



**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE ÖZ-ŞEFKAT İLE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ
İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ**

Elif TERZİ

Yüksek Lisans Tezi

Eğitim Bilimleri

Ana Bilim Dalı

Dr. Öğr. Üyesi Lokman KOÇAK

2024

(Her Hakkı Saklıdır)

T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE ÖZ-ŞEFKAT İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Elif TERZİ

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Lokman KOÇAK

BAYBURT - 2024

KABUL VE ONAY

Dr. Öğr. Üyesi Lokman KOÇAK danışmanlığında, Elif TERZİ tarafından hazırlanan “Ortaokul Öğrencilerinde Öz-Şefkat ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü” başlıklı bu çalışma, 26.06.2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Dr. Öğr. Üyesi Alaattin CİMİNLİ

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Lokman KOÇAK

Üye : Dr. Öğr. Üyesi İhsan AKEREN

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../20... tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Murat KUL

Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Dr. Öğr. Üyesi Lokman KOÇAK danışmanlığında hazırlamış olduğum “Ortaokul Öğrencilerinde Öz-Şefkat ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü” başlıklı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

26.06.2024

Elif TERZİ



ÖN SÖZ

Mesleki kimliğimi geliştirmeye dair lisansüstü eğitim yolculuğumda yol göstericiliği, rehberliği, bilgeliği ve profesyonelliğiyle bana destek sunan çok kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi Lokman KOÇAK'a ilgisi, desteği, ilhamı ve sabrı için içtenlikle teşekkürlerimi sunarım. Aynı zamanda yardım taleplerimi ve sorularımı en yoğun zaman dilimlerinde dahi güleryüze, ufkumu açarak ve motivasyonla yanıtlayan, tüm süreci sağlıklı şekillendirip güçlendirici tutum sergileyen, bilgilerinden ve tecrübelerinden faydalandığım, danışmanlığımı yürütmesinden mutluluk ve gurur duyduğum hocama şükranlarımı sunarım. Kendisine muazzam danışmanlığı için, kattığı değer ve emekleri için en kalbi duygularıyla teşekkür ederim.

Tez jürimde yer alan, fikir ve önerileriyle tezimin güçlenmesini sağlayan kıymetli hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Alaattin CİMİNLİ ve Dr. Öğr. Üyesi İhsan AKEREN'e çok teşekkür ederim. Lisans ve yüksek lisans eğitim sürecim boyunca akademik gelişimimi destekleyen tüm hocalarıma, hayatımda iz bırakan tüm öğretmenlerime teşekkür ederim.

Lisansüstü eğitime başlamam konusunda beni motive eden temel kişi olan ve bu zorlu süreçte desteklerini esirgemeyen Prof. Dr. Gül KALELİ YILMAZ'a çok teşekkür ederim.

Tezimin yapıtaşını oluşturan, araştırmam bünyesinde katılımcı rolüyle yanıtlarını paylaştığımız geleceği olan öğrencilere, veri toplamamda yardımcı olan tüm idareci ve öğretmenlere müteşekkirim. Tez sürecim boyunca meslektaşım olarak fikir ve deneyimlerini benimle paylaşan, arkadaşım olarak beni motive eden, evini açarak günlerce saatler boyunca benimle veri girişi yapan Uzm. Psikolojik Danışman Damla Nur ÖZTÜRK'e; tüm yoğunluğuna rağmen vakit ayırarak katkılarını esirgemeyen değerli meslektaşım ve arkadaşım Uzm. Psikolojik Danışman Adil KAVAL'a çok teşekkür ederim. Bayburt'taki elim kolum olan, benim için koşturan canım arkadaşlarım Psikolojik Danışman Rabia TOPYAY'a ve Psikolojik Danışman Şeyma GÜLER'e çok teşekkür ederim.

Küçük bir kız çocuğu olan Elif'ten bugüne, yıllar boyunca abi olarak sıcacık kalbinde bana yer veren, beni kardeşi olarak gören, kilometrelerin anlamsızlığını göstererek her daim sevgisini hissettiren ve bu mesleği seçmemde rol model olan Uzm. Klinik Psikolog Selçuk YILDIZ'a hayatımdaki varlığı için tüm kalbimle sonsuz teşekkür ederim.

Çalışmamda katkıları olup isimlerini tek tek yazamadığım herkese çok teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

Elif TERZİ

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE ÖZ-ŞEFKAT İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ

Elif TERZİ

Bayburt Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Lokman KOÇAK

Bayburt-2024, Sayfa: 93

Bu araştırmada, ortaokul öğrencilerinde öz-şefkat ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada ayrıca öz-şefkat, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik değişkenlerinin cinsiyet, yaş, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu, ebeveynlerin birliktelik durumu, annenin hayatta olma durumu, babanın hayatta olma durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığı da ele alınmıştır.

Araştırmanın çalışma grubunda, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Trabzon şehrinde öğrenimini devam ettiren 545 kız (%52.9) ve 485 erkek (%47.1) olmak üzere toplam 1030 ortaokul öğrencisi yer almaktadır. Araştırmanın verileri; “Kişisel Bilgi Formu” , “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)”, “Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu” ve “Bilişsel Esneklik Ölçeği” ile toplanmıştır.

Araştırmada öz-şefkat, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiler, korelasyon analizi ile incelenmiştir. Psikolojik sağlamlık ile öz-şefkat arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolü üstlenip üstlenmediğini belirlemek amacıyla Hayes Process Macro (2013) analizi gerçekleştirilmiştir. Test edilmesi hedeflenen aracı modellerdeki doğrudan ve dolaylı etkiler bootstrap yöntemiyle belirlenmiştir. İlgili alanyazın ışığında, aracılık modelleri kurulmuş ve bu doğrultuda bilişsel esnekliğin aracı rolü sınanmıştır. Buna ek olarak öz-şefkat, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik seviyelerinin cinsiyet, ebeveynlerin birliktelik durumu, annenin hayatta olma durumu, babanın hayatta olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığı bağımsız örneklemeler için t-testi, yaş değişkeni korelasyon analizi, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile ele alınmıştır. Verilerin analizinde SPSS 23.0 paket programından yararlanılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda, ortaokul öğrencilerinde öz-şefkat ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin anlamlı bir aracılık rolüne sahip olduğu belirlenmiştir. Çalışmada elde edilen bir diğer sonuca göre ise; ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanları cinsiyet, yaş, ebeveyn birliktelik durumu değişkenleri açısından anlamlı düzeyde bir farklılık gösterirken annenin eğitim düzeyi, babanın eğitim düzeyi, annenin hayatta olma

durumu, babanın hayatta olma durumu değişkenlerine göre ise anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir. Öz-şefkat puanları cinsiyet, yaş, ebeveyn birliktelik durumu, annenin hayatta olma durumu, babanın hayatta olma durumu açısından anlamlı düzeyde bir farklılık gösterirken annenin eğitim düzeyi, babanın eğitim düzeyi değişkenlerine göre ise anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bilişsel esneklik puanları cinsiyet, yaş, ebeveyn birliktelik durumu, annenin hayatta olma durumu açısından anlamlı düzeyde bir farklılık gösterirken, annenin eğitim düzeyi, babanın eğitim düzeyi ve babanın hayatta olma durumu değişkenleri açısından anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği sonucu elde edilmiştir. Elde edilen bulgular, ilgili alanyazın bağlamında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, psikolojik sağlamlık, öz-şefkat, bilişsel esneklik.



ABSTRACT

M. SC. THESIS

THE MEDIATING ROLE OF COGNITIVE FLEXIBILITY IN THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND RESILIENCE IN SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Elif TERZİ

Bayburt University

Institute of Graduate Studies

Department of Educational Sciences

Thesis Advisor: Assist. Prof. Dr. Lokman KOÇAK

Bayburt-2024, Pages: 93

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 also examined whether the variables of self-compassion, resilience and cognitive flexibility differ according to gender, age, mother's education level, father's education level, parents' relationship status, mother's survival status, father's survival status.

The study group of the research includes a total of 1030 secondary school students, 545 girls (52.9%) and 485 boys (47.1%), who continue their education in the city of Trabzon in the 2023-2024 academic year. Data of the research; It was collected with the "Personal Information Form", "Child and Adolescent Resilience Scale (CGPSS-12)", "Self-Compassion Scale Short Form" and "Cognitive Flexibility Scale".

In the study, the relationships between self-compassion, resilience and cognitive flexibility were examined by correlation analysis. Hayes Process Macro (2013) analysis was carried out to determine whether cognitive flexibility played a mediating role in the relationship between resilience and self-compassion. Direct and indirect effects in the mediator models targeted to be tested were determined by the bootstrap method. In the light of the relevant literature, mediation models were established and the mediating role of cognitive flexibility was tested accordingly. In addition, whether the levels of self-compassion, resilience and cognitive flexibility differ significantly according to gender, parents' relationship status, mother's survival status, father's survival status were determined by t-test for independent samples, age variable correlation analysis, mother's educational status, father's status. Educational status was analyzed with one-way analysis of variance (ANOVA). SPSS 23.0 package program was used to analyze the data.

As a result of the analyses, it was determined that cognitive flexibility had a significant mediating role in the relationship between self-compassion and resilience in secondary school

students. According to another result obtained in the study; While the resilience scores of secondary school students showed a significant difference in terms of gender, age, and parental relationship variables, it was determined that there was no significant difference according to the variables of mother's education level, father's education level, mother's survival status, and father's survival status. While self-compassion scores showed a significant difference in terms of gender, age, parental relationship status, mother's survival status, father's survival status, it was determined that there were no significant differences according to the variables of mother's education level and father's education level. It was concluded that while cognitive flexibility scores showed a significant difference in terms of gender, age, parental relationship status, and mother's survival status, there was no significant difference in terms of mother's education level, father's education level and father's survival status variables. The findings were discussed in the context of the relevant literature.

Keywords: Adolescence, resilience, self-compassion, cognitive flexibility.



İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	II
BEYANNAME	III
ÖN SÖZ	IV
ÖZET	V
ABSTRACT	VII
İÇİNDEKİLER	IX
TABLolar	XIII
ŞEKİLLER	XIV
KISALTMALAR	XV
SİMGELER	XV
GİRİŞ	1
Araştırmanın Konusu ve Problemi	6
Araştırmanın Amacı	6
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi.....	6
Araştırmanın Sınırlılıkları	8
Varsayımlar	8
Terim ve Tanımları	8
BİRİNCİ BÖLÜM	9
1. KURAMSAL ÇERÇEVE	9
1.1. ORTAOKUL KADEMESİ VE ERGENLİK DÖNEMİ	9
1.2. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK	11
1.2.1. Risk Faktörleri.....	15
1.2.2. Koruyucu Faktörler	17
1.2.3. Psikolojik Sağlık Düzeyi Yüksek Bireylerin Özellikleri.....	18
1.3. ÖZ-ŞEFKAT	20
1.3.1. Öz-nezaket	22
1.3.2. Ortak paylaşımların bilincinde olma	22
1.3.3. Farkındalık	23
1.4. BİLİŞSEL ESNEKLİK	23
1.5. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	26
1.5.1. Psikolojik Sağlık ile İlgili Yapılan Araştırmalar	26
1.5.2. Öz-şefkat ile İlgili Yapılan Araştırmalar	29
1.5.3. Bilişsel Esneklik ile İlgili Yapılan Araştırmalar	32
İKİNCİ BÖLÜM	35
2. YÖNTEM	35
2.1. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ.....	35

2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	35
2.3. VERİ TOPLAMA TEKNİKLERİ/ARAÇLARI.....	37
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	37
2.3.2. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12).....	38
2.3.3. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu.....	38
2.3.4. Bilişsel Esneklik Ölçeği.....	38
2.4. SÜREÇ/UYGULAMA.....	39
2.5. VERİ ANALİZİ	39
2.6. GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK	41
2.7. ARAŞTIRMACININ ROLÜ	43
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	44
3. BULGULAR	44
3.1. ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE ÖZ-ŞEFKAT İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜNE İLİŞKİN BULGULAR	44
3.2. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN BULGULAR	45
3.2.1. Cinsiyete İlişkin Bulgular	45
3.2.2. Yaşa İlişkin Bulgular.....	46
3.2.3. Annenin Eğitim Düzeyine İlişkin Bulgular	46
3.2.4. Babanın Eğitim Düzeyine İlişkin Bulgular.....	48
3.2.5. Ebeveynlerin Birliktelik Durumuna İlişkin Bulgular.....	49
3.2.6. Annenin Hayatta Olma Durumuna İlişkin Bulgular	50
3.2.7. Babanın Hayatta Olma Durumuna İlişkin Bulgular	51
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	53
Sonuç.....	53
Tartışma.....	53
Ortaokul Öğrencilerinde Öz-şefkat ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması.....	53
Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	55
Yaş Değişkenine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	57
Annenin Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	59
Babanın Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulguların Tartışılması	60
Ebeveyn Birliktelik Durumu Değişkenine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	61
Annenin Hayatta Olma Durumu Değişkenine İlişkin Bulguların Tartışılması	63
Babanın Hayatta Olma Durumu Değişkenine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	64

Öneriler	65
Araştırmanın sonuçlarına dayalı öneriler	65
Gelecek araştırmalara yönelik öneriler	66
KAYNAKÇA.....	68
EKLER.....	86
Ek 1: Kişisel Bilgi Formu.....	86
Ek 2: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12).....	87
Ek 3: Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu	88
Ek 4: Bilişsel Esneklik Ölçeği	89
Ek 5: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12), Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Bilişsel Esneklik Ölçeği Kullanım İzinleri	90
Ek 6: Bayburt Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu İzni .	91
Ek 7: Araştırma İzni.....	92
ÖZ GEÇMİŞ	93

TABLULAR

Tablo 1: Çalışmalarda Sıklıkla İfade Edilen Risk Faktörleri .	16
Tablo 2: Çalışmalarda Sıklıkla Yer Verilen Koruyucu Faktörler	18
Tablo 3: Test Edilecek Model.....	35
Tablo 4: Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler	36
Tablo 5: Verilerin Değerlendirilmesi.....	40
Tablo 6: Betimleyici İstatistikler, Güvenilirlik ve Psikolojik Sağlamlık ile Öz-Şefkat ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkiler	41
Tablo 7: Regresyon Analizi Sayıtlarına İlişkin Sonuçlar.....	42
Tablo 8: Öz-Şefkat ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü.....	44
Tablo 9: Psikolojik Sağlamlık, Öz-Şefkat ve Bilişsel Esneklik ile Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular	45
Tablo 10: Psikolojik Sağlamlık, Öz-Şefkat ve Bilişsel Esneklik ile Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular	46
Tablo 11: Psikolojik Sağlamlık, Öz-Şefkat ve Bilişsel Esneklik ile Annenin Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulgular.....	47
Tablo 12: Psikolojik Sağlamlık, Öz-Şefkat ve Bilişsel Esneklik ile Babanın Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulgular	48
Tablo 13: Psikolojik Sağlamlık, Öz-Şefkat ve Bilişsel Esneklik ile Ebeveynlerin Birliktelik Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular	49
Tablo 14: Psikolojik Sağlamlık, Öz-Şefkat ve Bilişsel Esneklik ile Annenin Hayatta Olma Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular	50
Tablo 15: Psikolojik Sağlamlık, Öz-Şefkat ve Bilişsel Esneklik ile Babanın Hayatta Olma Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular	51

ŞEKİLLER

Şekil 1: Öz-Şefkatin Üç Bileşeni	22
Şekil 2: Model 4'e İlişkin Diyagram	43
Şekil 3: Öz-Şefkat ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü	45



KISALTMALAR

ANOVA	: Analysis of Variance
APA	: Amerikan Psikoloji Birliği
ASPB	: Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı
ÇGPSÖ	: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
LGS	: Liselere Giriş Sınavı
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
ÖRGM	: Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü
PYBS	: Parasız Yatılılık ve Bursluluk Sınavı
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
TDK	: Türk Dil Kurumu
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu

SİMGELER

Akt.	: Aktaran
B	: Regresyon katsayısı
BE	: Bilişsel Esneklik
ha	: hektar
n	: Örneklem/gruptaki örneklem sayısı
Ö	: Öz-şefkat
p	: Anlamlılık düzeyi
PS	: Psikolojik Sağlamlık
r	: Pearson korelasyon katsayısı
Sd	: Serbestlik Değeri
Ss	: Standart sapma
t	: t değeri
vb	: Ve benzerleri
vd	: Ve diğerleri
VIF	: Varyans genişlik faktörü
X	: Aritmetik ortalama
α	: Cronbach Alpha
β	: Standardize regresyon katsayısı

GİRİŞ

Sağlığın her an daha da önem kazandığı günümüzde, beraberinde onun vazgeçilmez bir boyutu olan ruh sağlığı da ön plana çıkmaktadır. Yetişkin ruh sağlığının bireyin çocukluk ve ergenlik dönemi yaşantıları ile bağlantılı olduğu düşünülmektedir (Sargın, 2012). Hızlı değişimlerin ortaya çıktığı ergenlik döneminde birey, çocukluk dönemine göre daha fazla biyopsikososyal değişimle baş etme durumunda kalmaktadır (Alparslan, 2012). Araştırmalar, kaygı ve dürtü kontrol bozukluğunun 11 yaşta başladığını ve yaşam boyunca devam eden psikiyatrik bozuklukların yarısının 14 yaş başlangıçlı olduğunu göstermektedir (Kessler vd., 2005). Türkiye’de ise çocuk ve ergenlerin %12 ila %22’si olmak üzere yaklaşık 7 buçuk milyon bireyin ruh sağlığı hizmetlerine ihtiyaç duyduğu ifade edilmektedir (Eryılmaz, 2009). Yumuşakkaya (2022) tarafından 20-60 yaş aralığındaki gönüllü katılımcılarla 20 yaşından önceki çocukluk çağı travmalarına yönelik yapılan araştırmada, katılımcıların %17.5’i psikiyatrik bozukluk tanısı aldığını, %43.7’si de psikiyatrik, psikolojik destek aldığını belirtmiştir. Yukarıda belirtilen bilgilerin çocuk ve ergen yaş grubuna dikkat çektiği söylenebilir. Bu yaş grubu okul hayatında ortaokula tekabül etmektedir.

İlkokul döneminin ardından ortaokul döneminde okul ve kademe değişikliği, artan ders ve öğretmen sayısı, LGS VE PYBS gibi merkezi sınavlar başta olmak üzere birçok değişiklik meydana gelmekte ve bu farklılıklar beraberinde uyum sürecini gerektirmektedir. Ortaokul öğrencileri çocuk ve ergen bireyler bağlamında karma bir grup niteliğindedir. Biyolojik, psikolojik, toplumsal ve ekonomik yönden çeşitli geçişleri içeren ergenlik döneminin (Steinberg, 2007), ortaokul sürecinde başladığı ve devam ettiği söylenebilir.

Ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresif belirtilerin incelendiği, 1312 öğrencinin katılım gösterdiği bir araştırmada (Karaca vd., 2021), örneklemin %18.4’ünün riskli kullanıcı, %0.6’sının internet bağımlısı olduğu, %16.8’inin ise depresif belirtiler gösterdiği raporlanmıştır. Sigara ve alkol ile tanışma 13-14 yaşlarında gerçekleşmektedir (Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, 2014). Türkiye Ergen Profili Araştırması’nda, ergenlerin bir problemle karşı karşıya kaldığında %35.5’inin konuşarak çözmeye çalışmaya başvurduğu; %63’ten fazlasının ise küsme, saldırgan tutum sergileme vb. davranışlara başvurduğu ve karşılaşılan sorundan kaçmayı amaçladığı bilgisi elde edilmiştir (ASPB, 2014). Eskin (1995), araştırmasında 652’si İsveçli ve 654’ü Türk olan 13-20 yaş arası bireyden oluşan örnekleme İsveçli ergenlerin %9.4’ü ve Türk ergenlerin %10.9’unun en az bir kez intihar girişiminde bulunduğunu tespit etmiştir. Ergenlik dönemini ele alan çalışmalar doğrultusunda, ergenliğin zor bir süreç olarak nitelendirilebileceği ve ergenlerin dönemin zorluklarından ötürü çeşitli

sorunlar yaşadığı, genel sonuç olarak ifade edilmektedir (Arslan, 2018). Ergen bireylerin bu dönemde karşılaştıkları zorlayıcı olaylara yönelik algı ve yaklaşımları, problemlerin çözümünde izlenen yol ve yöntemler psikolojik sağlık düzeyleri ile ilişkilendirilmektedir (Topbay, 2016).

İnsan hayatı birçok deneyimi içermektedir. Yaşam sürecinde rutini bozan, istenmeyen, ani ortaya çıkan durumlarla karşı karşıya kalınabilmektedir. Bu zorluklar ve bireylerin bu zorluklarla baş edebilme düzeyleri psikolojik sağlık kavramını gündeme getirmektedir. Psikolojik sağlık, stresli olay sonrasında bireyin var olan yeteneklerine ve davranış şekillerine tekrar dönebilme yetisi (Garmezy, 1993); özellikle zorlu yaşam olaylarına dinamik bir süreç ile olumlu uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Sisto vd., 2019). Kararı (2006) ise psikolojik sağlığını olumsuz yaşantılara güçlü kalmayı sürdürebilmek olarak açıklamaktadır. Bireyin olumsuzluklara karşı takındığı uyum ve baş edebilme becerisi şeklinde tanımlanan bir kavramdır (Yazıcı Çelebi, 2020). Psikolojik anlamda sağlam bir birey zorlayıcı bir durumla başa çıkmak için çaba sarfeder, varlık göstermeye devam eder ve olumsuzluğa üstün gelir (Topbay, 2016). Psikolojik sağlığın ruh sağlığına yönelik önemli bir kavram olarak nitelendirildiği görülmektedir (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009). Alanyazın incelendiğinde ergen bireylere yönelik yapılan araştırma bulgularında, psikolojik sağlık ile mutluluk ve yaşam doyumu (Toprak, 2014), sosyal duygusal öğrenme becerileri (Gürkan, 2018), sosyal ilişkiler, okula aidiyet ve özyeterlik (Kılınç, 2023) arasında pozitif yönlü; sınav kaygısı (Bozkurt, 2019), sosyal dışlanma ve sosyal kaygı (Işık ve Çelik, 2020), dijital oyun bağımlılığı (Çiçek, 2021), internet bağımlılığı (Sağar ve Sağar, 2022) arasında negatif yönlü bir anlamlı ilişkinin varlığı raporlanmıştır. Araştırmalarda psikolojik sağlık düzeyi yüksek olanların stres verici ve zorlu yaşam olaylarıyla daha sağlıklı baş edebildikleri belirlenmiştir (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009).

Sağlık problemleri, aile içi çatışmalar, arkadaş ilişkilerinde yaşanan problemler, akademik sorunlar gibi insan yaşamının çeşitli yaşantılar ile birlikte zorlayıcı duygu durumları da barındırdığı bilinmektedir. Zorlu yaşam olaylarıyla baş edebilmede öz-şefkat kavramı önemli bir alternatif olarak yer almaktadır (Gilbert ve Procter, 2006). Öz-şefkat kendini yargılama, izolasyon ve ruminasyonun depresyon gibi olumsuz etkilerine koruma sağlayan duygusal yönden olumlu bir öz tutum (Neff, 2003a) olarak açıklanmakta; başkalarına duyulan şefkat gibi kişinin kendi acılarına benzer bir duruş göstermesi, kendine şefkatle yaklaşması ve kendine karşı nazik ve anlayışlı olabilmesi şeklinde ifade edilmektedir (Neff, 2008). Zorlayıcı süreçte bireyin şefkatli bilgeliğini kendine yansıtması olarak da anlam bulabilir (Polatçı ve Baygın, 2022). Germer (2022) öz-şefkati, başkalarına gösterdiğimiz insanı kendimize

göstermemiz olarak açıklamış ve öz-şefkatin acıya direnç oluşturmaktan daha güçlü olduğunu belirtmiştir. Kendine acıma, bencilce davranma, merhamet etme ya da narsisist bir tutum göstermekten öte, öz-şefkat farklı bir yapıya sahiptir (Tingaz ve Atalay, 2021). Kendine acıma ve pasifliğin aksine, kendine şefkatle yaklaşan bireylerin aktif başa çıkma yöntemlerini tercih ettiği belirtilmektedir (Yelpaze, 2020). Öz-şefkat bireye, yaşantıları kendini yıpratma ve yargılamaya başvurmadan ele alma gücü sunmaktadır (Tunca, 2022). İnsanların öz-şefkat düzeyleri farklı olabilmekle birlikte öz-şefkat öğrenilebilen becerilerdendir (Germer ve Neff, 2020).

Neff (2003a; 2003b) tarafından alanyazına kazandırılan öz-şefkat kavramının öncelikle yetişkinlerle çalışılmasının yanı sıra, sonraki yıllarda ergenlik dönemindeki bireylere yönelik de çalışıldığı görülmektedir (Neff ve McGehee, 2010). Alanyazın incelendiğinde ergen bireylere yönelik yapılan araştırma sonuçlarında öz-şefkat ile sosyal destek (Akkaya, 2011), beden imajı (Bayar, 2019), öznel iyi oluş (Solak Şimşek, 2019), okulda öznel iyi oluş (Koçak ve Terzi, 2023) arasında pozitif; mükemmeliyetçilik (Cırcır, 2023), ruminasyon (Türk, 2022) arasında negatif ilişki olduğu ortaya konmuştur. Öz-şefkat becerisi erken yaşlarda kazanıldığı takdirde ilerleyen yaşlarda olumlu çıktılarını da beraberinde getirebilir (Karagöz ve Uzunbacak, 2023b). Ergen bireyin kendine bakış ve yaklaşımını incelemenin ve bu bağlamda öz-şefkat kavramının ele alınmasının önemli bir nokta olduğu söylenebilir.

İnsanlardan gündelik hayatta ortaya çıkan sorunlara çözüm getirmeleri ve sorunların yanı sıra yeniliklere de direnç yerine uyum göstermeleri beklenmektedir (Bozkurt, 2019). Ergen bireylerin de ergenlik dönemine özgü değişim ve sorunlarla baş etme durumlarıyla karşı karşıya kaldıkları görülmektedir. Bireyin değişimlere uyumunu destekleyen en önemli etkenlerden biri de bilişsel esnekliktir (Güleç, 2020). Bilişsel esneklik, bireylerin koşullara uyum sağlamalarına yönelik olarak yeniliklere açık, farklı bakış açıları üretebilen düşünsel becerilerinin varlığı şeklinde açıklanmaktadır (Bozkurt, 2019). Yapılan bir çalışmada bilişsel esnekliğin, psikolojik sağlamlığı yordadığı ayrıca bu ilişkide öz-şefkatin tam aracı rolünün bulunduğu belirlenmiştir (Yelpaze, 2020). Bir diğer çalışmada ergen bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin artmasıyla akademik, sosyal, duygusal ve genel öz yeterliklerinin de artış gösterdiği tespit edilmiştir (Akçay Özcan ve Kıran Esen, 2016). Bilişsel esnekliğin tanımı alternatifleri fark etme, yeniliğe uyum sağlayabilme ve buna yönelik öz yeterlik şeklinde yapılmaktadır (Martin ve Rubin, 1995). Bilişsel esneklik, kişinin diğer seçenekleri fark etmesi ile birlikte yeni ve işlevsel ihtimalleri seçebilmesi ve bu yönde davranabilmesidir (Aslan ve Türk, 2022). Bilişsel esneklik seviyesi yüksek bireylerin yaratıcı ve olasılıklı düşünmeye daha eğilimli oldukları ifade edilebilir (Altunkol, 2011). Bilişsel esneklik düzeyi, kişiler arası

ilişkilerde ve ergenin başkalarıyla olan ilişkilerinde etkilidir (Diril, 2011). Bedel ve Ulubey (2015) çalışmasında bilişsel olarak esnek bireylerin sorunları daha baş edilebilir gördüğünü ifade ederek bilişsel esneklik ile aktif başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuş ayrıca ergenlerin olumsuz başa çıkma stratejilerinin azaltılmasında bilişsel esnekliğin önemini vurgulamıştır. Bununla birlikte bilişsel esnekliğin bireyin kariyer yaşantısında da daha sağlıklı tercihler yapmasına kaynak olabileceği ifade edilmektedir (Alakuş, 2023). Bu bağlamda ergen bireylerde bilişsel esneklik kavramının ön plana çıktığı düşünülmektedir.

Yüksek bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve etkili başa çıkma ile ilişkilendirilirken; düşük bilişsel esneklik veya katılık çeşitli psikopatoloji türleriyle ilişkilendirilmiştir (Johnson, 2016). Yazar ve Şenyaşar Meterelliyoç (2019) tarafından yapılan araştırmada, bilişsel esnekliğin hem umutsuzluk hem de depresif belirtiler ile negatif yönlü ilişkili olduğu saptanmıştır. Bilişsel esnekliğin yaşam doyumunu anlamlı olarak yordadığı ve bilişsel esneklik düzeyiyle akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu bilgisi araştırma sonucu olarak (Yelpaze ve Yakar, 2019) yerini almıştır. Alanyazında ergen bireylere yönelik yapılan araştırmalarda bilişsel esneklik ile öfke (Diril, 2011), akademik erteleme ve ruminasyon (Yukay Yüksel vd., 2020), mükemmeliyetçilik (Cırcır, 2023) arasında negatif; duygusal özerklik (Öztürk, 2019), kariyer uyumu (Alakuş, 2023), mutluluk (Mermer, 2023) arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Bu bilgilerden hareketle bireyin çok yönlü gelişiminde bilişsel esnekliğin önemli bir kavram olarak karşımıza çıktığı düşünülmektedir. Bilişsel esneklik doğrultusunda birey karşılaştığı zorluklarda sorumluluk üstlenebilmekte, kaynaklarını işe koşarak çözüm üretebilmekte ve böylece değişen güncel koşullara daha çabuk uyum gösterebilmekte ve daha kolay karar alabilmektedir (Alakuş, 2023). Kişinin esnek bilişlere sahip olması; kişinin hakikatten uzak neden-sonuç ilişkisi kurma eğilimini önlemesine, isteklerini elde edememenin olumsuz bir durum olmakla birlikte kendinin, hayatın ya da başkalarının tamamen kötü, berbat olduğu anlamına gelmediğini fark etmesine yardımcı olacaktır (Öztürk, 2019). Katı ve karamsar bakış açısı ve yaklaşımın aksine esnek bilişin çözüme ve uyuma hizmet ettiği söylenebilir. Ergen yaş grubunun bilişsel esnekliklerinin araştırılması, hem öğrenme endeksli akademik becerilerinin geliştirilmesi hem de toplum ile daha uyumlu ve üretken birey olarak yetişmeleri yönünden kıymetli görülmektedir (Kabataş, 2020).

Türkiye’de ve dünyada ekonomik sorunlar, doğal afetler, salgın hastalıklar, bağımlılıklar, akademik kaygılar, ihmal ve istismar gibi geniş bir yelpaze şeklinde bireysel ve kitlesel olarak ruh sağlığını olumsuz etkileyen olay ve durumlar yaşanmaktadır. Bireyleri çevrelemekle birlikte olduğu bireylerden ayrı bir ontolojik gerçeklik göstermeyen toplum, bireylerde var olmaktadır (Sarıçam ve Biçer, 2015). Sağlıklı toplumların sağlıklı bireylerden

oluştugu söylenebilir. Yayınlanan 2019-2023 MEB Stratejik Planı'nda "iletişime ve paylaşım açık, özgüveni, özsaygısı yüksek, problemlere çözüm üretme yetkinliği gelişme göstermiş, sağlıklı ve mutlu bireylerin yetişmesine imkân, olanak oluşturmak" Milli Eğitim Bakanlığı'nın misyonu olarak ifade edilmiştir (MEB, 2019). 2024-2028 MEB Stratejik Planı'nda da güncel misyon, nitelikli eğitim ekibimizle uluslararası standartlardaki programlar doğrultusunda, tüm farklılıkları önemseyerek bireylerin zihinsel, fiziksel, sosyal ve Türkçe dil gelişimini destekleyen, ülkemizin gereksinimi olan iş gücünü karşılayan, becerileri ölçen yeni bir eğitim sistemiyle millî, manevi ve kültürel değerlerine sahip olan, sağlıklı nesiller yetiştirmek şeklinde belirtilmiştir (MEB, 2024). Farklı zaman dilimlerine yönelik olan, peşpeşe belirlenen bu iki misyonda ortak şekilde sağlıklı birey vurgusu yer aldığı görülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ, 2020) tanımına göre sağlık, "sadece hastalığın veya sakatlığın bulunmaması değil, aynı zamanda fiziksel, ruhsal ve sosyal anlamda tam bir iyilik hali"dir. Doğru ve etkin koruyucu-önleyici ruh sağlığı hizmetlerinin varlığı, toplumun iyileşme yönelimli ruh sağlığı hizmetlerine olan gereksiniminin azaltılmasında rol oynamaktadır (Alhas, 2021). Tüm bu bilgiler göz önünde bulundurulduğunda bireylerin ruh sağlığının korunmasının ve bireylerin karşılaştıkları zorluklarla sağlıklı yöntemlerle baş edebilmesinin daha da önem kazandığı düşünülmektedir.

Pozitif psikoloji ile ön plana çıkan kavramlardan olan öz-şefkat ve psikolojik sağlık kavramlarını ele alan çalışmaların sayısında önemli bir artış olduğu gözlenmektedir. Ancak iki değişkenin yanı sıra bilişsel esneklik değişkeninin de ele alındığı çalışma olarak ilgili yurtiçi alanyazın incelendiğinde, ortaokul öğrencilerinde öz-şefkat, bilişsel esneklik ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin ele alındığı araştırmaya rastlanmamıştır. Üç kavramın birlikte incelendiği mevcut iki çalışmanın (Demirci, 2022; Yelpaze, 2020) üniversite öğrencilerine yönelik gerçekleştirildiği görülmüştür. Özellikle bilişsel esnekliğin öz şefkat ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkideki aracı rolünün incelenmesinin araştırmanın özgünlüğünü ortaya koyarak önemini artırdığı düşünülmektedir.

Söz konusu değişkenlerin öz-şefkat ile psikolojik sağlık (Yıldırım Kurtuluş vd., 2022), öz-şefkat ile bilişsel esneklik (Demirbilek, 2021; Saltık, 2021), psikolojik sağlık ile bilişsel esneklik (Güleç, 2020; Gürkan, 2022) olarak birlikte incelendiği sınırlı araştırmalar olduğu görülmektedir. Ayrıca ilgili araştırmaların çoğunlukla lise ve üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmesi bu çalışmayı doğuran bir diğer etkidir. Bu doğrultuda, öz-şefkat, psikolojik sağlık ve bilişsel esneklik kavramlarının ortaokul öğrencileri üzerinde araştırılmasının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bir diğer yönden ilgili üç kavramın demografik değişkenlerle ele alınmasının bu katkıyı destekleyeceği ve örneklem büyüklüğünün çalışmanın genellenebilirliğini artıracığı düşünülmektedir.

Araştırmanın Konusu ve Problemi

Bu çalışmada, ortaokul öğrencilerinde öz-şefkat ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün var olup olmadığı problem durumu olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, ortaokul öğrencilerinde öz-şefkat ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu hedef kapsamında aşağıda belirtilen sorulara yanıt aranmıştır:

Ortaokul öğrencilerinin;

1. Öz-şefkat, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
2. Bilişsel esnekliğin öz-şefkat ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide aracılık rolü var mıdır?
3. Öz-şefkat, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeyi demografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu, ebeveynlerin birliktelik durumu, ebeveynlerin hayata olup olmama durumu) farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Ergenlik dönemi insan hayatı içerisinde yer alan kritik bir süreçtir. Bu çağın en önemli özelliği ortaya çıkan hızlı değişimlerdir (Alparslan, 2012). Ergenlik dönemi, insan gelişiminin en çalkantılı dönemlerinden biri olarak ifade edilmekte ve bu dönemdeki yaşantıların ergenlik ve yetişkinlikteki psikolojik sağlığa etki edeceği düşünülmektedir (Duy ve Yıldız, 2014). İnsan hayatında karşılaşılan zorlayıcı yaşam olaylarıyla sağlıklı şekilde baş edebilmek ve işlevsel becerilerin tespit edilerek geliştirilmesi adına bilimsel bilgi ve bulgulardan destek almaya her zaman ihtiyaç duyulmaktadır. Bireylerin günlük hayatlarında sorunların kaçınılmazlığı ve ergenlerin karşılaştıkları problem ve değişikliklerle baş etme becerilerinin elzemliği düşünüldüğünde, bu sorunları sağlıklı yöntemlerle çözmelerine katkı sunacak hususların incelenmesi oldukça gerekli görülmektedir (Bedel ve Ulubey, 2015). Ergen bireylerde psikolojik sağlamlığın güçlendirilerek öz-şefkat ve bilişsel esneklik becerilerinin desteklenmesinin dönemin daha sağlıklı ve olumlu geçirilerek tamamlanmasına katkı sağlayacağı varsayılmaktadır. Bu bağlamda ergenlik dönemi problemleri ile ilgili olarak psikolojik sağlamlık ve dönemde yaşanan değişim ve sorunlara yaklaşım kapsamında da öz-

şefkat ve bilişsel esneklik kavramlarının incelenmesinin katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Alanyazında ergenlik dönemindeki bireylere yönelik birçok çalışma yer almakta, buna rağmen ergenlere yönelik çalışmaların daha çok lise kademesinde gerçekleştirildiği dikkat çekmektedir. Örneğin Akrıfat ve Özsoy (2021)'un yapmış olduğu çalışmada, psikolojik sağlamlığa dair olan araştırmalarda örneklem grubu olarak en çok lise öğrencileri kitlesinin mevcut olduğu sonucuna ulaştığı görülmektedir. Ayrıca ortaokul döneminin lise dönemine göre gelişimin daha erken aşaması olduğu için söz konusu kavramların/becerilerin bu kademedeki incelenmesi ve ihtiyaç görüldüğünde desteklenmesinin kritik olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda ortaokul kademesindeki ergen bireylere yönelik araştırma sayısının artmasına gereksinim duyulduğu çıkarımı yapılabilir.

İlgili kavramlar arasındaki ilişkinin anlaşılması, bireylerin daha sağlıklı ve dengeli psikolojik yaşam sürmelerine yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Ayrıca çalışmanın, önleyici rehberlik faaliyetlerinin planlanmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Mevcut araştırma bulguları doğrultusunda, öğrencilere psikolojik sağlamlık ve ilişkili faktörler hakkında bilgi sunulabilir ve eğitimler düzenlenebilir. Mevcut araştırmadan elde edilecek bulgular, ortaokul öğrencilerinde öz-şefkat, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerini artırmaya dair bireysel ve grupla psikolojik danışma oturumları ve psikoeğitim programları oluşturulmasında ruh sağlığı sahasında çalışma gösteren uzmanlara kaynak olabilir. Çalışmanın araştırmacılara yön verme hususunda katkı sunacağı söylenebilir.

MEB tarafından 2020-2021, 2021-2022 ve 2023-2024 eğitim-öğretim yıllarında psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri okul RPD programları genel hedefi psikolojik sağlamlık olarak duyurulmuştur (MEB, 2020; MEB, 2021; MEB, 2023). Üç kere ve farklı yıllarda verilen bu aynı kararın, psikolojik sağlamlık olgusunun önemini ortaya koyduğu ve ortaokul öğrencilerine yönelik ele alınması gerekliliğini destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Ortaokul öğrencilerinin gelişim dönemlerinde etkili olan değişkenlere dikkat çekmesi ve başa çıkma stratejileri geliştirmelerine kaynaklık etmesi açısından mevcut araştırmanın önemli olduğu öngörülmektedir. Ortaokul öğrencilerinin öz-şefkat, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlayan bu araştırmanın özgün nitelikte olacağı varsayılmaktadır. Ortaokul yaş grubu örnekleme ile belirtilen değişkenlerle yapılacak bir çalışma olması, demografik değişkenlerin ayrıntılı biçimde ele alınması, örnekleme yer alan katılımcı sayısının fazlalığı ve yapılacak çalışmalara kaynak sağlayacak olmasının çalışmanın önemini artırdığı düşünülmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın örneklem grubu 2023-2024 yılında Trabzon şehrinde belirlenen ortaokullarda öğrenim görmekte olan öğrenciler ile sınırlıdır.
2. Araştırmada söz konusu olan özellikler, kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
3. Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler kesitsel yöntem kullanılarak incelendiğinden, araştırma sonucunda elde edilen bulgularla ilgili nedensellik kapsamında değerlendirilebilecek sonuçlar sınırlıdır.

Varsayımlar

1. Araştırmada uygulanan ölçeklere bütün katılımcıların, kendi durumlarını yansıtacak şekilde içtenlikle ve samimi olarak yanıt verdiği varsayılmıştır.
2. Araştırmada yer alan ölçme araçlarının, ölçülmesi hedeflenen özellikleri ölçmede yeterli olduğu varsayılmıştır.

Terim ve Tanımları

1. Psikolojik sağlamlık; Masten vd. (1990) tarafından zorlayıcı veya tehdit oluşturuca yaşantılara başarılı uyum sağlama süreci, kapasitesi veya sonucu şeklinde tanımlanmıştır. Psikolojik sağlamlık olumsuzlukla karşı karşıya kalındığı zaman, risk faktörleri ile koruyucu faktörlerin etkisiyle bireyin uyum göstermesidir (Kararımak, 2006).
2. Öz-şefkat; bireyin kendine nazik davranması, kendisine suçlayıcı ve yargılayıcı değil şefkatli bir tutum sergilemesi ve beraberinde zayıf yönleri ve hatalarını da insan olmanın bir parçası olarak görmesi ile kabul ve anlayışla yaklaşmasıdır (Neff, 2003a).
3. Bilişsel esneklik; bireyin seçeneklere yönelik farkındalığı, değişen durumlara uyum göstermeye yönelik istekliliği ve esnekliğe kendini yetkin görmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Martin ve Rubin, 1995). Bilişsel esneklik davranışı gerçekleştirmeden önce farklı davranış seçeneklerinin de farkında olma (Bilgiç ve Bilgin, 2016), alternatifleri fark etmenin yanı sıra yeni ve işlevsel ihtimalleri seçebilme ve bu doğrultuda hareket edebilmektir (Aslan ve Türk, 2022).

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu kısımda araştırma konusu içeriğindeki kavramlar tanıtılmakta ve kavramlara yönelik bilgiler sunulmaktadır.

1.1. ORTAOKUL KADEMESİ VE ERGENLİK DÖNEMİ

Eğitim sürecinde ilkokul ile lise kademesi arasında yer alan ortaokul, önemli bir geçiş aşamasıdır. Türkiye’de ortaokul, beş ile sekizinci sınıfı kapsayacak şekilde zorunlu eğitim kapsamında olan dört senelik bir süreçtir. İlköğretim ikinci kademe olarak da isimlendirilen ortaokulda öğrenciler ilkokula göre daha geniş bir müfredat ile karşılaşmaktadır. Zorunlu dersler ve seçmeli dersler şeklinde artan ve farklılaşan derslere ilaveten uluslararası, ulusal, yerel ve okul bazlı proje çalışmaları, yarışmalar düzenlenmekte ve beraberinde derse giren öğretmen sayısı artmaktadır. Ayrıca akademik olarak daha derin ve kapsamlı bilgi ve beceri kazanımı hedeflenmekte, okul sınavlarının yanı sıra merkezi sınavlar gündeme gelmektedir. Liseye hazırlık ile birlikte yoğun bir tempo ve akademik beklentiler kendini göstermektedir. Bu hususlara ek olarak öğrencinin ilgi, değer ve yeteneklerini keşfetmesi, kendini keşfetme yolculuğunun bir parçasını oluşturmaktadır.

Yaklaşık 11-14 yaşlarına tekabül eden ortaokul sürecinin, kabaca 12 yaşından 10’lu yaşların sonuna kadar süren ergenlik dönemi (Atkinson vd., 2010) ile kesiştiği söylenebilir. Ergenlik, çok yönlü değişim ve gelişimlerin yaşandığı özel bir evre (Kulaksızoğlu, 1998); çocukluğun bitiş, yetişkinliğin ise başlangıç aşamasıdır (Cloutier, 1982). Türk Dil Kurumu [TDK] (2023) ergenliği, cinsel organların fizyolojik gelişme göstermesiyle başlayan, bülüğa erme ile yetişkin çağ arasındaki dönem, bülüğ devri olarak tanımlamaktadır. Latin dilinde ise “adolescere” kelimesi, “...ye doğru büyümek” olarak karşılık bulmaktadır (Gözcü Yavaş, 2012). Buradan hareketle kelimenin, insan yaşamında önemli bir zaman dilimi olarak, bir süreç vurgusuna işaret ettiği ifade edilebilir. Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ] tanımlamasına göre ergenlik, yaşamın çocukluk ile yetişkinlik arasında, 10 ila 19 yaş arasındaki evresidir (DSÖ, 2024). Bu dönemi UNICEF (2011), erken ergenlik (10-14 yaş) ve geç ergenlik (15-19 yaş); Pawlowski ve Hamilton (2008) ise erken ergenlik (kızlarda 11-13, erkeklerde 12-14 yaş), orta ergenlik (13-16, erkeklerde 14-17 yaş) ve geç ergenlik (kızlarda 16-19; erkeklerde 17-19 yaş) şeklindeki ayrımla ele almıştır. Ergenliğin aşamalı bir süreç olduğu görülmektedir. Biyolojik, psikolojik ve sosyal farklılaşmaların yaşandığı bu dönemin başlangıç ve bitişini belirlemek güç olmakla birlikte (Parlaz vd., 2012) biyolojik ve duygusal alandaki değişimler ile dönem belirip bağımsızlık ve sosyal üretkenliğin gelişmesiyle tamamlanmaktadır (Kartopu, 2016). Fizyolojik

değişiklikler en yoğun şekilde 12-16 yaşlarında gerçekleşmektedir (Koç, 2004). İskelet sisteminde ortaya çıkan hızlı büyüme ve cinsel gelişimle biyolojik; bilişsel gelişim ve kimlik gelişimi özellikleriyle psikolojik; genç erişkin rolüne hazırlıkla sosyal gelişim kendini göstermektedir (Derman, 2008). Ergenliğin, kültürel farklılıkların yanı sıra evrensel yönlerinin de olduğu bilinmektedir (Dinçel, 2006). Bu dönem içerisinde kişi, cinsel olgunluğa erişir ve ailesinden ayrı bir birey olarak kendi kimliğini kazanır (Atkinson vd., 2010). Ergenlerden, fizyolojik değişimlere uyum sağlamaları, gelişen bilişsel kapasiteyi deneyimlerle bütünleştirmeleri, ebeveynlerinden bağımsızlaşmaları, aynı ve karşı cinsten akranlarıyla uygun sosyal ilişki kurup sürdürmeleri, akademik başarı göstermeleri, meslek seçimi yapmaları ve yetişkin rollerine yönelik değerleri kazanmaları beklenmektedir (Öngen, 2002). Birey bu dönemde kendindeki değişimlere uyum göstermenin yanısıra sosyal çevresiyle ilişkileri düzenleme ve kendinden beklenen görevleri yerine getirme durumundadır (Topbay, 2016).

Ergenlik kavramının geçmişten bugüne ilgi çekmesi nedeniyle birçok bilimsel araştırmaya konu olduğu görülmektedir. İlgili ilk yayım olarak “Adolescence” kitabına (Hall, 1904) rastlanmıştır. Ergenlik üzerine evrim teorisinin izlerini taşıyan kuramı oluşturan öncü isim Hall, bu dönemin bireyin hayat akışını etkileyebileceğini belirtmiştir (Akt. Cloutier, 1982). Hall’ın ardından ergenlik üzerine çalışmaların yaygınlaşması zaman almıştır (Blos, 1962; Freud, 1937; Gesell, Ilg ve Bates, 1956). Psikodinamik yaklaşım ergenliğe psikoseksüel gelişim kuramında son evre olan genital evrede yer vermiş, fizyolojik olgunluk ve artan hormon etkisi ile dürtülerin gücünü vurgulamıştır (Gençtan, 1998). Erikson (1959), psikososyal gelişim kuramında ergenlik çağını sekiz evrenin beşincisi olarak kimlik arama temelinde ‘Kimlik kazanımına karşı kimlik bunalımı’ olarak açıklamaktadır (Erikson, 2014). Tüm ergenlerin dönemin biyolojik, bilişsel ve toplumsal değişimlerini deneyimlemelerine rağmen bu değişimlerin etkileri her ergen için aynı olmamakta; örneğin bu dönemde bazı ergen bireyler çekici ve kendinden emin hissederken bazıları ise çirkin ve utangaç hissedebilmektedir (Steinberg, 2007).

Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK] 2022 yıl sonu itibarıyla, 0-17 yaş aralığındaki nüfusun %28.5’inin 10-14 yaş grubu, %17’sinin 15-17 yaş grubu bireylerden oluştuğunu; Türkiye nüfusunun %26.5’inin 0-17 yaş grubundan oluştuğunu ortaya koymuştur (TÜİK, 2023). Dolayısıyla ergen bireylerin Türkiye nüfusunda oldukça önemli bir yer teşkil ettiği söylenebilir. Offer vd. (1998), 67 erkek ergenin 14, 19 ve 48 yaşlarını içeren boylamsal çalışmada, ergenlik çağındaki psikolojik durumun yetişkinlik döneminde de devam etme eğiliminde olduğunu tespit etmiştir. Şimşir Gökalp ve Koç (2023), ergenlik dönemi üzerinde daha hassasiyetle durulması ve toplumsal bilgi birikiminin artırılması gerektiğini ifade etmiştir.

Tüm bu nedenler ergenlik döneminin halen önemli bir araştırma konusu olduğunu düşündürmektedir. Birden çok disipline konu olmasının yanı sıra çalışmaların ağırlıkta olarak tıp alanıyla sağlık bilimlerinde yapıldığı; eğitim, fen ve sosyal bilimlerde ergenlik araştırmalarının nispeten daha az olduğu dikkat çekmektedir (Şimşir Gökalp ve Koç, 2023).

Türkiye'deki ergen profiline yönelik yapılan araştırmaya katılan ergen bireylerin %39.5'i, ergenlik döneminde yaşadığı değişikliklere uyum sağlamakta zorlandığını aktarmıştır (ASPB, 2014). Arslan (2018) araştırmasında aykırı davranışlar gösterme, iletişim sorunları, akran zorbalığı, derslere ilgide azalma ve kabul görmeye dair kaygının ergenlerde okul ortamında öğretmenler tarafından sıkça gözleendiği bulgusuna ulaşmıştır. Çocuk ve ergen psikiyatrisi polikliniğine başvuran 693 katılımcı örneklemeyle gerçekleştirilen çalışmada %38.6'sının 1 yıl içerisinde ailesinde travmatik olay (boşanma, kaza vb.) yaşandığı ve %1.6'sının daha önce intihar girişimi olduğu raporlanmıştır (Kılınçel, 2020). Çalışma sonucunda %34.5 dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), %13.3 yaygın anksiyete bozukluğu (YAB), %3.9 depresyon, %2.3 obsesif kompulsif bozukluk (OKB) yaygınlığı saptanmıştır. Bu bilgiler göz önünde bulundurulduğunda, ergenlik döneminde bulunan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve ruh sağlığını etkileyen faktörlerin araştırılmasının önleyici çalışmalar ve müdahale çalışmaları yönünden önemli olduğu düşünülmektedir.

1.2. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Ülkeler arasında yaşanan krizler ve savaşlar, doğal afet olayları (deprem, sel vb.), salgın hastalıklar (Covid-19, veba vb.) gibi kitlesel; ihmal, istismar, şiddete maruz kalma, ilişkisel sorunlar, ergenlik problemleri gibi bireysel travmalar yaşamda yer almaktadır. Dünya genelinde yaşanan doğal afetlerden her sene yaklaşık 250 milyon insanın etkilendiği, gelecek on yıl içinde bu sayının 350 milyon insana ulaşacağı ve yarısını çocukların oluşturacağı tahmin edilmektedir (Karabulut ve Bekler, 2019). Travma sonrası stres bozukluğunun (TSSB) yaygınlığının ABD'li yetişkin 2953 katılımcıdan oluşan örnekleme ele alındığı bir araştırmada (Kilpatrick vd., 2013), DSM-5 kriterlerine göre travmatik olaya maruz kalma oranı %89.7 olarak belirtilmiştir. Coşkun ve Yağcan (2020) tarafından 981 öğrenci ile gerçekleştirilen çalışmada katılımcıların yaşam boyu şiddet öyküsü incelendiğinde; %61'i psikolojik, %27.3'ü fiziksel şiddete maruz kaldığını aktarmış ve bir diğer bulgu olarak öncesinde şiddete maruz kalan katılımcıların şiddet eğilimi puanları anlamlı olarak daha yüksek saptanmıştır. 499 birey ile gerçekleştirilen, Covid-19 pandemisine dair tepkilerin psikolojik sağlamlık yönünden incelenmesini konu alan araştırma, psikolojik sağlamlığı düşük olanların bu süreçten daha fazla olumsuz etkilendiği sonucunu ortaya koymaktadır (Yazıcı Çelebi, 2020). Stresli yaşam olayları, genel olarak fiziksel hastalıklar ve ruhsal bozukluklara yol açan nedenler kapsamında kabul görmektedir

(Işık, 2016a). Bu bilgilerin zorluklarla sağlıklı stratejilerle baş edebilmeyi ve beraberinde psikolojik sağlamlığı ön plana çıkardığı söylenebilir.

Psikolojik sağlamlık, bireyin karşılaştığı zorluklara dayanıklı olması, vazgeçmeyip çalışmayı sürdürmesi, denemelerinden öğrenmesi, psikolojik anlamda sağlam olmanın anlaşılması yönünden önemli bir terimdir (Turgut ve Eraslan Çapan, 2017). Olumlu deneyim ve güçlü özelliklerin bilimsel zeminde incelenmesini temel alan pozitif psikoloji (Duckworth vd., 2005), psikolojik yönden insana rahatsızlık veren etkenler yerine, insanın sağlıklı olmasını destekleyen etkenleri ön plana çıkararak psikolojik sağlamlık kavramını ele almaktadır (Bozkurt, 2019). “Resilience” kelimesi, Latin dilinde bir maddenin esnekliğe sahip olması ile önceki halini alabilmesi olarak tanımlanmıştır (Greene, 2002; Akt., Gizir, 2007). Amerikan Psikoloji Birliği (APA) Psikoloji Sözlüğü, resilience kelimesinin tanımını iç ve dış isteklere uyum göstererek zor veya zorlu hayat yaşantılarına sağlıklı uyum sağlama süreci ve sonucu şeklinde yapmıştır (2023). “Psikolojik sağlamlık” ifadesine TDK (2023) Güncel Türkçe Sözlük’te rastlanmamış; “sağlamlık” sözcüğü ise isim haliyle, “sağlam olma durumu” anlamıyla belirtilmiştir. Psikolojik sağlamlık, bazı insanların olumsuz deneyimlerde diğerlerinden daha dirençli olması, üstesinden gelmesidir (Rutter, 2007). Psikolojik sağlamlık, olumlu adaptasyonun gerçekleşmesini içeren dinamik süreç olarak kavramsallaşmıştır (Cicchetti, 2010). Topbay (2016) psikolojik sağlamlığı, herhangi bir travma veya stres oluşturan durumda uyumu tekrar sağlama olarak açıklamış ve şartlar olumsuz olduğunda dahi başarılar elde edebilme, olağandışı koşullarda da yaşama pozitif adaptasyon sağlayabilme şeklinde detaylandırmıştır. Masten (2001)’in psikolojik sağlamlığa dair kullandığı “sıradan sihir” (ordinary magic) ifadesinde “sıradan” sözcüğü ile psikolojik sağlamlığın insan doğasının parçası olmasını, “sihir” sözcüğü ile ise psikolojik sağlamlığın olumlu etkisini vurguladığı söylenebilir. Ortak bir tanımlama zor olmakla birlikte, yapılan tanımlar göz önünde bulundurulduğunda psikolojik sağlamlık, olumsuz yaşantılara dönük olarak bireyin uyum gösterebilme ve gelişim sürecini devam ettirebilme gücü şeklinde ifade edilebilir (Arslan, 2015a). Tanımların içeriğinde birtakım risk faktörlerine maruz kalmanın ardından bireyin, koruyucu faktörlerin katkısıyla risk taşıyan durumların etkilerine adapte olması veya normal gelişimsel sonuçlar göstermesi ile psikolojik sağlamlığın ortaya çıktığı belirtilmektedir (Bahadır, 2009). Bireylerin yaşamlarında zorluklara maruz kalması anlaşılır olmakla birlikte, psikolojik sağlamlığını belirleyen noktalar kapsamında kişinin olumsuzluğa dair aldığı tavır, bu durum ile baş etme hali ve tercih ettiği çözüm stratejileri önemsenmektedir (Bulut, 2016). Bu bilgiler ışığında psikolojik sağlamlığın zorlayıcı bir olay ya da durum ile karşılaşmaktan öte; devam edebilme, uyum gösterme, başa çıkmaya dair anlam taşıdığı söylenebilir.

Psikolojik sağlamlığı kişilik 6zelliği olarak açıklayan tanımlar 6zellik boyutuna odaklanmakta, işlevler ve davranışsal çıktılara yoğunlaşarak açıklayan tanımlar sonuç odaklı ele almakta, dinamik s6reler toplamı olarak açıklayan tanımlar ise s6reci 6n planda tutmaktadır (6zel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel M6d6rl6đ6 [6RGM], 2021). Garmezy'nin (1991) birey odaklı yaklaşarak zorlayıcı yaşantılara sağlıklı uyum sağlayan bireyleri temel aldığı g6r6lmektedir. Psikolojik sağlamlığın bireyi veya bireyin yaşamını riskten arındırmak değil, risk ve zorlayıcı duruma y6nelik g6 ve baş etme becerisi ile birlikte devam edebilme anlamı taşıdığı d6ř6n6lebilir. Marici (2015), psikolojik sağlamlıktan s6z edebilmek için iki etkenin gerekliliğini belirtmiştir. Bunlar:

- Travma, kaygı ya da stres verici olay veya durumların varlığı,
- Zorlayıcı yaşantılara uyum sağlayabilme ya da iyileşme g6sterebilmedir.

Psikolojik sağlamlık bir yapı ve fenomen olarak, bağımsız şekilde ve birbirine yakın yıllarda psikoloji (Garmezy, 1971) ve ekoloji (Holling, 1973) disiplinlerinde gerçekleştirilen araştırmalar ile yer almıştır. 2. D6nya Savaşı'nı doğrudan deneyimleyen; Amerikan askeri olarak g6revlendirilen Norman Garmezy (1985), yıkımdan kurtulmayı başaran Emmy Werner (Werner ve Smith, 1982), tahliye edilen kişilerden olan İngiliz Michael Rutter (1979) psikolojik sağlamlık çalışmalarında 6nde gelen isimler olmuştur (Akt. Masten, 2013). Minnesota Risk Araştırma Projesi'nde Garmezy ve Devine (1984), şizofreni tanısı olan ebeveyni ve başka bir grup olarak yoksul ebeveyni bulunan çocuklara y6nelik bu koşullarda b6y6me ve psikolojik sağlamlık temelinde hayatlarını s6rd6rmelerini incelemiştir. Garmezy ve diğerleri (1984), şizofreni, duygulanım bozukluğu veya kişilik bozukluğu tanısı bulunan anneye sahip, farklı stres etkenlerine maruz kalan çocukların y6ksek risk fakt6rlerinin varlığına rağmen g6sterdiği uyum ve direnci ele almıştır.

Werner ve Smith (1982), "savunmasız ama yenilmez" ifadesine yer verdiği, psikolojik sağlamlık konusunu içeren bir boylamsal çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmanın takibi ve devamı niteliğinde olan alışma (Werner, 1989), 1955 yılında Hawaii'nin Kauai adasında doğan y6ksek risk fakt6rleri bulunan çocuklara y6nelik gerçekleştirilmiş ve çeşitli koruyucu fakt6rleri belirleyerek psikolojik sağlamlık 6zerine 6nemli bilgiler kazandırmıştır. Risk ve koruyucu fakt6rlerin çeşitli yaşam d6nemlerindeki etkisini ele alarak, çalışma sonucunda bazı koruyucu fakt6rlerin adaptasyon 6zerinde spesifik risk fakt6rlerinden daha genel bir etkisi olduğunu ifade etmiştir (Werner, 1989). Perinatal strese, kronik yoksulluğa, kronik geçimsizlik ve ebeveyn psikopatolojisine sahip bir aile ortamına maruz kalan ocuk grubunun incelendiği araştırmada, çocuklar perinatal d6nemden 1, 2, 10, 18, 32 yaşlarına kadar takip edilmiş ve y6ksek riskli

olarak nitelendirilen bu bireylerin çoğunun sağamlık ve iyileşme gösteren yetişkinler olmasını destekleyen koruyucu faktörler ve süreç araştırılmıştır (Werner, 1993). Aynı çalışma (Werner, 1993) sonucunda tespit edilen koruyucu faktörler arasında; annenin eğitim düzeyi, ailenin sunduğu duygusal destek, öğretmeninin mentor veya rol model olması belirtilmektedir. Werner (1997)'in çalışmasının başlığında tekrar “savunmasız ama yenilmez” ifadesini tercih ettiği görülmektedir. 40 yıllık boylamsal bir çalışmanın önemli bulguları raporlanmış ve alanyazında yerini almıştır.

Norman Garnezy, Emmy Werner ve Michael Rutter gibi öncü araştırmacıların risk altındaki çocuklardan bazılarının buldukları zorlu şartlara rağmen iyi sonuçlar aldıklarını keşfetmelerinin, alanyazında zorluklar karşısında başarılı olan çocuklara dikkat çekerek psikolojik sağamlık üzerine bir araştırma alanı oluşturduğu söylenebilir. Wright vd. (2013), psikolojik sağamlıkla ilgili gerçekleştirilen araştırmaların dört ana araştırma dalgasında ilerlediğini ifade etmiştir:

İlk çalışma dalgası, temel kavram ve yöntemlerin yanı sıra sağamlık olgusunun iyi tanımlanmalarını sağlamış ve odağa bireyi almışken ikinci dalga, zorluklar veya risk bağlamında pozitif uyum üzerine teori ve araştırmalara gelişimsel sistem yaklaşımını benimseyerek birçok sisteme odaklanan, dirençliliğin daha dinamik incelenmesini ele almıştır. Üçüncü dalga, müdahale uygulamaları ile psikolojik sağamlığı artırmaya odaklanmış ve son dalga ise epigenetik ve nörobiyolojik süreçlere, beyin gelişimine ve sistemlerin gelişimi şekillendirmek için etkileşimde bulunma yollarına artan ilgiyle birlikte, birden fazla analiz düzeyinde sağamlığın anlaşılmasına ve entegre edilmesine odaklanmıştır.

Alanyazında “resilience” kelimesinin karşılığı olarak psikolojik dayanıklılık (Basım ve Çetin, 2011; Sürücü ve Bacanlı, 2010), yılmazlık (Gürkan, 2006; Kurt Ulucan, 2013), psikolojik sağamlık (Arslan, 2015a; Doğan, 2015, Gizir, 2007) ve kendini toparlama gücü (Çıkrıkçı ve Odacı, 2020; Terzi, 2006) kavramları kullanılmıştır. Işık (2016b) tarafından gerçekleştirilen çalışmada; resilience kavramı söz konusu lisansüstü tezlerin %37.5'inde psikolojik sağamlık, %28.57'sinde psikolojik dayanıklılık, %26.78'inde yılmazlık, %5.35'inde kendini toparlama gücü teriminin kullanıldığı raporlanmıştır. Aynı araştırma, ulusal veri tabanında indekslenen dergilerde yer alan çalışmaların %38.09'unda psikolojik sağamlık ve aynı oranda yılmazlık, %14.28'inde psikolojik dayanıklılık ve %9.52'sinde kendini toparlama gücü tercih edildiğini ortaya koymuştur. MEB'in yayın ve duyurularında da psikolojik sağamlık ifadesini kullandığı dikkat çekmektedir (MEB, 2019; MEB 2024; ÖRGM, 2021). Mevcut çalışmada da kavram, psikolojik sağamlık ifadesiyle yer almaktadır.

Rutter (2013) psikolojik sağlamlığı bazı insanların ciddi olumsuzluklar yaşamalarına rağmen nispeten iyi bir sonuca ulaştığı bulgularından doğan etkileşimli olgu şeklinde ifade etmektedir. Bu tanımda belirtilen farkın risk faktörlerine ve koruyucu faktörlere işaret ettiği düşünölebilir. Stresli yaşam hadiselerinin gerekçe teşkil ettiği risk faktörleri ve riskin olumsuz etkilerini azaltmaya yardımcı olan koruyucu faktörler, psikolojik sağlamlık kavramına paydaş olmaktadır (Kararımak, 2006). Psikolojik sağlamlıkta, koruyucu ve risk faktörlerinin doğmasında ve risk faktörleri ile baş edebilmede çevre ile kurulan etkileşim ön plana çıkmaktadır (Önder ve Gülay, 2008). Richardson (2002)'ın üç boyut ile sunduğu metateorisinde, ilk boyutta, psikolojik sağlamlık özellikleri ile risk ve koruyucu faktörler açıklığa kavuşturulmuştur. İkinci boyut içerisinde psikolojik sağlamlık süreci bünyesinde, maruz kalınan olumsuzluklarla başedebilme ve birinci boyutta tanımlanan özelliklerin geliştirilmesi yer almaktadır. Üçüncü boyutta ise psikolojik sağlamlık, kişiye var olan gizil güçlerini fark etme ve ortaya çıkarmaya katkı sunmanın yanı sıra bu deneyimle kişinin kendi özüne ve beraberinde büyümeye iten güç olarak belirtilmiştir. Psikolojik sağlamlığın çok sayıda risk ve koruyucu faktörleri içeren bir olgu olma niteliği yeni araştırmaları gerektirmektedir (Arslan, 2015b).

1.2.1. Risk Faktörleri

Olumsuz yaşantılar, zorlayıcı durumlar bireyler için risk faktörü meydana getirmektedir (Ak, 2016). Psikolojik sağlamlığın ortaya çıkması için risk varlığı gerekmede, risk anahtar faktör şeklinde ifade edilmektedir (Gizir, 2007). Psikolojik sağlamlık, risk ya da zorluk durumunda gündeme gelmektedir (Cicchetti, 2010). Bu kavram her şey yolundayken kendini gösteren ya da harekete geçen bir durum değildir (Yazıcı Çelebi, 2020). Belirgin bir risk taşımayan şartlara tabii olan bireylere “yeterli”, “iyi uyumlu” ya da sadece “normal” ifadesi kullanılmakta, bu bireylerle ilgili psikolojik sağlamlık olgusundan bahsedilmemektedir (Işık, 2016b). Psikolojik sağlamlığa dair stresli yaşantının varlığı ve bireyin bu stresli yaşantının olumsuz etkileriyle sağlıklı yöntemlerle başa çıkarak biyo-psiko-sosyal alanlarda yeterlik göstermesi ön plana çıkmaktadır (Bahadır, 2009). Diğer bir yandan bireyler farklı zaman dilimlerinde zorluk yaşayabileceği gibi, aynı anda birden fazla zorlayıcı durumla başa çıkma durumunda da kalabilmektedir (Önder ve Gülay, 2008). Risk faktörlerinin belirlenmesinin zorlayıcı duruma dair olan sürecin daha iyi anlaşılıp yönetilmesini kolaylaştırılacağı düşünölmektedir. Bu belirleme bir nevi sorunun tespitinin çözüme kaynaklık edebileceği şeklinde yorumlanabilir. Tarihin ilk zamanlarından beri insan hayatında risk oluşturan faktörler yer almakla birlikte, eski çağlarda risk algısı vahşi hayvanlar kaynaklıyken günümüzde ise daha farklı kategorilerde değerlendirilmektedir (Çıkırıçı ve Odacı, 2020). Risk faktörleri; genetik,

biyolojik, sosyokültürel, demografik şartlar ve özellikler ile ilgili olabilmektedir (Üzbe Atalay ve Kurt Ulucan, 2018).

Psikolojik sağlık konusundaki araştırmalarda yaygın olarak belirtilen risk faktörlerine Tablo 1’de yer verilmiştir (Bonnano, 2005; Durlak, 1998; Gizir, 2012; Işık, 2015; Kelly ve Emery, 2003; Masten, 2001, 2007; Masten ve Narayan, 2012; Werner, 1993; Akt., ÖRGM, 2021).

Tablo 1: Çalışmalarda Sıklıkla İfade Edilen Risk Faktörleri (Akt., ÖRGM, 2021)

Bireysel Risk Faktörleri	Ailevi Risk Faktörleri	Okul Sistemi Risk Faktörleri	Çevresel Risk Faktörleri
Erken doğum	Anne-babanın kronik rahatsızlığı veya psikopatolojisi	Akademik başarısızlık	Maddi zorluklar ve yoksulluk
Olumsuz yaşam olayları	Ebeveyn boşanması	Akran zorbalığına maruz kalma	Evsizlik, evden kaçma
Kronik hastalıklar	Ebeveyn kaybı/yoksunluğu	Okula aidiyetin yetersiz olması	Savaş
Madde kullanımı	Madde kullanan ebeveyn sahip olma	Etkin olmayan öğretmen tutumu	Terör eylemleri
İntihar girişimi	Suç öyküsüne sahip aile üyesi olması	Olumsuz sınıf/okul iklimi	Göç ve göçmenlik
Kayıp/yas yaşantıları deneyimleme	Olumsuz ebeveyn tutumları	Okul devamsızlığı/okul terki	Doğal afetler
İhmal ve istismara maruz kalma	Aile içi çatışma	Çok sık okul değiştirme	Azınlık stresi yaşama/Kültürel ayrımcılığa maruz kalma
Suç işleme	Aile içi şiddet	Güvenli olmayan okul çevresi	Sosyal çevre tarafından şiddet uygulanması
Engellilik durumu			Sosyal destek sunacak kurum ve kuruluşların bulunmaması
Düşük benlik saygısına sahip olma			

1.2.2. Koruyucu Faktörler

Psikolojik sağlamlık, risk faktörlerinin varlığının olduğu ortamlara uyum sağlama çabası ve çözüme dair baş etme stratejilerinin koruyucu faktörlerle etkileşiminin çıktısı olan kompleks bir yapıdır (Sert Ağır, 2018). Sağlamlığı etkili şekilde artırmak için belirli zayıf hususlara ve koruyucu faktörlere dikkat edilmesinin önemi vurgulanmaktadır (Iwaniec vd., 2006). Koruyucu faktörlerin risklerin neden teşkil ettiği olumsuz etkilerin azalmasına ve uyum sürecinin hızlanmasına yardımcı olduğu düşünülmektedir (Sipahioğlu, 2008). Psikolojik sağlamlığa sahip olan çocuklar zorluklarla baş ederken gizil güçleri gibi “içsel” ve sosyal destek gibi “dışsal” kaynaklardan yararlanmakta ve psikolojik sağlamlık alanyazınında bu kaynaklar “içsel ve dışsal koruyucu faktörler” şeklinde isimlendirilmektedir (Kararımak, 2006). 1999 Depremine maruz kalan bireyler ile yapılan çalışma (Kararımak, 2007) bu bağlamda örnek teşkil edebilir. İlgili çalışma sonucunda olumlu duygular ve yaşam doyumundan kaynaklı şekilde benlik saygısı, umut ve iyimserliğin psikolojik sağlamlık üzerinde dolaylı etkisi olduğu saptanmış, ayrıca benlik saygısının ve psikolojik sağlamlığın iyi oluş ve akıl sağlığına dair önemli kavramlar olduğu bilgisi güçlendirilmiştir. 12 ile 18 yaş aralığındaki ergen bireylerle gerçekleştirdiği araştırmada Arslan (2015b), bireysel koruyucu faktörler başlığında öz-yeterlik, benlik saygısı ve olumlu duyguların psikolojik sağlamlığa ilişkin toplam varyansın %36’sını açıkladığını saptamıştır. Bireysel, ailesel veya çevresel bir özelliğin olumlu olmasının, çocuğun sağlıklı gelişimine ve psikolojik sağlamlığının yükselmesine katkı sağladığı görülmektedir (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009).

Koruyucu faktörler, zorlayıcı durumlarda bireylerde görülebilecek olumsuz etkilerin azaltılması ve bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyinin artmasına katkı sağlayan etmenler olarak değerlendirilmektedir (Bulut, 2016). Bireyin içsel süreçlerinden içinde bulunduğu topluma değin sistemler, dahilinde birçok koruyucu faktörü barındırmaktadır (Çiçek, 2021). İnsanların karşılaşacağı sıkıntıları ve riskleri önlemek ya da ortadan kaldırmak zor olmakla birlikte koruyucu faktörlerin ve sağlamlık özelliklerinin geliştirilmesiyle bireylerin problemlerle daha donanımlı ve güçlü halde baş etmesi sağlanabilir (Özcan, 2005). Hayattaki stresli yaşam olayları karşısında ergenin sağlıklı gelişimini sürdürebilmesi, kendini gerçekleştirebilmesi, var olan kaynaklarını harekete geçirerek etkili bir şekilde kullanabilmesinin yanı sıra hayatın devam eden sürecinde sağlıklı bir yetişkin olabilmesinde içsel ve dışsal koruyucu faktörlerin ergeni desteklediği bilinmektedir (Bahadır, 2009).

Psikolojik sağlamlık konusundaki yayınlarda sıklıkla yer verilen koruyucu faktörler Tablo 2’te sunulmuştur (Cicchetti, 2010; Crosnoe ve Elder, 2004; Foster, 2013; Kararımak, 2007; Işık, 2015; Masten ve Barnes, 2018; Rutter, 1987; Werner, 1993; Akt., ÖRGM, 2021).

Tablo 2: Çalışmalarda Sıklıkla Yer Verilen Koruyucu Faktörler (Akt., ÖRGM, 2021)

Bireysel Koruyucu Faktörler	Ailevi Koruyucu Faktörler	Okul Sistemi Koruyucu Faktörleri	Çevresel Koruyucu Faktörler
Olumlu mizaç	Güçlü aile bağları	Etkili öğretmen-öğrenci ilişkisi	Yakın bir arkadaş/akraba/komşuya sahip olma
İç denetim odağı	Etkili ebeveynlik becerileri	Ebeveynlerin okula katılımı	Sosyal destek
Yüksek benlik saygısı	Destekleyici ve besleyici aile ilişkilerine sahip olma	Olumlu akran ilişkileri	Destekleyici ve kabul edici toplum ile etkileşim
Güçlü öz-yeterlik algısı	Duyarlı bakım veren aile üyelerine sahip olma	Okula bağlılık ve okul aidiyeti	Güvenli çevre ve toplum
Yüksek duygusal zeka	Ailenin kendi kültürel kimliğine dair olumlu yaklaşımı	Olumlu sınıf/okul iklimi	Sosyo-ekonomik destek alınabilecek kurumların varlığı
Stresle başa çıkma becerileri		Etkin eğitim/okul yönetimi politikaları	Yakın bir arkadaş/akraba/komşuya sahip olma
Problem çözme becerileri		İlgili, şefkatli ve kapsayıcı sınıf/okul ortamı	Sosyal destek
Pro-sosyal beceriler			
Öz düzenleme ve duygu düzenleme becerileri			
Günlük yaşamda rutinlerin, ritüellerin olması			
Hayatta anlam oluşturma, hayatın anlama sahip olduğuna inanış			
Umut, merak, cesaret, mizah, iyimserlik gibi güçlü yönlerin varlığı			

1.2.3. Psikolojik Sağlamlık Düzeyi Yüksek Bireylerin Özellikleri

Psikolojik sağlamlık seviyesi yüksek olan kişilerin zorlayıcı yaşam olaylarına uyum sağlayıcı bir süreç değerlendirmesi ile yaklaştığı ve etkili baş etme yöntemleriyle fiziksel

sağlıklarının yanı sıra ruh sağlıklarını da koruduğu görülmektedir (Işık, 2016a). Bireylerin hızlı bir şekilde yaşamlarına ve rutinlerine dönme güçleri, pozitif psikoloji yaklaşımında, psikolojik sağlamlık olgusuyla yer bulmuştur (Doğan, 2015). Problemler karşısında psikolojik sağlamlığı yüksek değilse kişinin ezilmesi ve güçsüz hissetmesinin neticesinde fiziksel rahatsızlıkların görülmesi, içsel gerilim ve kaygının yükselmesi, duygusal dalgalanmalar oluşması ve uyum sorunu oluşması ihtimal dahilindedir (Topbay, 2016). Psikolojik sağlamlığı yüksek olan insanlar, sarsıcı yaşantılara tecrübe algısı ile yaklaşan ve eski işlevselliğine kısa zamanda dönebilen, yeni bir zorlayıcı durum olasılığında da üstesinden gelebileceğine inanan bireylerdir (Demirci, 2022). Bu bağlamda psikolojik yönden sağlam olan ve toparlanma gücünü etkili kullanan kişilerin sarsıcı durumlarda acı duymadığı anlamının kastedilmediği, bu bireylerin incitici etki durumunda daha proaktif bir rol benimsemeyi tercih ettiği söylenebilir. Psikolojik yönden sağlam olan çocukların ve yetişkinlerin ortak özelliklerinden yüksek zeka seviyesi, suç geçmişli olan akranlar ile yakın olmama, ergen suçluluğundan uzak durma sıralanabilir (Gürkan, 2006). Topbay (2016), psikolojik yönden sağlamlık gösteren bireylerin niteliklerini;

- Problem çözme becerileri olan,
- Öz saygısı yüksek,
- İç denetim odaklı,
- Etkili iletişim kurmayı başaran,
- Olumlu benlik tasarımına sahip,
- Zorluklar ile başa çıkabilen,
- Mücadeleci,
- Gelişime açık,
- Duygudaşlık kurabilen şekilde belirtmiştir.

Bu bireyler “resilient”, psikolojik yönden sağlam şekilde nitelendirilmektedir (Kılınç, 2023). Bireyin psikolojik sağlamlığı, zorlu bir durumla yeterli seviyede baş edebilmesi hatta bu durumu gelişiminde işlevsel hale dönüştürebilmesiyle kendini göstermektedir (Turgut ve Eraslan Çapan, 2017). Psikolojik sağlamlığa dair alanyazın, olumsuz koşullarda da kendini düzenleme, kontrol etme ve çalışabilmeyi gerçekleştirenlerin gerek akademik gerekse iş hayatında problem çözme ile birlikte hedeflerini elde edebildiğini belirtmektedir (Sert Ağır, 2018). Psikolojik sağlamlık zorlayıcı bir yaşantıdan hiç etkilenmemek ya da etkilenmiyormuş gibi davranarak hayatı sürdürmek manasına gelmemekte (Selçuk, 2023) bununla birlikte

psikolojik sađlamlıđın bir kabul etme řekli olan öz-řefkat (Germer, 2022) ile bađlantılı olduđu dűřünülmektedir.

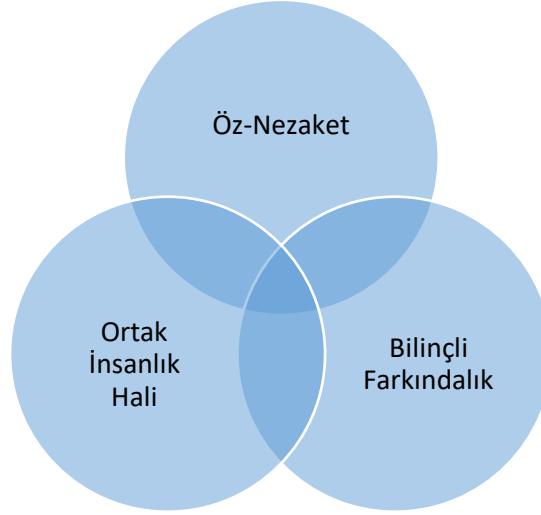
1.3. ÖZ-ŞEFKAT

Şefkat, Türk diline Latin kökenli “compassion” sözcüğünden çevrilmiştir (Yıldırım ve Sarı, 2018). Şefkat (compassion), com (beraber) ve pati (acı çekme) kelimelerinden oluşmaktadır (Germer, 2022). APA Psikoloji Sözlüğünde “compassion” başkasının üzüntü veya sıkıntı duygularına yönelik güçlü şefkat duygusu, yardım etme veya rahatlatma isteği olarak karşılık bulmaktadır (2023). Şefkat, kavram olarak ilk kez Budizm felsefesinde ‘Karuna’ şeklinde yer almış (Sarıgöl, 2021) ve Budist öğretilerinde hissedilen acıya yönelik titreyen kalp olarak tanımlanmıştır (Atalay, 2023). Şefkatli davranış gösteren birey, diğerlerinin acılarının farkındadır (Sarıgöl, 2021). Şefkati anlamamanın öz-şefkati anlamaya katkı sağladığı düşünülebilir. Öz-şefkat kavramını Bayramoğlu (2011), batı psikolojisinde yakın geçmişte formüle edilen ve umut vaat eden bir kavram şeklinde nitelendirmiştir. Öz-şefkat bireyin acı, başarısızlık ve yetersizlik gibi duygularının farkına varması ve zorlukları insan olmanın parçası şeklinde görerek kendine nazik, sevecen ve anlayışlı bir tutumla yaklaşması (Neff, 2003a); acılardan kaçmak yerine acılarla temas edebilme, acılarını azaltma ya da iyileştirmeye yönelme sürecidir (Karagöz ve Uzunbacak, 2023b). Zorlayıcı durumlarda başkalarına söylenen “Ben yanındayım, birlikte atlatacağız” veya bir başarısızlık karşısında “Sen de insansın, hata yapabilirsin” gibi cümlelerle sunulan yaklaşımı bireyler kendilerinden esirgeyebilmektedir (Polatçı ve Baygın, 2022). Vatan (2019) öz-şefkati, kişinin kendi elinden tutması ile birlikte hayatını sürdürmede özüne omuz vererek destek sunması şeklinde ifade etmiştir. Öz-şefkatin özü, “Şuanda neye ihtiyacım var?” sorusundan oluşmaktadır (Germer ve Neff, 2020). Öz-şefkatli insanlar hoş olmayan olaylara, olumsuz duygulara boğulmadan kendilerine yönelik daha kabul ve anlayışla davranarak tepki vermektedir (Leary vd., 2007). Öz-şefkati benimseyenler kendilerini diğerlerinden imtiyazlı, farklı veya izole edilmiş görmek yerine, bütünün parçası şeklinde değerlendirirler (Özyeşil, 2011). Diğerlerine gösterilen şefkatin temelinde öz-şefkat yer almaktadır (Germer, 2022). Uçaklarda hava basıncındaki azalma ile ortaya çıkan problem durumunda kişinin öncelikle kendine sonrasında çocuğuna, yanındakine oksijen maskesi takması, başkasına yardım edebilmenin önce kendine yardım etme ile mümkün olduğunun göstergesidir (Solak Şimşek, 2019). Tüm bu bilgilerden yola çıkarak öz-şefkatin kişinin kendisiyle ve diğerleriyle olan ilişkisinde kayda değer olduğu söylenebilir. Ayrıca kavram özellikle zor zamanlarda, hatalar yapıldığında veya yetersizlik hissedildiğinde önem kazanabilmektedir. Bir başka söylemle öz-şefkat bireyin kendi yardımına koşması şeklinde de yorumlanabilir.

Psikoloji alan yazınına Neff (2003a)'in kazandırdığı öz-şefkat terimi, 2011 senesine dek yalnızca “Self-Compassion Scale” ölçme aracıyla ölçülmüştür (Yıldırım ve Sarı, 2018). Kavramın Türk alanyazında kullanımında farklılıklar görülmektedir. Alanyazında “öz-duyarlık” (Akın vd., 2007; Erişen vd., 2021), “öz-anlayış” (Deniz vd., 2008; Sarıçam ve Biçer, 2015) ve “öz-şefkat” (Tingaz ve Atalay, 2021; Yıldırım ve Sarı 2018) olarak ele alınmaktadır. Kavrama, bu araştırmada “öz-şefkat” olarak yer verilmiştir.

Gilbert ve Procter (2006), öz-şefkatin geliştirilebilir olduğunu belirterek çalışmalarında katılımcıların kendilerini sakinleştirme ve kendilerine yönelik sıcaklık ve güven duygularına odaklanma becerilerinde önemli bir artış olduğunu ortaya koymuştur. Kurtoğlu ve Başgül (2021), öz-şefkatin öğrenilip geliştirilebilir yönüne vurgu yaparak evrensel bir beceri olduğunu dile getirmiştir. Türk kültürü özelinde şefkatli olmak hemen hemen ulusal bir tutum şeklinde benimsense de çocukluktan itibaren oluşan öğretiler ve alışkanlıklar, bireylerin kendilerine olan şefkatlerini kısıtlayabilmektedir (Polatçı ve Baygın, 2022). Acı verici ve zorlayıcı olan duygu ve durumları reddedip bastırmaktan farklı olan öz-şefkat, bilincin rahatlamasına yardım etmektedir (Sarıgül, 2021). Selçuk (2023)'un zor duyguları düzenleyebilmeye dair başlığında öz-şefkate yer verdiği görülmektedir. Germer ve Neff (2020) öz-şefkati, sarsıcı yaşantıları daha az direnç ile deneyimlemede bireye gereksinim duyduğu güvenliği sağlayan bir kaynak olarak ifade etmektedir. Öz-şefkat ve psikopatoloji arasındaki ilişkinin incelendiği meta-analiz çalışmasında (MacBeth ve Gumley, 2012) öz-şefkat seviyesi arttıkça semptomların azaldığı raporlanmıştır. Psikopatolojiyi iyileştirmenin ötesinde öz-şefkat, olumlu psikolojik işlevselliği de desteklemektedir (Neff, Rude ve Krikpatrick, 2007). Öz-şefkat ile kendini affetme arasında bulunan pozitif yönlü anlamlı bir ilişki sonucunun (Altay, 2022) bu bilgilerle örtüştüğü görülmektedir. Öz-şefkat, insanların zihinsel ve psikolojik sağlığının gelişmesine destek sağlamaktadır (Sarıgül, 2021).

Neff (2003a; 2003b)'in teorik modeline göre öz-şefkat; öz-nezaket, paylaşımların bilincinde olma ve farkındalık olarak üç bileşeni içermektedir. Üç bileşen birbirinden bağımsız düşünülemeyecek şekilde bağlı ve iç içedir (Atalay, 2023). Ayrıca her unsur ayrı bir anlamı karşıladığı halde, etkileşim temelinde birbirinin ortaya çıkmasına ve gelişmesine katkı sağlamaktadır (Akın vd., 2007). Bileşenlerden herhangi birini diğer bileşenlerden ayrı değerlendirmek yanlış olacaktır (Kurtoğlu ve Başgül, 2021).



Şekil 1: Öz-şefkatin Üç Bileşeni (Germer ve Neff, 2020)

1.3.1. Öz-nezaket

İlk bileşen olan öz-nezaket, kişinin kendine nazik bir tutum sergilemesi (Neff, 2003b); kendini paylamak, yıkıcı bir eleştirel tutum ile yaklaşmak yerine başkalarına gösterilen şefkati kendine de göstererek insanın kendisine, kendini zarar görmekten koruyan, destekleyici şekilde yaklaşmasıdır (Germer ve Neff, 2020). Zıt yönü olan öz-yargılamaya (self-judgment) karşı öz-nezaket (self-kindness), öz-sevecenlik şeklinde de belirtilmektedir. Öz-nezaket kavramı bireyin hatalarından ibaret olmadığını, hatalar ve başarısızlıkları da kapsayarak öz-kabulü, bireyin kendisinin en yakın arkadaşı olmasını içinde barındırır (Küçük, 2020). Bireyin zayıf yönlerine nazikçe yaklaşması ile birlikte kendi güçlü yönlerini de takdir edebilmesini içerdiği düşünülebilir. Bu bağlamda acımasız öz eleştiri ve iç savaşı durdurarak bireyin kendisiyle olumlu ilişki kurması temelinde kendine destek sunmayı tercih etmesi şeklinde özetlenebilir.

1.3.2. Ortak paylaşımların bilincinde olma

İzolasyona (isolation) karşı ortak insanlık (common humanity) başlığı da mevcuttur. Bu bileşen istisnasız tüm insanların kusurlarının, hatalarının bulunmasıyla acının ortak insanlık deneyiminin bir parçası olduğunu kabul etme (Germer ve Neff, 2020), zorlayıcı duygu ve durumların insan yaşamının doğal bir yönü olarak görmeyi ifade etmektedir (Neff, 2003b). Şefkati kendine de yönelten bireyler, tüm insanların yaşamlarında acı, ızdırap ya da başarısızlık gibi kaçınılmaz mümkün olmayan gerçeklerin varlığına kanaat getirmekte ve acının insani yönünü kabul etmektedir (Karagöz ve Uzunbacak, 2023b). Ortak paylaşım bilinci gösteremeyen birey, deneyimlenen zorlayıcı durum veya yaşantı kapsamında kişiselleştirme yaparak kendini acı hisseden tek kişi olarak görebilir (Boran Sarı, 2017).

Bu bilgiler doğrultusunda ortak paydaşım boyutu, “Neden ben?, Neden hep ben?” minvalindeki sorulardan sıyrılarak diğerleriyle olan bağı ve acının evrenselliğini fark etme olarak nitelendirilebilir. Bireylerin yaşamlarında yer alan ve aslında hayatın parçası olan sarsıcı durumları diğerlerinin de yaşadığını fark etmesi, yalnız olmadıklarını hissetmelerini sağlayarak öz-şefkat temelinde stresle başa çıkmalarını destekleyebilir (Yelpaze, 2020). Aynı zamanda başkalarının da aynı ya da benzer insani deneyimleri paylaştığını anlamaya ve birlikteliği güçlendirmeye yardımcı olabilir.

1.3.3. Bilinçli Farkındalık

Aşırı özdeşleşmeye (over-identification) karşı bilinçli farkındalık (mindfulness) şeklinde ifade edilen üçüncü bileşendir. Bilinçli farkındalık bireyin kendine acı veren duygu ve düşüncelerini fark edip onlarla temasa geçmesidir (Neff, 2003b). Öz-şefkat için atılması gereken ilk adım bilinçli farkındalıktır (Germer ve Neff, 2020). Öz-şefkatin doğduğu zeminde bilinçliliğin ayrı bir öneme sahip olduğunu belirten Öveç (2007)’e göre de öz-nezakete veya paylaşımların farkında olmaya ulaşmak için bireyin düşünce ve duygularını görmezden gelme ya da onlara kendini kaptırmaya başvurmayarak ulaştığı bilinçli farkındalık ile oluşan objektif zemin önemlidir. Bilinçli farkındalık yaşanılan ana odaklanılarak, anın içinde olanları yargılamadan olan haliyle kabul etmek, iç dünyada ve dışarıda neler olduğunun bilincinde olmak (Özyeşil, 2011); acı ve ıstıraptan kaçmanın tersine hoş olmasalar bile deneyimlerin gerçekliğinden kopmamaktır (Küçük, 2020). Kişi aşırı özdeşim halinde olduğunda, duygu ve düşüncelerini yalnızca söz konusu olan yaşantı kapsamında değerlendirmek yerine; karamsar bir tabloyla önemsiz, sevilmeyen, yeterli olmayan bir benlik inancını yükleyici veriler şeklinde algılaması söz konusudur (Kıcalı, 2015).

“Şuanda ne yaşıyorum? Ne hissediyorum?” soruları bilinçli farkındalık ögesi kapsamında değerlendirilebilir. Bu bilgiler ışığında bilinçli farkındalık, sıkıntı veya zor yaşam deneyiminin beraberinde, bireyin bastırma ya da abartma yerine dengede kalması olarak düşünülebilir. Farklı bir ifadeyle, bilinçli farkındalığın geniş bir perspektifle yaklaşarak aşırılığa panzehir sunduğu söylenebilir. Polatçı ve Baygın (2022)’a göre öz-şefkatli kişi, bir yandan içinde bulunduğu sıkıntı veren andaki hislerine yönelik farkındalık geliştirirken, diğer yandan kendine destek vererek zor olan yaşantıların dönüştürücü gücünü keşfedebilmektedir.

1.4. BİLİŞSEL ESNEKLİK

Kavramın öncülerinden Spiro ve Jeng (1990) bilişsel esneklik kavramını, değişen durumlara uygun tepki verebilmeye yönelik bireyin varolan bilgilerini spontane yeniden yapılandırabilme yeteneği olarak tanımlamıştır. Bilişsel esnekliği ele alan çalışmalar

1940’larda başlamış ve daha uygun çözümler olmasına karşın kişinin düşünce süreçlerini değiştirememesine odaklanmıştır (Cırcır, 2023). Bilişsel davranışçı kuramların yaygınlık göstermesinin yanı sıra düşünce ile inançlara dair daha çok önem verilmesiyle bilişsel esneklik, psikoloji ve özellikle klinik psikolojide etkisi ele alınan bir değişken olarak yer edinmiştir (Altunkol, 2017). İnsanlığın yüzyıllardır süren gelişiminin bir sonucu olan yeni ve yaratıcı düşünceler ortaya koyabilme becerisi için alışılan stratejilerin bırakılıp, dikkat çekici bir ifadeyle, “fanusun dışına çıkma” gerekmektedir ve bu bilişsel esneklik ile mümkündür (Aydın ve Can, 2023). Bu bağlamda katı, değişime dirençli nitelikteki yaklaşım ve bakış açısından uzaklaşmaya katkı sağladığı söylenebilir.

Bilişsel esneklik, insanın a) herhangi bir durumda seçenekler ve alternatiflerin varlığına yönelik farkındalığı, b) esnek olma ve duruma uyum gösterme isteği ve c) kendini esnek olma konusunda yeterli görmesidir (Martin ve Rubin, 1995). Bilişsel esneklik, insanın bir göreve yaklaşımını veya düşünme şeklini değiştirme yeteneği olarak açıklanmakta (Asıcı ve İkiz, 2015) ve görev değiştirme veya küme değiştirme şeklinde de isimlendirilmektedir (Cırcır, 2023). Bilişsel esneklik, bir sorunu bir şekilde çözmeye başlama ve daha sonra aynı sorunu farklı bir şekilde çözmeye geçme yeteneğini tanımlar (Dick, 2014). Bilişsel esneklik, anlamlı bilgiler edinme ve edinilen bilgileri farklı durumlarda kullanabilme yeterliliği şeklinde ifade edilebilir (Alakuş, 2023). Spiro vd. (1992)’e göre bilişsel esneklik kavramının; edinilen önceki bilgilerin bellekten çağırılması “bilişsel”, bilginin farklı durumlarda esnek olarak kullanılması ise “esneklik” kısmını karşılamaktadır. Yapılan tanımlardan hareketle bilişsel esnekliğin; kişinin şahsi öğrenmeleri, yaşantıları ve yenilenebilme kapasiteleriyle oldukça ilişkili olduğu ve ilgili özelliklerle geliştirilecek bilişsel esnekliğin bireye kazanımlar sağlayabileceği belirtilebilir (Alakuş, 2023). Dennis ve Vander Wal’e göre (2009) bilişsel esnekliğin üç yönü bulunmaktadır. Bunlar:

- Zorlayıcı durumları kontrol edilebilir nitelikte algılama eğilimi,
- Yaşamdaki olaylara ve insan davranışlarına ilişkin birden fazla alternatif açıklamayı algılama yeteneği
- Problem durumlarına birden çok alternatif çözüm üretme yeteneğidir.

Beklenmedik bir duruma bireyin uyum göstererek yeni ve uygun sorun çözme stratejilerine başvurması olarak adlandırılan bilişsel esneklik yerine bireyin önceki stratejilerinde ısrarlı davranması olarak açıklanan tekrarlayıcı hareketler (perseverasyon), bilişsel esnekliğin zıttıdır (Çuhadaroğlu, 2013). Esnek bakışa sahip zihin, uyumu kolaylaştırırken; dünya ile katı düşünme şekli ve değişmez, kesin doğruların benimsenmesiyle

kurulan bir ilişki ise psikolojik sağlamlığı zayıflatan, hayatı zorlaştıran bir özellikte olabilmektedir (Selçuk, 2023). Kişinin, değişik sorunlarda dahi aynı çözümde ısrarcı olması, yaşanan sorunun kaynağına dair değişik hipotezler geliştirememesi, şahsi yaklaşımı dışındaki diğer fikirleri yok sayarak geri çevirmesi, benimsediği inanç/düşünce sistemini başkalarına dayatırcasına davranması yaşamının birçok sahasında probleme neden oluşturabilmektedir (Altunkol, 2017). Yaşamın karmaşıklığı bilişsel açıdan esnekliği gerektirmektedir (Martin ve Anderson, 1998). Parvizi ve Özabacı (2022)'ya göre bilişsel esnekliği yüksek bireyler, derin düşünebilme, yaşam belirsizliğine tahammül edebilme ve farklı çözümler üretebilme becerisi göstermektedir. Bilişsel olarak esneklik gösterenlerin, kişisel özellikleri ve ilişkiler içerisindeki tutumunun daha uyumlu ve olumlu nitelikte olduğu gözlenmektedir (Diril, 2011). Üzümcü ve Müezzini (2018);

- diğer insanlar ile olan ilişkilerde kendini yeterli hissetme,
- atılgan davranma,
- sorumluluk bilincinde olma,
- problem çözme becerilerinde gelişmişlik,
- yeniliklere uyum göstermede esnek, esnek olunan durumlarda kendilerini yetkin hissetme özelliklerini bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kişilerin özellikleri olarak vurgulamıştır.

Bilişsel olarak esnek olan bireyin güncel durumu ele alarak yorumlaması ve davranış stratejilerini bu doğrultuda güncellemek için bilgilerini yeniden yapılandırması gerekmektedir (Saltık, 2021). Kişi, stres durumunda, alternatif bakış açılarıyla soruna yaklaşıp, bir çözümde ısrarcı olmak yerine birden fazla çözüm yolunu denemeyi tercih ettiğinde baskıyı en az zarara indirgeyecektir (Altunkol, 2011). Ionescu (2012) da bilişsel esneklik özelliğinin, kişilerin birden fazla görev yerine getirme ve değişen koşullara güncel, etkili çözümler sunma gibi karmaşık görevleri gerçekleştirmesine fayda sağladığını ifade etmiştir. Bu yetisi var olan bireyler, zorlayıcı ve uyumlu olmayan düşünceleri daha dengeli ve uyumlu olanlar ile değiştirebilmekte, seçenekler geliştirebilmekte ve sıkıntılı yaşantıları daha baş edilebilir görmektedir (Gülüm ve Dağ, 2012). Etkin baş edebilmek için olanları yorumlamada, nedenlere ilişkin hipotezlerde, davranışları açıklamada, şahsımıza, dünyaya ve diğerlerine yönelik inançlarımızda esnek bir bakış açısı ve bilişsel yapı gereklidir (Altunkol, 2017). Bilişsel boyut ile ilgili olan bilişsel esneklik, zorlayıcı yaşam olaylarında bireyin hayatını kolaylaştıran ve alternatiflerin görülmesiyle problemin çözümüne katkı sağlayan bir etkiye sahiptir (Akçay Özcan ve Kıran, 2016). İhtimal ve yöntemlerin çeşitliliğini fark eden ve uyum temelli hareket

eden kişilerin problemler karşısında çözümleri daha kolay keşfedebilecekleri ve uyum sağlayabilecekleri düşünülmeyle birlikte, bu doğrultuda psikolojik sağlamlıklarının nispeten yüksek olması beklenmektedir (Yelpaze, 2020). Ayrıca Karadeniz (2004), öğrencilerin bilişsel esneklik kazanarak öğrenilen bilgileri farklı durumlara transfer edebilmesi, bilgiye farklı yaklaşımlar katabilmeleri ve ileri düzey bilgi edinmeleri ile öğrenme ve öğretme süreçlerinin de desteklenebileceğini vurgulamıştır.

Cragg ve Chevalier (2012), çocukluk ve ergen gelişiminde bilişsel esnekliğin değişim ve gelişiminin sürdüğünü ifade etmiştir. Okul öncesi dönemde de gelişim gösteren bilişsel esneklik için (Blaye ve Bonthoux, 2001), ergenlik döneminde yer alan 11-15 yaşlarını içeren soyut işlemler dönemi çok önemlidir (Demirci, 2022). Ergenlik dönemine denk gelen bilişsel gelişim aşamalarından soyut işlemler döneminin, bilişsel esnekliğin gelişiminde önem taşıdığı ifade edilmektedir (Alhas, 2021). Bu bilgiler doğrultusunda ortaokul sürecindeki ergen bireylere yönelik bilişsel esneklik kavramının dikkat çekici bir husus olduğu ifade edilebilir. Bilişsel becerilerinin gelişme göstermesiyle beraber ergen bireyler, karşılaşılan zorluklarda esnek düşünebilmeyi ve alternatifleri ele alabilmeyi öğrenebilmektedir (Alakuş, 2023). Bilişsel esneklik, bireyin esnek olma isteğini de içermektedir (Saltık, 2021). Bireylerin günlük hayat içerisinde farklı rollere sahip olmaları ve bu doğrultuda yeni ortamlarda yer alma, yeni insanlarla biraraya gelme ve yeni şeyler öğrenme durumlarının gerekliliğiyle birlikte değişikliklere uyum sağlama becerisinin sağlıklı bir gelişim için önemli bir özellik olduğunu belirtmek mümkündür (Sert Özkan ve Ergün Başak, 2023).

1.5. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.5.1. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde psikolojik sağlamlık içeriğindeki mevcut çalışmalardan örnekler yer almaktadır. Alanyazında çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını konu alan çalışmalar ve uygulamaya dönük müdahaleler psikoloji, psikiyatri, sosyoloji ve sinirbilim alanlarında önemli ölçüde artmakta ve olumsuz yaşantıların üstesinden gelme ve uyum göstermede psikolojik sağlamlık, önemli bir etken sıfatıyla belirtilmektedir (ÖRGM, 2021).

Psikolojik sağlamlık düzeyini ergenlerde cinsiyet değişkeni açısından ele alan birçok çalışmada cinsiyete göre anlamlı farklılaşmadığı bulgularına ulaşılmıştır (Işık ve Çelik, 2020; Özkara ve Özbay, 2018; Topbay, 2016; Turgut ve Eraslan Çapan, 2017). Erdemir, Kış ve Erdemir (2022) tarafından gerçekleştirilen 18 tez çalışmasının meta analiz yöntemiyle incelendiği çalışmada da istatistiki yönden anlamlı fark olmadığı saptanmıştır. Alanyazında erkek ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kızlarınkinden daha yüksek bulunduğu

(Kılınç, 2023; Toprak, 2014; Yu vd., 2011) ve kız ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin erkeklerinkinden nispeten yüksek bulunduğu (Koç Yıldırım vd., 2016; Kurt Ulucan, 2013; Önder ve Gülay, 2008) araştırmalar mevcuttur. Bu bilgilerden farklı olarak Werner (1989) boylamsal çalışmasında, erkeklerin ilk on yılda kadınlara göre daha fazla, ikinci on yılda ise daha az kırılabilirlik sergilediği sonucuna ulaşmıştır. Bu bağlamda psikolojik sağlık düzeyinin cinsiyet bazında farklılaşp farklılaşmadığını ele alan araştırma sonuçlarının tutarlı olmadığı söylenebilir.

Psikolojik sağlamlığın geniş bir yelpazede araştırmacılar tarafından farklı değişkenlerle incelendiği çalışmalar bulunmaktadır. Ortaokul öğrencilerinde psikolojik sağlık ile sosyal ilişkiler, okulda aidiyet ve özyeterlik (Kılınç, 2023), sosyal duygusal öğrenme becerileri (Gürkan, 2018), işlevsel duygu düzenleme becerileri (Kır, 2021) arasında pozitif; sınav kaygısı (Bozkurt, 2019), okul tükenmişliği (Sert Ağır, 2018) arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın dijital oyun bağımlılığı (Çiçek, 2021), anksiyete (Bulut, 2016) ile arasında negatif yönlü; bilişsel esneklik (Güleç, 2020), benlik saygısı ve stresle başa çıkma (Kurt Ulucan, 2013), mutluluk ve yaşam doyumu (Toprak, 2014) ile arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunduğu raporlanmıştır.

Cazan ve Dumitrescu (2016) tarafından lise öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada, ergen bireylerin psikolojik sağlamlıkları ile denetim odağı ve benlik algıları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Elde edilen sonuçlar arasında psikolojik sağlık düzeyi yüksek olan ergen katılımcıların olumlu benlik algısının yüksek olduğu ve kontrol odağının içten denetimli olduğu bilgisi yer almıştır.

Psikolojik sağlık ile risk faktörleri ve koruyucu faktörleri kapsamlı bir şekilde ele alan Gizir (2007) ve Kararımak (2006) çalışmaları alanyazına katkı sağlamaktadır. Derleme çalışmasında Gizir (2007), çocuk ve ergenlere yönelik çalışmalarda psikolojik sağlamlığın önemini vurgulama ve temel bir bakış açısı oluşturma amacını belirterek Türkiye'deki çalışmaların yeterli olmadığını ifade etmiştir. Kararımak (2006)'ın, psikolojik olarak sağlam bireylerin özelliklerini ele almakla birlikte okul ortamı ve PDR hizmetlerine dikkat çektiği görülmektedir. Sipahioğlu (2008), farklı risk gruplarındaki ergen bireylerin psikolojik sağlık seviyelerini ele aldığı çalışmada yoksulluk ve tek ebeveyn ile yaşamayı risk faktörleri belirlenmiştir. Çalışmanın bulgularında; yoksulluk içindeki ergen katılımcıların koruyucu faktör içeriğinde okul-içi ilişkilerde ilgi ve yüksek beklentiler, çevresel ilişkilerde ilgi ve yüksek beklentiler, arkadaş grubundaki ilgi, ev-içi ilişkilerde yüksek ilgi, ev-içi yüksek beklentiler, empati, problem çözme, öz-yeterlik, işbirliği ve iletişim, amaçlar, öz-farkındalık, eğitimsel beklentilerden alınan puanların yüksek düzeyde olduğu; okul-içi etkinliklere katılım,

arkadaş grubundaki yüksek beklentiler, ev-içi etkinliklere katılımdan elde edilen puanların orta düzeyde yer aldığı tespit edilmiştir. Tek ebeveyn ile yaşayan ergen bireylerin koruyucu faktörleri kapsamında da; okul-içi ilişkilerde ilgi ve yüksek beklentiler, çevresel ilişkilerde ilgi ve yüksek beklentiler, arkadaş grubundaki ilgi, ev-içi ilişkilerde yüksek ilgi, ev-içi yüksek beklentiler, empati, öz-yeterlik, işbirliği ve iletişim, amaçlar, öz-farkındalık, eğitimsel beklentilerden alınan puanların yüksek düzeyde; okul-içi etkinliklere katılım, arkadaş grubundaki yüksek beklentiler, ev-içi etkinliklere katılım, problem çözmeden elde edilen puanların ise orta düzeyde karşılık bulduğu saptanmıştır.

Bozkurt (2019), 749 katılımcıdan oluşan, 8. sınıf öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada katılımcılardan %42.9'unun annesinin ilköğretim mezuniyeti, %50.5'inin babasının lise mezuniyeti olduğu; öğrencilerin %93.1'inin ebeveynlerinin birlikte, %4.5'inin boşanmış olduğu; %0.3 oranındakilerin annesi, %1.2 oranındakilerin ise babasının vefat ettiğine yönelik demografik bilgiler elde edilmiştir. Ergenlerdeki sınav kaygısı, psikolojik sağlık ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, katılımcıların psikolojik sağlık düzeyiyle sınav kaygısının duyusallık ve kuruntu boyutu arasında negatif yönde anlamlı; psikolojik sağlık düzeyiyle bilişsel esneklik düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Işık ve Çelik (2020), 521 katılımcıdan oluşan, ortaokul ve lise öğrencilerini içeren çalışmada ergen katılımcıların psikolojik sağlık durumlarının 7. sınıftan 9. sınıf yönünde azalıp 9. sınıftan 11. sınıf yönünde yeniden arttığı bulgusuna ulaşmıştır. Çalışmada psikolojik sağlık ile sosyal dışlanmanın görmezden gelinme ve dışlanma alt boyutları ve sosyal kaygı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır. Bunun yanı sıra görmezden gelinme, dışlanma, sosyal kaygı psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcıları olarak belirlenmiştir.

Üniversite öğrenci grubu üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, psikolojik sağlamlığın üzerinde bilişsel esnekliğin anlamlı yordayıcı etkisi ve öz-şefkat tam aracı rolü ortaya konmuş, modelin psikolojik sağlamlığın %43'ünü açıkladığı görülmüştür (Yelpaze, 2020). Demirci (2022)'nin psikolojik danışman adaylarında psikolojik sağlık, bilişsel esneklik ve öz-şefkat durumlarını incelediği tez çalışmasında da, psikolojik sağlık ve bilişsel esneklik puanlarıyla psikolojik sağlık ve öz-şefkat puanlarının pozitif, anlamlı ilişkili olduğu raporlanmıştır. Bu bağlamda söz konusu iki araştırmanın üniversite öğrencilerinde yapıldığı görülmüş, ilgili üç kavramın birlikte çalışıldığı başka bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Türkiye'de 2000-2020 aralığında psikolojik sağlık üzerine yapılan 137 adet lisansüstü tezin incelendiği çalışmada (Akrıfat ve Özsoy, 2021) örneklem gruplarına ilişkin en çok lise öğrenci (%28.47), lisans öğrenci (%25.55), öğretmen (%15.32) ve veli (%13.14)

kitlelerine yönelik çalışmalar yapıldığı, sıralamayı ortaokul kademesi öğrencilerinin %8.03 oranla sonraki sıralardan izlediği tespit edilmiştir. Aynı araştırmada; tezlerde yer alan örneklem büyüklüklerine dair %59.85 ile en yüksek oranda 301-1000 arası bireyin katılım gösterdiği araştırmalar, bu oranı takiben de %24.09 ile 101-300 arası bireyin katılım gösterdiği araştırmaların geldiği bilgisi sunulmuştur. 1001 ve üzeri örneklem sayısına sahip ise %5.84 oranında tez belirlenmiştir. İlk tezin 2005 yılında yayınlandığı ve ilerleyen senelerde sayının giderek arttığı bilgisine ulaşılmıştır. Psikolojik sağlamlık ile ilgili hazırlanan tezlerin %86.86 oranıyla yüksek lisans tezlerinden oluştuğu, doktora tezi oranının %13.14 olduğu saptanmıştır. Bulgularda araştırma yöntemi olarak nicel yöntemlerin %95.62 oranıyla oldukça fazla tercih edildiği, %2.92 oranıyla karma yöntemin, %1.46 oranıyla ise nitel yöntemin kullanıldığı bilgisi yer almıştır. Çalışmada ayrıca “resilience” kelimesinin çevirisinde ortaya çıkan farklılıklar ele alınmıştır. İncelenen tezlerde %38.69 oranıyla psikolojik dayanıklılık ve %35.03 oranıyla psikolojik sağlamlık kavramının daha yaygın olduğu, yılmazlık (%24.09) ve kendini toparlama gücü kavramı (%2.19) kullanımının ise nispeten daha az oranda olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucunda psikolojik sağlamlık ifadesi “daha doğru bir karşılık” olarak nitelendirilmiştir.

1.5.2. Öz-şefkat ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Alanyazında, erkeklerin öz-şefkat düzeylerinin kadınların öz-şefkat düzeyinden yüksek olduğu (Bluth vd., 2017; Boran Sarı, 2017; Demirbilek, 2021; Türk, 2022) ve cinsiyeti kadın olanların öz-şefkat düzeylerinin erkeklerin düzeyinden nispeten yüksek bulunduğu (Dilmaç Pınar, 2020) bilgisine ulaşan çalışmalar yer almaktadır. Bacanlı ve Çarkıt (2020)’ın öz-şefkati cinsiyete göre meta-analiz yöntemiyle ele aldığı araştırmada, erkeklerin öz-şefkat puan ortalamalarının kadınlarınkinden nispeten fazla olduğu görülmüş; fakat ortalamalar arası fark temelinde hesaplanan etki büyüklüğü, istatistiki yönden anlamlı bulunmamıştır. Bununla birlikte öz-şefkat puanlarının cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmadığını ortaya koyan çok sayıda çalışma (Akkaya, 2011; Demirci, 2022; Özyeşil, 2011; Yumuşakkaya, 2022) bulunmaktadır.

Öz-şefkat içerikli yayınlanmış 168 makalenin analizinin yapıldığı çalışmada (Karagöz ve Uzunbacak, 2023b) kavramın sık şekilde psikolojik sağlamlık, depresyon, affetme kavramlarıyla ilişkilendirildiği ve zamanla araştırmaların sayısında artış olduğu belirlenmiştir. Öz-şefkat içeriğine sahip, toplam 287 lisansüstü tez çalışmasına yönelik gerçekleştirilen içerik analizinde de (Karagöz ve Uzunbacak, 2023b) kavramın en yoğun olarak psikolojik sağlamlık, depresyon, bilinçli farkındalık, bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluş, mükemmeliyetçilik ile ilişkilendirildiği görülmüştür. Yapılan çok sayıda yayında öz-şefkat ile öznel iyi oluş (Koçak

ve Terzi, 2023; Solak Şimşek, 2019), yaşam doyumu (Tel ve Sarı, 2016) ve mutluluk (Hollis-Walker ve Colosimo, 2011; Tunca, 2022) gibi olumlu duygularla anlamlı düzeyde pozitif ilişki tespit edilmiştir.

Öz-şefkatin beden imajının güçlü bir yordayıcısı olduğu ve varyansın yaklaşık %32'sini açıkladığı (Bayar, 2019); öz-şefkat ile öznel iyi oluşun orta seviyede pozitif ilişkili olduğu, öz-şefkatin öznel iyi oluştaki toplam varyansın %23'ünü açıkladığı (Solak Şimşek, 2019) bulgular çerçevesinde ortaya konmuştur. Koçak ve Çelik (2021), lise öğrenci grubunda öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemalarının aracılık etkisi olduğunu tespit etmiştir. Neff ve McGehee (2010), 235 ergen arasında öz-şefkati incelemiş ve 287 genç yetişkinlerden oluşan karşılaştırma grubunun yer aldığı çalışmada, öz-şefkatin yetişkinlerin yanı sıra ergenler için de iyi oluşla güçlü ilişkili olduğunu göstermiş; ayrıca aynı araştırmada aile ve bilişsel faktörlerin öz-şefkattaki bireysel farklılıkların yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir. Yıldırım vd. (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın modelinin yüksek öz-şefkate sahip çocukların sosyal görünüş kaygısını daha az yaşayacaklarını, daha fazla olumlu mükemmeliyetçilik ile daha az olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip olacaklarını ve böylece daha yüksek psikolojik sağlamlığa ulaşacaklarını işaret ettiği belirtilmiştir. Tel ve Sarı (2016), 1082 lisans öğrencisini içeren araştırmasında yaşam doyumu ile öz-şefkatin öz-sevecenlik boyutu ve paylaşımların bilincinde olma boyutu ile arasında pozitif ve orta düzeyde ilişki, bilinçlilik boyutu ile pozitif ve yüksek düzeyde ilişki; öz-yargılama boyutu, izolasyon boyutu ve aşırı özdeşleşme boyutuyla negatif ve orta düzeyde ilişki saptanmıştır.

Öveç (2007), 668 adet üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmada, öz-şefkat ile depresyon, anksiyete, öz-bilinç, ve stres arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırmada öz-şefkatin öz-sevecenlik, paylaşımların farkında olma ve bilinçlilik alt boyutları depresyon, anksiyete ve stresle negatif; izolasyon, öz-yargılama, aşırı özdeşleşme alt boyutları ise aynı değişkenler ile pozitif ilişkili saptanmıştır. Ayrıca öz-şefkat boyutları olan öz-sevecenlik, paylaşımların farkında olma ve bilinçlilik öz-bilincin kendini düşünme, stil bilinçliliği ve sosyal anksiyete boyutları ile negatif; içsel öz-farkındalık ve görünüm bilinçliliği boyutları ile pozitif ilişkili tespit edilmiştir. Öz-şefkat boyutlarından öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme kendini düşünme, stil bilinçliliği ve sosyal anksiyeteye pozitif, içsel öz-farkındalık ve görünüm bilinçliliği boyutları ile negatif ilişkili saptanmıştır.

Öz-şefkatin öneminin ve katkılarının alanyazında genişleyerek yer alması öz-şefkati artırma yollarına da yönelmeyi doğurmuştur. Sarıgül (2021), lise öğrencileriyle deney, plasebo ve kontrol grubundan yararlanarak öz-şefkat geliştirme programının riskli davranışlardaki etkisini araştırdığı tezinde, ilgili programın deney grubunun riskli davranışlarında azalış ortaya

çıkardığını saptamıştır. Ayrıca aynı araştırmada öz-şefkat geliştirilmesini hedefleyen programın, deney grubunda bulunan katılımcıların öz-şefkat düzeylerinde artış ile manidar farklılık oluşturarak etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çağlayan Mülazım (2022) tarafından gerçekleştirilen, üniversite öğrencilerine yönelik deney ve kontrol grubuyla yapılan, ön test ve son testin yanı sıra izleme testine de yer verilen çalışmada, 6 oturumluk öz-şefkat geliştirme programının öz-şefkati ve kendini affetmeyi artırmada etkisi olduğu sonucu elde edilmiştir.

Gilbert (2010), teori ve şefkat uygulaması olmak üzere iki bölümden oluşan eseriyle, kişinin kendine ve başkalarına şefkat geliştirmesine yönelik Şefkat Odaklı Terapi'yi geliştirerek alanyazına kazandırmıştır. Müdahale öncesinde şiddetli düzeyde depresyon puanlarının olduğu danışanlardan oluşan gruplarla şefkat odaklı terapi uygulaması gerçekleştirilen çalışmada depresyon, kaygı, stres, öz eleştiri, utanç, itaatkar davranış ve sosyal karşılaştırmada önemli azalmalar olduğu bilgisi elde edilmiştir (Judge vd., 2012). Yela vd. (2020), klinik ve sağlık psikolojisi öğrencilerinden 21 ve 61 yaş aralığında olan 61 kişiye, lisansüstü eğitimleri bünyesinde 8 haftayı kapsayan Bilinçli Farkındalıklı Öz-şefkat Programı (MSC) uygulamıştır. Katılımcı bireylerin öz-şefkat, bilinçli farkındalık, iyi oluş, anksiyete ve depresyon semptomlarının programdan önce ve sonra ölçümü yapılmıştır. Araştırmanın sonuçlarında programda bulunan bireylerin psikolojik iyi oluş, öz-şefkat, bilinçli farkındalığa ait puanlarında artma raporlanmıştır. Ayrıca öz-şefkat düzeylerindeki farklılığın bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş ile ilgili farklılıkla anlamlı ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Öz-şefkatin psikopatolojiler ile ilişkisi ele alınan başlıklardandır. Yumuşakkaya (2022), çocukluk çağı travmaları ile öz-şefkat arasındaki ilişkinin ele alındığı araştırmasında çocukluk çağı travmalarının fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal istismar, duygusal ihmal, cinsel istismarı içeren tüm alt grupları ile öz-şefkat arasında negatif bir ilişki olduğunu ve öz-şefkati en yüksek düzeyde açıklayan değişkenin duygusal ihmal olduğu bulgusunu saptamıştır. Öz-şefkatin depresyon (Altay, 2022; Çeştan, 2020; Raes, 2011), bağlanma anksiyetesi (Joeng vd., 2017; Wei vd., 2011), kendine zarar verme davranışı (Erol, 2021; Gedik Yeşilyurt, 2022) puanlarını negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Bayramoğlu (2011)'nin psikoterapinin temel ögesi olarak yaklaştığı öz-şefkat çalışmasında öz-şefkat, depresyon ve kaygı arasında anlamlı ve olumsuz ilişki saptanmış; ayrıca öz-şefkat ve psikopatoloji ilişkisinde yaşantısal kaçınma ve üst bilişin aracılık ettiği belirlenmiştir. Ayrıca Kurtoğlu ve Başgül (2021) tarafından gerçekleştirilen, öz-şefkat içerikli çalışmaların derlendiği araştırmada, öz-şefkatin koruyucu özelliğinin vurgulandığı söylenebilir. Bu bilgiler doğrultusunda öz-şefkatin önemli bir koruyucu faktörü temsil ettiği düşünülmektedir.

1.5.3. Bilişsel Esneklik ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bilişsel esneklikle ilgili çalışmalar incelendiğinde çok sayıda çalışma bilişsel esnekliğin cinsiyete göre farklılaşmadığını (Çelik ve Buğa, 2022; Diril, 2011; Tuncer ve Tanaş, 2022; Üzümcü ve Müezzın, 2017) ortaya koymaktadır. Bazı araştırmalarda ise (Altunkol, 2011; Asıcı ve İkiz, 2015; Carter, 1985; Yelpaze ve Yakar, 2019) cinsiyeti erkek olanların bilişsel esneklik puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

İgili alanyazın incelendiğinde bilişsel esnekliğin olumsuz değişkenler (depresyon, ihmal ve istismar, kaygı, öfke vb.) ve olumlu değişkenler (sosyal yeterlik, duygusal özerklik, psikolojik sağlık, öz-şefkat, olumlu başa çıkma, iyi oluş vb.) ile ilişkisinin araştırıldığı görülmektedir (Demirbilek, 2021). Bilişsel esnekliği konu alan çalışmalarda öz düzenleme (Tuncer ve Tanaş, 2022), öz yeterlik (Akçay Özcan ve Kıran, 2016), akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inancı (Çelikkaleli, 2014), evlilik öz yetkinliği (Çelik ve Buğa, 2022), başa çıkma (Johnson, 2016), mesleki doyum (Üzümcü ve Müezzın, 2018) ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü; stres (Turan vd., 2019), akademik erteleme ve ruminasyon (Greene, 2019; Yukay Yüksel vd., 2020) ile bilişsel esneklik arasında negatif yönlü ilişkinin varlığı bulunmuştur.

Martin vd. (1998)'nin, 276 katılımcı ile gerçekleştirdiği araştırmada, bilişsel esnekliğin sözel saldırganlık ile negatif; toleranslı olma ile pozitif bir ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Martin ve Anderson (1998), Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin geçerliliğinin kanıtlığını güçlendirmek amacıyla yapılan, 3 aşamayı içeren araştırma gerçekleştirmiştir. Söz konusu araştırma kapsamında ilk aşamada bilişsel esneklik, iletişim yeterliliğinin atılganlık ve yanıt verme yapısıyla olumlu yönde ilişkili; ikinci aşamada katılımcıların kendi bilişsel esnekliklerine ilişkin görüşleri, arkadaşlarının değerlendirmeleriyle olumlu yönde ilişkili; üçüncü aşamada bilişsel yönden esneklikle iletişim davranışlarını gerçekleştirmede özgüven arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır.

2200 lise öğrencisinin çalışma grubunu oluşturduğu araştırmada, bilişsel esnekliğin duygusal tükenme, inancını kaybetme ve indirgenmiş öz yetkinliği negatif yönlü ve anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir (Sert Özkan ve Ergün Başak, 2023). Bir başka araştırmada Diril (2011), 553 kız ve 447 erkek toplam 1000 lise öğrencisi örneklemiyle, bilişsel esneklik ile öfke ifade tarzlarının sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta alt boyutları arasında negatif; bilişsel esneklik ile öfke kontrol puanları arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit etmiştir.

İşler (2023), 481 ortaokul öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdiği nicel desenli çalışmasında öz yeterlik ve bilişsel esneklik kavramlarının orta düzeyde pozitif yönlü ilişkili

olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte akademik motivasyon düzeylerinin öz yeterlik ve bilişsel esneklik düzeyleriyle pozitif yönde bir ilişkili olduğunu saptamıştır. Bir başka sonuç olarak da bilişsel esnekliğin akademik öz yeterlik aracılığıyla akademik motivasyonun tüm alt boyutları üzerinde etkisi olduğunu göstermiştir.

Bedel ve Ulubey (2015) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerde bilişsel esnekliğin aktif başa çıkma ile arasında orta düzeyde pozitif, olumsuz başa çıkma ile arasında ise orta düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiş ve bilişsel esnekliğin aktif başa çıkma stratejisini istatistiksel olarak anlamlı seviyede yordayarak varyansın yaklaşık %12'sini açıkladığı saptanmıştır. Bilişsel Davranışçı Terapi kuramları temelinde araştırmacı tarafından geliştirilen, 12 oturumdan oluşan Bilişsel Esneklik Psikoeğitim Programı'nın uygulanmasını içeren çalışmada (Altunkol, 2017), uygulanan psikoeğitim programının lise yaş grubu bireylerin bilişsel esneklik seviyelerinin ve olumlu baş etme stratejilerine başvurularının artmasında etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırma sonucunda bilişsel esneklik psikoeğitim programının katılımcıların algılanan stres seviyelerinin ve olumsuz başa çıkma stratejilerine başvurularının azalması üzerinde de etkisi olduğu ortaya konmuştur.

Bilgin (2009a), 155 üniversite öğrencisi ile bilişsel esnekliğin yordayıcılarını inceleme amacıyla birçok ölçüğü kullanarak gerçekleştirdiği çalışmada, bilişsel esneklik kavramına sosyal yetkinlik beklentisinin, problem çözme becerisinin ve otoriter ebeveyn tutumunun anlamlı etkisinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aynı çalışmada bilişsel esneklik düzeyine sosyal yetkinlik beklentisi ile problem çözme becerisinin katkı sağlarken otoriter ebeveyn tutumunun ise bilişsel esneklik düzeyine engel teşkil ettiği belirlenmiştir. Ayrıca Bilgin (2017), ortaokul ve lise öğrencilerinden oluşan 441 kişilik çalışma grubu üzerinden ergen bireylerin beş faktör kişilik özelliklerinin bilişsel esneklik ile ilişkisini araştırdığı çalışmada, öğrencilerin bilişsel esneklikleriyle kişilik özellikleri arasında olumlu yönde bir ilişki var olduğunu ve ergenin dışadönüklük, özdenetim ve gelişime açıklık özellikleri gelişmesiyle bilişsel esneklik düzeyinin de arttığı saptanmıştır. Lise ve lisans öğrencilerinden oluşan 15-20 yaş aralığında yer alan 1010 kişilik örneklem grubuna sahip çalışmada Bilgiç ve Bilgin (2016), katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin artmasıyla mantıklı karar verme puanlarının da artış gösterdiğini; içtepisel, bağımlı ve kararsızlık stratejileri puanlarının azaldığını tespit etmiştir.

Bilişsel esnekliğin ilişkili olduğu değişkenlerin incelendiği bir başka çalışmada (Asıcı ve İkiz, 2015), üniversite yaş grubu öğrencilerin bilişsel esneklik ile mutluluk düzeyleri istatistiki yönden anlamlı, pozitif ilişkili bulunmuştur. Bununla birlikte bilişsel esnekliğin alternatifler ve kontrol alt boyutları ile mutluluk arasında da istatistiki olarak anlamlı, pozitif yönde ilişki saptanmış ve tüm bu bilgiler doğrultusunda üniversite öğrencilerinin bilişsel

esnekliklerinin seviyeleri arttıkça mutluluk düzeylerinin artış gösterdiği ifade edilmiştir. Parvazi ve Özabacı (2022) araştırmasında, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin öğrencilerin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu seviyelerini yordadığı sonucunu raporlamıştır. Türkiye'nin 9 şehrindeki toplam 992 lisans öğrencisi örnekleme sahip, bağlanma ile psikopatolojiler arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün ele alındığı araştırmada (Dağ ve Gülüm, 2013), bilişsel esnekliğin kontrol boyutunun, kaygılı bağlanma ile depresyon, OKB, sosyal kaygı temelinde psikopatoloji ilişkisinde kısmi ve tam aracı rollerinin olduğu bulgusu raporlanmıştır. Bilişsel esneklik kavramını konu alan yurtiçi ve yurtdışı çalışmalarının çoğunlukla üniversite öğrencileri ve yetişkin bireylere yönelik gerçekleştirildiği, lise öğrencilerine yönelik çalışmaların nispeten daha az sayıda alanyazında mevcut olduğu, ortaokul seviyesine yönelik ise belirgin şekilde daha az sayıda çalışma olduğu fark edilmektedir (İşler, 2023).

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

Bu kısımda araştırmanın yöntemi, örnekleme, ölçme araçları, araştırmanın modeli, verilerin toplanma süreci ve analizine dair içerikler mevcuttur. İçerikte örneklemin demografik bilgileri bulunmakta, araştırmanın hipotezlerini sınamak için kullanılan ölçekler hakkında bilgiler sunulmakta ve çalışmanın uygulama ve analiz süreci detaylı aktarılmaktadır.

2.1. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Araştırmada öz-şefkat, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek için nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli çalışılmıştır. İlişkisel tarama modeli, bir değişkene dair durumun tespit edilmesi ile diğer değişken(ler)deki durumun kestirilmesine olanak sunmaktadır. Bu model, iki veya daha çok sayıda değişken arasındaki etkileşim ve miktara dair bilgi içermektedir (Karasar, 2006). Araştırmada psikolojik sağlamlık bağımlı değişken, öz-şefkat ve bilişsel esneklik ise bağımsız değişken olarak ele alınmıştır. Test edilecek model Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3: Test Edilecek Model

	Bağımsız Değişken	Aracı Değişken	Bağımlı Değişken
Aracılık Modeli	Öz-şefkat	Bilişsel Esneklik	Psikolojik Sağlamlık

2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evreni, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında, Trabzon şehrinde bulunan ortaokullarda öğrenimini sürdüren 5, 6, 7 ve 8. sınıf ortaokul öğrencileridir. Araştırma örnekleme ise evrenden seçilen 545'i kadın, 485'i erkek toplamda 1030 öğrenciden oluşmaktadır. Örneklem seçiminde uygun örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Kazara ya da elverişli örnekleme olarak da isimlendirilen uygun örnekleme yöntemi süre, maddiyat ve işgücü açısından ekonomiktir (Büyüköztürk vd., 2012). Yabancı uyruklu öğrenciler ve kaynaştırma öğrencileri araştırmaya dâhil edilmemiştir. Araştırmaya dahil edilme kriterleri aşağıda belirtilmiştir. Öğrencinin;

- Ortaokul kademesinde öğrenim görüyor olması,
- Kaynaştırma öğrencisi olmaması,
- Okur-yazar olması,

- ‘Veli Onam Formu’ bulunması
- Gönüllü olması

Katılımcıların demografik bilgilerine bakıldığında, %52.9’unun kız, %47.1’inin ise erkek öğrencilerden oluştuğu görülmektedir. Katılımcılardan 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 eğitim görmektedir. Katılımcıların annelerinin eğitim düzeylerine bakıldığında 117’sinin (%11.4) ilkokul, 144’ünün (%14.0) ortaokul, 424’ünün (%41.2) lise, 274’ünün (%26.6) lisans, 71’inin (%6.9) lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcıların babalarının ise 74’ünün (%7.2) ilkokul, 101’inin (%9.8) ortaokul, 395’inin (%38.3) lise, 339’unun (%32.9) lisans, 121’inin (%11.7) lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir.

Katılımcıların ebeveynlerinin birliktelik durumuna dair 958’sinin (%93) birlikte, 72’sinin (%7) ayrı olduğu bilgisi görülmektedir. Katılımcıların ebeveynlerinin hayatta olma durumu ile ilgili 1019’unun (%98.9) sağ, 11’inin (%1.1) vefat olmak üzere anne ve babalara yönelik sonuçların aynı olduğu görülmektedir. Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4: Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler

Değişkenler	Kategoriler	F	%
Cinsiyet	Kız	545	52.9
	Erkek	485	47.1
	Toplam	1030	100
Yaş	10	4	.4
	11	247	24.0
	12	291	28.3
	13	239	23.2
	14	247	24.0
	15	2	0.2
	Toplam	1030	100
Sınıf Düzeyi	5. Sınıf	250	24.3
	6. Sınıf	297	28.8
	7. Sınıf	236	22.9
	8. Sınıf	247	24.0
	Toplam	1030	100

Tablo 4: Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler (Devamı)

Değişkenler	Kategoriler	F	%
Annenin Eğitim Düzeyi	İlkokul	117	11.4
	Ortaokul	144	14.0
	Lise	424	41.2
	Lisans	274	26.6
	Lisansüstü	71	6.9
	Toplam	1030	100
Babanın Eğitim Düzeyi	İlkokul	74	7.2
	Ortaokul	101	9.8
	Lise	395	38.3
	Lisans	339	32.9
	Lisansüstü	121	11.7
	Toplam	1030	100
Ebeveynlerin Birliktelik Durumu	Birlikte	958	93.0
	Ayrı	72	7.0
	Toplam	1030	100
Annenin Hayatta Olma Durumu	Sağ	1019	98.9
	Vefat	11	1.1
	Toplam	1030	100
Babanın Hayatta Olma Durumu	Sağ	1019	98.9
	Vefat	11	1.1
	Toplam	1030	100

2.3. VERİ TOPLAMA TEKNİKLERİ/ARAÇLARI

Araştırmada örneklem grubunda yer alan bireylere “Kişisel Bilgi Formu” (EK-1), “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)” (EK-2), “Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu” (EK-3) ve “Bilişsel Esneklik Ölçeği” (EK-4) uygulanmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik özelliklerini tespit etmek için cinsiyet, sınıf düzeyi, yaş, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu, ebeveynlerin birliktelik durumu, annenin hayatta olma durumu, babanın hayatta olma durumuna ilişkin bilgiler elde etmek doğrultusunda araştırmacı tarafından düzenlenmiş formdur.

2.3.2. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)

Ölçeğin üç alt ölçek ve sekiz alt boyutu içeren 28 maddelik orijinal formu Liebenberg vd. (2012) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin 12 maddeden oluşan kısa formu Liebenberg vd. (2013) tarafından geliştirilmiştir. Türk kültürüne uyarlamaya yönelik çalışmayı Arslan (2015a)'nın yaptığı bilgisi mevcuttur. Açıklayıcı faktör analizi bulguları, ölçeğin toplam varyansın %51.28'ini açıklayarak tek faktörden meydana geldiğini ve madde faktör yüklerinin .54 ile .81 arasında değiştiğini ortaya koymuştur. RMSEA değerine bakıldığında .060 (%90, .045-.080) düzeyinde bir uyum indeksine sahip olduğu; diğer uyum indeksleri incelendiğinde GFI'nın .94, NFI'nın .94, CFI'nın .97, ve IFI'nın .97 şeklinde bulunduğu tespit edilmiştir. Standardize edilmiş RMR değeri uyum indeksi .039 olarak hesaplanmıştır. 5'li Likert tipi olan ölçeğin puanlamasında toplam puanın yüksek çıkması bireylerin yüksek psikolojik sağlık düzeyine işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe formuna dair iç tutarlılık katsayısı 0.91, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .74 bulunmuştur. Saptanan bu sonuçlar Türkiye'deki çocuk ve ergen bireylerin psikolojik sağlamlığını ölçme amacıyla Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)'den yararlanılabileceğini ortaya koymaktadır (Arslan, 2015a). Ölçeğin bu çalışmadaki Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .83 bulunmuştur.

2.3.3. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu

Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Neff (2003a) tarafından geliştirilmiş ve Raes, Pommier, Neff ve Van Gucht (2011) tarafından kısa form haline getirilmiştir. Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından Türkçeye uyarlanıp geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin tipi beşli likerttir. Ayrıca ölçek 11 maddeyi içererek tek boyutlu olma özelliğine sahiptir. Her bir madde 1-5 arasında puanlanmakta ve toplam puanın yüksek oluşu öz-şefkat düzeyinin yüksekliğini ortaya koymaktadır (Yıldırım ve Sarı, 2018). 10. madde açıklayıcı faktör analizi'nde (AFA) faktör yükü .30'un altında olduğundan ölçek dışı bırakılmıştır. Ölçeğin DFA sonuçları mükemmel uyum vermektedir (RMSEA = .06, GFI = .96, NFI = .91, CFI = .95 ve NNFI = .94). Cronbach Alfa katsayısı .75; test tekrar test güvenilirliği puanı .84 olarak tespit edilmiştir (Yıldırım & Sarı, 2018). Ortaokul, lise yaş grubunda öz-şefkat düzeyini ölçme amacıyla kullanıma yönelik geçerli ve güvenilir nitelikte olan bir ölçme aracı olduğu söylenebilir. Ölçeğin bu çalışmadaki Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .92 bulunmuştur.

2.3.4. Bilişsel Esneklik Ölçeği

Bilgin (2009b) tarafından geliştirilen ölçek, anlam ayrımları şeklinde olup 19 maddeden oluşmaktadır. Güvenilirlik ve geçerlilik 637 ergeni içeren bir örneklem ile test edilmiştir. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BDÖ), anlamsal diferansiyel ölçeklerin 3 boyutlu yapısına

paralel olacak şekilde düzenlenmiş ve CFS'deki 3 boyut, ölçeğin toplam varyansının %51,33'ünü açıklamaktadır. Ölçek maddeleri “Yaparım, Yapamam”, “Başarılıyım, Başarısızım” vb. sıfat çiftlerini içermektedir. Ölçekten elde edilen puan 19-95 arasında olabilmekle birlikte toplam puanın yüksek olması bireyin bilişsel esneklik düzeyinin yüksekliğini ifade etmektedir. Ölçeğin bütününde Cronbach Alpha katsayısı .92 olarak belirlenmiş, ölçeğin maddelerinin madde-toplam korelasyonları ise .49 ile .63 arasında raporlanmıştır. Test-tekrar yöntemiyle elde edilen korelasyon katsayısı .77, test-yarılama ile hesaplanan güvenirlik katsayısı .87 şeklinde saptanmıştır. Ölçeğin ölçüt geçerlik çalışması Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ile gerçekleştirilmiş, ölçekler arasındaki korelasyon katsayısı .44 şeklinde bulunmuştur. Ölçeğin bu çalışmadaki Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .92 bulunmuştur.

2.4. SÜREÇ/UYGULAMA

Araştırma verilerini toplamak için belirlenen veri toplama araçlarını geliştiren/Türkçe'ye uyarlamasını yapan araştırmacılar ile elektronik posta aracılığıyla iletişim kurulmuş, ölçek kullanım izinleri kendilerinden alınmıştır (Bkz. EK-5). Araştırma sürecinin yürütülmesine yönelik, Bayburt Üniversitesi Etik Kurulu'na başvuru yapılarak etik kurul izni alınmıştır (Bkz. EK-6). Daha sonra Trabzon İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden 22.01.2024 tarih ve E-82438636-605.99-94948176 karar sayısı ile araştırma izni alınmıştır (Bkz. EK-7). İzinlerin tamamlanmasının ardından bilgilendirilmiş onam formları ve ölçme araçları elektronik ortamda hazırlanmıştır.

Verilerin toplanması araştırmacı tarafından yüz yüze uygulama yapılarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların 18 yaşının altında olmaları nedeniyle uygulama öncesinde velilere “Veli Onam Formu” gönderilmiştir. Velisi tarafından araştırmaya katılması kabul edilen ve araştırmaya dahil edilme kriterlerini taşıyan gönüllü öğrencilere bilgilendirme yapıldıktan sonra ölçme araçları uygulanmıştır. Ayrıca ölçme araçlarının yanıtlanmasına yönelik yönergeler, araştırmanın amacı ve içeriği gibi bilgilere ölçeklerin üzerinde yazılı olarak yer verilmiştir. Tüm maddelerin cevaplanmasında ihtiyaç duyulan süre yaklaşık 40 dakika olarak belirlenmiştir.

2.5. VERİ ANALİZİ

Araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin puanların kişisel bilgi formundaki özelliklere göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla iki gruptan oluşan kategorik değişkenler analizinde bağımsız örneklem için t testi, üç ya da daha çok sayıda gruptan oluşan kategorik değişkenler için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

uygulanmıştır. Araştırmanın sürekli değişkenleri olan psikolojik sağlamlık, öz-şefkat, bilişsel esneklik ve yaş puanları arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi kullanılarak çözümlenmiştir. Bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlık ile öz-şefkat arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlenip üstlenmediğini tespit etmek amacıyla Hayes Process Macro (2013) analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizlerde güven aralığı %95 ve anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiş ve sonuçlar buna uygun olarak raporlanmıştır. Araştırmada analizler SPSS 23.00 istatistik paket programları ile yapılmıştır. Bu bağlamdaki içeriğe Tablo 5'te yer verilmiştir.

Tablo 5: Verilerin Değerlendirilmesi

İncelenen Özellik	Kullanılan İstatistiksel Yöntemler
Tanımlayıcı İstatistikler	Sayı, Yüzde
Ölçek İç Tutarlılık İncelemesi	Cronbach Alpha Katsayısı
Ölçek Puan Ortalamalarının Dağılımı	Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Katsayısı
Ölçek Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki	Pearson Korelasyon Analizi
Bağımsız Değişkenin Bağımlı Değişken Üzerindeki Etkisi ve Aracı Değişken Analizi	Regresyon Temelli Aracılık Analizi (Process Makro)
Bağımlı Değişken ile Demografik Değişkenlerin Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	Bağımsız örneklem için <i>t</i> testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA)

Yapılan uç değer analizinde, normal dağılıma zarar veren herhangi bir veri tespit edilmediğinden veri setinden hiçbir veri çıkartılmamıştır. Bu bağlamda veri setindeki tüm veriler dahil edilmiştir. Dağılımın parametrik testler için uygun olup olmadığını belirlemede çarpıklık, basıklık, ortalama ve standart sapma değerleri ile birlikte ele alınan betimsel yöntemlere (Abbott, 2011) başvurulmuştur. Değişkenlerin çarpıklık değerleri .02 ile -1.26 aralığında, basıklık değerlerinin ise .06 ile 1.35 arasında bulunması ve bu değerlerin -1.5 ilâ +1.5 arasında yer alması, verilerin normallik açısından kabul edilebilir düzeyde olduğu anlamını taşımaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Korelasyon analizi sonucunda psikolojik sağlamlık ile öz-şefkat arasında pozitif ilişki ($r = .75, p < .01$), psikolojik sağlamlık ile bilişsel esneklik ile pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r = .78, p < .01$) olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, öz-şefkat ile bilişsel esneklik arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r = .74, p < .01$) bulunmuştur. Elde edilen korelasyon değerleri, psikolojik sağlamlık, öz-şefkat ve bilişsel esneklik arasında bir aracılık modeli kurulabileceğini ortaya koymaktadır. Normallik varsayımlarına ilişkin bulgular Tablo 6'da gösterilmiştir. Ayrıca Tablo 6, ortaokul öğrencilerinin öz-şefkat, psikolojik

sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında ilişkinin var olup olmadığına dair bulguları içermektedir.

Tablo 6: Betimleyici İstatistikler, Güvenilirlik ve Psikolojik Sağlamlık ile Öz-şefkat ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkiler (N=1030)

	Öz-şefkat	Bilişsel Esneklik	Betimleyici İstatistikler				
			α	M	SD	Çarpıklık	Basıklık
PS	.75**	.78**	.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

* $p < .05$, ** $p < .01$

Kısaltmalar: PS, Psikolojik Sağlamlık; Ö, Öz-şefkat; BE, Bilişsel Esneklik; α , Cronbach Alpha; M, Ortalama; SD, Standart Sapma.

Tablo 6'daki bulgular doğrultusunda "Ortaokul öğrencilerinin öz-şefkat, bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında ilişki var mıdır?" araştırma sorusu, öz-şefkat, bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır şeklinde yanıtlanmıştır.

2.6. GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK

Veri toplama araçlarının örneklem grubuna uygulanmasının ardından, katılımcıların cevapladıkları ölçek formları hatalı ya da eksik işaretleme olup olmadığına yönelik genel hatlarıyla kontrol edilmiştir. Bu kapsamda 1035 ortaokul öğrencisinin ölçek formlarından boş bırakılan madde içeren ve birden fazla cevap işaretlemesi yapılmış olan toplam 5 veri, analiz dışı bırakılmıştır. Sonrasında veriler bilgisayar ortamına aktarılmış ve ardından normallik varsayımları gözden geçirilmiştir. Toplanan verilerin analizi SPSS 23 paket programıyla yapılmıştır. Araştırmanın sonuçlarının değerlendirilmesi %95'lik güven aralığı ve $p < .05$ anlamlılık düzeyinde yapılmıştır.

Büyüköztürk vd. (2012)'ne göre güvenilirlik, ölçüm sonuçlarında rastlantısal hataların olmaması anlamı taşımakta; geçerlik ise bir çalışmanın hedeflenen ölçümü gerçekleştirme düzeyini göstermektedir. Bilimsel bir araştırmanın geçerlik ve güvenilirlik düzeylerinin yüksek çıkması beklenmektedir. Bu çalışmada, geçerlik ve güvenilirliği sağlamak için veri toplama aracı ve yöntemleriyle ilgili önlemler alınmıştır. Veri toplama araçlarının güvenilirliğini artırmak amacıyla öncesinde alanyazın taranmıştır. Ortaokul öğrencilerinin demografik bilgilerine

yönelik Kişisel Bilgi Formu, öz-şefkat düzeylerini ölçmede Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu, psikolojik sağlık düzeylerini ölçmede Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12) ve bilişsel esneklik düzeylerini ölçmede Bilişsel Esneklik Ölçeği'nden faydalanılmıştır. Belirlenen ölçeklerin araştırma amacına hizmet edip etmediği ve örneklem kapsamında uygunluğuna yönelik uzman görüşüne başvurulmuştur. Sonrasında gerekli resmi izinler alınmış ve veriler yüz yüze uygulama ile toplanmıştır. Çalışma örnekleminin temsil etme gücünü artırmak için farklı ilçe ve okullardaki öğrencilere ulaşılmış ve örneklem büyüklüğüne dikkat edilmiştir. Veri toplama süreci sonrasında veri analizi ve yorumlama aşamasına geçilmiştir. Boş bırakılmış ve birden fazla cevaplanmış maddeler ölçek analizinde çıkarılmıştır.

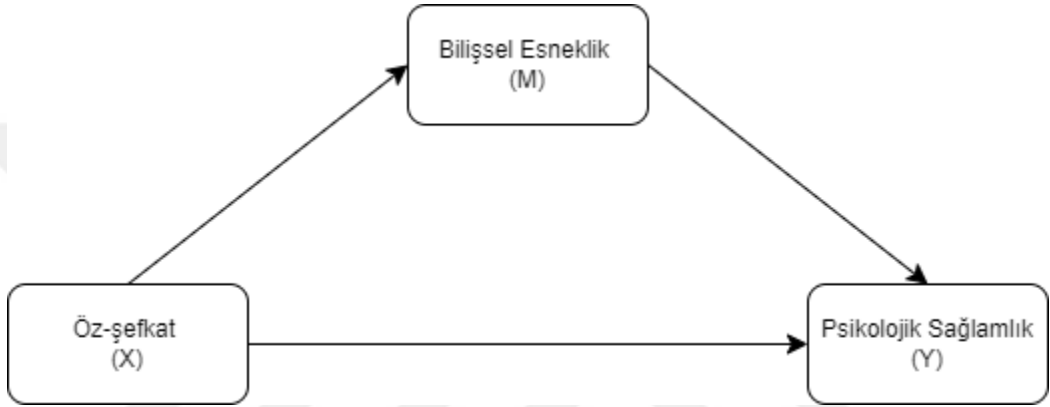
Normallik varsayımlarının ardından veri seti çoklu bağlantı problemi konusunda gözden geçirilmiş ve regresyon analizi sayıltılarının incelenmesi yapılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda Tolerance değerlerinin .44 olarak belirlendiği ve .10'dan büyük olduğu tespit edilmiştir. VIF değerlerinin ise 2.23 olarak belirlendiği ve 10'dan düşük olduğu bulunmuştur. Daha sonra Durbin-Watson değerinin de öz-şefkat ve bilişsel esneklik için 1.68 olarak elde edildiği ve kriter aralık olan 1 - 3 arasında olduğu bulunmuş, böylece veri setinin bu yönden de regresyon analizine uygun nitelikte olduğu görülmüştür (Seçer, 2013). Bu sonuçlar kapsamında, veri setinin normal dağıldığı ve veri setinde çoklu bağlantı problemi söz konusu olmadığı sonucu elde edilmiştir. Regresyon analizi sayıltılarına dair sonuçlara Tablo 7'de yer verilmiştir.

Tablo 7: Regresyon Analizi Sayıltılarına İlişkin Sonuçlar

Bağımlı Değişken	Durbin-Watson	Bağımsız Değişken	Tolerans	VIF
Psikolojik Sağlık	1.68	Öz-şefkat	.44	2.23
		Bilişsel Esneklik	.44	2.23

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyini yordayan faktörlerin aracılık modeli, Hayes (2013)'in geliştirdiği, SPSS programının eklentisi olan Process makro yazılımı ile ele alınmıştır. Bu analizde Bootstrap (yeniden örnekleme) tekniği ile orijinal veri setinden çekilerek rastgele oluşturulan 5000 verinin dağılımı %95 güven aralığında test edilmiştir. Bu modelde Baron ve Kenny (1986)'nin ölçütleri referans alınmıştır. Bu doğrultuda aracılık etkisinin ön şartı olarak bağımlı değişken ile bağımsız değişken birbiriyle anlamlı ilişkili olmalı, aracı değişken ile bağımsız değişken arasındaki ilişki anlamlı olmalı ve bağımlı değişken hem bağımsız değişken ile hem de aracı değişken ile anlamlı ilişkili olmalıdır. Araştırmada bilişsel esnekliğin, psikolojik sağlık ve öz-şefkat arasındaki ilişkide aracılık

rolünü betimlemek amaçlı bootstrap yöntemini temel alan regresyon analizi uygulanmıştır. Alanyazında aracılık rolünün analizinde bootstrap yönteminin, nedensellik yaklaşımı ve Sobel testine kıyasla daha güvenilir sonuçlar vermesine dair olan çalışmalar emsal alınarak (Gürbüz, 2021; Gürbüz ve Bayık, 2021) bu yöntem tercih edilmiştir. Aracılık analizlerinde Process makro yazılımında Model 4'ten yararlanılmıştır. Model 4'te, basit ve çok değişkenli aracılık analizleri yapılabilmektedir. Ayrıca Model 4'e 1 ile 10 arasında aracı değişken atanabilmektedir. Psikolojik sağlamlık bağımlı değişken (Y), öz-şefkat bağımsız değişken (X) ve bilişsel esneklik aracı değişken (M) olarak belirlenmiştir. Model 4'e ilişkin diyagrama Şekil 2'de sunulmuştur.



Şekil 2: Model 4'e İlişkin Diyagram

2.7. ARAŞTIRMACININ ROLÜ

Araştırmacı, araştırmanın tüm sürecinde aktif şekilde yer almıştır. Nicel süreçlerden verilerin toplanma aşaması araştırmacı tarafından yüzyüze gerçekleştirilmiştir. Ayrıca araştırmacı verilerin gerekli paket programa girişlerinin yapılmasında, analiz edilmesi ve raporlanmasında rol almıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Araştırmanın bu kısmında, toplanan verilerin analiz sonuçlarına dair ulaşılan bulgular sunulmuştur.

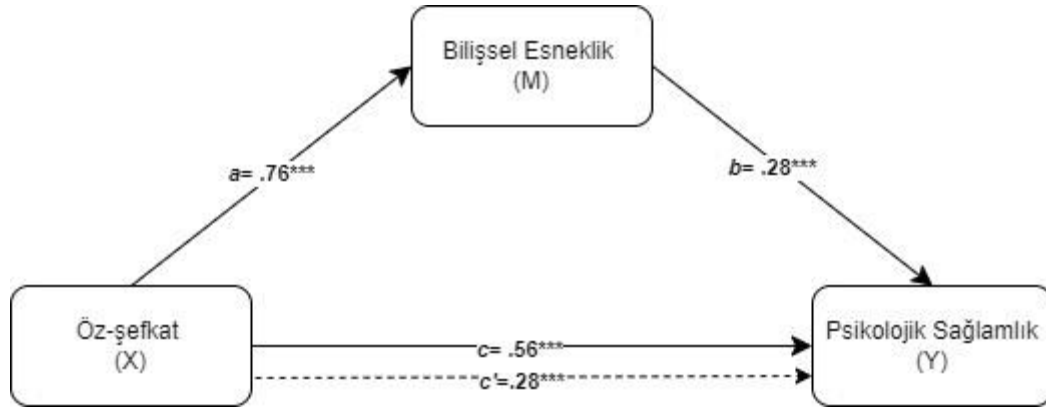
3.1. ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE ÖZ-ŞEFKAT İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜNE İLİŞKİN BULGULAR

Öz-şefkatin bilişsel esneklik yoluyla psikolojik sağlamlığı yordayıp yordamadığının incelenmesi Process macro ile yapılmıştır. Aracılık modeline Tablo 8’de yer verilmektedir.

Tablo 8: Öz-şefkat ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü

Model	Bilişsel Esneklik (M)			Psikolojik Sağlamlık (Y)		
	β	SH	<i>t</i>	β	SH	<i>t</i>
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 Sonuçları	Bootrap		B	BootSE	BootLLCI	BootULCI
Dolaylı Etki	Bilişsel Esneklik		.28	.02	.23	.32

Tablo 8, öz-şefkat (X) ile psikolojik sağlamlık (Y) arasındaki ilişkide aracı değişken bilişsel esnekliğin (M) etkisini ifade eden regresyon analizi sonuçlarını içermektedir. Ek olarak, 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 yandan, bilişsel esnekliğin de psikolojik sağlamlığı pozitif yönde yordadığı bilgisi elde edilmiştir ($\beta= .28$; $t= 17.59$; $p< .01$). Bu bağlamda, aracı değişken olan 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, bilişsel esnekliğin bu modelde anlamlı bir aracılık rolünün varlığını ortaya koymaktadır.



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

Şekil 3: Öz-şefkat ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü

3.2. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN BULGULAR

3.2.1. Cinsiyete İlişkin Bulgular

Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, öz-şefkat ve bilişsel esneklik puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini saptamak amacıyla Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9: Psikolojik Sağlamlık, Öz-şefkat ve Bilişsel Esneklik ile Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular

Levene Testi								
Değişken	Cinsiyet	N	F	p	\bar{X}	Ss	t	p
Psikolojik Sağlamlık	Kız	545	8.98	.003*	47.12	8.11	-4.23	.00**
	Erkek	485			49.16	7.26		
Öz-şefkat	Kız	545	31.19	.000*	35.22	10.75	-7.49	.00**
	Erkek	485			39.92	9.17		
Bilişsel Esneklik	Kız	545	14.46	.000*	73.87	14.12	-5.85	.00**
	Erkek	485			78.68	11.96		

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 9 incelendiğinde, ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir ($t_{1028} = -4.23$, $p < .01$). Erkeklerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının ($\bar{X} = 49.16$, $Ss = 7.26$) kızların psikolojik

sağlamlık puan ortalamalarından (\bar{X} = 47.12, Ss= 8.11) anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu neticesinde cinsiyeti erkek olanların kızlara göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Ortaokul öğrencilerinin öz-şefkat puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir (t_{1028} = -7.49, p < .01). Erkeklerin puan öz-şefkat ortalamalarının (\bar{X} = 39.92, Ss= 9.17) kızların öz-şefkat puan ortalamalarından (\bar{X} = 35.22, Ss= 10.75) anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu neticesinde erkeklerin kızlara göre öz-şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Ortaokul öğrencilerinin bilişsel esneklik puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir (t_{1028} = -5.85, p < .01). Erkeklerin bilişsel esneklik puan ortalamalarının (\bar{X} = 78.68, Ss= 11.96) kızların öz-şefkat puan ortalamalarından (\bar{X} = 73.87, Ss= 14.12) anlamlı olarak nispeten yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu neticesinde erkeklerin kızlara göre bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

3.2.2. Yaşa İlişkin Bulgular

Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanlarının yaşa göre anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini saptamak amacıyla korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Ulaşılan bulgular Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 10: Psikolojik Sağlamlık, Öz-şefkat ve Bilişsel Esneklik ile Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular

Değişken	1	2	3	4
1.Yaş	-			
2. Psikolojik Sağlamlık	-.29**	-		
3. Öz-şefkat	-.26**	.75**	-	
4. Bilişsel Esneklik	-.20**	.78**	.74**	-

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

Tablo 10 incelendiğinde, yaş ile psikolojik sağlamlık (r = -.29, p < .01), öz-şefkat (r = -.26, p < .01) ve bilişsel esneklik arasında (r = -.20, p < .01) arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkilerin var olduğu görülmektedir.

3.2.3. Annenin Eğitim Düzeyine İlişkin Bulgular

Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, öz-şefkat ve bilişsel esneklik puanlarının annenin eğitim düzeyine göre anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini saptamak amacıyla

Bağımsız Örneklem İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 11’de gösterilmiştir.

Tablo 11: Psikolojik Sağlık, Öz-şefkat ve Bilişsel Esneklik ile Annenin Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulgular

Değişken	Annenin Eğitim Düzeyi	Levene Testi	<i>p</i>	N	\bar{X}	Ss	Sd	<i>F</i>	<i>p</i>
Psikolojik Sağlık	İlkokul			117	48.77	7.42			
	Ortaokul			144	47.90	7.50			
	Lise	.26	.90	424	48.25	7.96	4/1025	.52	.71
	Lisans			274	47.82	7.65			
	Lisansüstü			71	47.36	8.44			
	Toplam			1030	48.08	7.78			
Öz-şefkat	İlkokul			117	38.66	9.68			
	Ortaokul			144	36.96	10.39			
	Lise	.97	.42	424	37.36	10.19	4/1025	.50	.72
	Lisans			274	37.35	10.82			
	Lisansüstü			71	37.21	9.94			
	Toplam			1030	37.44	10.31			
Bilişsel Esneklik	İlkokul			117	76.63	11.88			
	Ortaokul			144	75.09	13.17			
	Lise	1.58	.17	424	76.41	13.60	4/1025	.33	.85
	Lisans			274	75.94	14.00			
	Lisansüstü			71	76.56	12.27			
	Toplam			1030	76.13	13.36			

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 11’de yer alan analiz sonuçları incelendiğinde, ortaokul öğrencilerinde annenin eğitim düzeyi değişkenine göre psikolojik sağlık ($t_{1025} = .52$, $p > .05$), öz-şefkat ($t_{1025} = .50$, $p > .05$) ve bilişsel esneklik ($t_{1025} = .33$, $p > .05$) puan ortalamalarının anlamlı farklılaşmadığı görülmektedir. Bu bulgu ortaokul öğrencilerinin öz-şefkat, bilişsel esneklik ve psikolojik sağlık düzeylerinin anne eğitim durumuna göre herhangi bir farklılaşma göstermediğine işaret etmektedir.

3.2.4. Babanın Eğitim Düzeyine İlişkin Bulgular

Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık, öz-şefkat ve bilişsel esneklik puanlarının babanın eğitim düzeyine göre anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Bulunan bulgular Tablo 12’de gösterilmiştir.

Tablo 12: Psikolojik Sağlık, Öz-şefkat ve Bilişsel Esneklik ile Babanın Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulgular

Değişken	Babanın Eğitim Düzeyi	Levene Testi	<i>p</i>	N	\bar{X}	Ss	Sd	<i>F</i>	<i>p</i>
Psikolojik Sağlık	İlkokul			74	48.67	7.63			
	Ortaokul			101	47.83	7.47			
	Lise	.26	.90	395	48.53	7.80	4/1025	.89	.46
	Lisans			339	47.53	7.87			
	Lisansüstü			121	48.02	7.82			
	Toplam			1030	48.08	7.78			
Öz-şefkat	İlkokul			74	37,64	10.39			
	Ortaokul			101	35,57	10.75			
	Lise	.53	.71	395	38,20	10.09	4/1025	2.09	.07
	Lisans			339	36,70	10.33			
	Lisansüstü			121	38,44	10.34			
	Toplam			1030	37,44	10.31			
Bilişsel Esneklik	İlkokul			74	76,97	11.21			
	Ortaokul			101	75,37	12.69			
	Lise	1.78	.12	395	76,68	13.38	4/1025	.86	.48
	Lisans			339	75,22	14.06			
	Lisansüstü			121	77,06	13.07			
	Toplam			1030	76.13	13.36			

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

Tablo 12’de yer alan analiz sonuçları incelendiğinde, ortaokul öğrencilerinin babanın eğitim düzeyi değişkenine göre psikolojik sağlık ($F_{1025} = .89, p > .05$), öz-şefkat ($F_{1025} = 2.09, p > .05$) ve bilişsel esneklik puan ortalamalarının ($F_{1025} = .86, p > .05$) anlamlı farklılaşmadığı görülmektedir. Bu bulgudan hareketle ortaokul öğrencilerinin öz-şefkat, bilişsel esneklik ve psikolojik sağlık düzeylerinin baba eğitim durumuna göre farklılaşmadığı söylenebilir.

3.2.5. Ebeveynlerin Birliktelik Durumuna İlişkin Bulgular

Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık, öz-şefkat ve bilişsel esneklik puanlarının ebeveynlerin birliktelik durumuna göre anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini tespit etmek için Bağımsız Örneklem İçin *t* Testi yapılmıştır. Bulunan bulgular Tablo 13'te gösterilmiştir.

Tablo 13: Psikolojik Sağlık, Öz-şefkat ve Bilişsel Esneklik ile Ebeveynlerin Birliktelik Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular

Değişken	Ebeveynlerin Birliktelik Durumu	N	Levene Testi					
			<i>F</i>	<i>p</i>	\bar{X}	Ss	<i>t</i>	<i>p</i>
Psikolojik Sağlık	Birlikte	958	.72	.394*	48.40	7.67	4.74	.00**
	Ayrı	72			43.93	8.14		
Öz-şefkat	Birlikte	958	3.11	.078*	37.90	10.23	5.37	.00**
	Ayrı	72			31.22	9.27		
Bilişsel Esneklik	Birlikte	958	2.91	.088*	76.83	12.98	6.22	.00**
	Ayrı	72			66.84	14.91		

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

Tablo 13 incelendiğinde, ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık puan ortalamalarının ebeveynlerin birliktelik durumuna göre anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir ($t_{1028} = 4.74$, *p* < .01). Ebeveynleri birlikte olan öğrencilerin psikolojik sağlık puan ortalamalarının ($\bar{X} = 48.40$, Ss = 7.67) ebeveynleri ayrı olan öğrencilerin psikolojik sağlık puan ortalamalarından ($\bar{X} = 43.93$, Ss = 8.14) anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgudan yola çıkarak ebeveynleri birlikte olan öğrencilerin ebeveynleri ayrı olanlara göre psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Ortaokul öğrencilerinin öz-şefkat puan ortalamalarının ebeveynlerin birliktelik durumuna göre anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir ($t_{1028} = 5.37$, *p* < .01). Ebeveynleri birlikte olan öğrencilerin öz-şefkat puan ortalamalarının ($\bar{X} = 37.90$, Ss = 10.23) ebeveynleri ayrı olan öğrencilerin öz-şefkat puan ortalamalarından ($\bar{X} = 31.22$, Ss = 9.27) anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgudan yola çıkarak göre ebeveynleri birlikte olan öğrencilerin ebeveynleri ayrı olanlara göre öz-şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Ortaokul öğrencilerinin bilişsel esneklik puan ortalamalarının ebeveynlerin birliktelik durumuna oluşuna göre anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir ($t_{1028} = 6.22, p < .01$). Ebeveynleri birlikte olan öğrencilerin bilişsel esneklik puan ortalamalarının ($\bar{X} = 76.83, Ss = 12.98$) ebeveynleri ayrı olan öğrencilerin bilişsel esneklik puan ortalamalarından ($\bar{X} = 66.84, Ss = 14.91$) anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgudan yola çıkarak ebeveynleri birlikte olan öğrencilerin ebeveynleri ayrı olanlara göre bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

3.2.6. Annenin Hayatta Olma Durumuna İlişkin Bulgular

Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık, öz-şefkat ve bilişsel esneklik puanlarının annenin hayatta olma durumuna göre anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini saptamak amacıyla Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi yapılmış yapılmıştır. Ulaşılan bulgular Tablo 14'te gösterilmiştir.

Tablo 14: Psikolojik Sağlık, Öz-şefkat ve Bilişsel Esneklik ile Annenin Hayatta Olma Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular

Değişken	Annenin Hayatta Olma Durumu	N	Levene Testi		\bar{X}	Ss	t	p
			F	p				
Psikolojik Sağlık	Sağ	1019	.00	.969*	48.09	7.79	.23	.81**
	Vefat	11			47.54	7.55		
Öz-şefkat	Sağ	1019	.08	.777*	37.51	10.29	2.14	.03*
	Vefat	11			30.81	9.89		
Bilişsel Esneklik	Sağ	1019	.07	.786*	76.25	13.31	2.62	.00**
	Vefat	11			65.63	14.12		

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 14 incelendiğinde, ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık puan ortalamalarının annenin hayatta olma durumuna göre anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir ($t_{1028} = .23, p > .05$).

Ortaokul öğrencilerinin öz-şefkat puan ortalamalarının annenin hayatta olma durumuna göre anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir ($t_{1028} = 2.14, p < .05$). Annesi sağ olan öğrencilerin öz-şefkat puan ortalamalarının ($\bar{X} = 37.51, Ss = 10.29$) annesi vefat etmiş olan öğrencilerin öz-şefkat

puan ortalamalarından ($\bar{X}= 30.81$, $Ss= 9.89$) anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgudan yola çıkarak annesi hayatta olan öğrencilerin annesi hayatta olmayan öğrencilere göre öz-şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Ortaokul öğrencilerinin bilişsel esneklik puan ortalamalarının annenin hayatta olma durumuna göre anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir ($t_{1028}= 2.62$, $p< .01$). Annesi sağ olan öğrencilerin bilişsel esneklik puan ortalamalarının ($\bar{X}= 76.25$, $Ss= 13.31$) annesi vefat etmiş olan öğrencilerin bilişsel esneklik puan ortalamalarından ($\bar{X}= 65.63$, $Ss= 14.12$) anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgudan yola çıkarak annesi hayatta olan öğrencilerin annesi hayatta olmayan öğrencilere göre bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

3.2.7. Babanın Hayatta Olma Durumuna İlişkin Bulgular

Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık, öz-şefkat ve bilişsel esneklik puanlarının babanın hayatta olma durumuna göre anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini saptamak amacıyla Bağımsız Örneklem İçin *t* Testi yapılmıştır. Ulaşılan bulgular Tablo 15'te gösterilmiştir.

Tablo 15: Psikolojik Sağlık, Öz-şefkat ve Bilişsel Esneklik ile Babanın Hayatta Olma Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular

Değişken	Babanın Hayatta Olma Durumu	N	Levene Testi					
			<i>F</i>	<i>p</i>	\bar{X}	Ss	<i>t</i>	<i>p</i>
Psikolojik Sağlık	Sağ	1019	3.05	.081*	48.10	7.80	.66	.50**
	Vefat	11			46.54	5.92		
Öz-şefkat	Sağ	1019	1.73	.189*	37.54	10.28	3.03	.00**
	Vefat	11			28.09	8.40		
Bilişsel Esneklik	Sağ	1019	.95	.330*	76.18	13.38	1.07	.28**
	Vefat	11			71.81	11.44		

* $p< .05$, ** $p< .01$

Tablo 15'te yer alan bulgular incelendiğinde, ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık puan ortalamalarının babanın hayatta olma durumuna göre anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir ($t_{1028}= .66$, $p> .05$).

Ortaokul öğrencilerinin öz-şefkat puan ortalamalarının babanın hayatta olma durumuna göre anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir ($t_{1028} = 3.03, p < .01$). Babası sağ olan öğrencilerin öz-şefkat puan ortalamalarının ($\bar{X} = 37.54, Ss = 10.28$) babası vefat etmiş olan öğrencilerin öz-şefkat puan ortalamalarından ($\bar{X} = 28.09, Ss = 8.40$) anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgudan yola çıkarak babası hayatta olan öğrencilerin babası hayatta olmayanlara göre öz-şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Ortaokul öğrencilerinin bilişsel esneklik puan ortalamalarının babanın hayatta olma durumuna göre anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir ($t_{1028} = 1.07, p > .05$).



SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Sonuç

Yapılan analizler sonucunda ortaokul öğrencilerinde öz-şefkat ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı role sahip olduğu ortaya konmuştur. Bu doğrultuda ortaokul öğrencilerinin öz-şefkat, bilişsel esneklik ve psikolojik sağlık puanları arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde birer ilişkinin varlığı raporlanmıştır. Ayrıca çalışmada bulunan bir diğer sonuca göre ise; ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık puanları cinsiyet, yaş, değişkenleri açısından anlamlı düzeyde bir farklılık gösterirken annenin eğitim düzeyi, babanın eğitim düzeyi, ebeveyn birliktelik durumu, annenin hayatta olma durumu, babanın hayatta olma durumu değişkenlerine göre ise anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir. Öz-şefkat puanları cinsiyet, yaş, annenin hayatta olma durumu, babanın hayatta olma durumu açısından anlamlı düzeyde bir farklılık gösterirken annenin eğitim düzeyi, babanın eğitim düzeyi, ebeveyn birliktelik durumu değişkenlerine göre ise anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bilişsel esneklik puanları cinsiyet, yaş, annenin hayatta olma durumu açısından anlamlı düzeyde bir farklılık gösterirken, annenin eğitim düzeyi, babanın eğitim düzeyi, ebeveyn birliktelik durumu ve babanın hayatta olma durumu değişkenleri açısından anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği sonucu elde edilmiştir. Aşağıda ulaşılan sonuçlar değerlendirilerek tartışılmıştır.

Tartışma

Ortaokul Öğrencilerinde Öz-şefkat ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada ortaokul öğrencilerinde öz-şefkat ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün olup olmadığı incelenmiş ve bilişsel esnekliğin öz-şefkat ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiye aracılık ettiği raporlanmıştır. Yapılan alanyazın incelemesinde bu modelin sınanmış olduğu başka bir araştırma bulgusuna rastlanmamıştır. İlgili üç kavramın birlikte ele alındığı iki çalışmaya rastlanmıştır. Bunlar; Demirci (2022)'nin tez çalışması ve Yelpaze (2020)'nin makale çalışmasıdır. Mevcut çalışmadan farklı olarak iki çalışmanın da lisans grubu öğrencilere yönelik gerçekleştirildiği görülmektedir. Demirci (2022), 286 öğrenciyi içeren araştırmada psikolojik sağlık ve bilişsel esneklik puanları arasında, ayrıca psikolojik sağlık ve öz-şefkat puanları arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde birer ilişki olduğunu tespit etmiştir. Bu sonucun mevcut araştırma sonucu ile tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Bir diğer sonuç olarak Demirci (2022)'nin araştırmasında bilişsel esneklik ve öz-şefkat puanları arasında ise anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonuç mevcut araştırma sonucundan ayrılmaktadır. Yelpaze (2020)'nin

140 üniversite öğrencisini içeren araştırmasında bilişsel esneklik psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olarak belirlenmiş ve bu ilişkide öz-şefkatin tam aracı rolünün bulunduğu saptanmıştır. Model ile psikolojik sağlamlığın %43'ü açıklanmıştır. Aynı çalışmada bilişsel esnekliğin %14, öz-şefkatin %40 oranıyla ayrı ayrı psikolojik sağlamlığı açıkladığı ve anlamlı birer yordayıcı oldukları belirlenmiştir. Bu sonuçların mevcut araştırma sonuçlarını destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Bilişsel esneklik ile öz-şefkatin bir araya gelmesi iyi oluşta daha güçlü bir etki oluşturmaktadır (Demirbilek, 2021). Nitekim bireyin kendine gösterdiği şefkatin yanısıra 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).

Alanyazında ortaokul öğrencilerinin (Bozkurt, 2019) ve üniversite öğrencilerinin (Gürkan, 2022) psikolojik sağlamlık düzeyiyle bilişsel esneklik düzeyi arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunduğunu ortaya koyan çalışmalar yer almaktadır. Güleç (2020), 403 lise öğrencisini içeren çalışmada bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcısı olduğu ve bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide yaşam amaçlarının kısmi aracılık rolü bulunduğunu raporlamıştır. Bilişsel esnekliğin katkısıyla birey seçenekleri değerlendirerek karşısına çıkan sorunları çözüme kavuşturabilmekte, engeller ile daha rahat mücadele edebilmektedir (Alakuş, 2023). Bu ifadenin bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye işaret ettiği düşünülebilir. Kişilerarası ilişkiler ve çevreye uyum göstermede bilişsel esnekliği yüksek olanların kolaylık yaşadığı bilinmekte ve buradan hareketle bilişsel esnekliği yüksek olan insanların psikolojik dayanıklılık seviyelerinin yüksek olabileceği söylenebilir (Bozkurt, 2019). Bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin yüksekliğinin, zorlayıcı yaşam olaylarına yönelik seçenekleri fark etmeleri ve böylece zorluklarla baş etmek için farklı çözüm yolları geliştirmelerine katkı sunduğu düşünülmektedir (Güleç, 2020).

Demirbilek (2021) lise öğrencilerine yönelik araştırmasında bilişsel esneklik ile öz-şefkat arasında anlamlı ilişki bulunduğunu bulmuştur. Ayrıca çalışmada diğer bir sonuç olarak bilişsel esneklik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye öz-şefkatin aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Cırcır (2023), 714 lise öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmada öz-şefkatin bilişsel esnekliği pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı ayrıca mükemmeliyetçilik ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı bir rol oynadığı belirlenmiştir. Bilişsel

esnekliğin yaşantı ve durumları farklı yönleriyle ele alma imkanı sunmasının bireylerin kendilerine şefkat göstermelerine katkı sağladığı söylenmektedir (Demirbilek, 2021).

Alanyazında ortaokul öğrencilerini içeren çalışmada (Yıldırım Kurtuluş vd., 2022) öz-şefkati yüksek olanların daha az sosyal görünüş kaygısı yaşayacakları, daha yüksek olumlu mükemmeliyetçiliğe ve daha düşük olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip olacakları ve bu doğrultuda daha yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olacakları ortaya konmuştur. Bireyin kendini ve kusurlarını kucaklaması psikolojik sağlamlığını desteklemektedir (Germer ve Neff, 2020). Ayrıca Germer ve Neff (2020) bireyin kendi ile savaşması (özeleştirisi), diğerlerinden kaçması (izolasyon) ve donması (ruminasyon) şeklindeki stres tepkilerinin azalarak düzenlenmesinde öz nezaket, ortak insanlık hali ve farkındalık bileşenleriyle öz-şefkati vurgulamaktadır. Bu bilgilerin öz-şefkat ile psikolojik sağlamlığa işaret ettiği söylenebilir.

Öz-şefkat düzeyinin yüksek olmasının kişinin kendine yüklenmesi yerine farkındalık temelinde bir yaklaşım sergilemesini beraberinde getireceği düşünülebilir. 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 örneğinde 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.

Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma sonucunda ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, öz-şefkat ve bilişsel esneklik puan ortalamalarının cinsiyete göre erkek öğrencilerin lehine anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir.

Alanyazında psikolojik sağlamlık değişkeninin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı (Atik, 2013; Bozkurt, 2019; Cazan ve Dumitrescu, 2016; Erdemir vd., 2022, Topbay, 2016; Turgut ve Eraslan Çapan, 2017) ve kızlar lehine farklılaştığı (Güngörmüş vd., 2015; Gürkan, 2018; Koç Yıldırım, 2016; Önder ve Gülay, 2008) yönünde sonuçlara ulaşan araştırmalar mevcuttur. Bununla birlikte (Kılınç, 2023) ortaokul, (Bulut, 2016; Shirley, 2012; Toprak, 2014) lise ve (Bahadır, 2009; Karal ve Biçer, 2021; Taş, 2023) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmalarında bu sonuçların tam aksi kızların erkeklerden daha düşük düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olduğu bulgusunu ortaya koymaktadır. Mevcut araştırma sonucu da belirtilen araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Benzer şekilde Yazıcı Çelebi (2020)'nin çalışmasında erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadınlardan daha yüksek bulunduğu ve kadınların daha duygusal olmaları ve olaylara sonuçtan ziyade süreç odaklı

yaklaşmaları ile yorumlandığı görülmektedir. Erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeyinin daha yüksek belirlenmesi birçok nedenden kaynaklı olabilir. Türkiye gibi ataerkil toplumlarda erkeklerin küçük yaştan güçlü olma ve sağlam durmaya güdülenmelerinin söz konusu olduğu bilinmekte ve böylece sağlam durmak erkeklerde öğrenilmiş olan davranış olarak nitelendirilebilir (Toprak, 2014). Bir diğer yönden; Ak (2016), ortaokul öğrencilerine yönelik araştırmasında erkeklerin psikolojik sağlamlık dışsal koruyucu faktörlerden “çevresel etkinliklere katılım” puan ortalamalarının kız öğrencilerden anlamlı derecede yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu bilgi göz önünde bulundurularak erkeklerin çevresel etkinliklere katılım ve sosyalleşme ile psikolojik sağlamlıklarını destekledikleri düşünülebilir.

Alanyazında öz-şefkat değişkeninin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı (Akkaya, 2011; Demirci, 2021; Kıcalı, 2015; Özyeşil, 2011; Solak Şimşek, 2019) ve kızlar lehine farklılaştığı (Dilmaç Pınar, 2020) yönünde sonuçlara ulaşan araştırmalar mevcuttur. Öz-şefkatin cinsiyete göre meta analiz yöntemiyle çalışıldığı araştırma sonuçlarında (Bacanlı ve Çarkıt, 2020) erkeklerin öz-şefkat puan ortalamalarının kadınlarınkinden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bluth vd. (2017)’nin 765 ergen bireyi içeren çalışmasında da erkeklerin kadınlardan daha fazla öz-şefkat düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Lise (Demirbilek, 2012; Türk, 2022) ve üniversite öğrencilerinde (Boran Sarı, 2017) öz-şefkat puanlarının cinsiyete göre erkekler lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı raporlanmıştır. Mevcut araştırma sonucu da belirtilen araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Tel ve Sarı (2016) ve Altay (2022)’nin çalışmalarında, öz-duyarlık ölçeği alt boyutu olan bilinçlilikte kadınlara göre erkekler daha yüksek puan ortalaması alırken; aşırı özdeşleşme boyutunda ise kadın öğrencilerin erkeklere göre daha yüksek puan ortalaması aldığı dikkat çekmektedir. Erkeklerin daha yüksek öz-şefkat düzeyine sahip olmaları, kadınların olumsuzluk karşısında erkeklere kıyasla daha çok öz-eleştiri ve soyutlanmışlık hissi yaşamalarına bağlıdır (Neff, 2003b). Kurtoğlu ve Başgül (2021) ise ergenlik dönemi özelinde kadınlarda öz-şefkat düşüklüğünü, kadınların yaşadığı fizyolojik değişiklikler ve nispeten daha fazla kimlik mücadelesi vermek durumunda kalması ile açıklamıştır. Alanyazında yer alan bu sonuçlar doğrultusunda kadınların erkeklere nazaran kendilerine daha fazla suçlayıcı tutum gösterdiği, acı veren bir yaşantı karşısında izole hissetmeye daha eğilimli olduğu ve aşırı özdeşleşme ile olumsuz duygulara daha çok odaklandığı söylenebilir. Bir diğer şekilde eleştiri oklarını incitici şekilde kendilerine yönelttikleri ifade edilebilir.

Alanyazında bilişsel esneklik değişkeninin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği (Alakuş, 2023; Bozkurt, 2019; Çelikkaleli, 2014; Demirbilek, 2021; Diril, 2011; İşler, 2023; Martin ve Rubin, 1995) ve kız öğrenciler lehine farklılaştığı (Yukay Yüksel vd., 2020) yönünde

sonuçlara ulaşan araştırmalar mevcuttur. Araştırmaların çoğunda cinsiyet ve bilişsel esneklik arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı söylenebilir. Mevcut araştırma sonucu ile tutarlı olarak lise (Alhas, 2021; Kabataş, 2020) ve üniversite öğrencilerine yönelik (Altunkol, 2011; Asıcı ve İkiz, 2015; Gürkan, 2022; Sapmaz ve Doğan, 2013; Yelpaze ve Yakar, 2019) araştırmalarında erkeklerin kız öğrencilere kıyasla bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Alhas (2021) bu sonucu duygusal yönden erkeklerin daha tutarlı olmaları, böylece farklılaşan çevresel etkenlere daha kolay uyum göstermeleri ve bilişsel kümelerini değiştirebilmeleri şeklinde yorumlamıştır. Bilgin (2017) ergen bireylerle olan çalışmada cinsiyet ile bilişsel esnekliği inceleyerek, en düşük bilişsel esneklik puan ortalaması olan kızların erkeklere kıyasla daha fazla duygusal tutarsızlık gösterdiklerini raporlamıştır. Bu bilgiler ışığında erkeklerin duygusal yönden daha tutarlı oldukları ve bu durumun bilişsel esneklik düzeylerine yansıdığı söylenebilir. Kabataş (2020) ise kültürün cinsiyete sunduğu farklı imkânlar ve prefrontal korteks ile bağlantılı olabileceğini ifade etmektedir. Ortaokul öğrencileri yaş grubuna bakıldığında erkeklerin kızlara nazaran yeni ortamlara katılma ve yeni insanlarla tanışmaya daha yatkın davranmaları ve bu yönde daha fazla fırsata sahip olmaları, böylece değişikliklere adapte olma ve alternatifler üretmeyi daha fazla deneyimledikleri yorumu getirilebilir.

Yaş Değişkenine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada, ortaokul öğrencilerinin yaş değişkeni ile psikolojik sağlık, öz-şefkat ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde, yaş ile psikolojik sağlamlığın ele alındığı araştırmalarda farklı bulguların varlığı dikkat çekmektedir. Söz gelimi bazı araştırmalarda, yaşın artmasıyla psikolojik sağlamlık düzeyinde de artış yaşandığı (Atik, 2013; Taş, 2023); bazı araştırmalarda ise anlamlı farklılaşmadığı (Güngörmüş vd., 2015; Özkara ve Özbay, 2018) belirtilmiştir. Yu vd. (2011)'nin 2914 birey ile gerçekleştirdiği çalışmada ise genç katılımcıların daha fazla psikolojik sağlamlık puanı bildirdiği görülmektedir. Ayrıca, Gürkan (2018) tarafından yapılan araştırmada ortaokul öğrencilerinin yaş bazında psikolojik sağlamlıklarının anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Aynı araştırmada 11-12 yaşındaki öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin 13 ve 14-15 yaşındakilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçların, mevcut araştırma bulgusunu desteklediği söylenebilir. Belirtilen sonuçların ortaokul öğrencilerinin ergenlik dönemi sorunları, akademik alan gibi yaşlarının ilerlemesiyle yaşamlarında karşılaştıkları yeni zorluklarla sağlıklı şekilde baş edebilme ve uyum göstermede güçlük yaşadıklarına işaret ettiği söylenebilir. Bu bağlamda ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının gelişimi ve desteklenmesine ihtiyaç duyulduğu yorumu getirilebilir.

Araştırma sonucunda yaş değişkeni ile öz-şefkat arasındaki ilişkiye dair yapılan incelemede yaş arttıkça öz-şefkatin azaldığı bulgusu elde edilmiştir. Yaş değişkeni ile öz-şefkat düzeyi arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit eden (Boran Sarı, 2017; Çeştan, 2020; Neff ve Vonk, 2009; Yumuşakkaya, 2022) ve anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşan (Demirbilek, 2021; Küçük, 2020; Neff ve McGehee, 2010; Türk, 2022) araştırmalar mevcuttur. Bu sonuçlardan farklı olarak Kıcalı (2015), analiz sonuçlarında öğrencilerin yaşı ve öz-şefkat düzeyleri arasında negatif bir ilişki elde etmiş ve bu doğrultuda öğrencilerin yaşı arttıkça öz-şefkat düzeylerinin azaldığı bilgisini sunmuştur. Ayrıca Bluth vd. (2017)'nin ortaokul ve lise öğrencilerini içeren çalışmasında elde edilen sonuç ile mevcut araştırma sonucunun kısmen uyduğu söylenebilir. Araştırmada erkeklerde yaş ile öz-şefkat düzeyleri arasında anlamlı farklılığa ulaşılmazken, kız öğrencilerde yaş arttıkça öz-şefkat düzeylerinin azaldığı raporlanmıştır. Kurtoğlu ve Başgül (2021)'ün öz-şefkate yönelik derleme çalışmasında yaş değişkenini içeren araştırma bulgularının birbiriyle tutarlı olmadığına dikkat çektiği görülmektedir. Bireylerin yaş gruplarından ötürü ergenlik dönemine genellikle ortaokul yıllarında girdiği söylenebilir. Dönemin olası etkisiyle ergenlerde beğenilme ve popüler olma isteği, bedensel görünüm endişeleri, okul performansı kaygısı gibi durumların yaşanabildiği bilinmektedir. Bu doğrultuda ortaokul öğrencileri yaşlarının artmasıyla birlikte kendilerini başkalarıyla kıyaslama, kendinden memnun olmama, kendini beğenmeme gibi öz-şefkat düzeyinin düşüklüğüne dikkat çeken yaklaşımlar sergileyebilmektedir. Mevcut araştırma sonucu bu şekilde yorumlanabilir.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin bilişsel esneklik puanlarının yaş ile negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Çalışmada ulaşılan bulgulardan farklı olarak Tuncer ve Tanaş (2022) ise yaş değişkenine yönelik üst yaş grup ortalamalarının diğer gruplara göre anlamlı biçimde yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Birçok çalışmada (Alhas, 2021; Altunkol, 2011; Asıcı ve İkiz, 2015; Bozkurt, 2019; Demirbilek, 2021; Kabataş, 2020) anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşıldığı görülmektedir. Güler (2023) çalışmasında anlamlı fark elde ederek genç katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olma sonucunu hızlı karar vermelerinden ve farklı ihtimalleri aynı anda düşünüp işlemelerinden kaynaklandığı şeklinde açıklamıştır. Çuhadaroğlu (2013)'nun yaşça küçük çocukların bir oyuncak masanın üzerinden alabilmek için başvurdukları deneme – yanılma temelli öğrenme durumları ile bilişsel esnekliği örneklendirerek kendilerine özgü düşünme biçimlerine yaptığı vurgunun araştırma sonucu ile tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Bu bağlamda araştırma sonucu bireylerin daha küçük yaşlarda alternatif düşünce ve çözümler üretme, kalıplardan ziyade farklı, yeni yaklaşımlara ve gelişime açık olma yönündeki davranışlarıyla açıklanabilir.

Annenin Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulguların Tartışılması

Kişisel bilgi formunda annenin eğitim düzeyi başlığı “ilkokul”, “ortaokul”, “lise”, “lisans” ve “lisansüstü” olarak kategorize edilmiştir. Araştırmada ortaokul öğrencilerinde annenin eğitim düzeyi değişkenine göre psikolojik sağlamlık, öz-şefkat ve bilişsel esneklik puan ortalamalarının anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Alanyazında yer alan annenin eğitim düzeyine göre ortaokul (Ak, 2016; Gürkan, 2018; Kılınç, 2023; Sert Ağır, 2018; Topbay, 2016); lise (Atik, 2013; Çiçek, 2021; Ergün, 2016; Toprak, 2014) ve lisans öğrencilerinin (Güngörmüş vd., 2015) psikolojik sağlamlık puanlarının incelendiği araştırmalarda, anlamlı farklılaşma olmadığı sonucu mevcut araştırma sonucu ile tutarlılık göstermektedir. Gürkan (2018), bu sonucu Türkiye’de annelerin öncelikli olarak çocuk yetiştirme ve bakımından sorumlu olarak algılanmasından kaynaklı olmasıyla yorumlamıştır. Ebeveynlerin eğitim düzeyi kendi psikolojik sağlamlıklarını etkileyebilir fakat çocuklarının psikolojik sağlamlıkları hususunda pozitif veya negatif etkisi bulunmamaktadır (Toprak, 2014). Psikolojik sağlamlığın stres ve sarsıcı durumlar bağlamında yer aldığı göz önünde bulundurulduğunda bu sonucun şaşırtıcı olmadığı söylenebilir. Farklı bir ifadeyle bu sonuç psikolojik sağlamlığın daha birey bazlı olması ile birlikte anne/babanın eğitim düzeyinin daha dolaylı nitelikte ve geri planda kalabileceği şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca ergenlik döneminde ergenin ebeveyninden akrana doğru kayan ilgisi ve eğiliminin de bu sonuçta pay sahibi olduğu düşünülebilir. Genellikle anlamlı ilişkinin olmadığına yönelik sonuçlara rastlanmakla birlikte Dilmaç Pınar (2020)’ın çalışmasında anne eğitim düzeyi ile psikolojik sağlamlık düzeyine dair amaca ulaşma alt boyutu arasında anlamlı fark bulunduğu görülmektedir. Araştırmacı bu bulguyu üniversite öğrencilerinden oluşan örneklem grubunun anne eğitim düzeyinin ilkokul ve ortaokul seviyesinde yoğunlaşmasından dolayı olabileceği şeklinde yorumlamaktadır.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin öz-şefkat puanlarının annenin eğitim düzeyi bazında anlamlı farklılaşmadığı bulunmuştur. Öz-şefkat puanlarının anne eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği lise (Demirbilek, 2021; Solak Şimşek, 2019; Türk, 2022) ve üniversite öğrencilerine (Dilmaç Pınar, 2020) yönelik yapılan araştırmalarda da tespit edilmiştir. Bu sonucun bireyin çevreden bağımsız düşünmesi ve kendi değerlerini oluşturmaya başlaması anlamına gelebileceği düşünülmektedir (Türk, 2022). Ayrıca ergenin öz-şefkat zemininde içsel süreçleri ve deneyimleri yaşaması, farklı bir ifadeyle “kendisi” olma yolculuğunun bu sonuca yansıdığı söylenebilir. Öz-şefkatin bireyin kendine şefkatli ve nazik olma anlamı taşıdığı düşünüldüğünde annenin eğitim düzeyinden ziyade ergenin bireysel özellikleri, etkileşim ve deneyimlerinin daha ön planda yer alabileceği söylenebilir.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinde annenin eğitim düzeyi değişkenine göre bilişsel esneklik puan ortalamalarının anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Diril (2011) ve Coşkuner (2019)'in lise ve Parvazi ve Özabacı (2022)'nin üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmalarda da annenin eğitim seviyesine göre bilişsel esnekliğin farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Demirbilek (2021)'in araştırma sonuçlarına göre ise bilişsel esneklik toplam puanlarının anne eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği; anne eğitim düzeyi üniversite düzeyinde olan öğrencilerin bilişsel esneklik puanlarının, annesi okuma yazma bilmeyen ve annesinin eğitim düzeyi okuryazar, ilkokul ve ortaokul düzeyinde olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Yapılan alanyazın incelemesinde bilişsel esneklik ile annenin eğitim düzeyi değişkenlerinin birlikte ele alındığı sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Mevcut araştırma sonucuna dair, bilişsel esnekliğin bilişsel gelişim, problem çözme becerisi ve zihinsel süreci içerdiği düşünüldüğünde annenin eğitim durumunun ortaokul öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyi ile belirleyici olmamasının kabul edilebilir olduğu söylenebilir.

Babanın Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulguların Tartışılması

Kişisel bilgi formunda babanın eğitim düzeyi başlığı “ilkokul”, “ortaokul”, “lise”, “lisans” ve “lisansüstü” olarak kategorize edilmiştir. Araştırmada ortaokul öğrencilerinde babanın eğitim düzeyi değişkenine göre psikolojik sağlamlık, öz-şefkat ve bilişsel esneklik puan ortalamalarının anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Alanyazında mevcut araştırma sonucu ile benzer şekilde ortaokul (Kılınç, 2023; Sert Ağır, 2018; Topbay, 2016) ve lise (Çiçek, 2021; Toprak, 2014) öğrencilerinin psikolojik sağlamlık toplam puanının baba eğitimiyle farklılaşmadığı raporlanmıştır. Farklı sonuç olarak Gürkan (2018), babası ilkokul ve altında eğitime sahip olan ortaokul öğrencilerinin; babası liseden ve üniversiten mezun olanlara kıyasla psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha düşük olduğunu belirlemiştir. Ayrıca farklı sonuçların görülmesi kapsamında babalık veya iyi babalık, annelik veya iyi annelik kavramının, eğitim düzeyinden ziyade kişisel özellikler kapsamında açıklanabileceğini vurguladığı görülmektedir. Güngörmüş vd. (2015) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada da benzer şekilde baba eğitim durumu yüksek olan bireylerin psikolojik sağlamlıkları daha yüksek belirlenmiştir. Öte yandan Bahadır (2009) anne ve baba eğitim düzeyi azaldıkça üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının arttığı sonucuna ulaşmıştır. Ergün (2016)'ün çalışmasında, babası ilköğretim veya ortaöğretim düzeyinde olan ergen katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarının, babası üniversite düzeyinde öğrenim görenlerin psikolojik sağlamlık puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bilgiler doğrultusunda alanyazında tutarlılık olmadığı ve ilgili

değişkenleri birlikte inceleyen daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir. Anne/babanın eğitim düzeyinin tek başına belirleyici olmaktan öte, aile dinamikleri ve tutumu gibi faktörlerle etkileşim içinde olduğu söylenebilir. Bununla birlikte akademik düzeyin çocuk/ergene değil anne/babanın doğrudan kendine avantaj ya da dezavantaj sağladığı göz önünde bulundurularak mevcut araştırma sonucu anlaşılabilir.

Öz-şefkat puanlarının babanın eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği lise (Demirbilek, 2021; Solak Şimşek, 2019; Türk, 2022) ve üniversite öğrencilerine (Dilmaç Pınar, 2020) yönelik yapılan araştırmalarda tespit edilmiştir. Yapılan mevcut araştırmada da ortaokul öğrencilerinin babanın eğitim düzeyi değişkenine göre öz-şefkat puan ortalamalarının anlamlı farklılaşmadığı bulunmuştur. Ortaya konan bulgular, babanın eğitim düzeyinin düşük ya da yüksek olmasının, öğrencinin kendine gösterdiği şefkat üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Öz-şefkatin kişinin kendisi ile ilişki kurma şekline dair bir kavram olduğu düşünüldüğünde anne/babanın eğitim düzeyinin bu ilişkiye uzak ve dolaylı bir faktör olma niteliği taşıdığı söylenebilir.

Coşkuner (2019), Demirbilek (2021) ve Diril (2011)'in lise; Parvazi ve Özabacı (2022) ve Turan vd. (2019) 'nın da üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmalarda babanın eğitim seviyesine göre bilişsel esnekliğin anlamlı farklılaşmadığı saptanmıştır. Bu bulgular yapılan çalışma sonucu ile tutarlılık arz etmektedir. Ortaokul öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile ebeveynlerin eğitim durumunun birlikte incelendiği araştırmaya rastlanmamıştır. Eğitim durumunun bireyin akademik gelişimi ve bilgi edinme temelinde olduğu ve daha çok bireysel bir yönünün bulunduğu göz önüne alındığında babanın eğitim durumunun çocuğun/ergenin bilişsel esneklik düzeyi üzerinde anlamlı farklılık oluşturmadığı söylenebilir.

Ebeveyn Birliktelik Durumu Değişkenine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma sonucunda, ebeveynleri birlikte olan ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyinin ebeveynleri ayrı olan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyinden anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, ailesi evli ve birlikte yaşayan öğrencilerin, anne ve babası boşanmış ve ayrı yaşayanlardan psikolojik sağlık durumlarının daha yüksek seviyede olduğu bulunmuştur. Alanyazında yer alan (Demirci, 2022; Gürkan, 2018; Kılınç, 2023; Özcan, 2005)' nin çalışmalarıyla benzer sonuçlara varıldığı görülmüştür. Psikolojik sağlık, bireylerin yaşamlarını etkileyen veya etkileme potansiyeli yüksek olan önemli değişiklik, zorluk ya da risk ile başarılı baş etme kapasitesi olarak tanımlanabilir (Taş, 2023). Bu ifaden de yola çıkılarak psikolojik sağlamlığın zorluklarla karşılaşmak ile değil, bu zorluklarla sağlıklı şekilde baş edebilme ile ilgili olduğu söylenebilir. Yukarıda bahsi geçen

araştırma sonuçları ile mevcut araştırma sonucu, ebeveynleri ayrı olan öğrencilerin karşılaştıkları bu durum ile sağlıklı baş etmede zorlandıkları şeklinde yorumlanabilir. Böylece psikolojik sağlamlıklarının olumsuz yönde etki aldığı ve bu konuda desteğe ihtiyaç duydukları düşünülebilir. Farklı olarak bazı araştırmalarda (Ak, 2016; Bahadır, 2009; Ergün, 2016; Taş, 2023) anlamlı farklılaşmadığı belirtilmiştir. Ebeveyni birlikte olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyinin ebeveyni ayrı olan öğrencilerinkinden daha düşük olduğu sonucuna ulaşan çalışmaya rastlanmamıştır. Kurt Ulucan (2013)'nin çalışması bu hususta dikkat çekmektedir. Boşanmış ebeveynlere sahip ergenlere yönelik çalışmada ebeveynlerin boşanma süresi arttıkça öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarında artma olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu bilgiler dikkate alınarak mevcut araştırma sonucu ebeveynlerin birlikte olmama durumu ile birlikte çekişmeli ayrılma, ayrılık süreci ve sonrası yaşanan ekonomik problemler, ayrılma sürecinin sağlıklı bir şekilde yönetilememesi gibi olası durumların çocuk ve ergen üzerinde olumsuz etkiler oluşturarak psikolojik sağlamlık düzeyinin azalmasına kaynaklık edebileceği şeklinde yorumlanabilir. Diğer bir ifadeyle ebeveyn birlikteliği içerisinde sağlıklı bir aile ortamının psikolojik sağlamlık üzerinde önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Gizir (2007)'nin çalışmasında ailesel risk faktörleri başlığında ebeveynlerin boşanmasına yer vermesinin de araştırma sonucunu destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Araştırma sonucunda ebeveyni birlikte olan ortaokul öğrencilerinin öz-şefkat düzeyinin ebeveyni ayrı olan öğrencilerin öz-şefkat düzeyinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde öz-şefkat düzeyi ile ebeveyn birliktelik durumu arasında anlamlı farklılık tespit eden araştırmaya rastlanmamıştır. Öz-şefkat düzeyi açısından ebeveyn birliktelik durumuna göre anlamlı farklılık bulunmadığını belirten araştırmalar (Akkaya, 2011; Türk, 2022) mevcuttur. Bununla birlikte belirtilen iki değişkeni ele alan sınırlı sayıda çalışma olduğu ifade edilebilir. Ebeveyn ayrılığının ortaokul yaş grubu öğrencileri üzerinde olumsuz duygusal etki oluşturma ve öğrencilerin kendilerini suçlu veya yetersiz hissedebilmeleri şeklinde yorumlanabilir. Ergen benmerkezciliğinin de olası etkisiyle 'benim yüzümden' düşüncesi öz-nezakete karşı öz-eleştiriye kaynaklık edebilir. Ayrıca 'hep benim başıma geliyor' gibi yaklaşımlar ile ortak paydaşıma karşı izolasyon ve terk edilmişlik, üzüntü, utanç, acı, şok ve öfke gibi çeşitli duyguları yoğun yaşayarak bilinçli farkındalığa karşı aşırı özdeşleşme içinde bulunabilir.

Alanyazında ebeveyn birliktelik durumu ile bilişsel esnekliği ele alan çalışmalar kapsamında sadece Coşkuner (2019)'un lise kademesinde yer alan ergen bireylere yönelik olan çalışmasına rastlanmıştır. Bu araştırmanın bulgusu anne-babası boşanmamış olan ergenlerin bilişsel esneklik puan ortalamasının boşanmış olanlardan daha yüksek olmasına rağmen bu

farkın anlamlı olmadığını ortaya koymaktadır. Mevcut araştırma sonucunda ise ebeveyni birlikte olan ortaokul öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyinin ebeveyni ayrı olan öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyinden daha yüksek olduğu belirlenmiş ve anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu veri, ebeveynleri birlikte olan bireylerin daha istikrarlı ve güvenli bir aile ortamına sahip olması ile birlikte, duygusal ihtiyaçlarının daha iyi karşılanması ve bilişsel gelişimlerinin desteklenmesine zemin hazırladığı şeklinde yorumlanabilir. Bu durumun esnek bir zihinsel tutum geliştirmelerine olanak sağladığı şeklinde düşünülebilir. Ebeveyn birlikteliği dâhilinde anne-babanın çözüm üretme ve seçenekleri görerek hareket etmede birlikte yol alarak rol model olmasının da bu sonuca katkı sağladığı söylenebilir.

Annenin Hayatta Olma Durumu Değişkenine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma sonucunda ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık puan ortalamalarının annenin hayatta olma durumuna göre anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir. Dilmaç Pınar (2020), Ergün (2016) ve Toprak (2014) tarafından yapılan çalışmalarda da anne babanın sağ olması ile psikolojik sağlık arasında anlamlı farklılığa ulaşılamamıştır. Söz konusu bulguların mevcut çalışmanın sonuçlarını desteklediği söylenebilir. Kılınç (2023) ise araştırma sonucunda çekirdek ailesinden bir kişiyi kaybeden ergenlerin kaybetmeyenlere göre psikolojik sağlık düzeyinin düşük olduğunu tespit etmiştir. Çocukların psikolojik sağlık düzeyini ve gelişimini ebeveyn vefatının ya da ebeveynlerin boşanmasının olumsuz yönde etkileyebildiği ve bunun aslında ebeveyn kaybından sonra özellikle aile tarafından çocuklara sunulan sosyal desteğin azalmasından kaynaklandığı söylenebilir (Dilmaç Pınar, 2020). Annenin vefatında çocuğun yaşı, öğrenme şekli, yas süreci, sürecin nasıl yönetildiği, babanın tekrar evlenip evlenmemesi gibi hususların bu başlık bünyesinde önem arz edebileceği düşünülebilir.

Araştırma sonucunda ortaokul öğrencilerinin öz-şefkat puan ortalamalarının annenin hayatta olma durumuna göre anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir. Annesi sağ olan öğrencilerin öz-şefkat puan ortalamalarının annesi vefat etmiş olan öğrencilerin öz-şefkat puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Türk kültüründe ailede ergene destek ve sevgi sağlayan, şefkat sunan figür olarak ön planda annenin gelmesi ile bu sonuç açıklanabilir. Annenin hayatta olmasının, ergenin başkalarından görülen şefkati deneyimlemesine ve öz-şefkat gelişiminin teşvik edilmesine fırsat oluşturduğu söylenebilir. Germer ve Neff (2020), öz-şefkati ebeveynlerin bireyi rahatlatmasına benzetmektedir. Bu rahatlatmanın bireyin öz-şefkati deneyimleyerek öğrenmesine ve geliştirmesine zemin hazırladığı düşünülebilir. Dolayısıyla bu benzetmenin araştırma sonucunu desteklediği ifade edilebilir.

Ortaokul öğrencilerinin bilişsel esneklik puan ortalamalarının annenin hayatta olma durumuna göre anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir. Annesi sağ olan öğrencilerin bilişsel esneklik puan ortalamalarının annesi vefat etmiş olan öğrencilerin bilişsel esneklik puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ulaşılan bu sonuç, annenin ergene bilişsel esnekliğe dair rol model olması ile yorumlanabilir. Yapılan alanyazın incelemesinde bilişsel esneklik ile annenin hayatta olma durumunun birlikte ele alındığı araştırmaya rastlanmamıştır.

Babanın Hayatta Olma Durumu Değişkenine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma sonucunda ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık puan ortalamalarının babanın hayatta olma durumuna göre anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir. Alanyazını incelemesi sonucunda bu bulguyu destekleyen sonuçlara (Bahadır, 2009; Ergün, 2016; Toprak, 2014) ulaşılmıştır. Ayrıca Turgut ve Eraslan Çapan (2017) anne-baba kaybını, önemli yaşam olayı yaşayıp yaşamama başlığında ele almış ve araştırma sonucunda ergen psikolojik sağlığını anlamlı düzeyde yordamıyor olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ebeveynlerden en az birinin kaybı genç birey açısından zorlayıcı nitelik taşımakla birlikte; zamanla genç birey, tek başına var olabilmenin gerekliliğini anlamakta, zorlayıcı yaşantılarla kendi mücadele edebilmekte ve bu durum onu psikolojik yönden sağlamlaştırmaktadır (Toprak, 2014).

Araştırma sonucunda ortaokul öğrencilerinin öz-şefkat puan ortalamalarının babanın hayatta olma durumuna göre anlamlı farklılaştığı ve babası hayatta olanların babası hayatta olmayan öğrencilere kıyasla öz-şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dilmaç Pınar (2020) ise araştırmasında lisans öğrencilerinin anne babanın hayatta oluşuna göre öz-şefkat puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşmaktadır. Yapılan alanyazın taraması doğrultusunda öz-şefkat ile babanın hayatta olma durumunu birlikte ele alan daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu söylenebilir. Mevcut araştırma sonucu, babanın Türk kültüründe daha çok otorite ve güveni temsil etmesi ile açıklanabilir. Babanın varlığının ergene sunduğu maddi ve manevi destek ile birlikte öz-şefkat düzeyinin artmasını kolaylaştırıcı olduğu söylenebilir.

Araştırma sonucunda ortaokul öğrencilerinin bilişsel esneklik puan ortalamalarının babanın hayatta olma durumuna göre anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir. Yapılan alanyazın incelemesinde bilişsel esneklik ile babanın hayatta olma durumunun birlikte ele alındığı araştırmaya rastlanmamıştır. Bilişsel esnekliğin cinsiyet, yaş, alınan eğitimin türü vb. değişkenlerle olan ilişkisinin ele alındığı araştırmalar oldukça sınırlıdır (Altunkol, 2011). Araştırmaların cinsiyet ve yaş gibi değişkenler özelinde nispeten artmasının yanı sıra babanın

hayatta olma durumu gibi değişkenlerle birlikte incelenmesine dair ihtiyacının halen devam ettiği düşünölmektedir. Babanın bireyin hayatında önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Bununla birlikte ortaya konan sonuç bağlamında babanın hayatta olma durumunun ergenin bilişsel esneklik düzeyi üzerinde belirleyici olmadığı ifade edilebilir. Farklı bakış açıları geliştirmesine yardımcı olan ve değişime uyum ile yaklaşmaya yönelik aile ortamı ve sosyal çevreye sahip olmanın bilişsel gelişimine katkı sunabileceği söylenebilir.

Öneriler

Araştırmanın sonuçlarına dayalı öneriler

1. Araştırmada ortaokul öğrencilerinde öz-şefkat, bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin artmasını destekleyici okul ortamını oluşturmanın yanı sıra gerekli, yeterli imkanları sunmaya dair eğitim politikası uygulayıcılarına ve okul yöneticilerine öğrencilerin öz-şefkat ve bilişsel esneklik düzeylerini geliştirecek çalışmalara yer vermesi yönünde fikir verebilir.
2. Araştırmada, ortaokul öğrencilerinde öz-şefkat ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün olduğu belirlenmiştir. Ruh sağlığı çalışanlarının terapötik süreç ve müdahale planlarını oluştururken ulaşılan bu bilgiyi göz önünde bulundurması önerilebilir. Bu durum, alanda çalışan uzmanların psikolojik yardım süreçlerine öz-şefkat, bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık kavramlarını dahil etmelerinin yararlı olabileceğini düşündürmektedir.
3. Araştırmada, ortaokul öğrencilerinde öz-şefkat ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün olduğu tespit edilmiştir. Bu bilgiden hareketle, ortaokul öğrencilerinde öz-şefkat, bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık düzeylerini artırma amaçlı bireysel ve grupta psikolojik danışma oturumları, psikoeğitim programları oluşturulabilir. Ayrıca bibliyoterapi uygulamaları gerçekleştirilip veya okuma grupları oluşturulup bu kapsamda (Atalay, 2023; Germer ve Neff, 2020; Selçuk, 2023) gibi ilgili yayın ve kitaplardan yararlanılabilir.
4. Psikolojik sağlamlığın acı verici olaylarda koruyucu işlev taşıması bağlamında okullarda özellikle önleyici rehberlik kapsamında çalışmalar gerçekleştirilebilir. Öz-şefkat ve bilişsel esnekliğe dair çalışmalar da dahil edilmesi önerilebilir. Seminer ve konferans gibi bilgilendirme faaliyetleri, farkındalık etkinlikleri, atölyeler düzenlenebilir.

5. Ayrıca araştırmada ulaşılan bir diğer sonuç olarak ortaokul ğrencilerinin psikolojik sağlımlık puanlarının cinsiyet, yaş, ebeveyn birliktelik durumu değişkenleri açısından anlamlı farklılaştığı bulunmuştur. z-şefkat puanları cinsiyet, yaş, ebeveyn birliktelik durumu, annenin hayatta olma durumu, babanın hayatta olma durumu açısından anlamlı farklılaştığı saptanmıştır. Bilişsel esneklik puanları cinsiyet, yaş, ebeveyn birliktelik durumu, annenin hayatta olma durumu açısından anlamlı düzeyde bir farklılık gösterdiği bilgisi elde edilmiştir. Dolayısıyla, anne ve babaların eğitim ve psikolojik destek programlarına dahil edilmesiyle, ergenlerin psikolojik gelişimlerine fayda sağlayabileceği düşünülebilir. Bu bulgu doğrultusunda, ğrenci ve velilere yönelik bilgilendirici ve farkındalık oluşturacak faaliyetler gerçekleştirilebilir.
6. 8. sınıf ğrencilerinin haftalık ders programında yer alan Rehberlik ve Kariyer Planlama dersinin içeriğinde ilgili kavramlara ile ilgili bilgilendirici kazanımlara yer verilmesi öğrencilerin farkındalıklarının artmasına katkı sağlayabilir.

Gelecek araştırmalara yönelik neriler

1. Bu araştırma Trabzon şehri, Ortahisar ve Maçka ilçelerinde, üç ayrı devlet okulunda öğrenimini sürdüren ortaokul ğrencilerinin katılımıyla yapılmıştır. Sonuçların genellenebilirliğini artırmak için farklı yaş grubundaki ocuk ve ergen bireylere yönelik, özel okullardan ve farklı illerden daha büyük örneklemleri içererek kapsamlı araştırmalar gerçekleştirilebilir.
2. Araştırmanın farklı gelişim evrelerindeki (ocuk, ergen, yetişkin vb.) ve farklı rollere sahip (ebeveynler, öğretmenler, psikolojik danışmanlar vb.) bireyler için yapılmasının faydalı olacağı dşnlmektedir.
3. Alanyazın incelendiğinde, Ulusal Tez Merkezi (Yk Tez), Ulakbim (TR Dizin) ve Google Akademik veri tabanlarından alınan verilere göre Türkiye’de ortaokul ğrencilerinde öz-şefkat, psikolojik sağlımlık ve bilişsel esneklik kavramlarının birlikte incelendiği başka bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu doğrultuda ortaokul ğrencilerinde söz konusu kavramlar arasındaki ilişkiyi ele alan daha fazla araştırma yapılabilir.
4. Bu araştırma sadece Türkiye’de bulunan öğrencilere yönelik yapılmıştır. Farklı kültürlerde ve ülkelerdeki öğrenciler ile gerçekleştirilip elde edilen sonuçlar kıyaslanabilir.
5. Bu araştırma, ilişkisel tarama yönteminde olan nicel bir çalışmadır. Ayrıca araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler kesitsel yöntem kullanılarak incelendiğinden elde edilen 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.

6. Psikolojik sağlamlığı etkileyen birçok faktör keşfedilebilir. Bu araştırmada psikolojik sağlamlığı etkileyen bazı değişkenler (öz-şefkat, bilişsel esneklik) ele alınmıştır. Ancak sağlamlığı etkileyen diğer faktörleri tespit etmek amacıyla yeni ve farklı çalışmalar planlanabilir.
7. Araştırmada, öz-şefkat, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyet, yaş, anne baba birliktelik durumu, annenin eğitim düzeyi, babanın eğitim düzeyi, annenin hayatta olma durumu ve babanın hayatta olma durumuna göre anlamlı farklılaşım farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu bulgu doğrultusunda, öz-şefkat, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik ile ilişkili olabilecek başka demografik değişkenleri belirlemeye dair araştırmalar yapılabilir.
8. Bu araştırmada, bilişsel esnekliğin, öz-şefkatin etkisini artırdığı ve psikolojik sağlamlık için önemli bir belirleyici olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda, psikolojik sağlamlığa uzanan yolda, bilişsel esnekliğin başka hangi kavramlar üzerinde etkili olduğunu belirleyecek kapsamlı araştırmalar gerçekleştirilebilir.

KAYNAKÇA

- Abbott, M. L. (2011). *Understanding educational statistics using Microsoft Excel and SPSS*. John Wiley & Sons, Inc.
- Ak, Ç. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin duygusal zekaları ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi / Ortaokul öğrencilerinde duygusal zeka ve yılmazlık arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 447654).
- Akçay Özcan, D., & Kıran Esen, B. (2016). Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile özyeterlilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 1(1), 1-8. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ijoeec/issue/33100/367905>
- Akfırat, O. N., & Özsoy, M. (2021). Türkiye'de psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 4(1), 26-42. <https://doi.org/10.33400/kuje.893290>
- Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)*, 33, 01-10. http://efdergi.hacettepe.edu.tr/shw_artcl-983.html
- Akkaya, Ç. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve öz-duyarlık düzeyleri* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 328022).
- Alakuş, A. (2023). *Lise öğrencilerinin kariyer uyumu ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkide analitik düşünmenin aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 810017).
- Alhas, U. (2021). *Ergenlerde bilişsel esneklik düzeyi ile algılanan anne baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 693466).
- Alparslan, A. H. (2012). Ergen ruh sağlığı ve spor. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13(3), 181-185. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/161304>
- Altay, E. (2022). *Üniversite öğrencilerinde depresyon, kendini affetme ve öz-şefkat arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 769054).
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 299899).
- Altunkol, F. (2017). *Bilişsel esneklik eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 485634).

- Arslan, A. (2018). Ortaokul öğretmenlerinin öğrencilerin ergenlik problemlerine ilişkin kullandıkları çözüm stratejileri. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (37), 57-84. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ataunikkefd/issue/41724/325470>
- Arslan, G. (2015a). Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12. DOI: 10.12984/eed.23397
- Arslan, G. (2015b). Ergenlerde psikolojik sağlık: bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(44), 73-82. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/42746/515949>
- 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/download/article-file/181530>
- Aslan, Ş., & Türk, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119-130. DOI: 10.18863/pgy.917360
- ASPB. (2014). *Türkiye ergen profili araştırması*. TEPA 2013 (T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü). Ankara: Uzer Matbaacılık.
- Atalay, Z. (2023). *Şefkat: Zorlayıcı duygu ve durumlarla yaşayabilme sanatı*. (11. Baskı). İnkılap (İstanbul).
- Atik, E. L. (2013). *Liseli ergenlerde bağlanma stilleri ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve iç görünümün rolü* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 332631).
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). *Psikolojiye giriş* (5. baskı) [Hilgard's Introduction to Psychology] (Y. Alogan, Çev.). Arkadaş Yayınları.
- Bacanlı, F., & Çarkıt, E. (2020). Öz-Şefkatin cinsiyete göre incelenmesi: Meta Analiz çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 21(2), 1-15. <https://doi.org/10.12984/egeefd.648331>
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research-conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.51.6.1173>
- Basım, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114. https://www.baskent.edu.tr/~nbasim/files/yetiskinler_icin_psikolojik_dayaniklilik_olcegi.pdf
- Bayar, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinde beden imajı, öz-şefkat, depresif duygulanım ve cinsiyet. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46, 175-190. Doi: 10.9779/pauefd.451180

- Bayramoğlu, A. (2011). *Psikopatoloji ile ilişkili olarak öz-şefkat* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 306404).
- Bedel, A., & Ulubey, E. (2015). Ergenlerin başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300. DOI: 10.17755/esosder.91623
- Bilgiç, R., & Bilgin, M. (2016). Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 39-55. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/202140>
- Bilgin, M. (2009a). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 3(36), 142-157. <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/115800/>
- Bilgin, M. (2009b). 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>
- Bilgin, M. (2017). Ergenlerin beş faktör kişilik özelliği ile bilişsel esneklik ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62), 945-954. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/325819>
- Blaye, A., & Bonthoux, F. (2001). Thematic and Taxonomic Relations in Preschoolers: The Development Of Flexibility in Categorization Choices. *British Journal of Developmental Psychology*, 19(3), 395–412. <https://doi.org/10.1348/026151001166173>
- Blos, P. (1962). *On Adolescence: a psychanalytic interpretation*. New York: Free Press.
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (2017). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840-853. doi:10.1007/s10964-016-0567-2
- Boran Sarı, B. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel arpıtılmaları ile öz duyarlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 495600).
- Bozkurt, N. (2019). *Ergenlerde psikolojik sağamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin sınav kaygısı ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 553887).
- Büyüköztürk, ř., akmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, ř., & Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (12. Baskı). Pegem Akademi.
- Carter, D. B. (1985). Relationships between cognitive flexibility and sex-role orientation in young adults. *Psychological Reports*, 57(3), 763-766. <https://doi.org/10.2466/pr0.1985.57.3.763>
- Cazan, A. M., & Dumitrescu, S. A. (2016). Exploring The Relationship Between Adolescent Resilience, Self-Perception and Locus of Control. *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*, 7(1), 283-286. DOI: 10.15303/rjeap.2016.si1.a61

- Cırcır, O. (2023). *Ergenlerde, mükemmeliyetçilik ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluşun aracı rolünün incelenmesi ve geliştirilen bilişsel esneklik psikoeğitim programının etkililiğinin belirlenmesi* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 822537).
- Cicchetti, D. (2010). Resilience under conditions of extreme stress: A multilevel perspective. *World Psychiatry*, 9(3), 145-154. doi: 10.1002/j.2051-5545.2010.tb00297.x
- Cloutier, R., & Onur, B. (1994). Ergenlik psikolojisinde kuramlar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi (JFES)*, 27(2), 875-904. DOI: 10.1501/Egifak_0000000360.
- Coşkun, S., & Yağcan, H. (2020). Şiddete maruz kalma durumunun şiddet eğilimine etkisinin incelenmesi. *International Social Sciences Studies Journal*, 6(71), 4349-4359. DOI: 10.26449/sss.2633
- Cragg, L., & Chevalier, N. (2012). The processes underlying flexibility in childhood. *Quarterly journal of experimental psychology*, 65(2), 209-232. <https://doi.org/10.1080/17470210903204618>
- Çağlayan Mülazım, Ö. (2022). *Öz-şefkat geliştirme programının üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ve kendini affetme düzeylerine etkisi* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 738330).
- Çelik, M., & Buğa, A. (2022). Evli bireylerde bilişsel esneklik ve evlilik öz yetkinliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(13), 395-407. DOI: 10.57135/jier.119280
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Ergenlerde bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 347-354. <http://eb.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/3467>
- Çeştan, E. (2020). *Öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin depresyon ile arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 651864).
- Çıkrıkçı, N., & Odacı, H. (2020). Ön Ergenler İçin Kendini Toparlama Gücü Ölçeği: İlk psikometrik bulgular. *EKEV Akademi Dergisi*, (82), 263-280. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2582580>
- Çiçek, F. (2021). *Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 684234).
- Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2(1), 86-101. <http://cije.cumhuriyet.edu.tr/en/download/article-file/48648>
- Dağ, İ., & Gülüm, İ. V. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: Bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 240-247. https://www.turkpsikiyatri.com/PDF/C24S4/3_13009_.Yeti%C5%9Fkin%20baglanma.pdf

- Demirbilek, H. (2021). *Lise öğrencilerinde bilişsel esneklik, öznel iyi oluş, affetme ve öz-şefkat arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 671651).
- Demirci, E. (2022). *Psikolojik danışman adaylarında psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve öz-şefkat durumlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 742463).
- Deniz, M. E., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 36(9), 1151-1160. <https://toad.halileksi.net/wp-content/uploads/2022/07/the-self-compassion-scale-toad.pdf>
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S., (2009). The cognitive flexibility inventory: instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy Research*, 34, 241–253. DOI 10.1007/s10608-009-9276-4
- Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63 (1), 19-21. <file:///C:/Users/HP/Downloads/ergen%20d%C3%B6neminde%20psikososyal%20geli%C5%9Fim.pdf>
- Dick, A. S. (2014). The development of cognitive flexibility beyond the preschool period: An investigation using a modified Flexible Item Selection Task. *Journal of Experimental Child Psychology*, (125), 13-34. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2014.01.021>
- Diñel, E. (2006). *Ergenlik dönemi gelişimsel ödevleri ve psikolojik problemler* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 191358).
- Dilmaç Pınar, Ş. (2020). *Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz-şefkat düzeylerinin belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 652376).
- Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 299894).
- DSÖ. (2020). What is the WHO definition of health? <https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions> adresinden alındı (Erişim tarihi: 03.02.2024).
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102. <https://www.tayfundogan.net/wpcontent/uploads/2016/09/K%C4%B1saPsikolojikSağlamlıkOlcegi.pdf>
- Duckworth, A.L., Steen, T.A., & Seligman, M.E.P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 629-651. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154>

- Durlak, J. A. (1998). Common risk and protective factors in successful prevention programs. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(4), 512-520. <https://psycnet.apa.org/record/1998-11057-001>
- Duy, B., & Yıldız M. A. (2014). Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği' nin Türkçe'ye Uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 23-35. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21461/230027>
- Erdemir, N., Kış, A. & Erdemir, Z.A. (2022). Ergenlerde cinsiyete göre psikolojik sağlık düzeyinin incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 9(83), 986-991. <http://dx.doi.org/10.26450/jshsr.3084>
- Ergün, O. (2016). *Ergenlerde duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 424962).
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle: Identity and the Life Cycle*. Selected Papers. Psychological Issues Monographs, International Universities Press, New York.
- Erikson, E. H. (2014). *İnsanın Sekiz Evresi*. Çev. Gonca Akkaya. Okuyan Us Yayınları, İstanbul.
- Erişen, F., Gökkaya, F., & Yurdalan, F. (2021). 12- 14 Yaşlarında Olan Ortaokul Öğrencileri İçin Öz-Duyarlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Sosyal, Beşeri Ve İdari Bilimler Dergisi*, 4(8), 730-739. <https://doi.org/10.26677/TR1010.2021.795>
- Erol, Y. (2021). *Çocukluk çağı travması ve kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü, stres toleransı, öz-şefkat ve öz-tiksinmenin aracı rollerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 668606).
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin Geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989. Erişildi <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/256299>
- Eskin, M. (1995). Suicidal behavior as related to social support and assertiveness among Swedish and Turkish high school students: A cross-cultural investigation. *Journal of Clinical Psychology*, 51(2), 158-172. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199503\)51:2<158::AID-JCLP2270510204>3.0.CO;2-H](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199503)51:2<158::AID-JCLP2270510204>3.0.CO;2-H)
- Foster, T. A. (2013). An exploration of academic resilience among rural students living in poverty. (Doctoral dissertation), Piedmont College. <https://www.proquest.com/openview/f737d8d9b855bcf0dff9910b147d4062/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
- Freud, A. (1937). *The Ego and the Mechanism of Defense*. London: Hogarth Press.
- Garnezy, N. (1971). Vulnerability research and the issue of primary prevention. *American Journal of orthopsychiatry*, 41(1), 101-116. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1971.tb01111.x>
- Garnezy, N. (1985). Broadening research on developmental risk: Implications from studies of vulnerable and stress-resistant children. *Early identification of children at risk: An*

international perspective, 45-58. Boston, MA: Springer US.
https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4899-0536-9_3

- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430. <https://doi.org/10.1177/0002764291034004003>
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136. DOI: 10.1080/00332747.1993.11024627
- Garnezy, N., & Devine, V. (1984). Project Competence: The Minnesota studies of children vulnerable to psychopathology. In N. F. Watt, E. J. Anthony, L. C. Wynne, & J. E. Rolf (Eds.), *Children at risk for schizophrenia: A longitudinal perspective* (pp. 289–303). Cambridge University Press. <https://psycnet.apa.org/record/1997-36499-018>
- Garnezy, N., Masten, A. S., & Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child Development*, 55(1), 97–111. <https://doi.org/10.2307/1129837>
- Gedik Yeşilyurt, E. (2022). *Tutuklu hükümlülerde kendine zarar verme davranışının çocukluk örselenme yaşantıları, duygu düzenleme güçlüğü ve öz-şefkat ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 765657).
- Gençtan, E. (1998). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş. (8.Basım).
- Germer, C. K. (2022). *Öz-şefkatli farkındalık: Tahrip edici duygularla başa çıkabilmek*. (Çev: H. Ünlü Haktanır). İstanbul: Diyojen Yayınevi.
- Germer, C. K., & Neff, K. (2020). *Öz-şefkatli farkındalık uygulama rehberi*. (Çev: F. T., Altun). İstanbul: Diyojen Yayınevi.
- Gesell, A., Ilg, F.L., & Bates, L. (1956). *Youth: the Years from Ten to Sixteen*. New York: Harper and Brothers.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9780203851197>
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353–379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200204>
- Gözcü Yavaş, C. Ö. (2012). Orta ve geç ergenlik dönemindeki ergenlerde tutum ve davranış farklılıkları. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 113-138. DOI: 10.1501/sbeder_0000000048
- Greene, T. C. (2019). *Pathways to coping to with extreme events: A study of the relations between cognitive flexibility and four types of rumination*. Unpublished master's thesis, The University of North Carolina, Charlotte, USA.

- Güleç, S. (2020). Lise öğrencilerinde bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide yaşam amaçlarının aracı rolü. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi (GPD)*, 1(1), 27-35. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1151726>
- Güler, S. (2023). *Geleneksel ve e-sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 782480).
- Gülüm, İ. V., & Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri'nin Türkçe'ye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13, 216-223. <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/156669/>
- Güngörmüş, K., Okanlı, A. ve Kocabeyoğlu, T. (2015). *Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler*. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 9-14. DOI: 10.5505/phd.2015.80299
- Gürbüz, S. (2021). *Sosyal bilimlerde aracı ve düzenleyici etki analizleri* (2. Baskı). Seçkin Yayıncılık
- Gürbüz, S. ve Bayık, M. E. (2021). Aracılık modellerinin analizinde yeni yaklaşım: Baron ve Kenny'nin yöntemi hâlâ geçerli mi?. *Türk Psikoloji Dergisi*, 36(88), 1-14. <http://dx.doi.org/10.31828/tpd1300443320191125m000031>
- Gürkan, U. (2006). Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2), 45-74. <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/74929/>
- Gürkan, E. (2022). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını yordamada bilişsel esneklik ve maneviyatın rolü* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 753035).
- Gürkan, S. (2018). *Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkide otomatik düşüncelerin aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 486133).
- Hall, G. S. (1904). *Adolescence its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion and education*. Erişildi <https://openlibrary.org/works/OL1532735W/Adolescence#editions-list>
- Holling, C. S. (1973). Resilience and stability of ecological systems. *Annual Review of Ecology and Systematics*, 4, 1-23.
- Hollis Walker, L. ve Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222-227. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.033>
- Milli Eğitim Bakanlığı [MEB]. (2019). *2019-2023 MEB Stratejik Planı*. https://www.meb.gov.tr/stratejik_plan/ (Erişim tarihi: 26.12.2023).
- Milli Eğitim Bakanlığı [MEB]. (2024). *2024-2028 MEB Stratejik Planı*. https://sgb.meb.gov.tr/www/icerik_goruntule.php?KNO=498 (Erişim tarihi: 04.02.2024)

- http-3: <https://dictionary.apa.org/resilience> Resilience. (Erişim tarihi: 02.12.2023).
- http-1: <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim tarihi: 24.12.2023).
- http-5: <https://dictionary.apa.org/compassion> Compassion (Erişim tarihi: 03.12.2023).
- Işık, Ş. (2016a). Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(2), 165-182. <https://jhwbjournal.com/uploads/files/ff01d9bb3642d6cd5de8961dde552f7d.pdf>
- Işık, Ş. (2016b). Türkiye'de kendini toparlama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 6(45), 65-76. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/631430>
- Işık, Y., & Çelik, E. (2020). Ergenlerde psikolojik sağlamlığın sosyal dışlanma, sosyal kaygı, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(27), 174-209. DOI: 10.26466/opus.642037
- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology*, 30, 190–200. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2011.11.001>
- Iwaniec, D., Larkin, E., & Higgins, S. (2006). Research review: Risk and resilience in cases of emotional abuse. *Child & Family Social Work*, 11(1), 73-82. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2206.2006.00398.x>
- İşler, E. (2023). *Ortaokul öğrencilerinin akademik motivasyon, öz yeterlik inançları ve bilişsel esneklik düzeyleri ile aralarındaki aracılık ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 810148).
- Joeng, J. R., Turner, S. L., Kim, E. Y., Choi, S. A., Lee, Y. J., & Kim, J. K. (2017). Insecure Attachment and Emotional Distress: Fear of Self-compassion and Self-compassion as Mediators. *Personality and Individual Differences*, 112, 6–11. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.048>
- Johnson, B.T. (2016). *The relationship between cognitive flexibility, coping and symptomatology in psychotherapy* (Doctoral dissertation). Milwaukee, Marquette University. https://epublications.marquette.edu/theses_open/354/
- Judge, L., Cleghorn, A., McEwan, K. ve Gilbert, P. (2012). An exploration of group-based compassion focused therapy for a heterogeneous range of clients presenting to a community mental health team. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 420–429. <https://doi.org/10.1521/ijct.2012.5.4.420>
- Kabataş, M. (2020). *Ergenlerde bilişsel esneklik ve başarı amaç yönelimleri ilişkisinde problemlerli internet kullanımının aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 636340).
- Karabulut, D., & Bekler, T. (2019). Doğal afetlerin çocuklar ve ergenler üzerindeki etkileri. *Doğal Afetler ve Çevre Dergisi*, 5(2), 368-376. DOI: 10.21324/dacd.500356

- Karaca, S., Uyanık, E., Kenç, M., İşlek, M., Aksu, R., Öngün, E., & Ünsal Barlas G. (2021). Ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresif belirtiler. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 510-516. DOI: 10.31067/acusaglik.849305
- Karadeniz, Ş. (2004). Bilişsel esneklik hiper metinleri ve hiper ortamları. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 3(2), 119-124. <http://www.tojet.net/articles/v3i2/3216.pdf>
- Karagöz, Ş., & Uzunbacak, H. H. (2023a). Öz-şefkat konusunda yayınlanan makalelerin bibliyometrik analizi. *Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi*, 6(2), 410-420. <https://doi.org/10.33712/mana.1276099>
- Karagöz, Ş., & Uzunbacak, H. H. (2023b). 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>
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21446/229856>
- Kararımak, Ö. (2007). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir. (Tez No: 217825).
- Karal, E., & Biçer, B. G. (2021). Salgın hastalık dönemindeki üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 3(4), 17-34. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/usbed>
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Kartopu, S. (2016). Üniversite öğrencilerinin öz yeterlilik ve kimlik duygusu kazanım düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi: Gümüşhane örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(45), 481-500.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of general psychiatry*, 62(6), 593-602. <https://jamanetwork.com/JOURNALS/JAMAPSYCHIATRY/ARTICLE-ABSTRACT/208678>
- Kıcalı, Ü. Ö. (2015). *Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir. (Tez No: 399780).
- Kılınç, B. (2023). *Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin sosyal ilişkiler, okula aidiyet ve özyeterlilik açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir. (Tez No: 776796).
- Kılınçel, Ş. (2020). Çocuk ve ergen psikiyatrisi polikliniğine başvuran hastaların tanı dağılımı ve tedavilerinin değerlendirilmesi. *Sakarya Tıp Dergisi*, 10(4), 661-668. DOI: 10.31832/smj.777420

- Kır, Ö. (2021). *Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 675678).
- Kilpatrick, D. G., Resnick, H. S., Milanak, M. E., Miller, M. W., Keyes, K. M., & Friedman, M. J. (2013). National estimates of exposure to traumatic events and PTSD prevalence using DSM-IV and DSM-5 criteria. *J Trauma Stress, 26*(5), 537-47. doi: 10.1002/jts.21848.
- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1*(17), 231-238. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/erusosbilder/issue/23750/253040>
- Koç Yıldırım, P., Yıldırım, E., Otrar, M., & Şirin, A. (2016). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 42*(42), 277-297. DOI: 10.15285/ebd.58203
- Koçak, L., & Çelik, E. (2021). Lise öğrencilerinde öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 18*(Eğitim Bilimleri Özel Sayısı), 4360-4399. <https://doi.org/10.26466/opus.906143>.
- 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. DOI: 10.32568/jfce.1296134
- Kulaksızoğlu, A. (1998). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kurt Ulucan, T. (2013). *Ebeveynleri boşanmış ergenlerin yılmazlık, benlik saygısı, başa çıkma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi: Yılmazlığın aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 336125).
- Kurtoğlu, M., & Başgül, Ş. S. (2021). Koruyucu faktör olarak öz-şefkat üzerine bir derleme çalışması. *J Cogn Behav Psychother Res, 10*(1), 56-65. <https://openaccess.hku.edu.tr/xmlui/handle/20.500.11782/2879>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Kendine şefkat ve kendisiyle ilgili hoş olmayan olaylara verilen tepkiler: Kendine nazik davranmanın sonuçları. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi, 92*(5), 887-904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- 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. DOI: 10.1007/BF03405676

- MacBeth, A. ve Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. doi: 10.1016/j.cpr.2012.06.003
- 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., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychol Rep*, 76(2), 623-626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 1(11), 1-9. DOI:10.1080/08934219809367680. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08934219809367680>
- Martin, M. M., Anderson, C. M., & Thweatt, K. S. (1998). Aggressive communication traits and their relationship with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(3), 34-45. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2213460>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, 19, 921-930. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17705908/>
- Masten, A. S. (2013). Global Perspectives on Resilience in Children and Youth. *Child Development*, 85(1), 6-20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
- Masten, A. S., & Barnes, A. J. (2018). *Resilience in children: Developmental perspectives*. *Children*, 5(7), 98. <https://doi.org/10.3390/children5070098>
- Masten, A. S., Best, K. M. ve Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444. DOI: 10.1017/S0954579400005812
- MEB. (2020). https://midyatram.meb.k12.tr/icerikler/2020-2021-rehberlik-ve-psikolojik-danisma-programi_9959613.html. Erişim tarihi 17.12.2023.
- MEB.(2021).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. Erişim tarihi 17.12.2023.
- MEB. (2023). <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>. Erişim tarihi 12.10.2023.
- Mermer, E. (2023). *Lise öğrencilerinde bilişsel esneklik ve algılanan sosyal desteğin mutlulukla ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 822557).

- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self Identity*, 2(2), 85-101. DOI: 10.1080/15298860309032
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self Identity*, 2(3), 223-250. DOI: 10.1080/15298860309027
- Neff, K. D. (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. In H. A. Wayment & J. J. Bauer (Eds.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego*. American Psychological Association, 95–105. DOI: 10.1037/11771-009
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010) Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults, *Self and Identity*, 9(3), 225-240. DOI: 10.1080/15298860902979307
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of selfcompassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916. <https://doi:10.1016/J.JRP.2006.08.002>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global selfesteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
- Offer, D., Kaiz, M., Howard K. I., & Bennet, E. S. (1998). Emotional variables in adolescence, and their stability and contribution to the mental health of adult men: implications for early intervention strategies. *Journal of Youth and Adolescence*, 27, 675-690. <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1022808314659>
- Önder, A., & Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23), 192-197. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/234897>
- Öngen, D. (2002). Ergenlerde sorunlarla başa çıkma davranışları. *Eğitim ve Bilim*, 27(125), 54-61. <https://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/5156/1279>
- Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 209545).
- Öz, F., & Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/88536>
- Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 2005)
- Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü [ÖRGM]. (2021). *Psikolojik sağlamlık- psikolojik danışman/rehber öğretmenler için*. T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Gazi Mesleki Eğitim Merkezi Matbaası

- Özkara, A. B., & Özbay, S. (2018). Lise düzeyindeki sporcu öğrencilerin psikolojik sağlımlıklarının incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 48(221), 207-214. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/659261>
- Öztürk, S. (2019). *Ergenlerde bilişsel esneklik ve duygusal özerklik: Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 589408).
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez Numarası: 280656).
- Parlaz, E. A., Tekgül, N., Karademirci, E., & Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician*, 3(2), 10-16. <http://turkishfamilyphysician.com/wp-content/uploads/2016/08/C3-S4-ergenlik-donemi.pdf>
- 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/en/download/article-file/1956920>
- Pawlowski, W., & Hamilton, G. (2008). Talking to your adolescent about STDs, HIV, & Sex. Stages of Adolescent Development <http://www.proyectoideas.jsi.com/Docs/OCC%20Notes%20Feb.%202008.pdf>
- Raes, F. (2011). The Effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. *Mindfulness*, 2(1), 33-36. doi:10.1007/s12671-011-0040-y
- 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>
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Rutter, M. (1979). *Fifteen thousand hours: Secondary schools and their effects on children*. Harvard University Press. [https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=j_7FcLrSrEQC&oi=fnd&pg=PP9&dq=Michael+Rutter+\(1979\)+&ots=INgpRRyAeS&sig=WCpb8zJ3XpvreDYpedD5n2RZaIA&redir_esc=y#v=onepage&q=Michael%20Rutter%20\(1979\)&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=j_7FcLrSrEQC&oi=fnd&pg=PP9&dq=Michael+Rutter+(1979)+&ots=INgpRRyAeS&sig=WCpb8zJ3XpvreDYpedD5n2RZaIA&redir_esc=y#v=onepage&q=Michael%20Rutter%20(1979)&f=false)
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Rutter, M. (2007). Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1007(1), 1-12. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>

- Rutter, M. (2013). Annual research review: Resilience–clinical implications. *Journal of child psychology and psychiatry*, 54(4), 474-487. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2012.02615.x>
- Sağar, M. E., & Sağar, S. (2022). Ergenlerde internet bağımlılığının yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 81-95. DOI: 10.29065/usakead.1069202
- Saltık, D. (2021). *Öz-şefkat, bilişsel esneklik ve iletişim becerilerinin çiftlerin ontolojik iyi oluşu üzerine yordayıcı etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 695064).
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: Bilişsel esneklik envanteri Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/508721>
- Sargın, N. (2012). *Çocuklarda ruh sağlığı*. Eğitim Yayınevi.
- Sarıçam, H., & Biçer, B. (2015). Affedicilik üzerinde ahlaki değer ve öz-anlayışın açıklayıcı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1), 109-122. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/77509>
- Sarıgül, N. (2021). *Lise öğrencilerine yönelik öz-şefkat geliştirme programının riskli davranışlar üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 667992).
- Seçer, İ. (2013). *SPSS ve LISREL ile pratik veri analizi: Analiz ve raporlaştırma*. Anı Yayıncılık.
- Selçuk, A. B. (2023). *Çocukluktan yetişkinliğe her yaşta psikolojik sağlamlık*. Kronik Yayıncılık
- Sert Ağır, M. (2018). Ergenlerde psikolojik sağlamlık, okul tükenmişliği ve internet bağımlılığı üzerine bir inceleme. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 6(16), 5-28. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2147916>
- Sert Özkan, E., & Ergün Başak, B. (2023). Lise öğrencilerinin tükenmişliğini yordamada yetkinlik beklentisi, öz düzenleme, sosyal karşılaştırma ve bilişsel esnekliğin rolü. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (AUJEF)*, 7(1), 262-284. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2779390>
- Shirley, L. A. (2012). *Resilience To Childhood Abuse and Neglect In College Students*, Doctoral Dissertation, Colorado State University. <http://hdl.handle.net/10217/67948>
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı risk gruplarıdaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 219196).
- Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglino, D., & Tambone, V. (2019). Towards a transversal definition of psychological resilience: A literature review. *Medicina*, 55 (11), 745. Erişildi DOI: 10.3390/medicina55110745

- Solak Şimşek, N. (2019). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz-şefkat arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 564546).
- Spiro, R. J., & Jehng, J. (1990). Cognitive flexibility and hypertext: Theory and technology for the nonlinear and multidimensional traversal of complex subject matter. In D. Nix & R. J. Spiro (Eds.), *Cognition, education and multimedia: Exploring ideas in high technology* (pp. 163–205). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Spiro, R. J., Feltovich, P. J., Jacobson, M. J. ve Coulson, R. L. (1992). Cognitive flexibility, constructivism, and hypertextu random access instruction for advanced knowledge acquisition in Ill-structured domains. Lawrence Erlbaum Associates, Publishers
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. İmge Kitabevi Yayınları.
- Sürücü, M., & Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye uyumun psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi (GUJGEF)*, 30(2), 375-396. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gefad/issue/6741/90627>
- Şimşir Gökalp, Z., & Koç, H. (2023). Türkiye’de geçmişten günümüze ergenlik araştırmaları: Bibliyometrik bir çalışma. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 11(30), 1-22. <https://doi.org/10.52528/genclikarastirmalari.1183758>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th. Edition). Pearson.
- Taş, S. (2023). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: bir vakıf üniversitesi örneği* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 808857).
- Tel, F. D., & Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 292-304. DOI: 10.17240/aibuefd.2016.16.1-5000182922
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toplama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200089>
- Tingaz, E. O., & Atalay, Z. (2021). Sporcu Öz-şefkat Ölçeği-Kısa Formu: Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 12(3), 305-318. DOI: 10.17155/omuspd.903116
- Topbay, Y. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve aile işlevleri açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 432641).
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 353103).
- Tunca, A. (2022). Kadınların mutluluğunun yordayıcıları olarak öz-şefkat ve olumlu çocukluk yaşantıları. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2), 535-545. doi: 10.11616/asbi.1091282

- Tuncer, M., & Tanaş, R. (2022). Bilişsel esneklik ve öz düzenleme becerileri arasındaki ilişki. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(2), 467-479. DOI: 10.32709/akusosbil.903722.
- Turan, N., Durgun, H., Kaya, H., Ertaş, G., & Kuvan, D. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin stres durumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki. *Jaren*, 5(1), 59-66. Doi:10.5222/jaren.2019.43265
- Turgut, Ö., & Eraslan Çapan, B. (2017). Ergen psikolojik sağlık düzeyinin yordayıcıları: Algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (44), 162-183. DOI:1021764/maeuefd.309934
- Türk, E. (2022). *Yaşamın anlamının öncülleri olarak öz-şefkat ve ruminasyon: Lise öğrencileri üzerine ilişkisel bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 725687).
- Türk Dil Kurumu (TDK). (2023). <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 30.11.2023)
- TÜİK (2023). *İstatistiklerle Çocuk, 2022*. Ankara: Türkiye İstatistik Kurumu <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Cocuk-2022-49674>
- UNICEF (2011). Adolescence an Age of Opportunity. The State of the World's Children 2011. <https://www.unicef.org/media/84876/file/SOWC-2011.pdf>
- Üzbe Atalay, N., & Kurt Ulucan, T. (2018). Kendini toparlama gücü gelişim süreci: Ebeveynleri boşanmış ergenler üzerinde nitel bir araştırma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 176-196. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/606500>
- Üzümcü, B., & Müezzini, E. E. (2018). Öğretmenlerin bilişsel esneklik ve mesleki doyum düzeyinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(1), 8-25. Doi: 10.19126/suje.325679
- Vatan, S. (2019). Duygu düzenlemenin şahdamarı: Öz-şefkat. *Pivolka*, 9(31), 1-4. https://elyadal.org/pivolka/31/PiVOLKA_31_01.pdf
- Yazar, M. S., & Şenyaşar Meterellioz, K. (2019). Klinik olmayan popülasyonda depresif semptomatoloji, bilişsel esneklik ve umutsuzluk ilişkisinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 8(2), 155-163. Doi:10.5455/JCBPR.24354
- Yazıcı Çelebi, G. (2020). Covid 19 salgınına ilişkin tepkilerin psikolojik sağlık açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 471-483. DOI: 10.21733/ibad.737406
- Yela, J. R., Gómez-Martínez, M. Á., Crego, A., & Jiménez, L. (2020). Effects of the Mindful Self-Compassion programme on clinical and health psychology trainees'well-being: Apilot study. *Clinical Psychologist*, 24(1), 41-54. <https://doi.org/10.1111/cp.12204>
- Yelpaze, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak bilişsel esneklik: Öz-şefkatin aracılık rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 535-549. Doi: 10.17556/erziefd.631767

- Yelpaze, İ., & Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 913-935. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/813522>
- Yıldırım Kurtuluş, H., Kurtuluş, E., & Özyurt Uysal, Y. A. (2022). The relationship between self-compassion and psychological resilience in children: Series multiple mediation analysis. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 11(4), 1947-1965. doi:10.15869/itobiad.1068860
- 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>
- Yu, X., Lau, J. T., Mak, W. W., Zhang, J., & Lui W. W. (2011). Factor structure and psychometric properties of the Connor-Davidson Resilience Scale among Chinese 125 adolescents. *Comprehensive Psychiatry*, 52(2), 218-24. doi:10.1016/j.comppsy.2010.05.010
- Yukay Yüksel, M., Sayın, M., & Dinç, S. (2020). Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının yordanmasında bilişsel esneklik ve ruminasyonun etkisi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (Özel Sayı), 202-218. DOI: 10.21733/ibad.776439.
- Yumuşakkaya, E. (2022). *Çocukluk çağı travmaları ile öz-şefkat arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 748840).
- Wei, M., Liao, K. Y., Ku, T. ve Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191-221. doi: 10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x
- 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*. New York: Adams, Bannister and Cox. [https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkpozje\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1029768](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkpozje))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1029768)
- Wright, M. O., Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2013). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 15–37). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4_2

EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Bu form bilimsel bir araştırmaya veri toplamak için hazırlanmıştır. Bu amaçla formda yer alan soruları cevaplamanız istenmektedir. Araştırmanın doğru sonuçlara ulaşabilmesi için vereceğiniz cevapların açık ve samimi olması önem taşımaktadır. Lütfen soruları dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen seçeneği işaretleyiniz. Her ifadeye tek yanıt veriniz ve boş bırakmayınız. İsim yazmadan dolduracağınız bu formdaki yanıtlarınız bilimsel amaçla kullanılacak ve gizli tutulacaktır.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Elif TERZİ
Yüksek Lisans Öğrencisi

- 1) Cinsiyetiniz: () Kız () Erkek
- 2) Sınıfınız: () 5. sınıf () 6. sınıf () 7. sınıf () 8. Sınıf
- 3) Yaş (Rakamla Yazınız) :
- 4) Annenin Eğitim Durumu: () İlkokul () Ortaokul () Lise () Lisans () Lisansüstü
- 5) Babanın Eğitim Durumu: () İlkokul () Ortaokul () Lise () Lisans () Lisansüstü
- 6) Anne Babanın Birliktelik Durumu: () Birlikte () Ayrı
- 7) Annenin Hayatta Olma Durumu : () Sağ () Vefat
- 8) Babanın Hayatta Olma Durumu : () Sağ () Vefat

Ek 2: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)

	Beni hiç tanımlamıyor	Çok az tanımlıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça tanımlıyor	Beni tamamen tanımlıyor
Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var.					
Eğitim almak benim için önemlidir.					
Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir (örneğin, arkadaşlarımla kim olduğumu, nelerden hoşlandığımı).					
Başladığım faaliyetleri/işleri bitirmeye çalışırım.					
Bir şeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim (örneğin, şiddete başvurmadan veya kötü şeyler söylemeden).					
Yardıma ihtiyacım olursa, nereden yardım alabileceğimi bilirim.					

Ek 3: Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu

Değerli katılımcı aşağıdaki her maddeyi dikkatlice okuyarak size uygunluğuna göre puanlayınız. Ölçeğe isim yazmanıza gerek yoktur. Kişisel bir değerlendirme yapılmayacaktır.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Daima
1. Benim için önemli olduğunu düşündüğüm bir şeyi başaramadığımda kendimi yetersiz olduğum duygusuyla yıpratırım.					
2. Beğenmediğim kişilik özelliklerimle ilgili kendime karşı sabırlı ve anlayışlı olmaya çalışırım.					
3. Üzücü bir durumla karşılaştığımda dengeli bir bakış açısı sergilemeye çalışırım.					
4. Kendimi üzgün hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.					
5. Başarısızlıklarımı insan olmanın doğal bir parçası olarak görmeye çalışırım.					

Ek 4: Bilişsel Esneklik Ölçeği

Bu ölçek, sizin arkadaşlarınızla olan ilişkilerinizde kendinizi nasıl gördüğünüzü belirten bir dizi sıfatı içermektedir. Aşağıdaki cümleleri yanıtlarken SON BİR AY içerisindeki durumunuzu dikkate alınız. Lütfen her bir madde çiftini dikkatle okuyunuz ve hangi sıfata kendinizi daha yakın hissediyorsanız onun yönünde bulunan kutuyu işaretleyiniz. Eğer iki düşüncenin aynı ağırlıkta olduğunu düşünüyorsanız en ortadaki kutucuğu işaretleyiniz. Yardımlarınız için teşekkür ederim.

1. kaybedeceğim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	kazanacağım
2. başaramam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	başarıyorum
3. yapamam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	yapabiliyorum
4. isteksizim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	istekliyim
5. korkağım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	cesurum
6. kendime güvenmiyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	kendime güveniyorum
7. kendime inanmıyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	kendime inanıyorum
8. azimli değilim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	azimliyim
9. kimse beni sevmiyor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	herkes beni seviyor
10. çirkinim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	güzelim-yakışıklıyım

Ek 5: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12), Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Bilişsel Esneklik Ölçeği Kullanım İzinleri

Re: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği Kullanım izni

GA Kime: [Redacted]

30.09.2023 Cmt 20:43

Merhaba,
Ölçeklere kişisel web adresimden erişebilirsiniz.
Selamlar

Gökmen Arslan | Associate Professor
Diplomate and Certified | Academy of Cognitive and Behavioral Therapies
Counseling Psychology | Mehmet Akif Ersoy University, Burdur, Turkey
Centre for Wellbeing Science | The University of Melbourne, Australia
"Meaning is all we have, the relationship is all we need."
Founding and Managing Editor: [Journal of Happiness and Health](#)
Associate Editor: [Journal of Ethnicity in Substance Abuse](#)
Statistical Consultant: [The Educational and Developmental Psychologist](#)
Email: gkmarslan@gmail.com | garslan@mehmetakif.edu.tr
Personal & Academic Website: <http://gokmenarslan.com> | Phone: +90 248 2134146
[ResearchGate](#) | [Google Scholar](#) | [ORCID](#)

Think Green and only print this email if you really need to.

[Redacted] Eyl 2023 Cmt, 16:30 tarihinde şunu yazdı:

Merhabalar Sayın Hocam,

Bayburt Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisiyim. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği' ni tez çalışmamda kullanmama yönelik izninizi talep etmekteyim.

İyi günler dilerim

Kapat | Önceki | Sonraki

Re: Öz-Şefkat Ölçeği- Kısa Formu Ölçek Kullanım izni

%80 - + Sıfırla

MY Kime: Siz

1.10.2023 Paz 11:51

Yanıt şununla başla:

Sayın Hocam merhaba,
Ölçek maddelerine aşağıda gönderdiğim linkten ulaşabilirsiniz.
Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.
Saygılarımla.

<https://toad.halileksi.net/olcek/oz-sefkat-olcegi-kisa-formunun-turkce-uyarlamasi/>
Musa Yıldırım
Uzman Psikolojik Danışman
Yenikent Anadolu Lisesi
Adres : Yenikent, Gazi Mustafa Paşa Cd. No:11, 41900 Derince/Kocaeli

Elif Terzi [Redacted] 2023 Cmt, 16:21 tarihinde şunu yazdı:

Merhabalar Sayın Hocam,

Bayburt Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisiyim. Öz Şefkat Ölçeği- Kısa Formu'nu tez çalışmamda kullanmama yönelik izninizi talep etmekteyim.

İyi günler dilerim.

Elif TERZİ
Bayburt Üniversitesi PDR Yüksek Lisans Öğrencisi

Kapat | Önceki | Sonraki

Re: Bilişsel Esneklik Ölçeği Kullanım izni

MB Kime: Siz

2.10.2023 Paz 09:25

24 bilişsel esneklik ölçeği.docx
348 KB

Elif,

Günaydın. Öncelikle tezinde başarılar dilerim. Ölçeği ekte gönderiyorum. Ölçek semantik farklılıklar tarzı bir ölçek. Ölçekte sıfat çiftleri var. Olumsuzdan başlayarak 1,2,3,4,5 olarak puanlanıyor. Ölçekte puanlar arttıkça bilişsel esneklik düzeyi artıyor.

M Bilgin

Ek 6: Bayburt Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 08.12.2023-172905



**T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU
KARARI**



Karar Tarihi
07.12.2023

Karar Sayısı
389

Oturum Sayısı
21

Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Eğitim Fakültesi Dekanlığı'nın 16.11.2023 tarihli ve E-79126184-050.99-169236 sayılı yazısı gereği, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Eğitim Fakültesi Dekanlığı öğretim üyelerinden Dr. Öğr. Üyesi Lokman KOÇAK'ın yüksek lisans tezi olarak yürüttüğü "Ortaokul Öğrencilerinde Öz-Şefkat, Psikolojik Sağlamlık ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırma önerisi üniversitemiz etik kurulu tarafından incelenmiş olup, araştırma önerisinin etik ilkelere uygun olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof.Dr. Ali Savaş BÜLBÜL
Başkan

BELGENİN ASLI ELEKTRONİK İMZALIDIR

Mevcut Elektronik İmzalar

Prof.Dr. ALİ SAVAŞ BÜLBÜL (Etik Kurulu - Başkan) 08.12.2023 15:50

Ayrıntılı bilgi için irtibat: Nuri TURAN



Tel: :

Faks:

E-Posta: :

Elektronik ad:

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 7: Araştırma İzni

Evrak Tarihi ve Sayısı: 23.01.2024-182455



T.C.
TRABZON VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-82438636-605.99-94948176
Konu : Araştırma İzni

22.01.2024

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi: Bayburt Üniversitesi Rektörlüğünün 02.01.2024 tarih ve 177637 sayılı yazısı.

Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı 222219003 numaralı öğrencisi Elif TERZİ'nin Dr. Öğretim Üyesi Lokman KOÇAK danışmanlığında yürütmekte olduğu "Ortaokul Öğrencilerinde Öz-şefkat, Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışması için İlimiz Maçka, Ortahisar ve Yomra ilçesine bağlı ortaokullarda öğrenim gören gönüllü 5. 6. 7. ve 8. sınıf öğrencileriyle çalışma yapma isteği Müdürlüğümüz Araştırma İzinleri Komisyonunca uygun görülmüş olup, olur ve ölçeklerin üniversite tarafından araştırmacıya verilmesi, ilçe millî eğitim müdürlüklerince ilgili kurumlara duyuru yapılması hususunda;

Gereğini rica ederim.

Hasan UYGUN
Vali a.
Millî Eğitim Müdürü

Ek:

- 1-Valilik Oluru (1 sayfa)
- 2-Mühürlü Örnekler (4 sayfa)

Dağıtım:

- Bayburt Üniversitesi Rektörlüğüne
- Maçka, Ortahisar ve Yomra Kaymakamlığına
(İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Trabzon İl Millî Eğitim Müdürlüğü Strateji Geliştirme Şubesi (Ar-Ge Birimi)
Telefon No : 0 (462) 223 55 52
E-Posta: argetrabzon@gmail.com
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Bilgi için: Fatma SEVİM
Unvan : Öğre
Faks:462230

İnternet Adresi: <http://trabzonarge.meb.gov.tr>

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evrakogru.meb.gov.tr> adresinden 2962-fccd-3d6d-b58c-699a kodu ile teyit edilebilir.



Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

ÖZ GEÇMİŞ

İlköğrenimini Trabzon İskenderpaşa İlköğretim Okulu'nda tamamlamanın ardından Tevfik Serdar Anadolu Lisesi'ni kazanarak 2010 yılında mezun olmuştur. Giresun Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programı bünyesinde lisans eğitimini 2014 yılında onur öğrencisi derecesi ile tamamlamıştır. 2014 yılı Eylül ayında T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Bayburt Bahir Necati Sorguç Yatılı Bölge Ortaokulu'na psikolojik danışman ve rehber öğretmen olarak atanmıştır. 2017-2020 yılları arasında Bayburt Özel Eğitim Uygulama Okulu'nda (1.2.3. Kademe) görev yapmıştır. 2020-2021 eğitim öğretim yılından itibaren Trabzon/Maçka Cumhuriyet Ortaokulu'nda çalışmalarını yürütmektedir.

