

Yetişkinlerde İyimserlik ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki: Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolü

Doç. Dr. Esra ASICI *

İzmir Demokrasi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, İzmir/ Türkiye,
esraasici01@gmail.com, ORCID: 0000-0003-0872-9042

Öz

Stresli, zorlayıcı ve travmatik olaylar bazı bireylerin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilerken; bazı bireyler ise bu tür durumların olumsuz etkilerinden hızla kurtularak normal hayatlarına dönebilmektedir. Literatürde bireylerin kötü yaşam olaylarının olumsuz etkilerinin üstesinden gelebilme yeteneği “psikolojik sağlamlık” kavramıyla açıklanmaktadır. Psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi ruh sağlığının korunması açısından önemli görülmekte olup, bu kavramla ilişkili faktörlerin belirlenmesi önleyici ve iyileştirici müdahale stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Bu çalışmanın amacı; iyimserlik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolünü incelemektir. Araştırmaya yaşları 21 ile 50 arasında değişen 228 kadın, 99 erkek olmak üzere toplam 327 yetişkin katılım sağlamıştır. Araştırmanın verileri Yaşam Yönelimi Testi, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri ve demografik bilgi formu aracılığıyla toplanmıştır. Veriler tanımlayıcı istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve regresyon temelli bootstrap teknikleri kullanılarak analiz edilmiştir. Bulgular, iyimserlik ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu ve bilişsel esnekliğin kontrol ve alternatifler alt boyutlarının bu ilişkide kısmi aracılık rolü üstlendiğini göstermiştir. Sonuç olarak iyimserlik, kişinin bilişsel esneklik becerisinin artmasını sağlayarak psikolojik sağlamlığın gelişimini destekleyebilmektedir.

Anahtar Kelimeler: İyimserlik; Bilişsel esneklik; Psikolojik sağlamlık; Yetişkinler; Aracılık analizi.

* Sorumlu Yazar. Tel: +90 534 312 91 39

Makale Tarih Bilgisi. Gönderim: 15.10.2024, Kabul: 28.01.2025, Erken Görüntüm: Mart 2026, Basım: Haziran 2026

© 2026. Kalem Eğitim ve Sağlık Hizmetleri Vakfı. Bütün Hakları Saklıdır. ISSN: 2146-5606, e-ISSN: 2687-6574

The Relationship between Optimism and Psychological Resilience in Adults: The Mediating Role of Cognitive Flexibility

Abstract

Stressful, challenging, and traumatic events may negatively affect the mental health of some individuals, whereas others are able to recover rapidly from the adverse effects of such experiences and return to their normal lives. In the literature, individuals' ability to overcome the negative effects of adverse life events is explained by the concept of psychological resilience. Enhancing psychological resilience is considered important for the protection of mental health, and identifying the factors associated with this construct may contribute to the development of preventive and intervention strategies aimed at promoting mental well-being. The purpose of this study is to investigate the mediating role of cognitive flexibility in relationship between optimism and psychological resilience. A total of 327 adults (228 females, 99 males) aged between 21 and 50 participated in the study. Data were collected through the Life Orientation Test, Brief Psychological Resilience Scale, Cognitive Flexibility Inventory, and a demographic information form. For data analysis, descriptive statistics, Pearson correlation analysis and regression-based bootstrapping techniques were used. Findings demonstrated that there was a statistically significant positive correlation between optimism and psychological resilience. The sub-dimensions of cognitive flexibility (control and alternatives) had a partial mediating role in the relationship between optimism and psychological resilience. As a result, optimism may lead to an increase in psychological resilience through increasing cognitive flexibility.

Keywords: Optimism; Cognitive flexibility; Psychological resilience; Adults; Mediation analysis.

Extended Summary

Purpose

People face numerous challenges throughout their lives, ranging from everyday stressors to significant traumatic events (Fletcher and Sarkar, 2013). A study of nearly 69,000 adults from 24 countries found that 70% of participants had experienced at least one traumatic event, while 30.5% had experienced four or more traumatic events in their lifetime (Benjet et al., 2016). Among older adults, the rate of exposure to at least one traumatic event can be as high as 90% (Ogle et al., 2013). Indeed, the COVID-19 pandemic demonstrated

that traumatic or challenging experiences are inevitable for people of all ages. Given the high likelihood of traumatic experiences and their association with mental health problems, such as post-traumatic stress disorder (Hoppen and Morina, 2019; Husky et al., 2015; Tang et al., 2020), depression (Vibhakar et al., 2019), sleep disorders (Milanak et al., 2019), anxiety disorders (Carleton et al., 2019), and alcohol use disorders (Estevez-Lamorte et al., 2019), understanding the mechanisms of recovery, particularly psychological resilience, is essential (Denckla et al., 2020).

Resilience is associated with personality traits that mitigate the negative effects of stress and facilitate adaptation (Oshio et al., 2018). Optimism is a personality trait that reflects an individual's positive expectations for the future (Carver et al., 2010; Carver and Scheier, 2014). Seligman (2011) suggests that optimism is key to psychological resilience. Previous studies have shown that increased optimism is associated with greater psychological resilience (Gómez-Molinero et al., 2018; Maheshwari and Jutta, 2020; Pathak and Lata, 2018; Sabouripour et al., 2021; Segovia et al., 2012; Sourı and Hasanirad, 2011). However, the question remains as to how optimism translates into positive outcomes in different domains of life.

Aspinwall et al. (2001) suggested that the relationship between an optimistic personality and effective psychological adjustment may stem from the fact that optimists adopt different strategies for coping with stress compared to pessimists, who tend to engage more actively with stressors. This implies that the effect of optimism on psychological resilience may not always be direct. Instead, optimism might help individuals recover from the effects of traumatic events more swiftly by promoting certain thoughts or behaviors. In this context, cognitive flexibility, which is associated with individuals' greater use of active coping strategies (Asıcı and Sarı, 2021; Demirtaş, 2019; Muyan-Yılık and Demir, 2020), may play a mediating role in the relationship between optimism and psychological resilience. Iacoviello and Charney (2020) suggested that optimism alone may not be sufficient to foster psychological resilience, highlighting the importance of cognitive flexibility as a complementary factor. Optimism and cognitive flexibility may work together to help individuals accept the challenges they face while maintaining the belief that they can withstand these difficulties. In this context, it can be hypothesized that optimism promotes greater cognitive flexibility, which in turn leads to higher levels of psychological resilience. This study investigated the mediating role

of cognitive flexibility in the relationship between optimism and psychological resilience.

Method

This correlational study used a sample of 327 adults, including 228 females and 99 males, aged between 21 and 50. Participants were recruited from 21 different cities in Türkiye. The study employed several validated instruments: the Life Orientation Test (to assess optimism), the Brief Resilience Scale (for psychological resilience), and the Cognitive Flexibility Inventory (to measure cognitive flexibility). Data were collected through a self-administered survey in a classroom setting, and the analysis was conducted using descriptive statistics, Pearson correlation, and regression-based bootstrapping techniques. Specifically, a mediation analysis was conducted using PROCESS Macro (Model 4) developed by Preacher and Hayes (2004), which allows for the testing of indirect effects through bootstrapping methods. Bootstrapping is a non-parametric resampling technique that estimates the indirect effects by creating multiple subsamples from the dataset. In this study, 5,000 bootstrap resamples were used to calculate confidence intervals for the indirect effects, making it a robust method for mediation analysis (Hayes, 2013).

Results

The findings showed that optimism had a statistically significant positive effect on psychological resilience ($\beta=.31, p<.001$). Additionally, cognitive flexibility's sub-dimensions, control and alternatives, partially mediated this relationship. Specifically, individuals with higher levels of optimism exhibited greater cognitive flexibility with significant effects on both the control ($\beta=.40, p<.001$) and alternatives ($\beta=.43, p<.001$) dimensions, which, in turn, enhanced their psychological resilience. The mediation analysis confirmed that both sub-dimensions of cognitive flexibility contributed to this process with the "control" dimension having a more substantial impact ($\beta=.1695\%$ CI [0.11, 0.21]) than the alternatives dimension ($\beta=.03, 95\%$ CI [0.01, 0.06]).

Discussion

This study provides evidence that cognitive flexibility is an important factor in the development of psychological resilience, particularly for individuals with optimistic dispositions. Optimists may be more adaptable to changing circumstances, allowing them to maintain better mental health in the face of adversity. The control dimension of cognitive flexibility, which involves the perception that situations can be managed, emerged as a critical factor in

strengthening resilience. These findings suggest that interventions aimed at improving cognitive flexibility, especially control-related strategies, could potentially enhance resilience among individuals; however, it remains to be clarified whether such improvements have the same positive effects for those who are less optimistic as they might for those who are more optimistic. The results highlight the significance of cognitive flexibility, especially its control aspect, as a mediator between optimism and psychological resilience. Optimism alone may not be sufficient to build resilience; rather, it works synergistically with cognitive flexibility to help individuals recover from adversity. Future research should explore additional psychological traits that contribute to resilience and examine the efficacy of interventions designed to foster cognitive flexibility.

Conclusion

This study's findings highlight the importance of cognitive flexibility, particularly its control aspect, as a mediator between optimism and psychological resilience. Optimism alone may not be sufficient to build resilience; rather, it works synergistically with cognitive flexibility to help individuals recover from adversity. Future research should explore additional psychological traits that contribute to resilience and examine the effectiveness of interventions designed to promote cognitive flexibility.

Giriş

İnsanlar hayatları boyunca pek çok zorlukla karşı karşıya kalırlar. Bu zorluklar günlük hayatla ilgili stres durumlarının yanı sıra çok daha büyük travmatik olayları da içerebilir (Fletcher ve Sarkar, 2013). Yirmi dört ülkeden yaklaşık 69 bin yetişkinin katılımıyla gerçekleştirilen bir araştırmanın sonuçları, katılımcıların %70'inin hayatları boyunca en az bir, %30.5'inin ise dört ya da daha fazla travmatik olaya maruz kaldıklarını göstermiştir (Benjet ve ark., 2016). En az bir kez travmatik olaya maruz kalma oranı yaşlı örneklemde (older adults) %90'a kadar ulaşabilmektedir (Ogle ve ark., 2013). Travmatik olaylara maruz kalmak travma sonrası stres bozukluğu (Hoppen ve Morina, 2019; Husky ve ark., 2015; Tang ve ark., 2020), depresyon (Vibhakar ve ark., 2019; Hoppen ve Morina, 2019), uyku bozuklukları (Milanak ve ark., 2019; Lind ve ark., 2017), anksiyete bozuklukları (Carleton ve ark., 2019; Parcesepe ve ark., 2023) ve alkol kullanım bozuklukları (Carleton ve ark., 2019; Estévez-Lamorte ve ark., 2019) gibi çeşitli ruh sağlığı sorunlarının gelişimine yol açabilmektedir. İnsanların travmatik olaylara maruz kalma olasılığının bu

derece yüksek olması ve travmatik olayların olumsuz ruh sağlığı sonuçlarına yol açması nedeniyle, travmatik yaşantıların birey üzerindeki etkilerini belirleyen mekanizmaları anlamak önemlidir (Denckla ve ark., 2020).

Stresli, zorlayıcı ya da travmatik olayların, bireylerin günlük hayattaki işlevselliklerini uzun süreli bozarak, olumsuz ruh sağlığı sonuçlarını ortaya çıkarması olası olmakla birlikte, bu durum her birey için geçerli değildir. Bazı bireylerin bu tür zorlukların üstesinden kısa sürede gelerek normal yaşantılarını devam ettirdikleri görülebilmektedir (Doğan, 2015). Örneğin, sevdiği bir kişiyi kaybeden biri başlangıçtaki şok ve yas sürecinin ardından uzun yıllar devam eden yoğun sıkıntı, umutsuzluk ve depresyon yaşarken; aynı durumdaki başka bir kişi birkaç ay içinde iyileşmeye, üzüntüsünü depresif belirtiler olmadan yaşamaya ve hatta hayatta anlam duygusu ve hayat doyumunda bir artış hissetmeye başlayabilir (Troy ve ark., 2023). Örnekte olduğu gibi, bazı bireylerin kötü yaşam olayları karşısında zihinsel ya da ruhsal bir sorun yaşamamayı nasıl başardıklarına odaklanan uzmanlar, bu farklılığı “psikolojik sağlamlık” kavramı ile açıklamaktadır (Herrman ve ark., 2011).

Latince “resilire” kelimesinden türetilen psikolojik sağlamlık kavramının (Fletcher ve Sarkar, 2013) tanımı konusunda bir görüş birliği olmamakla birlikte, tüm tanımlarda “güçlük (adversity)” ve “pozitif sonuçlar (positive outcomes)” öğeleri vurgulanmaktadır (Vella ve Pai, 2019). Bu bağlamda, psikolojik sağlamlık; kişinin hayatında bir güçlükle karşılaşması ve bu durumu olumlu bir şekilde sonuçlandırmasıyla ilgilidir. Psikolojik sağlamlık, bireyin stresli ya da olumsuz bir yaşam olayının ardından eski haline geri dönebilmesini (Carver, 1998; Smith ve ark., 2008), stresli ya da kötü yaşam olaylarına başarılı bir şekilde uyum sağlayabilmesini (Wu ve ark., 2013), stresli durumlarla başa çıkabilmesini ve olumsuz koşullara rağmen iyileşebilmesini (Sisto ve ark., 2019) ifade etmektedir. Den Hartigh ve Hill’e (2022) göre, psikolojik sağlamlık, bir yetenektir ve bireyin stresli durumların olumsuz etkilerine karşı dirençli olmasını, stresli durumun öncesine dönebilmesini ve stresli durumlardan gelişip büyüebilmesini anlatmaktadır. Psikolojik sağlamlık bireyin karşılaştığı olumsuz durumların üstesinden başarıyla gelmesini sağlayan karakteristik niteliklerden oluşmakta (Connor ve Davidson, 2003) ve süreç içerisinde değişip gelişebilmektedir (Egeland ve ark., 1993).

Psikolojik sağlamlık ruh sağlığı açısından önemli bir koruyucu faktördür (Gómez-Molinero ve ark., 2018). Psikolojik sağlamlığa sahip olan birey-

ler potansiyel olarak travmatik bir olaya maruz kaldıklarında, duygusal ve fiziksel iyi oluşlarında bozulmalar yaşasalar bile bunlar kısa sürelidir ve işlevselliklerini engellemez. Bu kişiler travmatik olaylara maruz kaldıklarında kişisel ve sosyal sorumluluklarını yerine getirmeye devam edebilir, yeni görev ve deneyimleri kucaklayabilir ve psikolojik semptomlar geliştirmezler (Bonnano ve ark., 2007). Dolayısıyla bireylerin travmatik yaşam olaylarının ardından çok az yardım alarak ya da yardıma ihtiyaç duymadan iyileşme kapasitelerinin geliştirilmesi, psikolojik sağlamlığın artırılması ve risk faktörlerinin azaltılmasıyla mümkün olabilir (Manyena, 2006). Hayatı boyunca her insan stresli ya da travmatik olayları yaşadığından dolayı, bireylerin psikolojik sağlamlığının nasıl geliştirilip artırılabilirliğini anlamak, sağlıklı başa çıkma mekanizmalarının üretilmesi ve ruh sağlığı problemlerinin gelişiminin önlenmesi açısından yararlı olabilir (Wu ve ark., 2013). Bu çalışmada, psikolojik sağlamlığın stresin olumsuz etkilerini hafifleten ve uyumu kolaylaştıran kişilik özelliklerinin sonucunda ortaya çıktığı (Oshio ve ark., 2018) görüşünden yola çıkılarak, psikolojik sağlamlığın belirleyicisi olarak iyimser kişilik yapısına odaklanılmaktadır.

İyimserlik, bireyin geleceğe yönelik iyi beklentilerini yansıtan bir kişilik özelliğidir (Carver ve ark., 2010; Carver ve Scheier, 2014). İyimser bireyler, gelecekte kötü olaylardan ziyade iyi olayların meydana geleceğine yönelik inançlara sahiptirler (Segerstrom, 2007). İyimserlik, kişinin kendisini ve çevresini nasıl algılayacağına, yeni bilgiyi nasıl işleyeceğine ve bu bilgiyi temel alarak nasıl hareket etmeye karar vereceğine yön vermektedir. Dolayısıyla, iyimserlik bireyin dünyaya yönelik algılarını değiştirmekte, yeni durumlara nasıl tepki vereceğini ve uyum sağlayacağını etkilemektedir (Forgeard ve Seligman, 2012). İyimser kişilik yapısı, hayatı tehdit eden durumlar ya da önemli hayat geçişleri gibi olaylara uyum sağlamayı ve daha iyi sonuçlar elde etmeyi sağlamaktadır (Aspinwall ve ark., 2001).

İyimserlik stresli durumlar karşısında tampon etkisi (buffering effect) göstererek ruh sağlığını korumaya yardımcı olmaktadır (Thomas ve ark., 2011; Lai, 2009). Olumsuz ya da travmatik yaşantılar karşısında iyimser bir bakış açısını sürdürmek; travmatik olayın olumsuz etkilerini azaltmakta (deTerte ve ark., 2014), kişiyi kaçınan davranışlar yerine aktif başa çıkma stratejilerini kullanmaya yönlendirmekte (Scheier ve ark., 1986), travmatik ya da stresli durumlara uyum sağlamayı kolaylaştırmakta (Gómez-Moliner ve ark., 2018) ve kişiyi bu durumların olası psikopatolojik sonuçlarına karşı dirençli

kılmaktadır (Carver ve ark., 2010). Nitekim yapılan bir çalışmada doğal afetin ardından iyimser kişilik yapısının ruh sağlığı problemlerine karşı koruyucu ve iyileşme sürecini kolaylaştırıcı bir etkisinin olduğu saptanmıştır (Carbone ve Echols, 2017). Benzer şekilde Cherry ve arkadaşları (2017), çoklu felaketlerin ardından iyimser kişilik yapısının daha iyi ruh sağlığı göstergeleri ile ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Başka bir çalışmada ise, savaş travmasının ardından, iyimser bireylerin daha çok büyüme kaydettikleri belirlenmiştir (Acquaye, 2017). Dolayısıyla, iyimser bireyler çeşitli zorluklar karşısında kendilerinden emin ve kolay pes etmeyen bir yaklaşımı tercih ederek, işler zorlaştığında bile eninde sonunda başarıyı elde edecekleri inancıyla denemeye devam etme eğilimindedir (Carver ve ark., 2010). Bu eğilimin, onların daha iyi performans göstermesi, hedeflere ulaşma olasılığının artması ve daha iyi ruhsal ve fiziksel sağlık ile ilişkilendirildiği söylenebilir (Segerstrom, 2007).

Seligman (2011) iyimserliği psikolojik sağlamlığın anahtarı olarak görmektedir. Geçmiş çalışmalar da iyimserlikte meydana gelen artışın psikolojik sağlamlıktaki artışla ilişkili olduğunu kanıtlamaktadır (Gómez-Molinero ve ark., 2018; Maheshwari ve Jutta, 2020; Pathak ve Lata, 2018; Sabouripour ve ark., 2021; Segovia ve ark., 2012; Sourı ve Hasanirad, 2011). Ancak iyimserliğin çeşitli hayat alanlarında iyi sonuçlara nasıl dönüştüğü merak konusudur. Bu bağlamda, Aspinwall ve arkadaşları (2001), iyimser kişilik ile iyi psikolojik uyum sağlama arasındaki ilişkinin, iyimserlerin stres durumlarını ele almada kötümserlerden farklı yaklaşımları benimsemeleri, stres durumlarıyla aktif şekilde başa çıkma eğiliminde olmaları olabileceğine dikkat çekmektedir. Bu düşünce, iyimserliğin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin her zaman doğrudan gerçekleşmeyebileceğine işaret etmektedir. Buna göre, iyimser olmanın, kişileri belirli şekilde düşünme ya da davranmaya yönlendirerek travmatik olayların etkisinden daha kısa sürede kurtulmalarına katkı sağlıyor olması mümkündür. Bu bağlamda, bireylerin stresle başa çıkmada aktif stratejileri daha çok kullanmaları ile ilişkili olan (Asıcı ve Sarı, 2021; Demirtaş, 2019; Muyan-Yılık ve Demir, 2020) bilişsel esnekliğin iyimserlik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide aracı rolü oynayabileceği düşünülmektedir.

Bilişsel esneklik; bireyin düşüncelerini değişen çevre koşullarına göre değiştirebilme kapasitesi (Dennis ve Vander Wal, 2010) ya da bireyin düşüncesini hızlı bir şekilde yeniden yapılandırılabilme yeteneği (Braem ve Egner, 2018) olarak tanımlanabilir. Martin ve Rubin'e (1995) göre bilişsel esneklik; (1) kişinin herhangi bir durumda ulaşılabilir seçeneklerin ve alternatiflerin var

olduğuna ilişkin farkındalığı, (2) esnek olmaya ve duruma uyum sağlamaya yönelik istekliliği ve (3) esnek olma öz-yeterliği olmak üzere üç temel unsurdan oluşmaktadır. Dennis ve Vander Wal (2010) ise bilişsel esnekliğin; zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimini, yaşam olayları ve insan davranışları için çok yönlü alternatif açıklamaların olabileceğini algılama becerisini ve zor durumları çözebilmek için çok yönlü çözüm üretme yeteneğini içerdiğini belirtmektedir.

Bilişsel esnekliğe sahip olan kişiler; düşünceler arasında geçiş yapabilir, yeni koşullara uyum sağlayabilir ve problemleri çok yönlü stratejilerle ele alabilirler (Stevens, 2009). Söz konusu bireyler, durumsal koşullara bağlı olarak davranışsal uyarlamalar yapılması gerektiğini kabul ederler, iletişim kurmanın yeni yollarını denemeye, aşına olmadıkları durumlarla karşılaşmaya, ihtiyaçlarını karşılamak için davranışlarını uyarlamaya isteklidirler ve etkili davranışlar sergileme konusunda kendilerine güvenirler (Martin ve Anderson, 1998). Bilişsel esnekliğe sahip olan kişilerin belirsizliğe tahammül etme güçleri daha yüksek olduğundan bu bireyler daha yapıcı şekilde düşünebilmekte ve zorluklarla etkili şekilde başa çıkabilmektedirler (Fu ve Chow, 2017). Diğer taraftan, bilişsel esneklikten yoksunluk ise hızlı ve dürtüsel tepkiler vermeye, ayrıntıları gözden kaçırmak farklı seçenekleri değerlendirememeye ve değişime karşı direnç göstermeye yol açmaktadır (Uygur ve Asıcı, 2021).

Geçmiş araştırmalar bilişsel esnekliğin hem iyimserlik (Demirtaş, 2020; Gündüz, 2013) hem de psikolojik sağlamlık (Arıcı-Özcan ve ark., 2019; Ateş ve Sağar; 2021, 2022; Aydın-Sünbül, 2020; Erden-Çınar ve ark., 2022; Kara ve ark., 2023; Kaya ve ark., 2021; Mohammadkhani ve ark., 2022; Şahin ve Töre, 2022; Yelpaze, 2020) ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Iacoviello ve Charney (2020) iyimserliğin psikolojik sağlamlığı ortaya çıkarmakta tek başına yeterli olmadığına, iyimserlik ve bilişsel esnekliğin bir arada çalışarak kişinin karşılaştığı zorluğu kabul etmesini ve bu zorluğa karşı dirençli olabileceğine yönelik inancını sürdürmesini sağlayabileceğine dikkat çekmektedir. Bu bağlamda, iyimserlik ile bilişsel esnekliğin birbirleriyle nasıl bir etkileşim içinde çalışarak psikolojik sağlamlığı ortaya çıkardığını anlamak önemlidir. İyimser kişilik yapısının bireylerin bilişsel olarak daha esnek davranmalarına yardımcı olduğu, bu nedenle de iyimser kişilerin psikolojik sağlamlığı daha çok tecrübe ettikleri düşünülebilir. Bu düşünceyle araştırmada, iyimserliğin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinde bilişsel es-

neklığın aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. TSSB açısından yetişkin yaş gruplarını karşılaştıran bir çalışma genç ve orta yetişkinlikleri bireylerde TSSB yaygınlığının yaşlılardan daha yüksek olduğunu göstermiştir (Reynolds ve ark., 2016). Ancak psikolojik sağlamlığa odaklanan geçmişteki pek çok çalışma yaşlılarla yürütülmüştür (örn: MacLeaod ve ark., 2016; Sardella ve ark., 2022; Zheng ve ark., 2020). Örneklemini yetişkinlerin oluşturduğu bazı çalışmalar (örn: Doğan ve Yavuz, 2020; Eser ve ark., 2023) olsa da bunlar psikolojik sağlamlık kavramını iyimserlik ve bilişsel esneklik açısından ele almamıştır. Dolayısıyla, psikolojik sağlamlık kavramını genç ve orta yetişkin bireylerden oluşan bir örneklem üzerinde araştırmanın psikolojik sağlamlık literatürüne katkısı olabileceği düşünülmektedir. Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki hipotezler test edilecektir:

H1: İyimserlik, psikolojik sağlamlığı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordamaktadır.

H2: İyimserlik, bilişsel esnekliği (kontrol ve alternatifler) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordamaktadır.

H3: Bilişsel esneklik (kontrol ve alternatifler) psikolojik sağlamlığı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordamaktadır.

H4: Bilişsel esneklik (kontrol ve alternatifler) iyimserliğin psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı etkisine aracılık etmektedir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu çalışma, değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri belirlemeye yönelik olarak korelasyonel araştırma modelinde tasarlanmıştır. İyimserlik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki aracılık analizi kullanılarak incelenmiştir. Psikolojik sağlamlık bağımlı değişken, iyimserlik yordayıcı değişken, bilişsel esnekliğin alt boyutları (kontrol ve alternatifler) ise aracı değişkenlerdir.

Katılımcılar

Bu çalışmaya Türkiye'deki yirmi bir farklı şehirden yaşları 21 ile 50 ($M=27.78$, $SS=5.78$) arasında değişen 228 (%70) kadın ve 99 erkek (%30) olmak üzere toplam 327 yetişkin katılmıştır. 102 (%31) katılımcı evli olduğunu, 88 (%27) katılımcı da çocuk sahibi olduğunu ifade etmiştir. Tamamı üniversite mezunu olan katılımcıların 138'i (%42) bir işte çalıştığını, 189'u (%58)

ise bir işte çalışmadığını belirtmiştir. 71 (%21.7) katılımcı ekonomik durumunu düşük, 239 (%73.1) katılımcı orta, 14 (%4.3) katılımcı yüksek olarak değerlendirirken 3 (%0.9) katılımcı bu soruya yanıt vermemiştir.

Veri Toplama Araçları

Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)

Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilen ölçek kişilerin stresli ya da zorlayıcı yaşam olayları karşısında çok çeşitli, uyumlu, uygun ve dengeli düşünceler üretebilme yeteneğini ölçmeyi amaçlamaktadır. 20 maddeden oluşan ve 5'li likert tipine (*1=Hiç uygun değil, 5=Tamamen uygun*) dayanan ölçek kontrol ve alternatifler olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Kontrol alt boyutu; bireyin zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimine; alternatifler alt boyutu ise bireyin hayattaki olayları ve insan davranışlarını açıklamada çok yönlü seçeneklerin olabileceğini algılama becerisi ve zor durumların üstesinden gelmek için çok yönlü çözüm stratejileri üretme yeteneğine odaklanmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Gülüm ve Dağ (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe ölçek formunun güvenilirliğinin göstergesi olarak Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ölçeğin bütünü için .90, kontrol alt boyutu için .85 ve alternatifler alt boyutu için .89 olarak hesaplanmıştır. Şimdiki çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı sırasıyla .85, .80, .85 olarak bulunmuştur. Ölçekten toplam puan alınmasının yanında, alt boyutlar için de puan hesaplanabilmektedir. Alınan puanların artması bireyin bilişsel esneklik düzeyinin ve ilgili alt boyutun ölçtüğü özelliğin yüksekliğine işaret etmektedir.

Yaşam Yönelimi Testi (YYT)

Scheier ve Carver (1985) tarafından geliştirilen ölçek 12 maddeden oluşmakta ve 5'li likert tipine (*0=Kesinlikle katılmıyorum, 4=Kesinlikle katılıyorum*) dayanmaktadır. Ölçek iyimser ve kötümser yaşam yönelimini değerlendiren maddelerin yanı sıra dört adet dolgu maddesi de içermekte olup dolgu maddeleri puanlamaya dahil edilmemektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Aydın ve Tezer (1991) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .72 olarak bulunmuştur. Şimdiki çalışmada ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .65 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten toplam puan almak mümkün olup, alınabilecek puanlar 0 ile 32 arasında değişmektedir. Alınan puanların artması bireyin iyimser yaşam yönelimine sahip olduğuna, puanların azalması ise kötümser yaşam yönelimine sahip olduğuna işaret etmektedir.

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen ölçek, bireylerin güç durumların üstesinden gelme yeteneklerini değerlendirmek amacıyla kullanılmaktadır. 5'li likert tipi ($1=Kesinlikle katılmıyorum$, $5=Kesinlikle katılıyorum$) derecelendirmeye dayanan ölçek 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Haktanır ve arkadaşları (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe ölçek formunun Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Şimdiki çalışmada ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .71 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınabilecek puanlar 6 ile 30 arasında değişmekte olup, alınan puanın artması bireyin psikolojik sağlık düzeyindeki artışa işaret etmektedir.

Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, yaşadığı şehir, eğitim, çalışma, medeni durum, çocuk sahibi olma durumuna ilişkin bilgiler ile ekonomik durumlarına ilişkin değerlendirmeleri araştırmacı tarafından hazırlanan bir demografik bilgi formu aracılığıyla toplanmıştır.

Veri Toplanması ve Analizi

Araştırmanın verileri toplanmaya başlanmadan önce Kilis 7 Aralık Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığı'ndan araştırmanın etik açıdan uygun olduğuna ilişkin gerekli izinler alınmıştır (Toplantı tarihi: 02.03.2022, Toplantı sayısı: 2022/2, Karar no: 04). Veriler 2022 yılı bahar döneminde üniversitede verilen bir sertifika programına katılan gönüllü yetişkinlerden sınıf ortamında araştırmacı tarafından toplanmıştır. Anket formları katılımcılara dağıtılmadan önce araştırmanın amacı ve araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığı konusunda katılımcılara bilgi verilmiştir. Anketlerin uygulanması yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Veri toplama süreci üç hafta devam etmiş, bu sürenin sonunda araştırmaya katılmaya gönüllü olan 339 kişiye ulaşılmıştır.

Analizlere başlanmadan önce veri seti kayıp değerler açısından incelenmiş, 12 katılımcının anket formundaki soruların çoğunu boş bıraktığı görüldüğünden bu katılımcılara ait veriler çıkarılmıştır. Geriye kalan 327 katılımcıya ait veriler için kayıp veri analizi yapılmıştır. MCAR (Missing Completely at Random) kayıp veri analizi (Little, 1998) sonuçları, kayıp veri oranının %5'ten fazla olmadığını ve kayıp değerlerin tamamen tesadüfi olduğunu göstermiştir (yaşam yönelimi için $\chi^2=130.46$, $sd=137$, $p=.64$; bilişsel esneklik için $\chi^2=321.66$, $sd=285$, $p=.07$; psikolojik sağlık için $\chi^2=14.33$, $sd=10$, $p=.16$). Kayıp verilere değer atama işlemi için EM (expectation maximization)

yöntemi kullanılmıştır.

Tek değişkenli uç değerlerin incelenmesi için ham puanlar standartlaştırılmış z puanlarına dönüştürülmüş ve yapılan inceleme sonucunda tüm değerlerin -3.29 ile +3.29 sınırları arasında olduğu, yani veri setinde tek değişkenli uç değer bulunmadığı görülmüştür. Çok değişkenli uç değerler Mahalanobis uzaklığı ($\chi^2=17.29$, $sd=4$, $p>0.001$) hesaplanarak incelenmiş ve veri setinde çok değişkenli uç değer de olmadığı belirlenmiştir. Bu işlemlerin ardından analizler 327 kişilik veri seti üzerinden gerçekleştirilmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayıları (Tablo 1) veri setinin normal dağılım sergilediğini (Tabachnick ve Fidell, 2013); Durbin Watson değeri (1.97) otokorelasyon probleminin olmadığını (Küçüksille, 2014), değişkenler arasındaki korelasyon değerleri (.33-.58) ile VIF (1.20-1.25) ve tolerans değerleri (.80-.84) çoklu bağlantı probleminin olmadığını göstermiştir (Çokluk ve ark., 2012).

Analizlerde tanımlayıcı istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve Preacher ve Hayes'in (2004) regresyon temelli bootstrap teknikleri kullanılmıştır. SPSS için PROCESS Macro uygulaması Model 4 aracılığıyla yürütülen bootstrap tekniğinde 5000 yeniden örnekleme kullanılmıştır. Aracı değişkenlerin dolaylı etkilerini ve aracılık güçlerini belirlemek için bir karşılaştırma analizi yürütülmüştür. Analizler SPSS 26.00 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Araştırmada ele alınan değişkenlere ilişkin minimum maksimum değerler, aritmetik ortalama, çarpıklık ve basıklık katsayıları ile değişkenler arasındaki korelasyonlar Tablo 1'de verilmektedir.

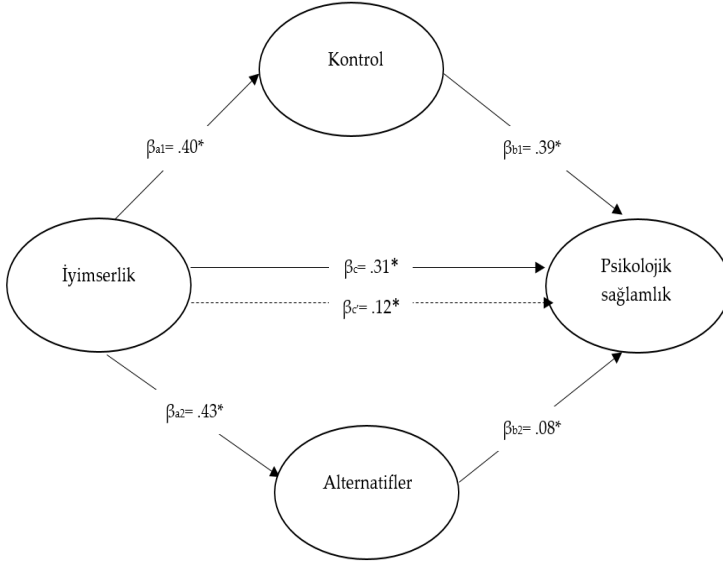
Tablo 1. Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler	Min.-Max.	M(SH)	Çarp. Basık.		Korelasyonlar			
					(1)	(2)	(3)	(4)
(1) Psikolojik Sağlamlık	7.00-30.00	19.31(4.47)	.37	-.12	-			
(2) İyimserlik	3.00-32.00	18.57 (5.40)	.13	-.08	.37*	-		
(3) Bilişsel esneklik-Kontrol	10.00-35.00	24.05 (5.56)	-.01	-.67	.58*	.38*	-	
(4) Bilişsel esneklik-Alternatifler	31.00-65.00	53.23 (6.74)	-.40	.07	.33*	.34*	.33*	-

* $p<.01$

Tablo 1'de görüldüğü üzere, psikolojik sağlamlık ile iyimserlik ($r=.37$, $p<.01$) ve bilişsel esnekliğin kontrol ($r=.58$, $p<.01$) ve alternatifler ($r=.33$, $p<.01$) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişkiler vardır. Benzer şekilde; iyimserlik, bilişsel esnekliğin kontrol

($r=.38, p<.01$) ve alternatifler ($r=.34, p<.01$) alt boyutları ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişkilidir. Son olarak bilişsel esnekliğin kontrol ve alternatifler alt boyutları arasında da pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon vardır ($r=.33, p<.01$).



Şekil 1. İyimserlik ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolü

Şekil 1’de görüldüğü üzere, iyimserliğin psikolojik sağlamlık üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ($\beta c=.31, sh=.04, t=16.53, p=.000$). İyimserlik bilişsel esnekliğin kontrol ($\beta a1=.40, sh=.05, t=7.50, p=.000$) ve alternatifler ($\beta a2=.43, sh=.07, t=6.60, p=.000$) alt boyutları üzerinde de istatistiksel olarak anlamlı düzeyde doğrudan etkilidir. İyimserlik ve aracı değişkenler (kontrol ve alternatifler) eş zamanlı olarak modele dahil edildiğinde iyimserliğin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi .31’den .12’ye düşmüştür ($\beta c'=.12, sh=.04, t=2.88, p=.004$). Buna göre, iyimserliğin psikolojik sağlamlık üzerinde .12 oranında doğrudan, .19 oranında da dolaylı etkisi vardır. Bu dolaylı etki bilişsel esnekliğin kontrol ve alternatifler alt boyutları aracılığıyla gerçekleşmektedir. Bir diğer deyişle, iyimserlik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide kontrol ve alternatifler alt boyutlarının kısmi aracılık rolü bulunmaktadır. Aracılık analizi sonuçları; kurulan aracılık modelinin anlamlı olduğunu ($F(3-323)=64.10, p=.000$) ve psikolojik sağlamlıktaki değişimin %37’sini açıkladığını göstermiştir.

İyimserliğin bilişsel esnekliğin kontrol ve alternatifler alt boyutları aracılığıyla psikolojik sağlamlık üzerindeki dolaylı etkisine ilişkin karşılaştırmalar ve dolayları etki düzeyleri Tablo 2’de verilmektedir.

Tablo 2. Dolaylı ve Doğrudan Etkilerin Karşılaştırılması

Etkiler	Nokta tahmini	SH	Boostrapping 95% BCa Confidence Interval	
			En düşük	En yüksek
Toplam dolaylı etki	.1878	.0306	.1292	.2502
Bilişsel esneklik-kontrol	.1555	.0263	.1065	.2089
Bilişsel esneklik-alternatifler	.0324	.0158	.0013	.0639
Karşılaştırmalar				
C1 (kontrol-alternatifler)	.1231	.0309	.0654	.1860

PROCESS Macro ile gerçekleştirilen aracılık analizlerinde güven aralıkları (CI) sıfır değerini içermediğinde dolaylı etkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu kabul edilmektedir (Hayes, 2013). Tablo 2’de görüldüğü üzere, iyimserliğin psikolojik sağlamlık üzerindeki toplam dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır (nokta tahmini=.1878, sh =.0306 95% BCa CI [.1292, .2502]). Hipotez edilen modeldeki aracı değişkenler ayrı ayrı incelendiğinde bilişsel esnekliğin hem kontrol (nokta tahmini=.1555, sh =.0263 95% BCa CI [.1065, .2089] hem de alternatifler (nokta tahmini=.0324, sh =.0158 95% BCa CI [.0013, .0639] alt boyutlarının aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Aracı değişkenlerin gücünü karşılaştırmak için gerçekleştirilen eşleştirilmiş karşılaştırma testi sonuçları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (nokta tahmini=.1231, sh =.0309 95% BCa CI [.0654, .1860]). Buna göre, bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutu (.1555) alternatifler alt boyutundan (.0324) daha güçlü bir etkiye sahiptir.

Tartışma

Stresli ya da travmatik yaşam olayları karşısında bazı bireylerin başa çıkma mekanizmaları yetersiz kalmakta ve çeşitli ruh sağlığı problemlerinin gelişimi tetiklenebilmektedir (Carleton ve ark., 2019; Estévez-Lamorte ve ark., 2019; Hoppen ve Morina, 2019; Husky ve ark., 2015; Lind ve ark., 2017; Milanak ve ark., 2019; Parcesepe ve ark., 2023; Tang ve ark., 2020; Vibhakar ve ark., 2019). Ancak araştırmacılar travmatik yaşantılar karşısında her bireyin aynı tepkileri vermediğine, bazı bireylerin herhangi bir ruh sağlığı problemi geliştirmeden bu durumun üstesinden gelebildiğine dikkat çekmekte ve bireyler arasındaki bu farklılığı psikolojik sağlamlık kavramı ile açıklamakta-

dır (Doğan, 2015; Herrman ve ark., 2011; Troy ve ark., 2023). Travmatik yaşam olaylarının ardından bireylerin iyileşme kapasitelerinin geliştirilmesi açısından psikolojik sağlamlığın nasıl geliştiğinin anlaşılması ve psikolojik sağlamlığın gelişiminin desteklenmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Manyena, 2006; Wu ve ark., 2013). Bu bağlamda araştırmada, tampon etkisi yaklaşımı benimsenerek, iyimser kişilik yapısına sahip olmanın psikolojik sağlamlığın gelişimini nasıl etkilediği sorusuna yanıt aranmış ve iyimserliğin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin (kontrol ve alternatifler) aracı rolü incelenmiştir.

Araştırmanın ilk bulgusuna göre, iyimserliğin psikolojik sağlamlık üzerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde doğrudan yordayıcı etkisi vardır. Araştırmanın ilk hipotezini doğrulayan bu sonuç, geleceğe yönelik iyi beklentiler içinde olan iyimser bireylerin (Carver ve ark., 2010; Carver ve Scheier, 2014), stresli ya da travmatik durumlarla karşılaştıklarında, bu durumu daha sağlıklı bir şekilde yöneterek, durumun olumsuz etkilerinden kısa sürede kurtulup eski hallerine dönebildikleri şeklinde yorumlanabilir (Carver, 1998; Sisto ve ark., 2019; Smith ve ark., 2008). Geçmiş araştırma bulguları (Gómez-Moliner ve ark., 2018; Maheshwari ve Jutta, 2020; Pathak ve Lata, 2018; Sabouripour ve ark., 2021; Segovia ve ark., 2012; Sourı ve Hasanirad, 2011) ile paralellik gösteren bu sonuç, iyimser kişilik yapısının stresli ya da travmatik yaşantıların olumsuz etkilerini azaltarak (de Terte ve ark., 2014), bu duruma uyum sağlamayı kolaylaştırdığını (Aspinwall ve ark., 2001; Gómez-Moliner ve ark., 2018) ve kişiyi ruh sağlığı problemlerinin gelişimine karşı dirençli kıldığını (Carver ve ark., 2010) doğrulamaktadır. Bir stres ya da problem durumuyla karşılaşan iyimser bireylerin, bu durumun üstesinden gelme konusunda kendilerine güven duymaları ve eninde sonunda başarılı olacaklarına inanarak ısrarla çabalamaya devam etmeleri (Carver ve ark., 2010), onların stresli durumun olumsuz etkilerine karşı dirençli olma ve stresli durumundan gelişip büyüerek çıkma yeteneklerinin (Den Hartigh ve Hill, 2022) gelişmesine yardımcı olabilir. Psikolojik sağlamlığın stresin olumsuz etkilerini hafifletip, olumsuz durumların üstesinden başarıyla gelmeyi sağlayan ve uyumu kolaylaştıran kişilik özelliklerinin etkisiyle oluştuğu belirtilmektedir (Connor ve Davidson, 2003; Oshio ve ark., 2018). Elde edilen sonuç, iyimserliğin stresli ve travmatik durumlarda ruh sağlığını korumak açısından tampon etkisine sahip olan (Lai, 2009; Thomas ve ark., 2011) kişilik özelliklerinden biri olduğunu kanıtlamaktadır.

Araştırma sonuçları ikinci hipotezi doğrularak; iyimserliğin bilişsel esnekliğin hem kontrol hem de alternatifler alt boyutları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordayıcı etkisi olduğunu göstermiştir. Buna göre, kişinin geleceğe yönelik olumlu beklentiler içerisinde olması (Carver ve ark., 2010; Carver ve Scheier, 2014), sahip olduğu düşünceleri çevresel koşullara göre değiştirme kapasitesinin (Dennis ve Vander Wal, 2010) artmasıyla sonuçlanmaktadır. Gelecekte kötü olaylardan ziyade iyi olayların meydana geleceğine yönelik inançlar (Segerstrom, 2007) bireylerin hem zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama (Dennis ve Vander Wal, 2010) hem de alternatif yolların ve seçeneklerin varlığını fark etme (Martin ve Anderson, 1998) becerilerinin gelişimini destekliyor görünmektedir. Elde edilen bu sonuç geçmiş araştırmaların bulgularını desteklemektedir (Demirtaş, 2020; Gündüz, 2013).

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, bilişsel esnekliğin kontrol ve alternatifler alt boyutları psikolojik sağlamlığı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordamaktadır. Araştırmanın üçüncü hipotezini doğrulayan bu sonuca göre olayları kontrol edilebilir olarak algılama (Dennis ve Vander Wal, 2010) ve etrafta var olan seçenekleri fark edebilme (Martin ve Anderson, 1998) becerisi arttıkça kişilerin stresli ya da travmatik olaylarla daha kısa sürede başa çıkarak, hızlı bir iyileşme gösterdikleri söylenebilir (Den Hartigh ve Hill, 2022). Elde edilen bu sonuç, geçmiş araştırmaların (Arıcı-Özcan ve ark., 2019; Ateş ve Sağar; 2021, 2022; Aydın-Sünbül, 2020; Erden-Çınar ve ark., 2022; Kara ve ark., 2023; Kaya ve ark., 2021; Mohammadkhani ve ark., 2022; Şahin ve Töre, 2022; Yelpaze, 2020) bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde ilişki olduğunu gösteren sonuçlarını desteklemenin yanı sıra, bilişsel esnekliğin farklı boyutlarının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisine de ışık tutmaktadır. Nitekim kontrol (.39) ve alternatifler (.08) alt boyutlarının psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı etkilerine bakıldığında; psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinde olayları kontrol edilebilir olarak algılama eğiliminin etkisinin zor durumları açıklamaya yönelik alternatif açıklamaları görme ve çok yönlü çözüm stratejileri üretebilme yeteneğinden daha önemli olduğu görülmektedir.

Araştırmada son olarak, bilişsel esnekliğin kontrol ve alternatifler alt boyutlarının iyimserliğin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinde kısmi aracılık rolü oynadığı belirlenmiştir. Bu sonuç, araştırmanın dördüncü hipotezi-

nin de doğrulandığını göstermektedir. Aspinwall ve arkadaşları (2001), iyimser ve kötümser bireylerin stres durumlarıyla başa çıkmada kullandıkları stratejilerin farklı olduğunu ve bunun sonucunda iyimser bireylerin daha iyi psikolojik uyum gösterebildiklerini vurgulamaktadır. Buna göre, geleceğe yönelik iyi beklentiler içinde olmak (Carver ve ark., 2010; Carver ve Scheier, 2014), olayları kontrol edilebilir olarak algılama (Dennis ve Vander Wal, 2010) ve mevcut durumda var olan alternatif seçenekleri fark edebilme (Martin ve Anderson, 1998) yeteneklerinin gelişimini destekleyerek bireylerin daha iyi psikolojik uyum göstermelerine katkı sağlamaktadır. Bir diğer deyişle, iyimser kişilik yapısına sahip olan kişiler olayları kontrol etme güçlerinin olduğuna inandıkları ve düşüncelerini karşılaştıkları durumlara göre değiştirebilme konusunda başarılı oldukları için stresli durumların olumsuz etkilerinden kendilerini daha iyi koruyabilmektedirler. Aracı değişkenlerin etkisi karşılaştırıldığında kontrol alt boyutunun (.1555) alternatifler alt boyutuna (.0324) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve daha güçlü aracılık rolü olduğu görülmüştür. Buna göre, iyimserliğin psikolojik sağlamlığı ortaya çıkarmasında olayları kontrol edilebilir olarak algılama yeteneğinin daha kritik bir aracı değişken rolü üstlendiği söylenebilir. Elde edilen sonuçlar, Iacoviello ve Charney'in (2020) de belirttiği gibi, iyimserliğin psikolojik sağlamlığın ortaya çıkmasında tek başına yeterli olmadığını, iyimserliğin bilişsel esnekliğin (özellikle de olayları kontrol edilebilir olarak algılama yeteneğinin) gelişimini desteklemek yoluyla kişinin karşılaştığı zorluğu kabul etmesini ve bu zorluğa karşı dirençli olabileceğine yönelik inancını sürdürmesini sağladığına ve böylece olumlu ruh sağlığı sonuçlarını ortaya çıkardığına işaret etmektedir.

Sınırlılıklar

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar değerli olmakla birlikte, araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak araştırmaya katılan yetişkinlerin büyük bir oranını (%70) kadınlar oluşturmuştur. Gelecekte cinsiyet açısından daha dengeli bir dağılım sergileyen örneklem grupları ile çalışmak daha nitelikli sonuçlar elde etmeyi sağlayabilir. İkinci olarak, araştırmada iyimserliği ölçmek için kullanılan Yaşam Yönelimi Ölçeği'nin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .65 olarak saptanmıştır. Sonuçlar değerlendirilirken bu durum göz önünde bulundurulmalıdır. Üçüncü olarak, araştırmada ele alınan psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik kavramlarının nasıl tanımlanacağı ve ölçülebileceği konusunda alanyazında farklı görüşler ve ölçme araçları yer almaktadır. Bu nedenle gelecekte, var olan diğer ölçme araçlarının kullanılması konunun daha iyi anlaşılmasına yardımcı olabilir. Son olarak, bu çalışma nicel

olarak tasarlanmıştır. Gelecekte nitel bir araştırma yürütülerek, iyimser bireylerin travmatik olayların ardından nasıl düşünüp davrandıkları ve bu düşünce ve davranışların psikolojik sağlamlığı nasıl ortaya çıkardığı belirlenmeye çalışılabilir.

Ülkemizdeki Durum ve Müdahale Programlarına Yönelik Öneriler

Yakın zaman önce meydana gelen toplumsal travmatik yaşantılar (13 Mayıs 2014 Soma maden faciası, 10 Ekim 2015 Ankara Garı saldırısı, 8 Temmuz 2018'deki Çorlu Tren kazası, COVID-19 pandemisi ve 6 Şubat 2023 Maraş depremi gibi) dikkate alındığında, Türkiye'de insanların bireysel travmatik yaşantıların yanı sıra toplumsal travmatik yaşantılardan da çok ciddi düzeyde etkilendiği anlaşılmaktadır. Bu nedenle, travmatik yaşantıların olumsuz etkilerinden kurtulmada önemli rolü olan psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik stratejilerin geliştirilmesinin Türkiye açısından kritik bir ihtiyaç olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, psikolojik sağlamlığın süreç içerisinde değişip geliştiği (Egeland ve ark., 1993) dikkate alınarak, psikolojik sağlamlığı arttırmaya yönelik psikolojik müdahaleler geliştirerek uygulamak yararlı olabilir. Literatürde psikolojik sağlamlığı arttırmaya yönelik psikoterapötik müdahale örnekleri bulunmaktadır (Örn. Fava ve Tomba, 2009; Matsuno ve Israel, 2018). Şimdiki araştırmanın sonuçları, psikolojik sağlamlığı arttırmaya yönelik müdahalelerde iyimserlik ve bilişsel esnekliği geliştirmeye yönelik etkinlik ve uygulamalara yer vermenin önemine dikkat çekmektedir. Ayrıca, iyimserliğin arttırılmasında da psikolojik müdahalelerin etkili sonuçlar ortaya çıkardığı bilinmektedir (Malouff ve Schutte, 2017). Dolayısıyla, iyimser kişilik yapısından uzak olduğu için stresli ya da travmatik olayların ardından toparlanmakta zorluk yaşayan bireylere yönelik müdahaleler geliştirilebilir. Bilişsel terapi uygulamaları bilişsel esnekliğin arttırılmasında etkili sonuçlar ortaya çıkardığından (Fazeli ve ark., 2015), bilişsel esneklikten yoksun bireylere yönelik olarak bilişsel yönelimli bireysel ya da grup terapisi uygulamaları gerçekleştirmek işlevsel sonuçlar ortaya çıkabilir.

Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

İyimser bireylerin kötümserle karşılaştırıldığında daha iyi psikolojik uyum göstermelerinde aktif başa çıkma stratejilerini kullanma eğiliminde olmalarının etkili olduğu ileri sürülmektedir (Carver ve ark., 2010; Segerstrom, 2007). Ayrıca bilişsel esnekliğin başa çıkma stratejilerinin kullanımıyla ilişkili olduğu bilinmektedir (Asıcı ve Sarı, 2021; Demirtaş, 2019; Muyan-Yılık ve Demir, 2020). Gelecekte, şimdiki araştırmada kurulan aracılık modeli daha da

geliştirilerek iyimser bireylerin artan bilişsel esneklik becerilerinin başa çıkma stratejilerinin kullanımını etkileme yoluyla psikolojik sağlamlığı nasıl ortaya çıkardığı araştırılabilir. Connor ve Davidson (2003) psikolojik sağlamlığın bireyin karşılaştığı olumsuz durumların üstesinden başarıyla gelmesini sağlayan karakteristik niteliklerden oluştuğunu belirtmektedir. Bu çalışmada kurulan model, psikolojik sağlamlıktaki değişimin %37'sini açıklamıştır. Buna göre iyimserlik ve bilişsel esneklik dışında psikolojik sağlamlığı belirleyen pek çok karakteristik nitelik olabilir. Gelecekte farklı kişilik özelliklerinin ve becerilerinin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisini incelemek yararlı olabilir.

Sonuç

Sonuç olarak iyimserlik, stresin olumsuz etkilerine karşı koruyucu bir işleve sahiptir. Daha iyimser bir bakış açısına sahip olan bireyler, stres ve zorluklarla başa çıkmada daha dirençli olma eğilimindedir. Bu ilişki, bireylerin düşüncelerini değişen koşullara uyarlama ve çeşitli başa çıkma stratejilerini keşfetme yeteneği olan bilişsel esneklik ile kısmen açıklanmaktadır. Bilişsel esnekliğin iki alt boyutundan biri olan “kontrol” boyutu, psikolojik sağlamlık üzerinde daha güçlü bir etki göstermiştir. Bu tablo, zorlayıcı durumların yönetilebilir olduğu algısının, iyimserliğin sağlamlığı artırmada daha kritik bir faktör olduğunu göstermektedir. Diğer yandan “alternatifler” boyutu da anlamlı olsa da bu boyutun etkisinin daha zayıf olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, bilişsel esnekliğin, özellikle iyimser olmayan bireylerde, geliştirilmesi gereken bir beceri olarak önemini vurgulamaktadır.

Kaynakça

- Acquaye, H. E. (2017). PTSD, optimism, religious commitment, and growth as post-trauma trajectories: A structural equation modeling of former refugees. *Professional Counselor*, 7(4), 330-348. <https://doi.org/10.15241/hea.7.4.330>
- Arıcı-Özcan, N., Çekici, F. ve Arslan, R. (2019). The relationship between resilience and distress tolerance in college students: The mediator role of cognitive flexibility and difficulties in emotion regulation. *International Journal of Educational Methodology*, 5(4), 525-533.
- Asıcı, E. ve Sarı, H. İ. (2021). The mediating role of coping strategies in the relationship between cognitive flexibility and well-being. *International Journal of Scholars in Education*, 4(1), 38-56. <https://doi.org/10.52134/ueader.889204>
- Aspinwall, L. G., Richter, L. ve Hoffman, R. R. III. (2001). Understanding how optimism works: An examination of optimists' adaptive moderation of belief and behavior. E. C. Chang (Ed.), *Optimism ve pessimism: Implications for theory, research, and practice* içinde (s. 217-238). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10385-010>
- Ateş, B. ve Sağar, M. E. (2021). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterliğin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık.

- İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), 679-695. https://doi.org/10.17932/IAU.IAUSBD.2021.021/iausbd_v13i3006
- Ateş, B. ve Sağar, M. E. (2022). Psikolojik danışman adaylarında akademik başarının yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve öz-yeterlik. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(1), 1-9. <https://doi.org/10.17556/erziefd.894637>
- Aydın, G. ve Tezer, E. (1991). İyimserlik, sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(26), 2-9.
- Aydın-Sünbül, Z. (2020). Mindfulness, positive affection and cognitive flexibility as antecedents of trait resilience. *Studia Psychologica*, 62(4), 277-290. <https://doi.org/10.31577/sp.2020.04.805>
- Benjet, C., Bromet, E., Karam, E. G., Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Ruscio, A. M., Shahly, V., Stein, D. J., Petukhova, M., Hill, E., Alonso, J., Atwoli, L., Bunting, B., Bruffaerts, R., Caldas-de-Almeida, J. M., de Girolamo, G., Florescu, S., Gureje, O., Huang, Y., ... ve Koenen, K. C. (2016). The epidemiology of traumatic event exposure worldwide: results from the World Mental Health Survey Consortium. *Psychological Medicine*, 46(2), 327-343. <https://doi.org/10.1017/S0033291715001981>
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucchiarelli, A. ve Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671-682. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.75.5.671>
- Braem, S. ve Egner, T. (2018). Getting a grip on cognitive flexibility. *Current Directions in Psychological Science*, 27(6), 470-476. <https://doi.org/10.1177/0963721418787475>
- Carbone, E. G. ve Echols, E. T. (2017). Effects of optimism on recovery and mental health after a tornado outbreak. *Psychology & Health*, 32(5), 530-548. <https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1283039>
- Carleton, R. N., Afifi, T. O., Taillieu, T., Turner, S., Krakauer, R., Anderson, G. S., MacPhee, R. S., Ricciardelli, R., Cramm, H. A., Groll, D. ve McCreary, D. R. (2019). Exposures to potentially traumatic events among public safety personnel in Canada. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 51(1), 37-52. <https://doi.org/10.1037/cbs0000115>
- Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*, 54(2), 245-266. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1998.tb01217.x>
- Carver, C. S. ve Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293-299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>
- Carver, C. S., Scheier, M. F. ve Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Cherry, K. E., Sampson, L., Galea, S., Marks, L. D., Nezat, P. F., Baudoin, K. H. ve Lyon, B. A. (2017). Optimism and hope after multiple disasters: Relationships to health-related quality of life. *Journal of Loss and Trauma*, 22(1), 61-76. <https://doi.org/10.1080/15325024.2016.1187047>
- Connor, K. M. ve Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The 3 Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

- Çokluk, O., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). Sosyal bilimler için çok değişkenli SPSS ve LISREL uygulamaları (2. bs.). Pegem Akademi.
- de Terte, I., Stephens, C. ve Huddleston, L. (2014). The development of a three part model of psychological resilience. *Stress and Health*, 30(5), 416-424. <https://doi.org/10.1002/smi.2625>
- Demirtaş, A. S. (2019). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri: Bilişsel esneklik ve öz-düzenlemenin rolü. *Turkish Studies Social Sciences*, 14(3), 447-464. <https://doi.org/10.29228/TurkishStudies.22480>
- Demirtaş, A. S. (2020). Optimism and happiness in undergraduate students: Cognitive flexibility and adjustment to university life as mediators. *Anales de Psicologia/Annals of Psychology*, 36(2), 320-329. <https://doi.org/10.6018/analesps.381181>
- Den Hartigh, R. J. ve Hill, Y. (2022). Conceptualizing and measuring psychological resilience: What can we learn from physics? *New Ideas in Psychology*, 66, 100934. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2022.100934>
- Denckla, C. A., Cicchetti, D., Kubzansky, L. D., Seedat, S., Teicher, M. H., Williams, D. R. ve Koenen, K. C. (2020). Psychological resilience: an update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1822064. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1822064>
- Dennis, J. P. ve Vander Wal, J. S. (2010) The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241-53. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doğan, T. ve Yavuz, K. (2020). Yetişkinlerde psikolojik sağlık, olumlu çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 312-330. <https://doi.org/10.18863/pgy.750839>
- Egeland, B., Carlson, E. ve Sroufe, L. A. (1993). Resilience as process. *Development and Psychopathology*, 5, 517-528. <https://doi.org/10.1017/S0954579400006131>
- Erden Çınar, S., Boyalı, C. ve Özkapu, Y. (2022). The relationship between posttraumatic growth and psychological resilience in the Covid-19 pandemic: The mediating role of cognitive flexibility and positive schemas. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12(64), 1-17. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1095688>
- Eser, B. Ö., Muezzin, E. E. ve Karaaziz, M. (2023). Yetişkinlerde psikolojik sağlık ve yaşam doyumunun mutluluğu yordamasının incelenmesi. *EKEV Akademi Dergisi*, 95, 41-54. <https://doi.org/10.17753/sosekev.1250211>
- Estévez-Lamorte, N., Pitzurra, R., Foster, S., Gmel, G., Mohler-Kuo, M. ve Schnyder, U. (2019). Exposure to potentially traumatic events in young Swiss men: associations with socio-demographics and mental health outcomes (alcohol use disorder, major depression and suicide attempts). *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1), 1611093. <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1611093>
- Fava, G. A. ve Tomba, E. (2009). Increasing psychological well-being and resilience

- by psychotherapeutic methods. *Journal of Personality*, 77(6), 1903-1934. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00604.x>
- Fazeli, M., Ehteshamzadeh, P. ve Hashemi, S. E. (2015). The effectiveness of cognitive behavior therapy on cognitive flexibility of depressed people. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*, 9(34), 27-36.
- Fletcher, D. ve Sarkar, M. (2013). Psychological resilience. *European Psychologist*, 18(1), 12-23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Forgeard, M. J. C. ve Seligman, M. E. P. (2012). Seeing the glass half full: A review of the causes and consequences of optimism. *Pratiques Psychologiques*, 18(2), 107-120. <https://doi.org/10.1016/j.prps.2012.02.002>
- Fu, F. ve Chow, A. (2017). Traumatic exposure and psychological well-being: The moderating role of cognitive flexibility. *Journal of Loss and Trauma*, 22(1), 24-35. <https://doi.org/10.1080/15325024.2016.1161428>
- Gómez Molinero, R., Zayas García, A., Ruiz González, P. ve Guil, R. (2018). Optimism and resilience among university students. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1, 147-154. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v1.1179>
- Gülüm, I. V. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri'nin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3), 216-223.
- Gündüz, B. (2013). Emotional intelligence, cognitive flexibility and psychological symptoms in pre-service teachers. *Educational Research and Reviews*, 8(13), 1048-1056.
- Haktanır, A., Lenz, A. S., Can, N. ve Watson, J. C. (2016). Development and evaluation of Turkish language versions of three positive psychology assessments. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 38, 286-297. <https://doi.org/10.1007/s10447-016-9272-9>
- Hayes, A. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis a regression-based approach*. Guilford Press
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B. ve Yuen, T. (2011). What is resilience? *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258-265. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>
- Hoppen, T. H. ve Morina, N. (2019). The prevalence of PTSD and major depression in the global population of adult war survivors: a meta-analytically informed estimate in absolute numbers. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1), 1578637. <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1578637>
- Husky, M. M., Lépine, J. P., Gasquet, I. ve Kovess-Masfety, V. (2015). Exposure to traumatic events and posttraumatic stress disorder in France: Results from the WMH survey. *Journal of Traumatic Stress*, 28(4), 275-282. <https://doi.org/10.1002/jts.22020>
- Iacoviello, B. M. ve Charney, D. S. (2020). Cognitive and behavioral components of resilience to stress. Alon Chen (Ed.), *Stress resilience* içinde (s. 23-31). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-813983-7.00002-1>
- Kara, B. C., Özçelik, B. ve Çakmak Tolan, Ö. (2023). Üniversite öğrencilerinde kişilik özellikleri ile psikolojik sağlık ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiler. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(87), 698-713. <https://doi.org/10.17755/esosder.1176289>

- Kaya, M. E., Eken, F. O. ve Ümmet, D. (2021). İlgörü ve bilişsel esnekliğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatris ve Psikoloji Dergisi*, 3(1), 22-29. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.21.1.05>
- Küçükşille, E. (2014). Çoklu doğrusal regresyon modeli. Ş. Kalaycı (Ed.), *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri içinde* (s. 259-269). Asil Yayın Dağıtım.
- Lai, J. C. (2009). Dispositional optimism buffers the impact of daily hassles on mental health in Chinese adolescents. *Personality and Individual Differences*, 47(4), 247-249. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.03.007>
- Lind, M. J., Baylor, A., Overstreet, C. M., Hawn, S. E., Rybarczyk, B. D., Kendler, K. S., Dick, D. M. ve Amstadter, A. B. (2017). Relationships between potentially traumatic events, sleep disturbances, and symptoms of PTSD and alcohol use disorder in a young adult sample. *Sleep Medicine*, 34, 141-147. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.02.024>
- Little, R. J. A. (1988). A test of missing completely at random for multivariate data with missing values. *Journal of the American Statistical Association*, 83, 1198-1202.
- MacLeod, S., Musich, S., Hawkins, K., Alsgaard, K. ve Wicker, E. R. (2016). The impact of resilience among older adults. *Geriatric Nursing*, 37(4), 266-272. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2016.02.014>
- Maheshwari, A. ve Jutta, M. V. (2020). Study of relationship between optimism and resilience in the times of COVID-19 among university students. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(3), 1539-1550. <https://doi.org/10.25215/0803.157>
- Malouff, J. M. ve Schutte, N. S. (2017). Can psychological interventions increase optimism? A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 594-604. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1221122>
- Manyena, S. B. (2006). The concept of resilience revisited. *Disasters*, 30(4), 434-450. <https://doi.org/10.1111/j.0361-3666.2006.00331.x>
- Martin, M. M. ve Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11, 1-9.
- Martin, M. M. ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- Matsuno, E. ve Israel, T. (2018). Psychological interventions promoting resilience among transgender individuals: Transgender resilience intervention model (TRIM). *The Counseling Psychologist*, 46(5), 632-655. <https://doi.org/10.1177/0011000018787261>
- Milanak, M. E., Zuromski, K. L., Cero, I., Wilkerson, A. K., Resnick, H. S. ve Kilpatrick, D. G. (2019). Traumatic event exposure, posttraumatic stress disorder, and sleep disturbances in a national sample of US adults. *Journal of Traumatic Stress*, 32(1), 14-22. <https://doi.org/10.1002/jts.22360>
- Mohammadkhani, S., Foroutan, A., Akbari, M. ve Shahbahrami, M. (2022). Emotional schemas and psychological distress: Mediating role of resilience and cognitive flexibility. *Iranian Journal of Psychiatry*, 17(3), 284-293. <https://doi.org/10.18502/ijps.v17i3.9728>
- Muyan-Yılık, M. ve Demir, A. (2020). A pathway towards subjective well-being for

- Turkish university students: The roles of dispositional hope, cognitive flexibility, and coping strategies. *Journal of Happiness Studies*, 21, 1945-1963. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00162-2>
- Ogle, C. M., Rubin, D. C., Berntsen, D. ve Siegler, I. C. (2013). The frequency and impact of exposure to potentially traumatic events over the life course. *Clinical Psychological Science*, 1(4), 426-434. <https://doi.org/10.1177/2167702613485076>
- Oshio, A., Taku, K., Hirano, M. ve Saeed, G. (2018). Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 127, 54-60. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.048>
- Parcesepe, A. M., Filiatreau, L. M., Ebasone, P. V., Dzudie, A., Pence, B. W., Wainberg, M., Yotebieng, M., Anastos, K., Pefura-Yone, E., Nsame, D., Ajeh, R. ve Nash, D. (2023). Prevalence of potentially traumatic events and symptoms of depression, anxiety, hazardous alcohol use, and post-traumatic stress disorder among people with HIV initiating HIV care in Cameroon. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04630-1>
- Pathak, R. ve Lata, S. (2018). Optimism in relation to resilience and perceived stress. *Journal of Psychosocial Research*, 13(2), 359-367. <https://doi.org/10.32381/JPR.2018.13.02.10>
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2004). Spss and sas procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods*, 36(4), 717-731. <https://doi.org/10.3758/BF03206553>
- Reynolds, K., Pietrzak, R. H., Mackenzie, C. S., Chou, K. L. ve Sareen, J. (2016). Post-traumatic stress disorder across the adult lifespan: findings from a nationally representative survey. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 24(1), 81-93. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2015.11.001>
- Sabouripour, F., Roslan, S., Ghiami, Z. ve Memon, M. A. (2021). Mediating role of self-efficacy in the relationship between optimism, psychological well-being, and resilience among Iranian students. *Frontiers in Psychology*, 12, 675645. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.675645>
- Sardella, A., Lenzo, V., Basile, G., Musetti, A., Franceschini, C. ve Quattropiani, M. C. (2022). Gender and psychosocial differences in psychological resilience among a community of older adults during the COVID-19 pandemic. *Journal of Personalized Medicine*, 12(9), 1414. <https://doi.org/10.3390/jpm12091414>
- Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 5, 219-247. <https://doi.org/10.1037//0278-6133.4.3.219>
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K. ve Carver, C. S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1257-1264. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1257>
- Segerstrom, S. C. (2007). Optimism and resources: Effects on each other and on health over 10 years. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 772-786. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.09.004>
- Segovia, F., Moore, J. L., Linnville, S. E., Hoyt, R. E. ve Hain, R. E. (2012). Optimism predicts resilience in repatriated prisoners of war: A 37-year longitudinal study. *Journal of Traumatic Stress*, 25(3), 330-336. <https://doi.org/10.1002/jts.21691>

- Seligman, M. E. P. (2011). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage Books.
- Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglioni, D. ve Tambone, V. (2019). Towards a transversal definition of psychological resilience: A literature review. *Medicina*, 55(11), 745. <https://doi.org/10.3390/medicina55110745>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. ve Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Souri, H. ve Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541-1544. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.299>
- Stevens, A. D. (2009). *Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children* (UMI No. 3359050) [Doktora tezi, Seattle Pacific University]. ProQuest Dissertations and Theses database.
- Şahin, E. E. ve Töre, B. (2022). Covid-19 korkusu ve öznel iyi oluş: bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlığın sıralı aracı rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 92-99. <https://doi.org/10.18863/pgy.1067626>
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Pearson.
- Tang, C., Goldsamt, L., Meng, J., Xiao, X., Zhang, L., Williams, A. B. ve Wang, H. (2020). Global estimate of the prevalence of post-traumatic stress disorder among adults living with HIV: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, 10(4), e032435. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2019-032435>
- Thomas, J. L., Britt, T. W., Odle-Dusseau, H. ve Bliese, P. D. (2011). Dispositional optimism buffers combat veterans from the negative effects of warzone stress on mental health symptoms and work impairment. *Journal of Clinical Psychology*, 67(9), 866-880. <https://doi.org/10.1002/jclp.20809>
- Troy, A. S., Willroth, E. C., Shallcross, A. J., Giuliani, N. R., Gross, J. J. ve Mauss, I. B. (2023). Psychological resilience: An affect-regulation framework. *Annual Review of Psychology*, 74, 547-576. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020122-041854>
- Uygur, S. ve Asıcı, E. (2021). Bilişsel esneklik. Ü. Ormancı ve S. Çepni (Ed.), *Kuramdan uygulamaya 21. yüzyıl becerileri ve öğretimi* içinde (s. 547-563). Nobel Akademik.
- Vella, S. L. C. ve Pai, N. B. (2019). A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 233-239. https://doi.org/10.4103/amhs.amhs_119_19
- Vibhakar, V., Allen, L. R., Gee, B. ve Meiser-Stedman, R. (2019). A systematic review and meta-analysis on the prevalence of depression in children and adolescents after exposure to trauma. *Journal of Affective Disorders*, 255, 77-89. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.05.005>
- Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S. ve Mathé, A. A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7,10. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2013.00010>

- Yelpaze, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak bilişsel esneklik: Öz şefkatin aracılık rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 535-549. <https://doi.org/10.17556/erziefd.631767>
- Zheng, W., Huang, Y. ve Fu, Y. (2020). Mediating effects of psychological resilience on life satisfaction among older adults: A cross-sectional study in China. *Health ve Social Care in the Community*, 28(4), 1323-1332. <https://doi.org/10.1111/hsc.12965>.