

Ergenlerde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcıları Olarak Bilişsel Esneklik, Sosyal İlgi ve Yalnızlık

The Predictors of Resilience in Adolescents: Cognitive Flexibility, Social Interest, and Loneliness

Anıl Keleş¹, Gökhan Akgün², Saadet Oğuztürk³, Baki Çetin⁴, Özlem Tagay⁵

¹Sorumlu Yazar, Dr. Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, proleter_07@hotmail.com, (https://orcid.org/0000-0002-1015-7015)

²Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, gokhanakgun@hotmail.com.tr, (https://orcid.org/0000-0003-0505-7594)

³Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, oguzturksaadet@gmail.com, (https://orcid.org/0009-0002-1136-3459)

⁴Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, cetinogretmen@hotmail.com, (https://orcid.org/0009-0004-2222-8556)

⁵Prof. Dr., Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, ozlemtagay@mehmetakif.edu.tr, (https://orcid.org/0000-0002-9821-5960)

Geliş Tarihi: 22.01.2025

Kabul Tarihi: 24.06.2025

ÖZ

Bu araştırmanın amacı bilişsel esneklik, sosyal ilgi ve yalnızlığın ergenlerin psikolojik sağlamlığını yordama derecesini inceleyebilmektir. Araştırmada bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyebilmek için ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2024-2025 Eğitim Öğretim yılında Isparta ili genelinde eğitimine devam eden 510 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Bu öğrencilerin 268'i (% 52.5) kız, 242'si (% 47.5) erkektir. Verilerin toplanmasında Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Ergenler İçin Sosyal İlgi Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Analizler sosyal ilginin alt ölçekleri olan aidiyet, yardım etme, duyarlı olma ve başa çıkma ile bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlıkla pozitif yönde; yalnızlık ile negatif yönde anlamlı ilişkileri olduğunu göstermektedir. Bulgulara göre sosyal ilginin alt ölçekleri olan aidiyet, yardım etme, duyarlı olma ve başa çıkma ile bilişsel esneklik, yalnızlık ve cinsiyetle oluşturulan regresyon modeli psikolojik sağlamlığı anlamlı yordarken, psikolojik sağlamlığın % 39.5'ini açıklamaktadır. Ulaşılan sonuçlar, psikolojik sağlamlığı geliştirmeye ve güçlendirmeye dönük koruyucu faktörlerle ilgili önemli bilgiler sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik, sosyal ilgi, yalnızlık, ergenler.

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the extent to which cognitive flexibility, social interest, and loneliness predict resilience in adolescents. A relational survey model was employed to investigate the relationships between dependent and independent variables. The study group consisted of 510 high school students continuing their education in the 2024-2025 academic year in Isparta, Türkiye. Of these students, 268 (52.5%) were female, and 242 (47.5%) were male. The data collection tools were the Child and Youth Resilience Measure, the Cognitive Flexibility Scale, the Social Interest Scale for Adolescents, and the

UCLA Loneliness Scale Short Form. Data were analysed using Pearson Product-Moment Correlation Analysis and multiple regression analysis. The analyses revealed significant positive relationships between resilience and cognitive flexibility, as well as the subscales of social interest—belonging, helping, sensitivity, and coping. Conversely, a significant negative relationship was found between resilience and loneliness. According to the findings, the regression model, which included the subscales of social interest (belonging, helping, sensitivity, and coping), cognitive flexibility, loneliness, and gender, significantly predicted resilience and explained 39.5% of the variance. These findings provide valuable insights into protective factors aimed at enhancing and strengthening resilience.

Keywords: Resilience, cognitive flexibility, social interest, loneliness, adolescents.

GİRİŞ

Pozitif psikoloji ekolünde önemli bir kavram olan psikolojik sağlamlıkla (Meredith vd., 2011) ilgili geçmişten günümüze birçok araştırma yapılmış ve bu araştırmalar sonucunda psikolojik sağlamlığın önemli bileşenlerini içeren pek çok tanım ortaya koyulmuştur. Psikolojik sağlamlık ile ilgili 1950’li yıllarda yapılan öncü araştırmalar psikolojik sağlamlığı bilinç dışı savunma mekanizmaları ile birlikte açıklarken (Fletcher & Sarkar, 2012); 1960’lı yıllardan itibaren psikolojik sağlamlık bilinçli başa çıkma stratejileri, 1980’li yıllardan itibaren risk faktörleri ve koruyucu faktörler ile birlikte ele alınmıştır. 1990’lı yıllarla birlikte araştırmaların odak noktası bireylerin olumsuz yaşam deneyimleri ile başarılı bir şekilde mücadele edebilmesine olanak sağlayan süreçlerin anlaşılmasına doğru değişim göstermiştir (Fletcher & Sarkar, 2013).

Psikolojik sağlamlık kavramı genel anlamda, dinamik bir sistem olan bireyin işlevini, gelişimini ve yaşamını sürdürmesine engel olabilecek riskler karşısında olumlu adaptasyonunu ve risklere başarılı bir şekilde uyum sağlama kapasitesini ifade etmektedir (Masten, 2014). Stomff’a (2019) göre psikolojik sağlamlık, bireylerin strese neden olabilecek travmatik yaşantılara ve olumsuz duygusal deneyimlere başarılı bir şekilde uyum sağlama yeteneği anlamına gelirken; Windle’a (1999) göre psikolojik sağlamlık, bireyin zorlu yaşantılara uyumunu kolaylaştıran koruyucu faktörler ile risk faktörlerinin etkileşimi sonucunda ortaya çıkan bir olgu olarak nitelendirilmektedir. Dinamik bir gelişim süreci olan psikolojik sağlamlık, zorlu yaşantılara rağmen sağlıklı uyum gösterebilmeyi ve yeterlilik elde edebilmeyi içeren kapsamlı bir kavramdır (Luthar vd., 2000; Masten & Coatsworth, 1998).

Psikolojik sağlamlığın farklı bileşenlerini de kapsayan en güncel tanımı, APA Psikoloji Sözlüğü’nde (2024) “*zor veya güç yaşam deneyimlerine, özellikle zihinsel, duygusal ve davranışsal esneklik ile dış ve iç taleplere uyum sağlama yoluyla başarılı bir şekilde uyum sağlama süreci ve sonucu*” olarak tanımlanmıştır. Farklı bileşenlerden oluşan psikolojik sağlamlık risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçların bir kombinasyonu olarak ifade edilebilmektedir (Rutter, 1987). Bu bileşenlerden olan risk faktörleri, herhangi bir problemin ortaya çıkma ihtimalini artıran bir olay, yaşantı ya da deneyim anlamına gelirken (Jenson & Fraser, 2015; Luthar vd., 2000); koruyucu faktörler, zorlu koşullarla baş etmeyi kolaylaştıran, olumsuz bir sonucun ortaya çıkma ihtimalini azaltan faktörler olarak kategorize edilmektedir (Masten, 2007). Psikolojik sağlamlığı oluşturan koruyucu faktörler arasında; sosyalleşme, sosyal beceriler ve sosyal yeterlilikler (Masten & Coatsworth, 1998; Rutter, 1987; Werner, 2000), etkili iletişim becerileri, aile içi olumlu ilişkiler ve sosyo-ekonomik düzeyin yüksek olması (Garmezy, 1987) gibi çeşitli nitelikler yer almaktadır. Psikolojik sağlamlığın diğer bir bileşeni olan olumlu sonuçlar ise birey ile çevre arasındaki karmaşık etkileşim sonucunda elde edilen yeterlilikler ile ilgili olup, bireyin yaş düzeyi ve gelişim seviyesine göre kendinden beklenen becerileri başarılı bir şekilde yerine getirebilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Masten & Coatsworth, 1998).

Psikolojik sağamlık, stres ya da zorlu yaşantıların üstesinden gelerek elde edilen sosyal yeterlilik ve pozitif ruh sağlığının yanında ciddi risk deneyimleri ile bu deneyimlere rağmen elde edilen olumlu uyum ve gelişimle ilgilidir (Rutter, 2006). Gelişim göstergeleri arasında bilişsel esnekliğin elde edilmesi, sosyal ilginin ve sosyal becerilerin gelişmesi, etkili iletişim becerileri ve yalnızlık hissinin azalması gibi çeşitli olumlu nitelikler yer almaktadır. Nitekim psikolojik sağamlıkla ilgili yapılmış farklı araştırmalarda psikolojik sağamlığı yüksek bireylerin, umutsuzluk ve yalnızlık duygularını daha az yaşadıkları (Karataş & Çakar, 2011), sosyal çevre ve aile bireyleri ile daha güçlü bir bağ kurabildikleri (Kenny vd., 2002), etkili iletişim ve problem çözme becerilerine sahip olabildikleri (Gürkan, 2006) ortaya konulmuştur. Bozkurt (2019) tarafından yapılan bir çalışmada ise öğrencilerin psikolojik sağamlık düzeyi ile bilişsel esneklik düzeyi arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunduğu tespit edilmiştir.

Pozitif psikoloji alanında yapılmış güncel araştırmalar, bireylerin en korkunç travmatik deneyimlere uyum sağlama ve anlam bulma konusunda büyük bir kapasiteye sahip olduğunu göstermektedir (Gillham & Seligman, 1999). Bu kapasitenin elde edilebilmesinde önemli bir beceri olan psikolojik sağamlık, olumsuz ve zorlayıcı yaşantılar karşısında bireyin bilişsel kapasitesinin daha esnek olmasına katkı sağlayarak ruh sağlığının korunmasında önemli bir rol üstlenmektedir. Bu kapsamda bilişsel esneklik, bireyin ani gelişen olaylar karşısında duruma uyum sağlaması ve farklı alternatifleri değerlendirerek yeni çözümler üretebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Çuhadaroğlu, 2016). Johnson'a (2016) göre bilişsel esneklik, bireyin çevresinde ortaya çıkan değişimlere uyum sağlayabilmek için bakış açısını ya da yaklaşımını değiştirme yeteneği olarak kavramsallaştırılmaktadır. Bu yetenekler alternatifler oluşturma ve etkili yaklaşımları uygulama şeklinde ifade edilebilmektedir. Bilişsel esnekliğin yüksek düzeyde olması psikolojik iyi oluş ve etkili başa çıkma ile ilişkilendirilirken, düşük esneklik veya katılık, çeşitli psikopatoloji türleriyle ilişkilendirilmiştir. Canas ve diğerlerine (2006) göre bilişsel esneklik üç önemli bileşenden oluşmaktadır. Bu bileşenlerden ilki, bilişsel esnekliğin kişisel deneyimle öğrenilebilen bir yetenek edinme süreci olduğudur. İkincisi, bilişsel esnekliğin, bilişsel işlem stratejilerinin uyarlanması içerdiğidir. Bilişsel anlamda esnek olabilmek için kişinin hem yeni durumun farkında olması ve yorumlaması hem de olay karşısındaki davranış stratejilerini buna göre uyarlayabilmek için bilgisini yeniden yapılandırması gerekmektedir. Üçüncüsü ise bilişsel esneklik için kişinin bir görevi belirli bir süre yerine getirdikten sonra yeni ve beklenmedik çevresel değişikliklere uyum sağlayabilmesidir. Çevresel koşullar zamana göre değişkenlik gösterdiğinden, bilişsel esneklik için kişinin dikkatini bu koşullara düzenli olarak odaklaması gerekmektedir. Çevresel değişimlere uyum sağlanamadığı durumlarda ise bilişsel esneklik becerilerinin eksikliğinden bahsedilebilmektedir. Örneğin kişinin önceden kullanmış olduğu etkili bir yöntemi, bu yöntemin etkisiz olduğu yeni durumlarda ısrarla kullanmaya devam etmesi bilişsel esnekliğin yeterli düzeyde olmadığını göstermektedir.

Öz yeterlilik ve bilişsel esnekliğin elde edilebilmesinde önemli bir faktör olan psikolojik sağamlık (Demirtaş, 2020), insanların uyum sağlama kapasitesine yaptığı vurguyla (Bonanno, 2004), sosyal anlamda verimli ve doyurucu ilişkiler geliştirilmesine katkı sunmaktadır. Bu ilişkiler bağlamında karşılaşılan kavramların başında sosyal ilgi gelmektedir. Sosyal ilgi, Alfred Adler'in bireysel psikoloji kuramının önemli kavramlarından biri olarak, bireyin diğer insanların iyiliği ve mutluluğu ile ilgili olma eğilimini göstermektedir (Adler, 1929). Sosyal ilgi, iyimserlik ve umut gibi kişisel niteliklerin yanında işbirliği, yardımseverlik, empati ve topluma karşı sorumlu olabilmek gibi çeşitli nitelikleri de kapsamaktadır (Chamarro & Oberst, 2012). Adler'e (1979) göre sosyal ilgi, bir başkasının gözünden görebilmek, kalbiyle hissedebilmek ve onun kulaklarıyla işitebilmek anlamına gelen empati ile ilişkili bir kavramdır. Kaplan (1991), sosyal ilgi kavramını somutlaştırmak ve toplumsal yaşamdaki yerini daha iyi açıklayabilmek için sosyal ilgiye kaynaklık eden bilişsel nitelikleri, duyguları ve davranışları tanımlamıştır. Bireysel hedeflerin toplum yararı ve refahı ile tutarlı olması, toplumsal düzen ve refah için harcanılan emek sosyal ilgi ile ilişkili bilişsel nitelikler olarak tanımlanırken; güven duygusu, iyimserlik, cesaret, toplumsal yaşama ait olma ve yabancılık hissetmeme sosyal ilgi ile ilişkili

duygular olarak tanımlanmıştır. Empati, saygı, paylaşımcı ve uzlaşmacı olma ve işbirliği ise sosyal ilgi ile ilişkili davranışlar olarak nitelendirilmiştir.

Adler'e (1929) göre sosyal bir varlık olan insanın varoluşu için ihtiyaç duyduğu yüksek düzeydeki işbirliği ve sosyal kültür, bireyin sosyal çabasını gerektirmekte olup, eğitimin en temel amaçlarından biri bunu ortaya çıkarmak olmalıdır. Ona göre sosyal ilgi doğuştan getirilmeyen, bireyin bilinçli olarak geliştirmesi gereken bireysel bir potansiyeldir. Bu bağlamda sosyal ilgi ruh sağlığının önemli bir ölçütüdür. Sosyal ilgi, bir bireyin en temel özelliğidir ve bireyin tüm davranışlarına yön verir. Buna göre sosyal ilgi, istenen olumlu davranışların elde edilmesini sağlarken, sosyal ilginin yokluğu istenmeyen davranışlara neden olabilmektedir (Ansbacher, 1968). Bu istenmeyen davranışlar arasında yalnızlık hissi önemli bir yer tutmaktadır.

Yalnızlık, kişinin istediği sosyallik düzeyine erişememesi nedeniyle ortaya çıkan evrensel ve rahatsız edici bir deneyimdir (Demirbaş & Haşit, 2016). Toplumsal yaşamda yoğun olarak gözlenen yalnızlık, sosyal ilişkilerden alınan doyumda ortaya çıkan yetersizlik anlamına gelmektedir (Buluş, 1997). Yalnızlıkta bir kişinin yaşamındaki gerçek sosyal ilişkileri ile ihtiyaç duyduğu veya arzuladığı sosyal ilişkileri arasında önemli bir uyumsuzluk bulunmakta ve bu sonuç kişiyi olumsuz etkileyen psikolojik bir durum haline almaktadır (Perlman & Peplau, 1998). Bu yönüyle yalnızlık, bir kişinin yaşamında çeşitli psikopatolojilerin ve ruhsal sorunların ortaya çıkmasına neden olabilecek olumsuz bir niteliğe sahiptir. Nitekim yalnızlık ile farklı değişkenler arasındaki ilişkilerin incelendiği çeşitli araştırmalarda yalnızlığın; psikolojik sağlamlık (Kılıç & Alver, 2017), sosyal beceri (Er, 2020), sosyal ilişkilerden alınan doyum (Buluş, 1997) ve benlik saygısı (Koçak, 2008) ile ilgili negatif yönlü ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında yalnızlığın; sosyal kaygı (Eker, 2021), depresyon ve kaygı (Özdemir & Tatar, 2019), şiddet eğilimi (Haskan Avcı & Yıldırım, 2014) ve umutsuzluk (Gürsoy, 2021) ile pozitif yönlü ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Bireylerin psikososyal gelişimini olumsuz yönde etkilediği görülen ve birçok psikopatolojinin hazırlayıcısı olduğu ifade edilen yalnızlığın, ileri yaşlarda meydana gelmesi beklenirken daha çok ergenler ve genç yetişkinler arasında ortaya çıktığı görülmektedir (Çeçen, 2007). Elde edilen bu sonuç, ergenlik döneminde yaşanan yalnızlığın incelenmesini önemli hale getirmektedir.

Ergenlik döneminin, gelişimsel olarak yetişkin rol ve sorumluluklarının kazanılmasında hazırlık mahiyeti taşıyan hassas bir aralık olduğu düşünülmektedir. Bu süreçte ergen-ebeveyn, ergen-akran ve ergen-okul ilişkisinde zorlayıcı deneyimler ortaya çıkabilmektedir. Gelişimsel açıdan incelendiğinde her yaş aralığının belli riskler ve koruyucu faktörler taşıdığı görülmektedir. Bu risk ve koruyucu faktörler ergenlerin ruh sağlığı ile ilişkilidir ve müdahale çalışmalarının riskler ve koruyucu faktörler doğrultusunda yapılandırılması gerekmektedir (Hamarta, 2023). Bu noktada önleyici ruh sağlığı hizmetlerinin en ulaşılabilir olduğu kurumlar olarak okullar ön plana çıkmaktadır. Çünkü okullar öğrencilerin akademik gelişimlerinin yanında psikososyal gelişimleri için de hizmet veren kurumlardır. Okullarda sunulan önleyici hizmetler ile erken müdahaleyi kapsayan ruh sağlığı hizmetleri, öğrencilerin akademik ve psikososyal işlevselliğini artırmakta ve öğrencilerin akademik başarısızlık ve ruhsal problem yaşama ihtimalini azaltmaktadır (Hoover & Bostic, 2021). Bu nedenle ergenlerin psikolojik sağlamlığını etkileyen değişkenlerin incelenmesi, önleyici ve müdahale edici hizmetlerin tasarlanması açısından önem arz etmektedir. Mevcut araştırmanın amacı bilişsel esneklik, sosyal ilgi, yalnızlık ve cinsiyetin ergenlerin psikolojik sağlamlığını yordama derecesinin incelenmesidir. Böylece psikolojik sağlamlığın korunabilmesi ve güçlendirilebilmesi için gerekli olan sosyal, duygusal ve bilişsel alt yapı ile ilgili çözüm önerileri geliştirilebilecektir.

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Ergenlerin psikolojik sağlamlık, sosyal ilgi, bilişsel esneklik, yalnızlık ve cinsiyetleri arasındaki ilişkilere odaklanan bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel taramada, iki ya da daha çok değişkenin arasında bulunan ilişki durumu, bu durumun değişim düzeyi/derecesi incelenmektedir (Karasar, 2008).

2.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu Isparta’da eğitimine devam eden 510 ortaöğretim öğrencisinden oluşmaktadır. Bu öğrencilere ait demografik özellikler Tablo 1’de verilmiştir. Araştırmanın çalışma grubu, uygulanabilirliği kolaylaştırmak amacıyla uygun örnekleme yöntemi (Büyüköztürk, vd., 2024) doğrultusunda organize edilmiştir. Çalışma grubunun oluşturulmasından önce Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu’ndan 03.12.2024 tarihli ve GO 2024/816 karar numaralı etik kurul raporu ve Isparta İl Milli Eğitim Müdürlüğü’nden uygulama izinleri alınmıştır. Veriler doğrudan uygulayıcılar tarafından yüzyüze toplanmış, bu süreçte velilerin onayı ve öğrencilerin gönüllülüğü doğrultusunda işlemler yürütülmüştür.

Tablo 1

Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri

Değişken		N	%
Cinsiyet	Kız	268	52.5
	Erkek	242	47.5
	Toplam	510	100
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf	173	33.9
	10. Sınıf	144	28.2
	11. Sınıf	112	22.0
	12. Sınıf	81	15.9
	Toplam	510	100.0

Tablo 1’de görüldüğü üzere çalışma grubunu oluşturan katılımcıların 268’i (% 52.5) kız, 242’si (% 47.5) erkektir. Ayrıca katılımcıların % 33.9’u 9. sınıf, % 28.2’si 10. sınıf, % 22’si 11. sınıf ve % 15.9’u 12. sınıf öğrencisidir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında, “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği”, “Bilişsel Esneklik Ölçeği”, “Sosyal İlgi Ölçeği” ve “UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu” kullanılmıştır.

2.3.1. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Liebenberg ve diğerleri (2012) tarafından 28 madde ve 3 alt ölçekten oluşan orjinal formun, Liebenberg ve diğerleri (2013) tarafından 12 maddelik kısa formu oluşturulmuştur (Arslan, 2015a). Arslan (2015a) tarafından Türk kültürüne uyarlama çalışmaları yapılan ölçek, 5’li likert tipinde ve toplam varyansın 51.28’ini açıklayan tek faktörlü bir yapıdadır. Ölçeğin güvenirlik çalışması kapsamında ulaşılan Cronbach alfa katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puan, psikolojik sağlamlığın yüksekliğini işaret etmektedir (Arslan, 2015a).

2.3.2. Bilişsel Esneklik Ölçeği

Bilişsel Esneklik Ölçeği Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilmiş olup, 6'lı likert tipinde 12 maddeli ve tek faktörlü yapıya sahiptir. Ölçeğin orjinal formunun güvenirlik katsayısı .83 olarak tespit edilmiştir (Çelikkaleli, 2014). Ergen örnekleme üzerinde Türk kültürüne uyarlama çalışmaları Çelikkaleli (2014) tarafından yapılan ölçeğin, varyansın %43'ünü açıklayan 11 maddeli ve tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu ortaya koyulmuştur. Güvenirliğe ilişkin yapılan analizlerde iç tutarlık katsayısı .74; test tekrar test korelasyonu .98 olarak tespit edilmiştir. Ulaşılan bulgular neticesinde Çelikkaleli (2014) tarafından 12 maddelik formun araştırmalarda kullanılabileceği ifade edilmiştir.

2.3.3. Sosyal İlgil Ölçeği

Kaynak (2021) tarafından geliştirilen “Ergenler İçin Sosyal İlgil Ölçeği” 21 madde ve 4 alt ölçekten oluşan bir yapı sergilemektedir. Ölçeğin alt ölçekleri, aidiyet, duyarlı olma, başa çıkma ve yardım etme olarak isimlendirilmiş olup, ölçekten alınan puanların yüksekliği sosyal ilgi düzeyinin yüksekliğini işaret etmektedir. Farklı ergen gruplarında yapılan çalışmalarla geliştirilen ölçeğin güvenirlik katsayısı, ölçeğin tamamı için .88, aidiyet için .87, duyarlı olma için .77, başa çıkma için .76 ve yardım etme için .67 olarak bulunmuştur. Doğrulamalı faktör analizi sonrası yapılan güvenirlik analizlerinde ise iç tutarlık katsayılarının .83 ile .71 arasında değişiklik gösterdiği tespit edilmiştir. Ölçeğin test tekrar test güvenirliği ise ölçeğin geneli için .87, aidiyet için .84, duyarlı olma için .74, başa çıkma için .73 ve yardım etme için .70 olarak bulunmuştur.

2.3.4. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu

Hays ve DiMatteo (1987) tarafından geliştirilen UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8), varyansın %67.44'ünü açıklayan 8 maddeli ve tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçeğin güvenirlik analizinde iç tutarlık katsayısının .84 olduğuna ulaşılmıştır (Yıldız & Duy, 2014). Ölçeğin ergen örnekleminde Türk kültürüne uyarlaması Yıldız ve Duy (2014) tarafından yapılmış olup, uyarlama çalışmalarında 8 maddeli ve tek faktörlü yapı doğrulanmıştır. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu'nun (UYÖ-KF) Cronbach alfa katsayısı .74; test tekrar test güvenirliği .84 olarak tespit edilmiştir.

2.4. Verilerin Analizi

Veri analizinden önce kayıp ve eksik verilerle ilgili değerlendirme, tek değişkenli ve çok değişkenli uç değer incelemesi gerçekleştirilmiş olup (Çokluk vd., 2014), 16 veri analiz dışında tutulmuştur. Ardından veri setinin normalliğini inceleyebilmek amacıyla maddelerin basıklık ve çarpıklık değerlerine odaklanılmıştır. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının normal dağılımda ± 1.5 arasında yer aldığı bulgusuna göre (Tabachnick & Fidell, 2019), verilerin normal bir dağılım sergilediği tespit edilmiş (çarpıklık katsayısı .620; basıklık katsayısı -.997), parametrik teknikler uygulanabileceği görülmüştür. Cinsiyet, bilişsel esneklik, sosyal ilgi ve yalnızlığın psikolojik sağlamlığı yordama derecesini inceleyebilmek amacıyla standart çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Kategorik değişken olan cinsiyetin sürekli değişken olarak analize dahil edilebilmesi için yapay (dummy) değişken olarak dönüşümü yapılmıştır. Regresyon yapılabilmesi için gerekli olan doğrusallık (saçılma diyagramı), otokorelasyon ve çoklu bağlantı problemi olmaması (VIF, tolerans değeri ve durum indeksleri) varsayımları incelenmiştir (Büyüköztürk, 2016). Ayrıca hataların bağımsızlığı şartını araştırmak amacıyla verilen Durbin-Watson değerinin 1 ile 3 arasında yer alması gerekmekte olup (Seçer, 2013), bu değer 1.641 olduğu tespit edilmiştir. Tüm varsayımların karşılandığı görüldükten sonra gerekli analizler yapılmıştır.

BULGULAR

Bu araştırmada psikolojik sağlamlık bağımlı değişken, sosyal ilginin alt boyutları olan aidiyet, duyarlı olma, yardım etme ve başa çıkma ile bilişsel esneklik, yalnızlık ve cinsiyet ise bağımsız değişkenlerdir. Tablo 2’de bağımlı ve bağımsız değişkenlere ait betimsel istatistikler sunulmuştur.

Tablo 2

Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik Sağlamlık	46.00	6.87	-.405	-.243
Bilişsel Esneklik	52.54	8.14	-.148	.117
Aidiyet	28.63	6.22	-.397	-.118
Duyarlı Olma	18.86	3.72	-.620	.234
Başa Çıkma	14.91	3.21	-.415	-.043
Yardım Etme	15.45	2.87	-.406	-.401
Yalnızlık	13.95	4.60	.236	-.799
Cinsiyet	1.47	.499	.102	-.997

Tablo 2’de görüldüğü üzere değişkenlere ait ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir. Çarpıklık ve basıklığa ilişkin sonuçlar verilerin normal dağıldığını göstermektedir. Bağımlı ve bağımsız değişkenlerin ilişki durumlarına ait sonuçlar Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3

Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Psikolojik Sağlamlık								
2.Bilişsel Esneklik	.419***							
3.Yalnızlık	-.294***	-.379***						
4.Aidiyet	.568***	.467***	-.461***					
5.Duyarlı Olma	.397***	.275***	-.153**	.389***				
6.Baş Çıkma	.396***	.636***	-.340***	.488***	.328***			
7.Yardım Etme	.433***	.399***	-.159***	.446***	.512***	.437***		
8.Cinsiyet	-.019	-.013	.119**	.000	-.183**	.018	-.134**	

Tablo 3’te görüldüğü üzere, bağımlı ve bağımsız değişkenlerin ilişki durumları Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ile analiz edilmiştir. Psikolojik sağlamlık; bilişsel esneklik ($r = .42$), sosyal ilginin alt ölçekleri olan aidiyet ($r = .57$), duyarlı olma ($r = .40$), başa çıkma ($r = .40$) ve yardım etme ($r = .43$) ile orta düzeyde ve pozitif yönde ilişkilidir. Psikolojik sağlamlık, yalnızlık ($r = -.29$) ile düşük düzeyde negatif yönde ilişkili iken cinsiyet ile ilişkili değildir. Bilişsel esneklik, yalnızlık, sosyal ilginin alt ölçekleri olan aidiyet, duyarlı olma, başa çıkma ve yardım etme ile cinsiyetin psikolojik sağlamlığı yordama derecesini tespit edebilmek amacıyla yapılan standart çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4*Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

Bağımsız Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	18.687	2.434		7.677	.000***
Aidiyet	.409	.051	.370	8.011	.000***
Yardım Etme	.323	.107	.135	3.026	.003**
Bilişsel Esneklik	.113	.040	.134	2.840	.005**
Duyarlı Olma	.265	.078	.143	3.410	.001**
Başa Çıkma	.031	.103	.014	.297	.766
Yalnızlık	-.041	.061	-.027	-.671	.503
Cinsiyet	.407	.497	.030	.818	.414
R=0.629	R ² =0.395				
F _(7,502) =46.825	p<.001***, p<.01**				

Tablo 4 incelendiğinde sosyal ilginin alt boyutları olan aidiyet, yardım etme, duyarlı olma ve başa çıkma ile bilişsel esneklik, yalnızlık ve cinsiyetin psikolojik sağlamlığı yordamasına ilişkin oluşturulan model istatistiksel olarak anlamlıdır ($R^2=0.395$; $F_{(7,502)}=46.825$; $p<.001$). Test edilen model psikolojik sağlamlığın toplam varyansının yaklaşık %40'ını açıklamaktadır. Tabloya bakıldığında sosyal ilginin alt boyutları olan aidiyet ($\beta=.370$; $t=8.011$; $p<.001$); yardım etme ($\beta=.135$; $t=3.026$; $p<.01$); duyarlı olma ($\beta=.143$; $t=3.410$; $p<.01$) ve bilişsel esneklik ($\beta=.134$; $t=2.840$; $p<.01$) psikolojik sağlamlığı pozitif yönde anlamlı yordamaktadır. Sosyal ilginin diğer bir alt boyutu olan başa çıkma ($\beta=.014$; $t=.297$; $p>.05$) ile yalnızlık ($\beta=-.027$; $t=-.671$; $p>.05$) ve cinsiyetin ($\beta=.030$; $t=.818$; $p>.05$) psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcıları olmadığı görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) incelendiğinde psikolojik sağlamlığı etkileyen yordayıcı değişkenlerin göreceli önem sırası; aidiyet, duyarlı olma, yardım etme, bilişsel esneklik, cinsiyet, yalnızlık ve başa çıkma olarak tespit edilmiştir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Ergenlerde psikolojik sağlamlığın yordayıcılarının incelendiği bu araştırmada, sosyal ilginin alt ölçekleri olan aidiyet, duyarlı olma ve yardım etme ile bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Buna karşın sosyal ilginin diğer bir alt boyutu olan başa çıkma ile yalnızlık ve cinsiyetin psikolojik sağlamlığı anlamlı şekilde yordamadığı bulunmuştur. Kurulan regresyon modeli psikolojik sağlamlığın toplam varyansının %39.5'ini açıklayabilmekte olup, psikolojik sağlamlığı yordayan değişkenlerin göreceli önem sırası aidiyet, duyarlı olma, yardım etme, bilişsel esneklik, cinsiyet, yalnızlık ve başa çıkma olarak şekillenmiştir.

Psikolojik sağlamlığa dönük yapılan çalışmalarda farklı değişkenlerin yoğun olarak incelendiği görülmektedir. Yapılan çalışmalarda psikolojik sağlamlık ile duygu düzenleme (İşözen & Kolay, 2022); madde bağımlılığı (Güner, 2020); prososyal davranışlar (Moore vd., 2023); psikolojik iyi oluş, bilinçli farkındalık ve umut (İmiroğlu vd., 2021); yalnızlık, mutluluk ve özgüven (Topkaya vd., 2022); kişilik özellikleri ve sosyal destek (Gökalp & Yöndem, 2021); internet bağımlılığı ve okul tükenmişliği (Ağır, 2018) gibi değişkenler ele alınmıştır. Mevcut çalışmada temel alınan sosyal ilgi, bilişsel esneklik ve yalnızlığın psikolojik sağlamlıkla ilişkisine benzer çalışmaların ise sınırlı olduğu gözlenmektedir. Bu değişkenler bağlamında ağırlıklı olarak bilişsel esneklik ve yalnızlığın temel alındığı, sosyal ilgi kavramından daha çok, sosyal gelişimi ve sosyal becerileri temel alan bileşenlere yer verildiği görülmektedir. Sosyal ilgi kavramı, diğer insanlarla işbirliği yapmayı, yardımlaşmayı ve empati kurmayı içerisinde barındırdığı için (Chamarro & Oberst, 2012) bu kavramlara yakınlığı gözden kaçırılmamalıdır. Tuğral (2020) tarafından ergenlerin yalnızlık, psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek ve

sosyal görünüş kaygısı ilişkilerinin incelendiği araştırmada, psikolojik sağlamlığın yalnızlık ve sosyal görünüş kaygısı arasında kısmi aracılık rolünün bulunduğu; yalnızlığın psikolojik sağlamlık, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal desteğin anlamlı açıklayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Arslan (2015b) tarafından yapılan psikolojik sağlamlık, psikolojik istismar, aidiyet ve sosyal bağlılık ilişkisinin temel alındığı çalışmada, aidiyet ve sosyal bağlılığın, psikolojik sağlamlık ve psikolojik istismar arasındaki ilişkide tam aracılık rolü gördüğü, aidiyet ve sosyal bağlılığın, psikolojik sağlamlık üzerinde koruyucu faktör işlevi sağladığı ortaya koyulmuştur. Yelpeze'nin (2020) yaptığı çalışmada ise psikolojik sağlamlığın yalnızlık için negatif yordayıcı olduğu ve psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin tam aracılık rolü üstlendiği tespit edilmiştir. Bu açıdan mevcut çalışmada sosyal ilgi bileşenleri, bilişsel esneklik ve yalnızlık üzerinden yapılandırılan regresyon modelinin psikolojik sağlamlığı yordaması ve varyansın yaklaşık % 40'ını açıklaması bulgusu, literatürde yapılan çalışmalarla uyumluluk göstermektedir. Bireyin uyum sağlama kapasitesine vurgu yapan psikolojik sağlamlığın (Masten, 2014) geliştirilmesinde sosyallaşma, sosyal beceriler ve sosyal yeterliliklerin (Masten & Coatsworth, 1998; Rutter, 1987; Werner, 2000) koruyucu faktörler olarak nitelendirilmesi, mevcut çalışmada temel alınan değişkenlerin psikolojik sağlamlığı geliştirici rolünü ortaya koymaktadır.

Ergenlerde psikolojik sağlamlığı yordayan değişkenler arasında en büyük katkıyı sosyal ilginin alt ölçekleri olan aidiyet, duyarlı olma ve yardım etme sağlamaktadır. Diğer insanların iyiliği ve mutluluğu ile ilgili olmayı içeren sosyal ilgi (Adler, 1929), başkalarıyla işbirliğini ve olumlu sosyal yönelimleri vurgulayan yapısıyla pozitif psikolojinin ileri sürdüğü ilkelere yakın bir görüntü çizmektedir (Leak & Leak, 2006). Bu nedenle pozitif psikoloji perspektifinin içinde incelenen psikolojik sağlamlık (Meredith vd., 2011) ile sosyal ilginin ilişkili olduğu ve psikolojik sağlamlığı koruyucu ve güçlendirici faktörlerde sosyal ilgi bileşenlerinin yer alması gerektiği görülmektedir. Ancak alan yazınında yapılan incelemede psikolojik sağlamlık ile bütün olarak sosyal ilgiyi ele alan çalışmaların sınırlı olduğu gözlenmektedir. Kayacı ve Özbay (2016) tarafından üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile travmatik yaşantılar, sosyal ilgi ve psikolojik doğum sırasının incelendiği araştırmada, sosyal ilginin psikolojik dayanıklılığın alt boyutları olan meydan okuma, kontrol ve kendini adamayı pozitif yönde ve anlamlı yordadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç, sosyal ilginin genel olarak psikolojik sağlamlık için koruyuculuk işlevi olduğunu ortaya koymaktadır.

Aidiyet, duyarlılık ve yardım etme bağlamında ulaşılan bulgular, toplumsal ilişkilerin ve diğer insanlarla beraberliğin önemini ortaya koymaktadır. Genel itibarıyla alan yazınında yapılan çalışmalarda bireylerin sosyal yeterlilikleri ve topluma dahil olarak işlevde bulunmasının psikolojik sağlamlığın korunmasında önemli olduğunu gösteren benzer bulgular yer almaktadır (González Moreno & Molero Jurado, 2023; Moore vd., 2023; Turgut, 2015). Işık ve Çelik (2020) tarafından ergenlerle yapılan araştırmada, psikolojik sağlamlık ile sosyal kaygı ve sosyal dışlanmanın alt boyutları olan görmezden gelinme ve dışlanma arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunduğu; sosyal kaygı, görmezden gelinme ve dışlanmanın psikolojik sağlamlığı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal olarak kabul görme ve ait hissetmenin kişinin iyilik hali için önemli olduğunu görülmektedir. Ön ergenlik dönemindeki bireylerle psikolojik sağlamlık, sosyal ilişki, okul aidiyeti ve öz yeterlik bağlamında çalışma yapan Kılınç ve Uz Baş (2023) aile desteği, arkadaş desteği, okulda kabul ve öz yeterliğin psikolojik sağlamlığı pozitif yönde anlamlı, okulda dışlanmışlığın ise negatif yönde anlamlı yordadığını ortaya koymuştur. Bu değişkenler psikolojik sağlamlığın % 65'ini açıklayabilmekte, sosyal destek ve okul aidiyetinin önemini ortaya çıkarmaktadır. González Moreno ve Molero Jurado (2024) yaptıkları araştırmada psikolojik sağlamlık, sosyal beceriler ve yaratıcılık arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunduğunu, sosyal becerilerin ve yaratıcılığın psikolojik sağlamlığı yordadığını tespit etmiştir. Ergenlik döneminde karşılaşılan zorlukların üstesinden gelmede sosyal beceriler işlevsel bir role sahip olmaktadır. Stresle baş etme ile psikolojik sağlamlık ilişkisine odaklanan Yöndem ve Bahtiyar'a (2016) göre psikolojik dayanıklılık ile stresle baş

etme yolları olan planlı problem çözme ve sosyal destek arayışı arasında pozitif yönlü orta düzey ilişkiler bulunmaktadır. Tüm sonuçlar sosyal olarak sergilenen işlevselliğin, psikolojik olarak iyi oluşa katkı sunduğunu işaret etmektedir.

Ergenlerin psikolojik sağlamlığının yordanmasıyla ilgili bulgularda bilişsel esnekliğin anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık ilişkisine dair literatürde yer alan bulgular, mevcut araştırma bulgularıyla tutarlı bir görüntü çizmektedir (Bozkurt, 2019; Geyik Koç, 2020; Yavuz, 2019). Güleç (2020) lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada, bilişsel esneklik ve yaşam amaçlarının psikolojik sağlamlığı anlamlı yordadığını, yaşam amaçlarının bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü üstlendiğini bulmuştur. Seçim (2020) ise bilişsel esneklik ile duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlığı anlamlı yordarken, psikolojik sağlamlığın %5.7'sini açıklayabildiğini ifade etmektedir. Nakhostin-Khayyat ve diğerleri (2024) bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlık ile öz düzenleme arasında dolaylı aracılık rolü gösterdiğini, bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlık üzerinde güçlü pozitif etkiye sahip olduğunu ileri sürmektedir. Bilişsel esneklik, ani olaylar karşısında uyum sağlamayı ve alternatifleri değerlendirerek çözümler geliştirebilmeyi içerdiğinden (Çuhadaroglu, 2016), zorlayıcı olaylar ve olumsuz yaşam deneyimleri karşısında etkilenebilecek psikolojik sağlamlığın (Fletcher & Sarkar, 2013) korunmasında önemli bir bileşen işlevi görmektedir.

Psikolojik sağlamlığa ilişkin toplam varyansın açıklanmasında katkı sunan yalnızlık, psikolojik sağlamlık ile negatif ilişkiye sahiptir. Psikolojik sağlamlık, yalnızlık ve bağlanma ilişkisini inceleyen Pakdaman ve diğerleri (2016) psikolojik sağlamlığın, duygusal semptomlar nedeniyle yalnızlığı negatif yönde yordadığını ve bu semptomlarda yalnızlık duygusu ile aile ve arkadaşlarla iletişimin etkili olduğunu tespit etmişlerdir. Liu ve diğerleri (2024) ergenlerin yalnızlığı ile psikolojik sağlamlık, akran ilişkileri ve gen-çevre etkileşimi bağlamında ele alınan OXTR geninin etkilerini incelemişlerdir. Ulaşılan bulgular, psikolojik sağlamlık ve akran ilişkilerinin yalnızlığı etkilediği, yalnızlık ve akran ilişkileri arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın kısmen aracılık rolü üstlendiği ve OXTR geninin bu süreçte etkili olduğu yönündedir. Çetiner'in (2021) ergenlerle yaptığı çalışmada ise benzer şekilde psikolojik sağlamlık ile sosyal kaygı ve yalnızlığın negatif yönlü ilişkili olduğu, psikolojik sağlamlık ile yalnızlık ilişkisinde sosyal kaygının tam aracılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Yalnızlık, istenen ve gerçekleşen sosyal ilişkiler arasındaki uyumsuzluk düzeyiyle karakterize, olumsuz bir psikolojik durum olarak (Perlman & Peplau, 1998) bireylerin psikolojik sağlamlıklarını olumsuz etkileyen bir faktördür. Bu nedenle istek dışı yalnızlık süreci, psikolojik sağlamlığı düşüren zorlayıcı bir durum olarak iyilik hali için risk oluşturmaktadır.

Araştırma bulguları incelendiğinde psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu literatürde yer alan çalışmaların büyük bölümü ile tutarlılık gösterirken (Bozkurt, 2019; Seçim, 2020; Topkaya vd., 2022; Yavuz, 2019); farklı bulgulara ulaşıldığı da (Tuğral, 2020; Turgut, 2015) görülmektedir. Tuğral (2020) tarafından yapılan araştırmada erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kızlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Turgut (2015) ise kızların psikolojik sağlamlığının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu ileri sürmektedir. Cinsiyet bağlamında ulaşılan bulgularda farklılıklar bulunması dikkati çekmekle birlikte, bu farklılıkların doğuştan getirilen biyolojik farklılığın yanı sıra zorlayıcı yaşam olaylarına ve stresli yaşam koşullarına maruziyet ile ortaya çıkabileceği gözden kaçırılmamalıdır. Bu durum da veri toplanan çalışma grubu özellikleriyle ilgili olabilmektedir.

Araştırma bazı sınırlılıklar taşımaktadır. Öncelikle uygun örnekleme yöntemiyle yapılandırılan çalışma grubu tek bir il ile sınırlı tutulduğundan, sonuçların genellenebilirliğini olumsuz etkilemektedir. Ayrıca sadece örgün eğitime devam eden ergenlerin çalışmaya katılmış olması, ergenlerin temsili açısından sınırlılık oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının öz bildirime dayalı olması da sosyal kabul kaynaklı ölçme hatalarının oluşma riskini

artırmaktadır. Bu nedenle gelecekte yapılabilecek araştırmalarda çalışma gruplarının farklı bölgeleri de kapsayacak şekilde genişletilmesi, örgün eğitime devam eden gençler dışında yaygın eğitimden faydalanan kişilerin de çalışma grubuna dâhil edilmesi evrenin temsili açısından daha kapsayıcı olabilecektir.

Ergenlerin psikolojik sağlamlığı ile sosyal ilgi, bilişsel esneklik, yalnızlık ve cinsiyetleri arasındaki ilişkilerin incelendiği bu çalışmada, sosyal ilginin alt boyutları olan aidiyet, duyarlı olma, yardım etme ve başa çıkma ile bilişsel esneklik ve yalnızlığın psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde yordadığı ve modelin toplam varyansın %39.5'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Bu sonuç, psikolojik sağlamlığı geliştirmeye ve güçlendirmeye dönük koruyucu faktörlerle ilgili önemli bilgiler sağlamaktadır. Toplumsallaşma süreçlerini, aidiyeti, işbirliğini, duyarlılığı, başkaları ile ilgili olmayı, yardım etmeyi ve empatiyi kapsayan sosyal ilginin geliştirilmesi psikolojik sağlamlığın korunmasında işlevsel bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda ergenlerin sosyal ilgi düzeylerini artırabilmek amacıyla sosyal beceri eğitimleri, grup etkileşimi çalışmaları ve toplumsal sorumluluk projelerinden faydalanılması gerekli görülmektedir. Bireylerin sosyal ilişkilerinin kalitesini geliştirebilmek amacıyla çatışma çözme, problem çözme, öfke yönetimi ve stresle baş etme konularında desteklenmesi gerek sosyal ilgi düzeylerinin gerekse psikolojik sağlamlık düzeylerinin güçlendirilmesinde etkili olacaktır. Benzer şekilde bilişsel açıdan alternatifleri göz önünde bulunduran daha esnek bir yaklaşım benimsemek, baş etme becerilerini güçlendirmede verimli bir seçenek sağlamaktadır. Bu bilgilerin okul temelli yaklaşımlarda odağa yerleştirilmesi, yaratıcılığı, sosyal becerileri ve yeterlilikleri geliştirici içeriklere ağırlık verilmesi, okula bağlılığı ve okul prososyallliğini geliştirici eylem planları uygulanması psikolojik sağlamlığın gelişimine anlamlı katkı sağlayabilecektir.

Psikolojik sağlamlık becerisinin geliştirilmesi göz önünde bulundurulduğunda erken dönem yaşantılarından itibaren gelişimsel sürecin etkili olduğu görülmektedir. Bu nedenle okul öncesi dönemden itibaren kişinin bireysel olumlu özelliklerini tanıması ve bu özelliklerini baş etme becerilerinde kullanabilmesi yönünde rehberlik edilmesi gerekmektedir. Ayrıca erken dönemden itibaren beceri gelişimini sağlayabilmek için ailelerin sürece dahil edilmesi, aile içi olumlu iletişim, özgüven gelişimi ve ebeveynlik becerileri konularını içeren aile eğitim programlarının uygulanması önemli görülmektedir. Bunun yanında ergenlik döneminde yapılabilecek aile temelli eğitim ve atölyelerde ise ergenlik döneminde sosyal ilgiye duyulan ihtiyacın ve yalnızlıkla baş etmede ailenin rolünün vurgulanması önemli bir gerekliliktir. Ailelere, çocuklarının bilişsel esnekliklerini destekleyecek esnek, demokratik ve empatik yaklaşımlar benimsemeleri konusunda rehberlik edilmesi yararlı olacaktır.

Günümüzde karşılaşılan zorlayıcı yaşam olayları, travmatik olabilecek öyküler ya da stresli durumlar, bireylerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde etkili olan koruyucu faktörlerin önemini ortaya koymaktadır. Bu nedenle gelecekte yapılabilecek araştırmalarda psikolojik sağlamlığı destekleyici faktörlere odaklanılması ve erken dönemden itibaren psikolojik sağlamlığın gelişiminin incelenmesi faydalı görülmektedir. Ayrıca sosyal ilgi, bilişsel esneklik ve yalnızlık gibi değişkenleri temeline alan deneysel desen çalışmaların geliştirilmesi, psikolojik sağlamlığa kaynaklık eden bileşenlerin tespitine katkı sunacaktır.

KAYNAKÇA

- Adler, A. (1929). *Problems of neurosis: A book of chase-histories* (Ed. P. Mairret). Kegan Paul, Trench, Trubner & Co.
- Adler, A. (1979). Brief comments on reason, intelligence, and feeble-mindedness. In H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher (Eds.), *Superiority and social interest* (pp. 41-49). Norton (Original work published 1928).

- Ağır, M. S. (2018). Ergenlerde psikolojik sağlamlık, okul tükenmişliği ve internet bağımlılığı üzerine bir inceleme. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 6(16), 5-28.
- Ansbacher, H. L. (1968). The concept of social interest. *Journal of Individual Psychology*, 24(2), 131-149.
- APA Dictionary of Psychology. (2024). Resilience. Retrieved December 15, 2024 from <https://dictionary.apa.org/resilience>.
- Arslan, G. (2015a). Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12.
- Arslan, G. (2015b). Psikolojik istismar, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık ve aidiyet duygusu arasındaki ilişki. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (36), 47-58.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Bozkurt, N. (2019). *Ergenlerde psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin sınav kaygısı ile ilişkisi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(3), 82-90.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2024). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Canas, J. J., Fajardo, I., & Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors*, 1(3), 297-301.
- Chamarro, A., & Oberst, U. (2012). Emotional intelligence and social interest: Are they related constructs? *Aloma: Revista De Psicologia, Ciències De L'educació I De L'esport Blanquerna*, 30(1), 159-166.
- Çeçen, A. R. (2007). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve yaşam doyumu düzeylerine göre sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 180-190.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliği. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 339-346.
- Çetiner, P. (2021). *Ergenlerde psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi: Sosyal kaygının aracı rolü*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Aksaray Üniversitesi.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları*. Pegem Akademi.
- Çuhadaroglu, A. (2016). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 2(1), 86-101.
- Demirbaş, B., & Haşit, G. (2016). İş yerinde yalnızlık ve işten ayrılma niyetine etkisi: Akademisyenler üzerine bir uygulama. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 137-158.

- Demirtaş, A. S. (2020). Cognitive flexibility and mental well-being in Turkish adolescents: The mediating role of academic, social and emotional self-efficacy. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 36(1), 111-121.
- Eker, E. (2021). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlığın sosyal kaygı, sosyal beceri ve öz-saygı (benlik saygısı) açısından incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Er, M. (2020). *Genç yetişkinlerde yalnızlığın sosyal kaygı, sosyal beceri ve öz-duyarlılık açısından incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological Resilience. *European Psychologist*, 18(1), 12-23.
- Garmezy, N. (1987). Stress, competence, and development: Continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology, and the search for stress-resistant children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(2), 159-174.
- Geyik Koç, G. (2020). *Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Gillham, J. E., & Seligman, M. E. (1999). Footsteps on the road to a positive psychology. *Behaviour Research and Therapy*, 37(1), 163-173.
- González Moreno, A., & Molero Jurado, M. d. M. (2023). Prosocial behaviours and resilience in school coexistence: Implications of creative self-efficacy and stress in adolescents. *Behavioral Sciences*, 13, 988.
- González Moreno, A., & Molero Jurado, M. d. M. (2024). Social skills and creativity as elements that enhance resilience in adolescence. *Behavioral Sciences*, 14, 1158.
- Gökalep, E. A. & Yöndem, Z. D. (2021). Ergenlerde psikolojik dayanıklılığın kişilik özellikleri ve algılanan sosyal desteğe göre yordanması. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 759-768.
- Güleç, S. (2020). Lise öğrencilerinde bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide yaşam amaçlarının aracı rolü. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), 27-35.
- Güner, K. (2020). *Madde kullanımı olan geç ergenlerde travma ve psikolojik sağlamlığın incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Gürsoy, E. Y. (2021). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların yalnızlık, umutsuzluk ve depresif belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Hamarta, E. (2023). Çocuklarda ve ergenlerde ruh sağlığını etkileyen faktörler. İ. Parmaksız (Ed.), *Okullarda Ruh Sağlığı* içinde (s. 13-38). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Haskan Avcı, Ö., & Yıldırım, İ. (2014). Ergenlerde şiddet eğilimi, yalnızlık ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(29-1), 157-168.

- Hoover, S., & Bostic, J. (2021). Schools as a vital component of the child and adolescent mental health system. *Psychiatric Services*, 72(1), 37-48.
- Işık, Y., & Çelik, E. (2020). Ergenlerde psikolojik sağlamlığın sosyal dışlanma, sosyal kaygı, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(27), 174-209.
- İmroğlu, A., Demir, R., & Murat, A. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057.
- İşözen, H., & Kolay, İ. (2022). 15-17 yaş arası ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(56), 412-426.
- Jenson, J. M., & Fraser, M. W. (2015). A risk and resilience framework for child, youth, and family policy. In J. M. Jenson & M. W. Fraser (Eds.), *Social policy for children and families: A risk and resilience perspective* (3rd ed., pp. 5-21). Sage Publications.
- Johnson, B. T. (2016). *The relationship between cognitive flexibility, coping, and symptomatology in psychotherapy*. [Master's thesis]. Marquette University.
- Kaplan, H. B. (1991). Sex differences in social interest. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 47(1), 120-123.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayınevi.
- Karataş, Z., & Çakar, F. S. (2011). Self-esteem and hopelessness, and resiliency: An exploratory study of adolescents in Turkey. *International Education Studies*, 4(4), 84-91.
- Kayacı, Ü., & Özbay, Y. (2016). Üniversite öğrencilerinin travmatik yaşantı, psikolojik doğum sıraları ve sosyal ilgilerinin psikolojik dayanıklılıklarını yordaması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 128-142.
- Kaynak, Ü. (2021). *Bireysel psikoloji temelli sosyal ilgi geliştirme psiko-eğitim programının ergenlerde sosyal ilgiye etkisi*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Kenny, M. E., Gallagher, L. A., Alvarez-Salvat, R., & Silsby, J. (2002). Sources of support and psychological distress among academically successful inner-city youth. *Adolescence*, 37(145), 161-182.
- Kılıç, Ş. D., & Alver, B. (2017). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkilerin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 3, 116-147.
- Kılınç, B., & Uz Baş, A. (2023). Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin sosyal ilişkiler, okula aidiyet ve özyeterlik açısından incelenmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (57), 1530-1554.
- Koçak, E. (2008). *Ergenlerde yalnızlığın yordanmasında benlik saygısı, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Leak, G. K., & Leak, K. C. (2006). Adlerian social interest and positive psychology: A conceptual and empirical integration. *Journal of Individual Psychology*, 62(3), 207-223.
- Liu, S., Zeng, Z., Qi, O., Yang, O., & Hu, Y. (2024). The effect of peer relationships on adolescent loneliness: The role of psychological resilience and the OXTR gene. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 2477-2489.

- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, 19(3), 921-930.
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6-20.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- Meredith, L. S., Sherbourne, C. D., Gaillot, S. J., Hansell, L., Ritschard, H. V., Parker, A. M., & Wrenn, G. (2011). Promoting psychological resilience in the US military. *Rand Health Quarterly*, 1(2), 2.
- Moore, B., Woodcock, S., & Kielbolck, S. (2023). How students' pro-social behaviour relates to their resilience: Implications for an inclusive environment. *International Journal of Educational Research Open*, (5), 100269.
- Nakhostin-Khayyat, M., Borjali, M., Zeinali, M., Fardi, D., & Montazeri, A. (2024). The relationship between self-regulation, cognitive flexibility, and resilience among students: A structural equation modeling. *BMC Psychology*, (12), 337.
- Özdemir, H., & Tatar, A. (2019). Genç yetişkinlerde yalnızlığın yordayıcıları: Depresyon, kaygı, sosyal destek, duygusal zeka. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(2), 93-101.
- Pakdaman, S., Saadat, S. H., Shahyad, S., Ahmadi, K., & Hosseinialhashemi, M. (2016). The role of attachment styles and resilience on loneliness. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(9), 268-274.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. *Encyclopedia of Mental Health*, 2, 571-581.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1-12.
- Seçer, İ. (2013). *SPSS ve Lisrel ile pratik veri analizi*. Anı Yayıncılık.
- Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 505-524.
- Stomff, M. (2019). Development of resilience in children and teenagers: A meta-analysis of empirical studies from 2006-2017 (Personality and mental state). *Romanian Journal of Psychological Studies (RJPS)*, 28-35.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistic* (7th ed.). Boston Pearson.
- Topkaya, N., Şahin, E., & Taş, T. (2022). Yetişkin bir örneklem grubunda psikolojik sağlamlıkla ilişkili faktörler. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(4), 1628-1640.
- Tuğral, R. (2020). *Ergenlerde yalnızlık, psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Nişantaşı Üniversitesi.

- Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin, önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Werner, E. E. (2000). Protective factors and individual resilience. In J. P. Shonkoff & S. J. Meisels (Eds.), *Handbook of early childhood intervention* (2nd ed., pp. 115-132). Cambridge University Press.
- Windle, M. (1999). Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 161-178). Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Yavuz, S. (2019). *Bedenssel engelli sporcuların psikolojik sağlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Aksaray Üniversitesi.
- Yelpaze, İ. (2020). Uluslararası üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik ve psikolojik sağlık. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 105- 131.
- Yıldız, M. A., & Duy, B. (2014). Adaptation of the short-form of the UCLA loneliness scale (ULS-8) to Turkish for the adolescents. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 27(3), 194-203.
- Yöndem, Z. D., & Bahtiyar, M. (2016). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ve stresle başetme. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 45, 53-62.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

When examined developmentally, each age period contains risks and protective factors. These risks and protective factors are determinative for adolescents' in relation to their mental health (Hamarta, 2023) and are influential in shaping their resilience (Windle, 1999). Resilience refers to an individual's capacity to successfully adapt to risks that may impede their development and continuation of life (Masten, 2014). The factors associated with resilience include a combination of risk factors, protective factors, and positive outcomes (Rutter, 1987). Protective factors help reduce the likelihood of negative outcomes in the face of challenging circumstances (Masten, 2007). Strengthening the capacity for resilience involves increasing and enhancing these protective factors. In this study, cognitive flexibility and social interest variables are expected to provide clues regarding protective factors, while loneliness risk is also considered in this process.

Cognitive flexibility is defined as an individual's ability to adapt to sudden events and generate solutions by developing alternatives (Çuhadaroğlu, 2016). With this feature, it is seen as a functional way to develop resilience. On the other hand, social interest, which refers to an individual's tendency to care about the well-being and happiness of others (Adler, 1929), contributes to an individual's resilience through the socialization process. This is because socialization, social skills, and social competencies (Masten & Coastworth, 1998; Rutter, 1987; Werner, 2000), as well as communication skills and positive family relationships (Garmezy, 1987), play a significant role in developing resilience. In this context, the aim of this study is to examine how cognitive flexibility, social interest, loneliness, and gender predict adolescents' resilience.

Method

This study employed a relational survey method. In relational survey methods, the relationship between two or more variables and the degree of change in this relationship are examined (Karasar, 2008). In this context, adolescents' resilience level is the dependent variable, while the sub-dimensions of social interest—belonging, sensitivity, helping, and coping—along with cognitive flexibility, loneliness, and gender are the independent variables. In order to facilitate applicability in determining the study group, the convenience sampling method (Büyüköztürk et al., 2013) was used. The study group consists of 510 high school students from Isparta, Türkiye. Of these students, 268 (52.5%) are girls, and 242 (47.5%) are boys. Data collection was done using the "Child and Youth Resilience Measure" adapted to Turkish culture by Arslan (2015a), the "Cognitive Flexibility Scale" adapted to Turkish culture by Çelikkaleli (2014), the "Social Interest Scale for Adolescents" developed by Kaynak (2021), and the "UCLA Loneliness Scale Short Form" adapted to Turkish culture by Yıldız & Duy (2014). Relationships between resilience, cognitive flexibility, the subscales of social interest (belonging, sensitivity, helping, coping), loneliness, and gender were analyzed using Pearson Product-Moment Correlation. Multiple regression analysis was conducted to examine the degree to which these variables predict resilience.

Results and Discussion

In this study examining predictors of adolescents' resilience, it was found that the subscales of social interest—belonging, sensitivity, and helping—along with cognitive flexibility, significantly and positively predicted resilience. However, it was found that coping, another sub-dimension of social interest, and loneliness and gender did not significantly predict psychological resilience. The regression model explained approximately 40% of the total variance in resilience. The relative importance order of the variables predicting resilience was as follows: belonging, sensitivity, helping, cognitive flexibility, gender, loneliness, and coping.

It was observed that there are limited studies exploring the relationship between social interest, cognitive flexibility, loneliness, and resilience. The findings of the current study are consistent with previous studies in the literature (Arslan, 2015b; Tuğral, 2020; Yelpaze, 2020). Among the predictors of resilience in adolescents, the greatest contribution came from the subscales of social interest—belonging, sensitivity, and helping. In a study by Kayacı & Özbay (2016) examining university students' resilience in relation to traumatic experiences, social interest, and psychological birth order, it was found that social interest positively and significantly predicted the subscales of resilience, including challenge, control, and commitment. This result demonstrates the importance of social interest in developing resilience. In studies in the literature regarding cognitive flexibility and loneliness, significant positive relationships were found between cognitive flexibility and resilience, and significant negative relationships were found between loneliness and resilience (Çetiner, 2021; Güleç, 2020; Liu et al., 2024; Nakhostin-Khayyat et al., 2024). The findings offer insights into the development and enhancement of protective factors related to resilience. In this regard, it would be beneficial to support adolescents in strengthening their social support resources. In particular, school-based interventions focusing on developing creativity, social skills, and competencies, as well as practices to enhance school attachment and school prosociality, could significantly contribute to the development of resilience.