

## Lise Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik İle Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Yaşam Amaçlarının Aracı Rolü

### Mediator Role of Life Goals in the Relationship Between Cognitive Flexibility and Resilience in High School Student

Sezen GÜLEÇ<sup>1</sup>,

<sup>1</sup>Dr. Psikolojik Danışman, Sivas Bilim ve Sanat Merkezi, gulcesezen@gmail.com, 0000-0003-4045-1650

Geliş tarihi/Received :20.05.2020

Kabul tarihi/Accepted:30.05.2020

Yayın tarihi/Published:15.06.2020

#### ÖZET

Bu araştırma, lise öğrencilerinde bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide yaşam amaçlarının aracı rolünü incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya 403 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırma verilerinin toplanmasında Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği (Gizir ve Aydın, 2006), Bilişsel Esneklik Ölçeği (Bilgin, 2009) ve Ergenler İçin Yaşam Amaçları Ölçeği (Eryılmaz, 2010) kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, korelasyon, yapısal eşitlik modeli ve Sobel testi yöntemlerinden yararlanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, bilişsel esneklik ve yaşam amaçları, psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcılarıdır ve sonuçlar, bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide yaşam amaçlarının ( $Z=6.06$ ,  $p<.00$ ) kısmi aracılık rolü bulunduğunu göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik, yaşam amaçları, lise öğrencileri.

#### ABSTRACT

This research was carried out to examine the mediating role of life goals in the relationship between cognitive flexibility and psychological resilience in high school students. 403 high school students participated in the study. Psychological Resilience and Adolescent Development Scale (Gizir & Aydın, 2006), Cognitive Flexibility Scale (Bilgin, 2009) and Life Aims Scale for Adolescents (Eryılmaz, 2010) were used to collect research data. Descriptive statistics, correlation, structural equation model and Sobel test methods were used in the analysis of the data. According to the results of the analysis, cognitive flexibility and life goals are significant predictors of psychological resilience and show that the relationship between cognitive flexibility and psychological wellness has a partial mediating role in life goals ( $Z = 6.06$ ,  $p < .00$ ).

**Keywords:** Resilience, cognitive flexibility, life goals, high school students.

#### GİRİŞ

Bireyler yaşamları boyunca pek çok zorlukla karşı karşıya kalmaktadırlar. Her bireyin bu zorluklara yanıt verme biçimi farklıdır. Bazı kişiler, güç durumlarla baş etmekte ve bu durumlara uyum sağlamakta zorlanırken, bazıları ise bu güçlüklerle rağmen potansiyelini gerçekleştirmeyi başarabilmektedir. Bu durum, psikolojik sağlamlık kavramı ile ilişkilendirilmektedir.

Murphy (1987) psikolojik sağlamlık kavramının, bir çocuğun olumsuz koşullarla baş ederek travmatik durumlardan nasıl kurtulduğu ya da iyileştiği ile ilgilendiğini ifade etmektedir. Constantine ve Benard (2001) psikolojik sağlamlığı; “gelişim sürecindeki yüksek risk faktörlerine rağmen, başarılı uyumu sağlayan koruyucu mekanizmalar ya da özellikler” olarak

ifade etmektedir. Masten (2001)'e göre psikolojik sağlık, bireyin uyumunu etkileyecek risk faktörleri karşısında, iyi sonuçlara ulaşabilmesidir. Kararımak (2006) ise psikolojik sağlamlığı; olumsuz bir durum ile karşılaşıldığında, koruyucu ve risk faktörlerin etkileşimiyle, ortaya çıkan yeni süreçlere uyum sağlamak olarak tanımlamaktadır. Tanımlar incelendiğinde, uyum kavramının önemli ortak noktalardan biri olduğu dikkati çekmektedir.

Bireyin yeni şartlara uyum sağlamasını kolaylaştıran en önemli etkenlerden biri, bilişsel esnekliktir. Bilgin (2009), bilişsel esnekliği, bireyin alternatiflerin farkında olarak, değişen durumlara uyum sağlaması ve kendisini bu durumlarla ilgili yetkin olarak görmesi olarak tanımlamaktadır. Bilişsel esneklik, bireyin; a) seçeneklerin farkına varması, b) değişen durumlara uyum sağlama konusunda esnek olması, c) esnek olduğu durumlarda yetkin hissetmesi şeklinde de ifade edilebilmektedir.

Bilişsel esneklik bir anlamda, bireyin çevresinde gerçekleşen beklenmedik durumlara uyum sağlayabilmek ve çözümler üretebilmek için zihinsel süreçlerini düzenleyebilme özelliğidir (Ionescu, 2011). Bilişsel esnekliğe göre, bireyin uyum sağlayabilmesi için öncelikle seçeneklerin farkına varması gerekmektedir. Seçeneklerin farkında olan birey, karşılaştığı zorlu durumlar için alternatif çözüm yolları üretebilir (Bedel ve Ulubey, 2015).

Bilişsel esneklik kişilerarası ilişkilerin seyrine olumlu yönde katkı yapmaktadır. Bilişsel olarak esnek olan birey, sorumluluk sahibi, güvengen ve ilişkilerinde kendini yetkin hissetmektedir. Birey kişilerarası ilişkileri aracılığıyla yaşamda karşılaşılabilecek zorluklarla baş edebilme becerisi edinmektedir (Bedel ve Ulubey, 2015; Bilgin, 2009).

Bireyin zorluklarla baş etmede kullandığı kaynaklardan biri de, yaşamında belirlemiş olduğu amaçlardır. Pesesschkian (1996) insanların yaşamlarında beden duyumu, kariyer, ilişki gibi alanlarda amaçları belirlediklerini, bu alanlarda belirledikleri amaçları gerçekleştirmeye çalıştıklarını ve yaşadıkları çatışmalarla baş etme sürecinde bu amaçları kaynak olarak kullandıklarını ifade etmektedir. Eryılmaz'a (2013) göre, bireylerin amaç belirlemeleri ve bunları hayata geçirmeleri onları güçlendirmekte ve olumlu duygular yaşamalarını sağlamaktadır. Amaçlar, bireylerin davranışlarını yönlendiren itici bir güç olarak nitelenebilir. Yaşam amaçları, bireylerin hem psikolojik hem de fiziksel anlamda sağlıklı olmalarına olumlu katkılar sağlarken; bireylerin yaşam amaçlarının olmaması anlamsızlık duygularına ve buna bağlı olarak intihar düşüncelerine ya da davranışlarına neden olmaktadır (Eryılmaz ve Aypay, 2011). İnsanların amaçlarına bağlanması, yaşamdan alınan doyuma da olumlu yönde etki etmektedir (Brunstein, 1993; İlhan ve Özbay, 2010).

Psikolojik sağlık, zorlu durumları güçlü bir şekilde karşılamayı ifade eden önemli ve güncel bir konudur. Bu kavram, özellikle son otuz yılda araştırmacıların ilgi odağı olmuş, çeşitli çalışmalar ile psikolojik sağlamlığı açıklayan psikososyal etkenler araştırılmıştır. Son zamanlarda psikolojik sağlamlık araştırmalarının odak noktası, farklı olumsuz koşullarda psikolojik sağlamlığın desteklenmesine yardımcı olan süreçlerin belirlenmesi olmuştur (Gizir, 2007). Bu araştırma da, psikolojik sağlamlığı destekleyen faktörleri saptama konusunda alan yazına katkı yapmak amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda, araştırmada aşağıda ifade edilen hipotezler incelenecektir:

1. Bilişsel esneklik ve yaşam amaçları, psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

2. Yaşam amaçlarının, bilişsel esneklik ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkide aracı rolü bulunmaktadır.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Lise öğrencilerinde bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide yaşam amaçlarının aracı rolünün incelendiği bu araştırma, iki ya da daha fazla değişkenin birlikte

değişimini ve değişimin derecesini belirleyerek korelasyon türünde tarama yapmaya imkân tanıyan (Karasar, 2002) ilişkiisel tarama modeli kapsamında yürütülmüştür. Araştırmada yapısal eşitlik modeli kurulmuş ve aracılık rolü incelenmiştir. Aracılık rolünün incelenmesinde Baron ve Kenny (1986) 'nin yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem göre, aracı etkiyi hesaplayabilmek için öncelikle bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi incelenmektedir. Bu etkinin anlamlı olması beklenmektedir. Aracı değişken eşitliğe dahil edildiğinde ise, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin azalması ya da tamamen yok olması durumunda, aracılık etkisinden söz edilebilmektedir.

### Çalışma Grubu-Evren Örneklem

Araştırmanın katılımcıları, ölçüt örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Büyüköztürk (2012) ölçüt örnekleme yöntemini, örneklemin problemle ilgili niteliklere sahip olacak şekilde oluşturulması olarak ifade etmiştir.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili araştırmalar, daima risk grupları ile yapılmıştır. Bunun sebebi, psikolojik sağlamlık kavramından söz etmek için, bir risk durumu olması zorunluluğudur (Masten ve Reed, 2002). Bu araştırmadaki risk durumu, düşük sosyoekonomik düzey olarak belirlenmiştir. Bundan hareketle araştırmanın örneklemini, Sivas ili merkezinde, sosyoekonomik düzeyin düşük olduğu ailelerde yaşayan 403 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Ailelerin sosyoekonomik düzeyi, katılımcıların kişisel bilgi formundaki gelir düzeyi beyanları esas alınarak saptanmıştır. Kişisel bilgi formunda, aylık gelirini asgari ücret veya daha az olarak belirten katılımcıların verileri araştırmaya dâhil edilmiştir.

Çalışmaya katılan öğrenciler; 2019-2020 eğitim ve öğretim yılında lise öğrenimlerine devam etmektedir. Katılımcıların yaşları, 14 ile 19 arasında değişmektedir ve yaş ortalamaları 16,06'dır. Ayrıca örneklemin 224'ü kız, 179'u erkek öğrencilerden meydana gelmektedir.

### Verilerin Toplanması

Araştırmanın veri toplama sürecinde; Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği (PSEGÖ) lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını ölçmek için, Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) bilişsel esneklik düzeylerini ölçmek için ve Ergenler İçin Yaşam Amaçları Ölçeği (EYAÖ) ise yaşam amaçlarını belirleme düzeylerini ölçmek için kullanılmıştır. Ayrıca öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla, Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Verilerin toplanması aşamasında öncelikle Sivas İl merkezinde bulunan 5 farklı lise rastgele belirlenmiştir. Söz konusu liselere gidilerek, veri toplanacak sınıflar rastgele belirlenmiştir. Belirlenen sınıflarda katılımcılara, araştırmacı tarafından çalışmanın amacı, konusu ve gizliliği ile ilgili gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır. Veri toplama araçları, sınıf ortamında ve gönüllülük esasına dayalı olarak uygulanmıştır.

### Veri Toplama Araçları

*Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği (PSEGÖ)*, WestEd (2001) tarafından geliştirilmiş, Gizir ve Aydın (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek, 9 dışsal ve 7 içsel koruyucu faktörlerden oluşmaktadır. Dışsal koruyucu faktörler; okul içi etkinliklere katılım, okul-içi ilişkilerde ilgi ve yüksek beklentiler, çevresel etkinliklere katılım, çevresel ilişkilerde ilgi ve yüksek beklentiler, arkadaş grubundaki yüksek beklentiler, arkadaş grubundaki ilgi, ev içi yüksek beklentiler, ev-içi ilişkilerde ilgi ve ev içi etkinliklere katılım şeklindedir. İçsel koruyucu faktörler ise; empati, işbirliği ve iletişim, öz-yeterlik, problem çözme, amaçlar, öz-farkındalık ve eğitimsel beklentiler şeklindedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı dışsal koruyucu faktörler boyutu için .55 ile .85 arasında değişmektedir; içsel koruyucu faktörler boyutu için ise .50 ile .78 arasında değişmektedir. Ayrıca ölçeğin Doğrulayıcı Faktör Analizi uyum indeksleri; dışsal koruyucu faktörler için CMIN/df = 2.16,

RMSEA = .037, SRMR = .038, GFI = .94, AGFI = .93 ve CFI = .95; içsel koruyucu faktörler için CMIN/df = 2.29, RMSEA = .039, SRMR = .027, GFI = .97, AGFI = .95 ve CFI = .96 şeklindedir. Bu da PSEGÖ'nün yeterli ölçüde geçerlik ve güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir (Gizir ve Aydın, 2006). Bu çalışmada, ölçeğin verdiği toplam puan üzerinden analiz yapılmıştır.

*Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)*, Bilgin (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek; "Başarıyım, Başarısızım" gibi sıfat çiftlerinden oluşmaktadır. Ölçeğin bütünü için bulunan Cronbach Alpha katsayısı .92, ölçeğin maddelerinin madde-toplam korelasyonları ise .49 ile .63 arasında hesaplanmıştır. Test-tekrar yöntemi ile bulunan korelasyon katsayısı .77, test-yarılama ile hesaplanan güvenilirlik katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin ölçüt geçerlik çalışması Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ile yapılmış, ölçekler arasındaki korelasyon katsayısı -.44 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten yüksek puan almak, bilişsel esnekliğe daha fazla yaklaşıldığını ifade etmektedir. Bu çalışmada, ölçeğin elde edilen toplam puanları üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir.

*Ergenler İçin Yaşam Amaçları Ölçeği (EYAÖ)*, Eryılmaz (2010) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin; başarı (kariyer) amaçları, ilişki amaçları ve beden (duyumu) amaçları olmak üzere üç boyutu bulunmaktadır. Üç boyutlu ölçeğin açıklanan varyansı %65.32'dir. Ölçeğin hesaplanan Cronbach alfa değeri; başarı (kariyer) amaçları alt boyutu için 0.85, ilişki amaçları alt boyutu için 0.73 ve beden (duyumu) amaçları alt boyutu için 0.68'dir. Bu ölçekten yüksek puan almak, belirtilen üç alanda da amaç belirlemeyi ifade etmektedir. Bu çalışmada, ölçeğin üç faktörlü yapısından elde edilen puanlar üzerinden analiz yapılmıştır.

*Kişisel Bilgi Formunda* ise, katılımcılardan cinsiyet, yaş, gelir durumu bilgileri istenmiştir.

### Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında lise öğrencilerinde bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide yaşam amaçlarının aracı rolü incelenmiştir. Toplanan veriler ile öncelikle araştırma değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler hesaplanmış ve değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi yöntemi ile belirlenmiştir. Daha sonra, değişkenler arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modeli ile test edilmiş ve aracılık etkisini anlamlılığı Sobel testi kullanılarak incelenmiştir. İlgili analizler, SPSS 22.0 ve AMOS 24.0 programları kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

## BULGULAR VE TARTIŞMA

### Betimsel İstatistikler ve Korelasyonlar

Araştırmada değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler hesaplanmış ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi yöntemi ile değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Tablo 1'de araştırma değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler yer almaktadır.

Tablo 1. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

	Ranj	Min.	Max.	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık	Basıklık
Kariyer Amaçları	12,00	3,00	15,00	7,98	2,54	,071	-,719
İlişki Amaçları	12,00	3,00	15,00	7,18	2,56	,456	-,699
Beden Duyum Amları	12,00	3,00	15,00	7,71	2,32	,232	-,645
Bilişsel Esneklik	101,00	5,00	106,00	63,47	31,59	-,993	-,462
Psikolojik Sağlamlık	79,00	5,00	84,00	49,82	23,82	-1,027	-,276

Tablo 1 incelendiğinde, çarpıklık ve basıklık katsayıları açısından araştırma değişkenlerinin normallik sayıtlarını karşıladığı görülmektedir. Değişkenlerin birbiriyle ilişkisini gösteren korelasyon katsayıları Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Değerleri

	Kariyer Amaçları	İlişki Amaçları	Beden Duyum Amaçları	Bilişsel Esneklik	Psikolojik Sağlamlık
Kariyer Amaçları	1				
İlişki Amaçları	,391**	1			
Beden Duyum Amaçları	,462**	,458**	1		
Bilişsel Esneklik	,533**	,318**	,508**	1	
Psikolojik Sağlamlık	,579**	,418**	,591**	,827**	1

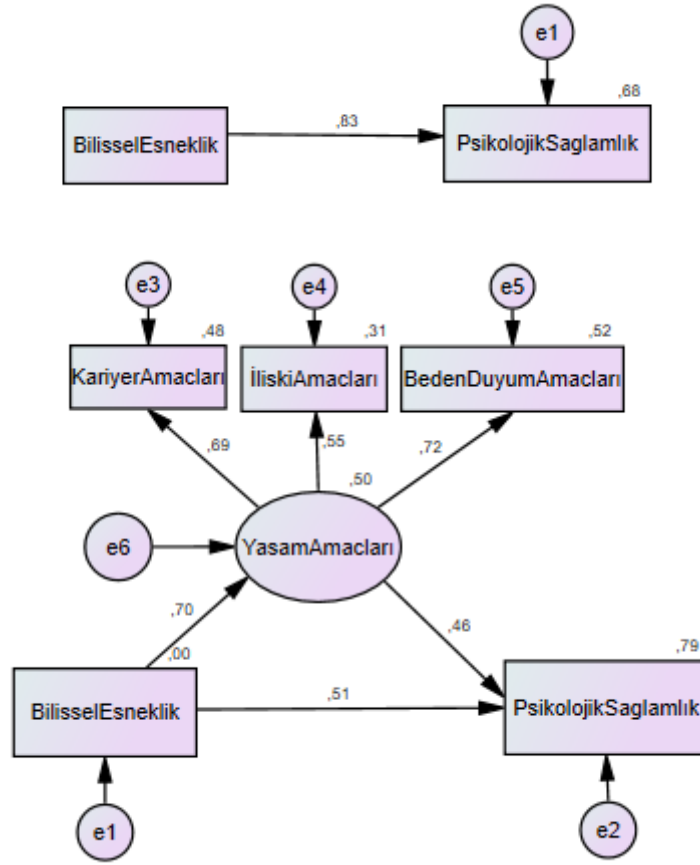
\*\* p<.01

Tablo 2’ye göre, araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler, .32 ile .83 arasında değiştiği görülmektedir. Kariyer Amaçları ile İlişki Amaçları ( $r = .39$ ), Beden Duyum Amaçları ( $r = .46$ ), Bilişsel Esneklik ( $r = .53$ ) ve Psikolojik Sağlamlık ( $r = .58$ ) arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. İlişki Amaçları ile Beden Duyum Amaçları ( $r = .46$ ), Bilişsel Esneklik ( $r = .32$ ), ve Psikolojik Sağlamlık ( $r = .42$ ) arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca Beden Duyum Amaçları, Bilişsel Esneklik ( $r = .51$ ) ve Psikolojik Sağlamlık ( $r = .59$ ) ile; Bilişsel Esneklik de Psikolojik Sağlamlık ( $r = .83$ ) ile anlamlı ilişkiler içindedir.

Tablo 2, tüm araştırma değişkenlerinin anlamlı ilişkiler içinde olduğunu ve yapısal model ile aracı etkilerin test edilebileceğini göstermektedir.

### Aracılık Analizleri

Araştırmada, bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide yaşam amaçlarının aracı rolü incelenmiştir. Bu doğrultuda öncelikle, bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasındaki yol katsayısına bakılmış, daha sonra yaşam amaçları değişkeni eklenerek model test edilmiştir. Son olarak aracılık etki düzeyini belirlemek için Sobel testi yapılmıştır. Araştırma değişkenlerine ilişkin standardize edilmiş yol katsayıları Şekil 1’de verilmiştir.



Şekil 1: Araştırma Değişkenlerine İlişkin Standardize Edilmiş Yol Katsayıları

Şekil 1' göre, Bilişsel Esneklik Psikolojik Sağlamlığı doğrudan ve Yaşam Amaçları aracılığıyla dolaylı olarak yordamaktadır. Modelin uyum değerleri CMIN/df= 4.062, GFI=.99, AGFI=.94, CFI=.99, RMSEA= .08 şeklindedir. Kline (2011)'a göre bu değerler, verinin modele çok iyi uyum sağladığını göstermektedir.

Yol katsayıları incelendiğinde, Yaşam Amaçları modele girdikten sonra Bilişsel Esnekliğin Psikolojik Sağlamlık üzerindeki etkisinde azalma görülmektedir (.83'ten .51'e). Baron ve Kenny (1986), bu durumun kısmi aracılığa işaret ettiğini ifade etmektedir. Bilişsel Esneklik ile Psikolojik Sağlamlık arasındaki ilişkide Yaşam Amaçlarının aracılık etki düzeyini tespit etmek üzere yapılan Sobel testi puanı 6.06,  $p=.00$  şeklindedir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Lise öğrencilerinde bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide yaşam amaçlarının aracı rolünü incelemeyi amaçlayan bu araştırmanın sonuçlarına bakıldığında; yaşam amaçları ve bilişsel esnekliğin, psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcıları olduğu ve bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide yaşam amaçlarının aracı rolü bulunduğu görülmüştür. Bu durumda araştırmaya başlanırken kurulan hipotezler doğrulanmıştır.

Araştırma sonuçlarına da paralel olarak; bilişsel esneklik, beklenmedik durumlarda farklı alternatifleri görebilmeyi ve yeni çözüm yolları üretebilmeyi ifade ettiğine göre, güç durumlara uyum sağlayarak potansiyelini gerçekleştirmeyi ya da travmatik olaylardan sonra iyileşmeyi kolaylaştıracaktır. Ayrıca bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olmasının, zorlu



yaşam olayları karşısında alternatiflerin farkında olmalarını ve bu sayede güçlüklerle baş etmede daha fazla çözüm yolu üretebilmelerine imkân sağladığı düşünülmektedir. Bulgular doğrultusunda, bilişsel olarak esnek olan ve yaşam amaçlarını belirleyen bireylerin psikolojik olarak daha sağlam olacakları söylenebilir. Nitekim bilişsel olarak esnek olan bireyler, karşılaştıkları zorlu durumlarda düşüncelerini daha dengede olacak şekilde değiştirebilmekte, durumları başa çıkılabilir olarak görmekte ve söz konusu zor durumların üstesinden gelmek konusunda kendilerini daha yeterli hissetmektedirler (Dennis ve Vander Wal, 2010; Deveney ve Deldin, 2006; Teasdale, Scott, Moore, Hayhurst, Pope, ve Paykel, 2001).

Psikolojik sağlık için dışsal koruyucu faktörler arasında güvenli ilişkiler, sosyal destek, akran desteği yer almaktadır (Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick ve Sawyer, 2003). Bilişsel esnekliğe sahip kişilerin de ilişkilerinde daha atılgan, iletişim kurmaya eğilimli ve uyum sağlayıcı kişiler oldukları bilinmektedir (Martin ve Anderson, 1998).

Psikolojik sağlamlığın içsel koruyucu faktörleri arasında ise umut, iyimserlik, öz yeterlik olduğu görülmektedir (Friborg, Barlaug, Martinussen, Rosenvinge ve Hjemdal'ın 2005; Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick ve Sawyer, 2003). Bireyin umudunu ve yaşama uyum sağlamasını (Argyle, 2001) olumlu yönde etkileyen etkenlerden biri de yaşamda amaçlara sahip olmasıdır. Hatta bireylerin yaşamlarında amaçlara sahip olmaları, onları psikopatolojik olarak koruyucu bir işleve sahiptir (Klinger, 1998).

Yaşam amaçları, "Bireylerin bilişsel ve davranışsal stratejiler ile ulaşmaya çalıştıkları idealler" olarak tanımlanmaktadır (Emmons, 1999). Bilişsel olarak esnek bireylerin yetkinlik inançları düşünüldüğünde, yaşamlarında ulaşmaya çalışacakları idealler belirlemelerinin ve bu ideallere ulaşma konusunda kendilerine inanmalarının, stratejiler geliştirebilmelerinin daha mümkün olduğu söylenebilir. Bu durumun ise, bireylerin umudunu ve iyimserliğini ve dolayısıyla psikolojik sağlamlığını artıracakları düşünülebilir.

Yaşamda belirlenen amaçların, bireylerin davranışlarını yönlendiren motivasyonel bir rolleri bulunmaktadır (Schmuck ve Sheldon, 2001). Bu yönüyle de yaşam amaçları belirlemenin, bireylerin psikolojik sağlamlığını artırmada olumlu bir etkisi olduğu ifade edilebilir.

Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde, pek çok farklı ve örseleyici yaşam olayına maruz kalan bireyler bulunmaktadır. Gizir (2007) çocuk ve ergenlerin bu tarz durumlarla nasıl başa çıktığını anlamının, önleyici çalışmalar için önemli olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda, bireylerin psikolojik sağlık düzeylerini desteklemek ve artırmak adına, okul ve sınıf rehberlik planlarında yaşam amaçları belirleme ve bilişsel esnekliği artırmayı hedefleyen etkinliklere daha fazla yer verilebilir. Böylece okullarda Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisleri ve her branştan öğretmenler öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerini artırmaya ve yaşamda amaç belirlemenin önemine yönelik daha yoğun çalışmalar gerçekleştirebilirler.

Özellikle ülkemiz terör, deprem, maden faciası gibi zorlu durumlarla karşı karşıya kalmakta ve bu durumlardan daha yakın olarak etkilenebilecek kişi sayısı oldukça fazladır. Bu nedenle bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin artırılması, bahsedilen olası tehditlerle baş etme konusunda bireyleri daha güçlü kılacaktır. Bu yönüyle psikolojik sağlık kavramının bu denli önemli olması, bu kavramı daha iyi anlamak ve her yönüyle incelemek gerekliliğini doğurmaktadır. Bu gereklilik doğrultusunda araştırmacılar, psikolojik sağlık kavramının farklı bileşenleri ve çocuk örneklemleri üzerinde çalışmalar yürütebilirler.

## KAYNAKÇA

- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. East Sussex, Routledge, p.45.
- Bedel, A., ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55).
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), s.142-157.
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, p.1061-1070.
- Büyüköztürk, Ş., ve diğ. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri (18. Baskı)*. Ankara: Pegem Akademi.
- Constantine, N. A., ve Benard, B. (2001). California healthy kids survey resilience assessment module: Technical report. *Journal of Adolescent Health*, 28(2), p.122-140.
- Dennis, J.P., ve Vander Wal, J.S.(2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cogn Ther Res*, 34,p.241-253.
- Deveney, C.M., ve Deldin, P.J.(2006). A preliminary investigation of cognitive flexibility for emotional information in major depressive disorder and non-psychiatric controls. *Emotion*, 6, p.429-437.
- Emmons, R.A. (1999). *The psychology of ultimate concerns: motivation and spirituality in personality*. New York, Guilford, p.123- 145.
- Eryılmaz, A. (2010). Yeniden gözden geçirme: pozitif psikoterapi ve gelişimsel rehberlik bağlamında ergenler için amaçları genişletme programı. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 20(20).
- Eryılmaz, A., ve Aypay, A. (2011). Lise öğrencilerinde derse katılmaya motive olma ile yaşam amaçları belirleme arasındaki ilişkiler. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(12), s.149-158.
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal Of Happiness & Well-Being*, 1(1), s.1-22.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., ve Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14(1), p.29-42.
- Gizir, C. A., ve Aydın, G. (2006). Psikolojik Sağlık ve Ergen Gelişim Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26).
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), s.113- 128.
- Ionescu, T. (2011), Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology*, 2(30), p.190-200.
- İlhan, T., ve Özbay, Y. (2010). The predictive role of life goals and psychological need satisfaction on subjective well-being. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), s.109-116.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), s.129-142.
- Karasar, N. (2002). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel
- Kline, R. B. (2011). *Convergence of structural equation modeling and multilevel modeling*.



- Klinger E (1998) The Search for Meaning in Evolutionary Perspective and its Clinical Implications. *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical application* Mahwah, PTP Wong, PS Fry (Ed), NJ, Lawrence Erlbaum Associates, s.27–50.
- Martin, M. M., ve Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11, p.1.
- Masten, A. S., ve Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. *Handbook of positive psychology*, 74, p.88.
- Murphy, L. B. (1987). Further reflections on resilience. *The invulnerable child*, p.84-105.
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., ve Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26(1), p.1-11.
- Peseschkian, N. (1996). *Positive family therapy. The family as therapist*. New Delhi, Sterling Paperbacks, s.76-159.
- Schmuck, P., ve Sheldon, K.M. (2001). *Life-goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving*. Hogrefe, s.56- 94.
- Teasdale, J.D., Scot,t J., Moore, R.G., Hayhurst, H., Pope, M., ve Paykel, E.S.(2001). How does cognitive therapy prevent relapse in residual depression evidence from a controlled trial. *J Consult Clin Psychol*, 69, p.347-357.
- WestEd. (2001). *Resilience youth development: Key findings*. California: Wested.