönelik yapılarak bu yöndeki ihtiyaca kaynak sunması ve değişkenlerin birlikte çalışarak bütüncül bulgu ortaya konması şeklinde sıralanabilir. Sonuç bağlamında ortaokul öğrencilerinin bilişsel esnekliğinin ve özlerine öz-şefkatle anlayışlı yaklaşımlarının acı verici yaşantıları psikolojik yönden daha sağlam göğüsleyebilmelerine katkı sağlayarak psikolojik sağlamlıklarını desteklediği söylenebilir.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinde öz-şefkat, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik puanları arasında bulunan pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişki ve diğer değişkenlerin ilişkisinde aracı rolüyle bilişsel esneklik açıklanmıştır. Ruh sağlığı çalışanlarının terapötik süreç ve müdahale planlarını oluştururken ulaşılan bu bilgiyi göz önünde bulundurma önerilebilir. Alan uzmanlarının

psikolojik yardım süreçlerine öz-şefkat, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik kavramlarını dâhil etmeleri; ortaokul öğrencilerinde öz-şefkat, bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık düzeylerini artırma amaçlı bireysel/grup psikolojik danışma, psiko-eğitim programları oluşturularak uygulanması yararlı olabilir. Ayrıca bibliyoterapi uygulamaları gerçekleştirilip veya okuma grupları oluşturulup bu kapsamda Atalay (2023), Germer ve Neff (2020) ve Selçuk (2023) gibi ilgili yayın ve kitaplardan yararlanılabilir. Seminer ve konferans gibi bilgilendirme faaliyetleri, farkındalık etkinlikleri, atölyeler düzenlenebilir.

Bu araştırma, ilişkisel tarama yönteminde olan nicel bir çalışmadır. Ayrıca kesitsel yöntemle değişkenler arasındaki ilişkiler araştırıldığı için sonuçlar nedenselliğe dair fikirler verse de değişkenler arasında kesin bir neden-sonuç ilişkisi şeklinde yorumlanamamaktadır. Bu bağlamda katılımcıların kavramlarla ilgili görüşlerini ve bakış açılarını öğrenebilmek için nitel, kavramlar ile bulguların zamanla değişim ve gelişimini görebilmek için boylamsal, kavramların birbirine etkisini ele alabilmek için deneysel araştırmaların yapılması öneriler arasında yer almaktadır.

Psikolojik sağlamlıkta etkisi olan birçok faktör keşfedilebilir. Bu çalışmada bazı değişkenler (öz-şefkat, bilişsel esneklik) ele alınmıştır. Ancak sağlamlığı etkileyen diğer faktörleri tespit etmek amacıyla yeni ve farklı çalışmalar planlanabilir.

Kaynaklar

- Abbott, M. L. (2011). *Understanding educational statistics using Microsoft Excel and SPSS*. John Wiley & Sons.
- Akçay-Özcan, D. & Kıran-Esen, B. (2016). Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile özyeterliklerinin incelenmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 7(24), 1-10.
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Bulut-Ateş, F., & Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.
- Asıcı, E. & İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211. <https://dergipark.org.tr/en/pub/maeuefd/issue/19408/206375> sayfasından erişilmiştir.
- Aras, N. Y., Topkaya, N., & Şahin, E. (2023). Yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak cinsiyet, çocukluk çağı travmaları, yaşamda anlam ve öz şefkat. *İctimaiyat Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 168-183. <https://doi.org/10.33709/ictimaiyat.1168719>
- Arslan, G. (2015a). Psikolojik istismar, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık ve aidiyet duygusu arasındaki ilişki. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(36), 47-58.

- Arslan, G. (2015b). Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12. <https://doi.org/10.12984/eed.23397>
- Atalay, Z. (2023). *Şefkat: Zorlayıcı duygu ve durumlarla yaşayabilme sanatı* (11. b.). İnkılap.
- Baron, R. M. & 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), 1173-1182. <https://doi.org/10.1037//00223514.51.6.1173>
- Bilgin, M. (2009). Developing a Cognitive Flexibility Scale: Validity and reliability studies. *Social Behavior and Personality*, 37(3), 343-353. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.3.343>
- Can, M. & Cantez, K. E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 61-76.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Ergenlerde bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 347-354. <https://doi.org/10.15390/EB.2014.3467>
- Demir, R. & Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.
- Demirbilek, H. (2021). *Lise öğrencilerinde bilişsel esneklik, öznel iyi oluş, affetme ve öz-şefkat arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Demirci, E. (2022). *Psikolojik danışman adaylarında psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve öz-şefkat durumlarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Dilmaç-Pınar, Ş. (2020). *Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz-şefkat düzeylerinin belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Ekinci, N. & Doğtekin, A. (2023). Bilişsel esneklik psikoeğitim programının ortaokul öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine etkisi. *Uluslararası Karamanoğlu Mehmetbey Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 12-21. <https://doi.org/10.47770/ukmead.1249764>
- Germer, C. K. & Neff, K. (2020). *Öz-şefkatli farkındalık uygulama rehberi* (F. T. Altun, Çev.). Diyojen.
- Gürbüz, S. (2021). *Sosyal bilimlerde aracı ve düzenleyici etki analizleri* (2. b.). Seçkin.
- Gürbüz, S. & Bayık, M. E. (2021). Aracılık modellerinin analizinde yeni yaklaşım: Baron ve Kenny'nin yöntemi hâlâ geçerli mi? *Türk Psikoloji Dergisi*, 37(88), 1-14. <https://doi.org/10.31828/tpd1300443320191125m000031>
- Gürkan, E. (2022). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını yordamada bilişsel esneklik ve maneviyatın rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

- Hall, G. S. (1904). *Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion, and education (1 and 2)*. D. Appleton & Co.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford.
- İmroğlu, A., Demir, R., & Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057. <https://doi.org/10.17755/esosder.859555>
- Karagöz, Ş. & Uzunbacak, H. H. (2023). Türkiye’de öz-şefkat alanında yazılmış lisansüstü tezlerin incelenmesine yönelik bir içerik analizi. *Journal of Organizational Behavior Review*, 5(1), 18-35. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2780951> sayfasından erişilmiştir.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel.
- Koçak, L. & Terzi, E. (2023). The mediating role of emotion regulation in the relationship between self-compassion and subjective well-being in school in secondary school students. *Journal of Family Counseling and Education*, 8(1), 87-106. <https://doi.org/10.32568/jfce.1296134>
- Korkut-Owen, F., Demirbaş-Çelik, N., & Doğan, T. (2017). Üniversite öğrencilerinde iyilik halinin yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(64-Ek Sayı), 1461-1479.
- Kurtoğlu, M. & Başgül, Ş. S. (2021). Koruyucu faktör olarak öz-şefkat üzerine bir derleme çalışması. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 10(1), 56-65. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.1930>
- Künye, N. & Aydın, B. (2020). Öz-şefkat ile iş tatmini arasındaki ilişkide içsel motivasyonun aracı rolü. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 12(3), 3159-3169.
- Liebenberg, L., Ungar, M., & Van de Vijver, F. R. R. (2012). Validation of the Child and Youth Resilience Measure-28 (CYRM-28) among Canadian youth with complex needs. *Research on Social Work Practice*, 22(2), 219-226. <https://doi.org/10.1177/1049731511428619>
- Liebenberg, L., Ungar, M., & LeBlanc, J. C. (2013). The CYRM-12: A brief measure of resilience. *Canadian Journal of Public Health*, 104(2), 131-135. <https://doi.org/10.1007/BF03405676>
- Marici, M. (2015). Some psychometric properties of the family domain in the “Adolescent resilience questionnaire”. *PSIWORLD Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 187, 289-294.
- Martin, M. M. & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9. <https://doi.org/10.1080/08934219809367680>
- MEB. (2020). 2020-2021 Eğitim Öğretim Yılı RPD Hedefleri. https://midyatram.meb.k12.tr/icerikler/2020-2021-rehberlik-ve-psikolojik-danisma-programi_9959613.html sayfasından erişilmiştir.

- MEB. (2021). 2021-2022 Eğitim Öğretim Yılı RPD Hedefleri. https://kocasinanram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/38/15/169918/dosyalar/2021_09/10144239_2021-2022-Egitim-Ogretim-Yili-Rehberlik-ve-Psikolojik-Danisma-Hizmetleri.pdf sayfasından erişilmiştir.
- MEB. (2023). 2023-2024 Eğitim-Öğretim Yılı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bakanlık Genel Hedefi Psikolojik Sağlamlık Olarak Belirlendi. <https://orgm.meb.gov.tr/www/2023-2024-egitim-ogretim-yili-rehberlik-ve-psikolojik-danisma-hizmetleri-bakanlik-genel-hedefi-psikolojik-saglamlik-olarak-belirlendi/icerik/2392> sayfasından erişilmiştir.
- Mermer, E. (2023). *Lise öğrencilerinde bilişsel esneklik ve algılanan sosyal desteğin mutlulukla ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. & McGhee, P. (2010). Self-compassion and resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Parvizi, G. & Özabacı, N. (2022). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak bilişsel esnekliğin rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 65-81. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/aduefebder/issue/70803/991026> sayfasından erişilmiştir.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Rutter, M. (2007). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1907(1), 1-12. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>
- Seçer, İ. (2013). *SPSS ve LISREL ile pratik veri analizi: Analiz ve raporlaştırma*. Anı.
- Selçuk, A. B. (2023). *Çocukluktan yetişkinliğe her yaşta psikolojik sağlamlık*. Kronik.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. C. R. Snyder & S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* içinde (s. 1-9). Oxford University.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. b.). Pearson.
- Topkaya, N., Köksal, Z., & Bayram, Z. (2022). Ergenlerde iyi oluşun yordanmasında bilişsel esneklik ve özşefkatin rolü. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 646-662. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2297027> sayfasından erişilmiştir.

- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Turgut, Ö. & Eraslan-Çapan, B. (2017). Ergen psikolojik sağlamlık düzeyinin yordayıcıları: Algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(44), 162-183. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.309934>
- Yavuz, S. (2019). *Bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Yelpaze, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak bilişsel esneklik: Öz-şefkatin aracılık rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 535-549. <https://doi.org/10.17556/erziefd.631767>
- Yıldırım, M. & Sarı, T. (2018). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-452171>
- Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59(1), 72-81. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1989.tb01636.x>
- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 5(4), 503-515. <https://doi.org/10.1017/S095457940000612X>
- Werner, E. (1996). Vulnerable but invincible: High risk children from birth to adulthood. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 5, 47-51.
- Werner, E. & Smith, R. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. Adams, Bannister and Cox. [https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkposzje\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1029768](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkposzje))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1029768) sayfasından erişilmiştir.

Extended Summary

Positive psychology is in a position that complements the deficiencies by focusing on the strengths of the individual and dealing with normal individuals without denying the contributions of previous problem-oriented approaches (Demir and Türk, 2020). With this change in approach, it can be said that new concepts come to the fore and new research is needed. Resilience is an individual's capacity to cope with difficulties and to emerge from negative experiences with strength (Rutter, 2007). Self-compassion, as Neff (2003a, 2003b), the pioneer of the concept, puts it, is being kind to one's self instead of being accusatory and judgmental, showing a compassionate attitude and accepting and understanding one's own weaknesses and mistakes. Cognitive flexibility is the ability to handle a

problem by seeing and utilizing different solutions without being bound to a single method (Martin and Anderson, 1998). It is known that human life in general, and adolescence in particular, involves challenges, changes, uncertainties, mistakes, traumatic life events and similar situations in the human and natural flow. All these issues require adaptation, awareness and healthy coping, and point to self-compassion, resilience and cognitive flexibility. Although the concepts of self-compassion, resilience and cognitive flexibility have been frequently studied in the international literature, there are not many studies in the Turkish literature in which the three concepts are addressed together. Considering that the youth population in Türkiye is quite high, it is thought that revealing the self-compassion, resilience and cognitive flexibility levels of adolescents with numerical values and determining the relationships between them can contribute to the literature.

The research was conducted within the framework of quantitative research method, relational survey model. The correlational survey model examines the existence of joint changes in two or more variables (Karasar, 2016). The dependent variable of the study was resilience, and the independent variables were self-compassion and cognitive flexibility (mediating variable). This study aimed to examine the mediating role of cognitive flexibility in the relationship between self-compassion and resilience in secondary school students. The study group of the research consisted of a total of 1030 middle school students, including 545 female and 485 male students, who were reached by convenience sampling method. In the study, the "Child and Adolescent Resilience Scale (CGPS-12)", "Self-Compassion Scale Short Form" and "Cognitive Flexibility Scale" were applied face-to-face. Pearson Product Moment Correlation Analysis was used to examine the relationships between resilience, self-compassion and cognitive flexibility scores. Using Hayes Process Macro (2013) analysis, the mediating role of cognitive flexibility in the relationship between resilience and self-compassion was examined. As a result of the research, it can be stated that there was a positive and significant relationship between self-compassion, cognitive flexibility and resilience. As a result of the findings, it was seen that cognitive flexibility had a mediating role in the relationship between self-compassion and resilience.

When the literature was examined, no other research findings were found in which this model was studied. The studies in which the three related concepts were addressed together are Demirci's (2022) postgraduate thesis study and Yelpaze's (2020) article study for university students. Demirci (2022) found that there was a significant positive relationship between resilience and cognitive flexibility scores, as well as between resilience and self-compassion scores. It can be said that this result overlaps with the current research result. In Demirci's (2022) study, unlike the present study, no significant relationship was found between cognitive flexibility and self-compassion scores. Yelpaze (2020) reported cognitive flexibility as a significant predictor of resilience and the full mediating role

of self-compassion in this relationship. The model explained 43% of resilience. In the same study, it was determined that cognitive flexibility and self-compassion explained 14% and 40% of resilience, respectively, and were significant predictors. It can be said that these results support the results of the current research. Similarly, it has been reported that there are significant positive relationships between resilience and cognitive flexibility (Gürkan, 2022), self-compassion and cognitive flexibility (Demirbilek, 2021), and self-compassion and resilience (Alibekiroğlu et al., 2018). It can be interpreted that a high level of self-compassion will bring about an approach based on awareness instead of self-attribution, this situation leads the individual to produce solutions by seeing alternatives on the basis of cognitive flexibility and thus supports resilience by facilitating adaptation to the challenging situation. It can be thought that the results of the current research, which examines the concepts of self-compassion, resilience and cognitive flexibility together in the middle school sample and considers the concept of cognitive flexibility as a mediating variable, will contribute to the literature.

This study has several strengths and weaknesses. The study is limited to the students reached in one province. Therefore, demographic characteristics of students and cultural factors should be taken into consideration when generalizing. Since the relationships between the variables of the study were examined using a cross-sectional method, the results that can be evaluated within the scope of causality regarding the findings obtained as a result of the research are limited. The strengths of the study can be listed as the high number of participants in the sample, providing a source for the need in this direction by being conducted for the middle school age group sample, and presenting a holistic finding by considering the variables together. In the context of the result, it can be said that middle school students' being cognitively flexible and approaching themselves with self-compassion supports their resilience by contributing to their ability to face painful experiences more psychologically. This research is a quantitative study in the relational survey method. In addition, since the relationships between the variables of the study were examined using the cross-sectional method, although the results obtained give ideas about causality, they cannot be interpreted as a definite cause and effect relationship between the variables. In this context, it is recommended to conduct qualitative research to learn the views and perspectives of the participants about the concepts, longitudinal research to see the change and development of the concepts and findings over time, and experimental research to address the effect of concepts on each other. Many factors affecting resilience can be discovered. In this study, some variables affecting resilience (self-compassion, cognitive flexibility) were discussed. However, new and different studies can be planned to identify other factors affecting resilience.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı

Bu araştırmanın planlanması, yrtlmesi ve yazılı hle getirilmesinde araştırmacılar eşit oranda katkı sağlamıştır.

Destek ve Teřekkür Beyanı

Bu araştırmada herhangi bir kurum, kuruluş ya da kişiden destek alınmamıştır.

Çatışma Beyanı

Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar atışması yoktur.

Etik Kurul Beyanı

Bu araştırma, Bayburt Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulunun 07.12.2023 tarih ve 389 karar sayılı onayı ile yürütülmüştür.