



T.C.

EGE ÜNİVERSİTESİ

Sosyal Bilimler Enstitüsü

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE GELİŞİMSEL DÜZENLEME İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Doktora Tezi

Eda KESER AÇIKBAŞ

Psikoloji Anabilim Dalı

İzmir
2024



T.C.

EGE ÜNİVERSİTESİ

Sosyal Bilimler Enstitüsü

**PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE GELİŞİMSEL
DÜZENLEME İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Doktora Tezi

Eda KESER AÇIKBAŞ

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Nilgöl Banu ÇENGELCİ-ÖZEKES

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Doktora Programı

İzmir
2024

Tez Değerlendirme Kurulu Jüri Üyeleri

Başkan
(Danışman) Dr. Öğr. Üyesi N. Banu Çengelci Özekes

Üye Doç. Dr. Türkan Yılmaz Irmak

Üye Doç. Dr. Cansu Pala

Üye Doç Dr. Yeliz Kındap Tepe

Üye Dr. Öğr. Üyesi Deniz Kurt

Doktora Tezinin kabul edildiği tarih: 18 Temmuz 2024

ETİK KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Ege Üniversitesi tarafından kullanılan ‘bilimsel intihal tespit programı’ ile tarandığını ve hiçbir şekilde ‘intihal içermediğini’ beyan ederim.

Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

Eda Keser Açıkbaş

ÖNSÖZ

Psikolojik dayanıklılığa çok ihtiyaç duyduğum bir zamanda denk gelerek dahil olduğum Karen Reivich tarafından verilen “Belirsiz Zamanlarda Psikolojik Dayanıklılık” kursu ile önce psikolojik dayanıklılığa; yetişkin olmanın zorluğu nedeniyle mi dayanıklılığa ihtiyaç duyuyorum diye düşündüğüm bir zamanda ise Deniz Kurt’un doktora tez çalışmasında okuduğum gelişimsel düzenleme stratejileri kavramına ilgi duydum. Gün geçtikçe okumalarım arttı ve okuduğum içerikleri gerçek hayatımda uygulama imkânı buldukça tez konum giderek şekillendi. En nihayetinde ortaya bu tez çalışması çıkmış oldu.

Akademik her çalışmanın pratik yaşamda karşılığını bulmasını her zaman çok önemsedim. Akademik çalışmalarına konu olacak kavramların hepsini günlük yaşam ihtiyaçlarında aradım, günlük yaşamda karşılaştığım konuları da akademik alanyazında araştırdım. Birbirini besleyen bu süreçlerin etkileşimi ile kariyerimi ilerletmenin mutluluğunu yaşıyorum. Kendi hayatımdaki belli adanmışlıklarım bazı zamanlarda hayal kırıklığı ile sonuçlansa da kendimi yeni süreçlere adamaktan ve yolumda ilerlemekten hiç vazgeçemedim. Bu nedenle herhangi bir travmatik yaşantı olmadan ihtiyaç duyulan psikolojik dayanıklılığın gelişimsel düzenleme stratejileri ile ilişkisini başarılı gelişim çerçevesinde incelemiş olduğum tez çalışma konum benim için kişisel bir önem arz etmektedir.

Bu süreçte 2211-A Yurt içi Doktora Bursu ile eğitim sürecime verdiği destek için TÜBİTAK’a ve 100/2000 Bursu için YÖK’e teşekkür ederim. Bu tez çalışmasının yaşadığı koşullar ne olursa olsun psikolojik dayanıklılığa ihtiyaç duyan herkese, yapabilecekleri pek çok şey olduğunu hatırlatmasını temenni ediyorum. Yapabilecekleri şeylere yaşamlarını yönetmek için gelişimlerini düzenleyecek stratejileri kullanarak başlamaları dileğiyle...

İzmir, Haziran, 2024

Eda KESER AÇIKBAŞ

ÖZET

Bu tez çalışmasının temel amacı gelişimsel düzenleme stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin başarılı gelişim çerçevesinde yapısal eşitlik modeli ile test edilerek incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda gelişimsel düzenleme stratejileri modellerinden Seçme, Optimizasyon ve Ödünleme Modeli kullanılmış ve bu modeli değerlendirmede kullanılan ölçüm aracının kısa formu oluşturularak geçerlik-güvenirlik çalışması gerçekleştirilmiştir. Ayrıca gelişimsel düzenleme stratejileri ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerinin sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşmaları değerlendirilmiştir.

Tez çalışmasına 19-93 yaşları arasında ($Ort. = 38.85$, $S = 15.78$), 281'i kadın (%70) 122'si erkek (%30) 403 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcılar Kişisel Bilgi Formu, Seçme, Optimizasyon ve Ödünleme Kısa Formu-Türkçe, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve Sarason Yaşam Değişimleri Anketi ölçeklerini doldurmuşlardır. Analizler kapsamında Pearson korelasyon analizi, tek yönlü MANOVA ve yapısal eşitlik analizleri uygulanmıştır.

Tez çalışması sonucunda elde edilen bulgulara göre gelişimsel düzenleme stratejilerinden isteğe bağlı seçim stratejisinin gelişim dönemleri, cinsiyet, çalışma durumu ve çocuk sahibi olma durumuna göre; kayıp temelli seçim stratejisinin eğitim düzeyine göre; optimizasyon stratejisinin cinsiyet ve çocuk sahibi olma durumuna göre ve ödünleme stratejisinin çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaştığı görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından kendilik algısının gelişim dönemleri, cinsiyet, çalışma durumu, sosyoekonomik gelir düzeyi ve psikolojik rahatsızlık durumlarına göre; gelecek algısının cinsiyet, çalışma durumu, sosyoekonomik gelir durumu ve psikolojik rahatsızlık durumuna göre, yapısal stilin cinsiyet ve eğitim düzeyine göre; sosyal yeterliliğin eğitim düzeyleri, çalışma durumu ve sosyoekonomik gelir durumuna göre; aile uyumunun gelişim dönemleri, cinsiyet, çalışma durumu ve psikolojik rahatsızlık durumuna göre ve sosyal kaynakların eğitim düzeyi ve sosyoekonomik gelir düzeyine göre farklılaştığı bulunmuştur. Gelişimsel düzenleme ve psikolojik dayanıklılık ilişkisini başarılı gelişim çerçevesinde incelemek üzere

oluşturulan yapısal eşitlik modelinin veri ile uyum gösterdiği görülmüştür. Buna göre psikolojik dayanıklılığın gelişimsel düzenleme stratejileri ile psikolojik iyi oluş ve psikolojik stres arasında tümten aracı bir rol üstlendiği görülmüştür.

Elde edilen sonuçlar ulusal ve uluslararası alanyazın ışığında değerlendirilmiştir. Bu çalışma gelişimsel düzenleme stratejileri modellerinden biri olan Seçme, Optimizasyon ve Ödünleme Modeli'nin farklı gelişim dönemlerinden katılımcıların olduğu örnekleme ulusal alanyazında çalışıldığı ilk araştırma olma özelliğini taşımaktadır. Ayrıca Seçme, Optimizasyon ve Ödünleme Modeli'nin psikolojik dayanıklılıkla ilişkisini ampirik olarak yapısal eşitlik modeli üzerinden inceleyen ulusal ve uluslararası alanyazında bilinen ilk çalışmadır. Gelişimsel düzenleme ve psikolojik dayanıklılık ilişkisine dair daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Yapılan bu çalışma hem sonraki kuramsal çalışmalara ışık tutacak hem de eğitim ve müdahale programlarının geliştirilmesine temel teşkil edecektir.

Anahtar Kelimeler: Gelişimsel düzenleme stratejileri, psikolojik dayanıklılık, yaşam boyu gelişim, başarılı gelişim

ABSTRACT

The primary objective of this study is to investigate the relationship between developmental regulation strategies and psychological resilience within the framework of successful development through structural equation modeling. For this purpose, the Selection, Optimization and Compensation Model, one of the developmental regulation strategies models, was used and the validity-reliability study was carried out by creating a short form of the measurement tool used to evaluate this model. In addition, the differences in developmental regulation strategies and psychological resilience variables according to sociodemographic variables were evaluated.

This study comprises 699 participants aged between 19 and 93 years ($M = 38.85$, $SD = 15.78$). Participants filled out the Personal Information Form, Selection, Optimization and Compensation Short Form-Turkish, Psychological Resilience Scale for Adults, the Multidimensional Psychological Well-Being Scale, the Perceived Stress Scale, Multidimensional Scale of Perceived Social Support, and the Sarason Life Change Questionnaire. Pearson correlation analysis, one-way MANOVA and structural equation analyses were conducted within the scope of the analyses.

The findings revealed that the elective selection strategy varied according to developmental stages, gender, employment status, and parental status; the loss-based selection strategy varied according to educational level; the optimization strategy varied according to gender and parental status; and the compensation strategy varied according to parental status. Among the sub-dimensions of psychological resilience, self-perception varied according to developmental stages, gender, employment status, socioeconomic status, and psychological disorder status; future perception varied according to gender, employment status, socioeconomic status, and psychological disorder status; structural style varied according to gender and educational level; social competence varied according to educational level, employment status, and socioeconomic status; family cohesion varied according to developmental stages, gender, employment status, and psychological disorder status; and social resources varied according to educational level and socioeconomic status. The structural equation model, constructed to examine the relationship between developmental

regulation and psychological resilience within the framework of successful development, was found to be a good fit with the data. Accordingly, psychological resilience was found to fully mediate the relationship between developmental regulation strategies and both psychological well-being and psychological stress. Additionally, perceived stress was found to partially mediate the relationship between psychological resilience and psychological well-being.

This study is the first in the national literature to examine the SOC Model, one of the developmental regulation strategies, with a sample that includes participants from various developmental stages. Furthermore, it is the first known study in both national and international literature to empirically investigate the relationship between SOC and psychological resilience through structural equation modeling. There is a need for further research on the relationship between developmental regulation and psychological resilience. Each study conducted will not only provide insights for subsequent theoretical studies but also form a theoretical foundation for the development of educational and intervention programs.

Key words: Developmental regulation strategies, psychological resilience, life-span development, successful development.

İÇİNDEKİLER

ETİK KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	iii
ÖNSÖZ	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	ix
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiv
TABLolar LİSTESİ.....	xv
TABLolar LİSTESİ (devam).....	xvi
EKLER.....	xviii
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
İKİNCİ BÖLÜM.....	6
KURAMSAL ÇERÇEVE	6
2. 1. Yaşam Boyu Gelişim	6
2.1.1 Yaşam Boyu Gelişim Yaklaşımının Özellikleri.....	6
2.2. Gelişimsel Düzenleme	9
2.2.1. Yaşam Yönetim Stratejileri Olarak Seçme, Optimizasyon ve Ödünleme Modeli (SOÖM).....	14
2.3. Psikolojik Dayanıklılık	20
2.4. Gelişimsel Düzenleme ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi.....	26
2.5.1. Gelişimsel Düzenleme ve SOÖM ile İlgili Çalışmalar	28
2.5.1.1. SOÖM ile ilgili İlişkin Farklı Kültürlerde Yapılan Çalışmalar	31
2.5.2. Pozitif Psikoloji Perspektifinden Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	35

2.5.3. SOÖM ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisinin İncelenmesinde Kullanılan Diğer Değişkenler.....	38
2.6. Araştırmanın Amacı ve Araştırma Soruları	42
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	48
YÖNTEM.....	48
3.1. Örneklem.....	48
3.2. İşlem.....	53
3.3. Veri Toplama Araçları	53
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	53
3.3.2. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	53
3.3.3. Seçme, Optimizasyon ve Ödünleme Kısa Formu Türkçe (SOÖ K-T)	55
3.3.4. Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	57
3.3.5. Algılanan Stres Ölçeği	58
3.3.6. Sarason'un Yaşam Değişimi Anketi	58
3.4. Veri Temizleme İşlemi ve İstatistiksel Analizler.....	59
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	62
BULGULAR.....	62
4.1. Demografik Değişkenlere Göre Gelişimsel Düzenleme Stratejilerinin İncelenmesi	62
4.1.1. Gelişimsel Düzenleme Stratejileri Kullanımının Gelişim Dönemlerine Göre İncelenmesi.....	63
4.1.2. Gelişimsel Düzenleme Stratejileri Kullanımının Cinsiyete Göre İncelenmesi	65
4.1.3. Gelişimsel Düzenleme Stratejileri Kullanımının Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi.....	66
4.1.4. Gelişimsel Düzenleme Stratejileri Kullanımının Çalışma Durumuna Göre İncelenmesi.....	68
4.1.5. Gelişimsel Düzenleme Stratejileri Kullanımının Sosyoekonomik Durum Algısına Göre İncelenmesi.....	69
4.1.6. Gelişimsel Düzenleme Stratejileri Kullanımının Medeni Durum ve İlişki Durumuna Göre İncelenmesi.....	69
4.1.7. Gelişimsel Düzenleme Stratejileri Kullanımının Çocuk Sahibi Olup Olmamaya Göre İncelenmesi.....	70

4.1.8. Gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımının çocuk sayısına göre incelenmesi	71
4.1.9. Gelişimsel Düzenleme Stratejileri Kullanımının Psikolojik Rahatsızlık Durumuna Göre İncelenmesi.....	72
4.1.10. Gelişimsel Düzenleme Stratejileri Kullanımının Fiziksel/Kronik Rahatsızlık Durumuna Göre İncelenmesi.....	73
4.2. Demografik Değişkenlere Göre Psikolojik Dayanıklılığın İncelenmesi.....	74
4.2.1. Psikolojik Dayanıklılığın Gelişim Dönemlerine Göre İncelenmesi.....	74
4.2.2. Psikolojik Dayanıklılığın Cinsiyete Göre İncelenmesi	76
4.2.3. Psikolojik Dayanıklılığın Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi	77
4.2.4. Psikolojik Dayanıklılığın Çalışma Durumuna Göre İncelenmesi	80
4.2.5. Psikolojik Dayanıklılığın Sosyoekonomik Durum Algısına Göre İncelenmesi ..	81
4.2.6. Psikolojik Dayanıklılığın Medeni Durum ve İlişki Durumuna Göre İncelenmesi	85
4.2.7. Psikolojik Dayanıklılığın Çocuk Sahibi Olup Olmamaya Göre İncelenmesi	85
4.2.8. Psikolojik Dayanıklılığın Çocuk Sayısına Göre İncelenmesi	86
4.2.9. Psikolojik Dayanıklılığın Psikolojik Rahatsızlık Durumuna Göre İncelenmesi..	87
4.2.10. Psikolojik Dayanıklılığın Fiziksel/Kronik Rahatsızlık Durumuna Göre İncelenmesi.....	88
4.2. Araştırmada Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	89
4.2.4. Yapısal Eşitlik Modellerinin Test Edilmesi	97
4.2.4.1. Modelde kullanılan analiz stratejisi	97
4.2.4.2. Ölçme Modeli.....	98
4.2.4.3. Yapısal Modellerin Test Edilmesi.....	103
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	115
TARTIŞMA	115
5.1. Sosyodemografik Değişkenlere Göre Gelişimsel Düzenleme Stratejilerine ilişkin Bulguların Tartışılması.....	115
5.1.1. Gelişimsel Düzenleme Stratejilerinin Gelişim Dönemlerine Göre Farklılaşmasının Tartışılması	115
5.1.2. Gelişimsel Düzenleme Stratejilerinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasının Tartışılması	119

5.1.3. Gelişimsel Düzenleme Stratejilerinin Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasının Tartışılması	120
5.1.4. Gelişimsel Düzenleme Stratejilerinin Çalışma Durumuna Göre Farklılaşmasının Tartışılması	122
5.1.4. Gelişimsel Düzenleme Stratejilerinin Sosyoekonomik Duruma Göre Farklılaşmasının Tartışılması	123
5.1.5. Gelişimsel Düzenleme Stratejilerinin Medeni Durum ve Romantik İlişki Durumuna Göre Farklılaşmasının Tartışılması	124
5.1.6. Gelişimsel Düzenleme Stratejilerinin Çocuk Sahibi Olma Duruma Göre Farklılaşmasının Tartışılması	125
5.1.7. Gelişimsel Düzenleme Stratejilerinin Çocuk Sayısına Göre Farklılaşmasının Tartışılması	126
5.1.8. Gelişimsel Düzenleme Stratejilerinin Psikolojik Rahatsızlık ve Kronik Rahatsızlık Durumuna Göre Farklılaşmasının Tartışılması	126
5.2. Demografik Değişkenlere Göre Psikolojik Dayanıklılığa ilişkin Bulguların Tartışılması.....	127
5.2.1. Psikolojik Dayanıklılığın Gelişim Dönemlerine Göre Farklılaşmasının Tartışılması	127
5.2.2. Psikolojik Dayanıklılığın Cinsiyete Göre Farklılaşmasının Tartışılması	130
5.2.3. Psikolojik Dayanıklılığın Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasının Tartışılması	133
5.2.4. Psikolojik Dayanıklılığın Çalışma Durumuna Göre Farklılaşmasının Tartışılması	135
5.2.5. Psikolojik Dayanıklılığın Sosyoekonomik Duruma Göre Farklılaşmasının Tartışılması	136
5.2.6. Psikolojik Dayanıklılığın Medeni Durum ve Romantik İlişki Durumuna, Çocuk Sahibi Olma Durumuna ve Çocuk Sayısına Göre Farklılaşmamasının Tartışılması	138
5.2.7. Psikolojik Dayanıklılığın Psikolojik Rahatsızlık ve Kronik Rahatsızlık Durumuna Göre Farklılaşmasının Tartışılması	139
5.3. Gelişimsel Düzenleme Stratejileri ve Psikolojik Dayanıklılığın Diğer Değişkenler ile İlişisinin Tartışılması.....	141
5.4. Yapısal Eşitlik Modelleri Bulgularının Tartışılması	149
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	152

SONUÇ ve ÖNERİLER.....	152
KAYNAKÇA.....	156
EKLER.....	1
Ek A: Etik Kurul Onay Belgesi.....	2
Ek B: SOÖ Kısa Form Oluşturma Çalışması.....	3
Ek C: Kişisel Bilgi Formu.....	15
Ek Ç: SOÖM K-T	16
Ek D: Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	17
Ek E: Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	20
Ek F: Algılanan Stres Ölçeği	21
Ek G: Sarason'un Yaşam Değişimleri Anketi	22
TEŞEKKÜR.....	175
ÖZGEÇMİŞ	177

KISALTMALAR LİSTESİ

SOÖM: Seçme Optimizasyon ve Ödünleme Modeli

SOÖM K-T: Seçme, Optimizasyon ve Ödünleme Kısa Formu Türkçe

Bkz.: Bakınız

Vd.: Ve diğerleri

Vb.: Ve benzeri



TABLÖLAR LİSTESİ

- Tablo 1.** : Seçme, Optimizasyon ve Ödünleme Stratejilerinin Prototipik Örnekleri
- Tablo 2.** : İsteğe Bağlı Seçim, Kayıp Temelli Seçim, Optimizasyon ve Ödünleme Stratejilerinin Genel ve Günlük Kullanımlarına İlişkin Örnekler
- Tablo 3.** : Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Dağılım Değerleri
- Tablo 4.** : Farklı Gelişim Dönemlerine Göre Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Dağılım Değerleri
- Tablo 5.** : Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları ve Örnek Ölçek Maddeleri
- Tablo 6.** : Gelişimsel Düzenleme Stratejilerinin SOÖM'e Göre Alt Boyutları ve Örnek Ölçek Maddeleri
- Tablo 7.** : Değişkenlerin Psikometrik Özellikleri
- Tablo 8.** : Gelişimsel Düzenleme Stratejilerinin Gelişim Dönemlerine Göre Karşılaştırılması
- Tablo 9.** : Gelişimsel Düzenleme Stratejileri Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması
- Tablo 10.** : Gelişimsel Düzenleme Stratejilerinin Eğitim Düzeylerine Göre Karşılaştırılması
- Tablo 11.** : Gelişimsel Düzenleme Stratejilerinin Çalışma Durumlarına Göre Karşılaştırılması
- Tablo 12.** : Gelişimsel Düzenleme Stratejilerinin Sosyoekonomik Duruma Göre Karşılaştırılması
- Tablo 13.** : Gelişimsel Düzenleme Stratejilerinin Medeni Durum ve İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması
- Tablo 14.** : Gelişimsel Düzenleme Stratejileri Puan Ortalamalarının Çocuk Sahibi Olma Duruma Göre Karşılaştırılması
- Tablo 15.** : Gelişimsel Düzenleme Stratejilerinin Çocuk Sayısına Göre Karşılaştırılması
- Tablo 16.** : Gelişimsel Düzenleme Stratejileri Puan Ortalamalarının Psikolojik ve Kronik Rahatsızlık Durumuna Göre Karşılaştırılması
- Tablo 17.** : Psikolojik Dayanıklılığın Gelişim Dönemlerine Göre Karşılaştırılması

TABLÖLAR LİSTESİ (devam)

Tablo 18.	: Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması
Tablo 19.	: Psikolojik Dayanıklılığın Eğitim Düzeylerine Göre Karşılaştırılması
Tablo 20.	Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarının Çalışma Durumlarına Göre Karşılaştırılması
Tablo 21.	: Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarının Sosyoekonomik Gelir Algısına Göre Karşılaştırılması
Tablo 22.	: Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarının Medeni Durum ve İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması
Tablo 23.	: Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarının Puan Ortalamalarının Çocuk Sahibi Olma Duruma Göre Karşılaştırılması
Tablo 24.	: Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Çocuk Sayısına Göre Karşılaştırılması
Tablo 25.	: Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamalarının Psikolojik Rahatsızlık Durumuna Göre Karşılaştırılması
Tablo 26.	: Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamalarının Fiziksel/Kronik Rahatsızlık Durumuna Göre Karşılaştırılması
Tablo 27.	Gelişimsel Düzenleme, Psikolojik Dayanıklılık, Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Stres ve Yaşam Değişimleri Değişkenleri Toplam Puanları Korelasyon Değerleri
Tablo 28.	Gelişimsel Düzenleme, Psikolojik Dayanıklılık, Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Stres ve Yaşam Değişimleri Değişkenleri Alt Boyutlarının Korelasyon Değerleri
Tablo 29.	: Farklı gelişim dönemlerine göre değişkenler arasındaki ilişki değerleri
Tablo 30.	: Ölçme Modeli için Uyum İyiliği Değerleri
Tablo 31.	: Ölçme Modeline İlişkin Faktör Yükleri, Standart Hata Değerleri ve T-Değerleri
Tablo 32.	: Örtük Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri
Tablo 33.	Gözden Geçirilmiş ve Kabul Edilmiş Model 1'in Dolaylı Etkilerine İlişkin Standardize Olan ve Olmayan Katsayılar, Standart Hata Değerleri ve t-Değerleri
Tablo 34.	Gözden Geçirilmiş Model 2'in Dolaylı Etkilerine İlişkin Standardize Olan ve Olmayan Katsayılar, Standart Hata Değerleri ve t-Değerleri

ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 1.** : Gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımının psikolojik dayanıklılık aracılığı algılanan stresi azalttığı ve psikolojik dayanıklılığı arttırdığı iddia edilen Model 1'in kavramsal gösterimi
- Şekil 2.** : Gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımının psikolojik dayanıklılık aracılığı ile algılanan stresi azalttığı ve algılanan stresi azaltması aracılığı ile psikolojik iyi oluşu arttırdığı iddia Model 2'nin kavramsal gösterimi
- Şekil 3.** : Katılımcıların İsteğe Bağlı Seçim Stratejisi Puan Ortalamalarının Gelişim Dönemlerine Göre Polinomial Karşılaştırması
- Şekil 4.** : Katılımcıların Kayıp Temelli Seçim Stratejisi Puan Ortalamalarının Eğitim Düzeylerine Göre Polinomial Karşılaştırması
- Şekil 5.** : Katılımcıların Kendilik Algısı Puanlarının Gelişim Dönemlerine Göre Polinomial Karşılaştırması
- Şekil 6.** : Katılımcıların Yapısal Stil ve Sosyal Kaynaklar Puan Ortalamalarının Eğitim Düzeylerine Göre Polinomial Karşılaştırması
- Şekil 7.** : Katılımcıların Gelecek Algısı, Sosyal Yeterlik ve Sosyal Kaynaklar Puan Ortalamalarının Sosyoekonomik Gelir Algısına Göre Polinomial Karşılaştırması
- Şekil 8.** : Ölçme Modeli Yol Diyagramı ve Standardize Değerler
- Şekil 9.** : Model 1'in Yol Diyagramında Gösterimi
- Şekil 10.** : Model 2'nin Yol Diyagramında Gösterimi
- Şekil 11.** : Model 1 ve Standardize Edilmiş Yol Katsayıları Diyagram Gösterimi
- Şekil 12.** : Gözden Geçirilmiş ve Kabul Edilmiş Model 1 ve Standardize Edilmiş Yol Katsayıları Diyagram Gösterimi
- Şekil 13.** : Model 2'nin Standardize Edilmiş Yol Katsayıları Diyagram Gösterimi
- Şekil 14.** : Gözden Geçirilmiş Model 2'nin Standardize Edilmiş Yol Katsayıları Diyagram Gösterimi

EKLER

- Ek A.** : Etik Kurul Onay Belgesi
Ek B. : SOÖM Kısa Form Oluşturma Çalışması
Ek C. : Kişisel Bilgi Formu
Ek Ç. : SOÖ K-T
Ek D. : Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği
Ek E. : Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
Ek F. : Algılanan Stres Ölçeği
Ek G. : Sarason'un Yaşam Değişimleri Anketi

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

“Gelişim” kavramı döllenme ile başlayan ve yaşam boyu devam eden bir değişim olarak tanımlanmakta; büyümeyi içerdiği gibi yaşlanma sürecini de kapsamakta ve ölüm ile son bulmaktadır (Santrock, 1997). Yaşam boyu gelişim ise gelişim kavramının bu kapsayıcılığı doğrultusunda sabit bir kavram ve yöntemler bütününe sahip bir kuram değil birçok kuramsal bakış açısını değerlendirme imkânı sunan bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir (Baltes, 1987).

Yaşam boyu gelişim yaklaşımının gelişim sürecini değerlendirmede değindiği bir takım özellikler bulunmaktadır. Bu özellikler *yaşam boyu gelişim*, *çok yönlülük* ve *çok boyutluluk*, *kayıp ya da kazanç olarak gelişim*, *esneklik*, *tarihsel yatkınlık*, *paradigma olarak bağlamlılık* ve *çok disiplinlilik* olarak sıralanmaktadır (Baltes, 1987; Eryılmaz, 2011). *Yaşam boyu gelişim* özelliği ile gelişimin doğumdan ölüme kadar tüm yaşam dönemleri boyunca sürdüğü ve herhangi bir gelişim döneminin diğerine göre üstünlüğünün bulunmadığı vurgulanmaktadır. *Çok yönlülük* ve *çok boyutluluk* özelliği ile yaşam boyu gelişimin fiziksel, bilişsel ve sosyal-duygusal boyutlarda; ilerleme ve gerileme ile şekillendiği vurgulanmaktadır (Ör. okul öncesi dönemde dil gelişiminin kazanımı ile akran etkileşiminin artması, ergenlikte romantik ilişki yaşamının arkadaş ilişkilerindeki etkileşimi azaltması). *Kayıp ya da kazanç olarak gelişim* özelliği ile gelişim sürecinde hem kazançların hem kayıpların farklı veya eş zamanlarda görülebildiği vurgulanmaktadır (Ör. ileri yaşlarda bilişsel performans hızının düşmesi, entelektüel birikimin artması). *Esneklik* özelliği ile farklı yaşam dönemlerindeki değişim kapasitesinin değişkenlik göstermesi ve bireylerin çevresel koşullara göre kendilerini düzenleyebilmesi vurgulanmaktadır. *Tarihsel yatkınlık* özelliği ile gelişimin biyokültürel koşullara göre şekillenebildiği vurgulanmaktadır. *Paradigma olarak*

bağlamcılık özelliği ile gelişimin yaş, tarih ve normatif olmayan olayların etkileşimi ile şekillendiği vurgulanmaktadır. Son olarak *çok disiplinlilik* özelliği ile yaşam boyu gelişimin insana dair pek çok farklı bilim dalının (psikoloji, biyoloji sosyoloji, antropoloji, tıp vb.) ilgi alanına girmesi durumuna vurgu yapılmaktadır.

Yaşam boyu gelişim yaklaşımının bu kadar kapsamlı özellikler ile değerlendirilmesi ve bu özelliklerin birey-çevre arasındaki karşılıklı etkileşime vurgu yapması gelişim kavramının yaşa bağlı olarak düzenlenmesi gerektiği anlayışıyla sonuçlanmıştır. Birey-çevre arasındaki karşılıklı etkileşimi yaşam boyu gelişim yaklaşımının özelliklerine göre değerlendirmek üzere gelişimsel düzenleme kavramı ortaya atılmıştır (Baltes, 1987). Gelişimsel düzenleme kavramının ampirik çalışmalarla incelenebilmesi için araştırmacılar farklı gelişimsel düzenleme modelleri önermişlerdir. Bu gelişimsel düzenleme modellerinden biri Seçme, Optimizasyon ve Ödünleme (SOÖM) modelidir (Baltes ve Baltes, 1993). SOÖM'e göre gelişimsel düzenleme kavramı gelişimsel düzenleme stratejileri ile açıklanmakta ve bu stratejilerin kullanılması sonucu gelişim sürecinin işlevselliğini bozacak kayıplar en aza indirilirken büyüme ve gelişimi teşvik eden kazanımlar en üst düzeye çıkarılarak başarılı gelişim sağlanmaktadır.

SOÖM, gelişimsel düzenleme stratejilerini yaşam yönetimi stratejileri olarak tanımlamaktadır (Freund ve Baltes, 2002). SOÖM varsayımına göre bireyler, yaşamları boyunca karşılaştıkları belirli fırsatlar ve sınırlılıkları SOÖM stratejilerini (seçme, optimizasyon ve ödünleme) kullanarak düzenlemekte ve yönetebilmektedir. SOÖM modelini öne süren araştırmacılar bu modelin, yaşam boyu psikolojik dayanıklılık kavramını anlamak için de genel bir çerçeve sunduğunu belirtmişlerdir (Baltes, 1997; Baltes ve Carstensen, 1996; Freund ve Baltes, 1998). Ayrıca yaşam boyu gelişim perspektifinden psikolojik dayanıklılığı değerlendiren çalışmalarda psikolojik dayanıklılığın uyarlanabilir bir gelişimsel düzenleme olduğu ifade edilmektedir (Warren vd., 2012). Bu doğrultuda gelişimsel düzenleme ve psikolojik dayanıklılık kavramlarının ilişkili kavramlar olduğu düşünülmektedir.

Psikolojik dayanıklılık, herhangi bir zorlu yaşam koşulu veya olayı sonrasında sağlıklı gelişim akışını ve psikolojik iyilik halini sürdürebilmeyi ifade etmektedir. Psikolojik dayanıklılık konusu ilk olarak 1960'lı yıllarda dezavantajlı yaşam koşullarındaki çocuklarla çalışılmaya başlanmış ve dezavantajlı yaşam koşullarına rağmen sağlıklı gelişimlerini sürdürebilen çocuklar dayanıklı çocuklar olarak tanımlanarak psikolojik dayanıklılık bir kişilik özelliği olarak ele alınmıştır (Anthony, 1974). 1980'lerde psikolojik dayanıklılığın yalnızca kişilik özellikleri değil çevresel faktörlerin etkisi ile de şekillendiği üzerinde durulmuştur. 1990 ve 2000'li yıllara gelindiğinde ise pozitif psikolojiye yönelik artan ilgi psikolojik dayanıklılık kavramını da etkilemiştir. Pozitif psikoloji bakış açısından psikolojik dayanıklılık kavramının incelenmesi özellikle zorlu yaşantının tanımı ve kavramın yaşam boyu perspektifle ele alınması açılarından önceki yıllara göre farklılaşmıştır (Luthar ve Becker, 2000; Luthar vd., 2014). Pozitif psikoloji bakış açısında görülen bu farklılaşmalarda psikolojik dayanıklılıktan söz edilebilmesi için travmatik düzeyde bir zorlanmanın olması gerekmediği ve günlük yaşamın stresini yönetebilmek için de psikolojik dayanıklılığa ihtiyaç duyulduğu öne sürülmektedir (Reivich ve Shatte, 2002). Bununla birlikte pozitif psikoloji bakış açısından yürütülen psikolojik dayanıklılık çalışmalarının ergenlik sonrasındaki gelişim dönemlerine odaklanmış olduğu görülmektedir (Luthar vd., 2014). Bu tez çalışması kapsamında psikolojik dayanıklılık kavramı, yaşam boyu gelişim yaklaşımı ile daha uyumlu olduğu göz önünde bulundurularak pozitif psikoloji bakış açısı ile ele alınmıştır.

Yaşam boyu gelişimi düzenleme ve yaşam yönetimi stratejileri olarak bilinen SOÖM ile psikolojik dayanıklılık kavramı arasındaki ilişki kuramsal olarak varsayılmakla birlikte ampirik olarak bu ilişkiyi bir çalışmaya rastlanamamıştır. Bu nedenle SOÖM ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin ampirik olarak incelenmesinin alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Bu nedenle bu tez çalışması kapsamında bu iki kavram arasındaki ilişki psikolojik iyi oluş, algılanan stres ve yaşam değişimleri değişkenleri ile kapsamlı olarak incelenmiştir.

1.2. Araştırmanın Sınırlılıkları

Tez çalışması, katılımcıların çalışma anketini çevrim içi olarak doldurması ile yürütülmüştür. Tez çalışması sürecinde COVID-19 pandemisi (çevrim içi veri toplama gerekçesi), Kahramanmaraş depremi ve genel seçim süreci atlatılmış, geniş etki gücüne sahip bu durumlar nedeniyle katılımcılara ulaşma sürecinde zorluklar ve aksamalar (özellikle ileri yaş yetişkinler için) yaşanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara dair en güçlü sınırlılığın yaşanan durumların katılımcıları etkileyerek bulguların genellenebilirliğini kısıtlaması olduğu düşünülmektedir. Bunun yanında verilerin çevrim içi toplanması araştırma katılımcılarının internet erişimi olan katılımcılar ile sınırlı kalmasına neden olmuştur.

Tez çalışması kapsamında gelişimsel araştırma yöntemlerinden kesitsel araştırma deseni kullanılmıştır. Kesitsel araştırma deseni kullanılarak yürütülen çalışmalar için kohort/kuşak etkisi nedeniyle dış geçerlik konusunda sınırlılık olması söz konusudur. Çalışma kapsamında kesitsel araştırma deseni kullanılması nedeniyle neden-sonuç ilişkisi kurulması mümkün olmadığından, yapılan değerlendirmeler incelenen konulara ilişkin tanımlayıcı ve yordayıcı sonuçlar ile sınırlı kalmıştır.

Araştırma kapsamında katılımcılardan elde edilen veriler kendini bildirim yolu ile edinilmiştir. Kendini bildirim yolu ile elde edilen verilerin sosyal beğenirlik yönünde bireysel yanlılık içermeye ihtimali nedeniyle sınırlılık oluşturma durumu söz konusudur.

Çalışmaya ilişkin tüm sınırlılıklar bulguların tartışılması sürecinde göz önünde bulundurulmuş ve gelecek çalışmalara bu doğrultuda öneriler verilmiştir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı ve psikolojik dayanıklılık kavramlarının kuramsal alanyazında ilişkili olabileceği öne sürülmekle birlikte (Freund ve Baltes, 1998; Staduinger vd., 1999), ampirik olarak iki kavramı birlikte ele alan çalışmaya rastlanamamıştır. Diğer yandan gelişimsel düzenleme ile ilişkili ulusal alanyazında yapılan

yalnızca üç çalışmaya rastlanmıştır. Bu üç çalışmadan ilki olan Uçanok'un (2001) çalışmasında gelişimsel düzenleme konusundan ilk kez bahsedilmiş ve gelişimsel düzenleme stratejileri yaşam boyu gelişimde motivasyon kuramı modeli ile farklı gelişim dönemlerinde incelenmiştir. İkinci çalışma olan Kara'nın (2014) çalışmasında gelişimsel düzenleme kavramından “niyetli öz-düzenleme” (intentional self regulation) olarak söz edilmiş ve ergenlik döneminde incelenmiştir. Son çalışma olan Kurt'un (2016) çalışmasında alanyazında öne sürülen tüm gelişimsel düzenleme modelleri beliren yetişkinlik gelişim döneminde incelenmiştir. Bu tez çalışması kapsamında gelişimsel düzenleme modellerinden biri olan SOÖM ilk kez farklı gelişim dönemlerine göre incelenmiş ve gelişimsel düzenleme ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki ilk kez ampirik olarak değerlendirilmiştir.

Tez çalışmasının bir diğer önemi Seçme, Optimizasyon ve Ödünleme Soru Formu'nun kısa formunun oluşturulması ve alanyazına katkı sağlanmasıdır. Bu doğrultuda Seçme, Optimizasyon ve Ödünleme Soru Formu geniş yaş aralığına sahip bir örneklem ile değerlendirilmiş, kısa formu oluşturulmuş ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları yapılarak “Seçme, Optimizasyon ve Ödünleme Kısa Formu Türkçe (SOÖM K-T)” oluşturulmuştur.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, amacı ve araştırma sorularının oluşturulmasında temel alınan kuramsal arka plana yer verilmiştir. Kuramsal arka plan ile şekillenen kuramsal çerçeve doğrultusunda ilk olarak her iki kavramın değerlendirilmesinde daha geniş bir bakış açısı sunan yaşam boyu gelişim konusu ele alınmıştır. İkinci olarak yaşam boyu gelişim yaklaşımını öne süren araştırmacıların bu gelişimin nasıl düzenlenebileceğini açıkladıkları gelişimsel düzenleme kavramı ve gelişimsel düzenleme kavramı kapsamında geliştirilmiş olan SOÖM'e değinilmiştir. Üçüncü olarak gelişimsel düzenleme kavramının yaşam boyu psikolojik dayanıklılığı açıklamak üzere kullanılabileceği çıkarımından (Baltes, 1997; Baltes ve Carstensen, 1996; Freund ve Baltes, 1998) hareketle psikolojik dayanıklılık kavramı kapsamlı olarak açıklanmıştır. Dördüncü olarak gelişimsel düzenleme ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilere değinilmiştir. Beşinci olarak her iki konu ile ilgili olabilecek değişkenlere ve yapılan çalışmalara yer verilmiştir. Son olarak mevcut alanyazından hareketle oluşturulan araştırma sorularına yer verilmiştir.

2. 1. Yaşam Boyu Gelişim

2.1.1 Yaşam Boyu Gelişim Yaklaşımının Özellikleri

Gelişim psikolojisine ilişkin kuramsal yaklaşımlardan çok azı tüm gelişim dönemlerini kapsamaktadır. Gelişim psikolojisi alanyazınındaki farklı konuların araştırılmasında benimsenen kuramsal arka planlar, bulguların döneme özgü veya tüm gelişim dönemlerini kapsayıcı nitelikte yorumlanıp yorumlanamayacağına yönlendirici olmaktadır. Buradan hareketle yaşam boyu gelişim bir kuram değil bir bakış açısı olarak

tanımlanmakta ve bu nedenle “yaşam boyu gelişim yaklaşımı” olarak ifade edilmektedir (Baltes, 1987). Yaşam boyu gelişim yaklaşımının en temel varsayımı gelişimin yalnızca çocukluk/ergenlik ile ilişkili olmadığı ve yaşam boyunca devam ettiğidir. Diğer bir deyişle gelişim süreci yetişkinlik ile birlikte son bulmamaktadır. Yetişkinlik ve ileri yetişkinlik dönemlerinde de gelişim devam etmektedir. Bu nedenle yaşam boyu gelişim yaklaşımını benimseyen çalışmaların çoğu yetişkinlik ve ileri yetişkinlik gelişim dönemleri ile çalışarak gelişim ve değişimin sürdüğünü destekleyici bulgular ortaya koymayı amaçlamaktadır (Papalia ve Ods, 2004).

Yaşam boyu gelişim yaklaşımının öncü araştırmacılarından olan Baltes (1987) yaşam boyu gelişime yönelik ilginin ortaya çıkmasını sağlayan üç duruma değinmiştir. Bunlardan ilki demografik olarak toplumlardaki yaşlı nüfusunun artması, ikincisi artan yaşlı nüfusuna paralel olarak gerontoloji uzmanlık alanının ortaya çıkması ve üçüncüsü 1920’lerde ve 1930’larda başlatılan boylamsal çocuk gelişimi araştırmalarının katılımcılarının yaşlanmasıdır. Baltes (1987), yaşanan bu gelişmelerin ardından gelişim psikolojisi araştırmalarının yaşam süresi üzerine yoğunlaştığını iddia etmektedir. Yaşam süresine yoğunlaşan bu ilgi de yaşam boyu gelişimi açıklamada meta-kuramsal görüşü şekillendirecek karakterize özelliklerin şekillenmesine katkı sağlamıştır.

Baltes’in (1987) önerdiği meta-kuramsal görüşe göre yaşam boyu gelişim yaklaşımının sahip olduğu bir takım karakteristik özellikler ailesi (*family of theoretical propositions characteristics*) bulunmaktadır. Bu özellikler yaşam boyu gelişim, çok yönlülük ve çok boyutluluk, kayıp ya da kazanç olarak gelişim, esneklik, tarihsel yatkınlık, paradigma olarak bağlamcılık ve çok disiplinlilik olarak sıralanmaktadır (Baltes, 1987; Eryılmaz, 2011). Yaşam boyu gelişim özelliği ile gelişim sürecinin yaşam boyunca devam ediyor olması vurgulanmaktadır. Gelişim belirli bir yaşta son bulmamaktadır ve gelişim dönemlerinin birbirine karşı üstünlüğü yoktur. Çok boyutluluk özelliği ile hangi yaşta olursa olsun, fiziksel, duygusal, bilişsel veya sosyal gelişim alanlarında değişimin sürdüğü ve farklı alanlardaki değişimlerin birbiri ile ve çevre ile etkileşim halinde olduğu vurgulanmaktadır. Çok yönlülük özelliği ile gelişim alanlarındaki bazı özelliklerin azaldığı bazı özelliklerin arttığı

vurgulanmaktadır. Diğer bir deyişle herhangi bir gelişim alanında bir beceri kazanılırken diğer bir beceri yitirilebilir. Örneğin yaş arttıkça daha fazla olgunlaşılır ve bu olgunlaşma karar verme süreçlerini olumlu etkilerken, hız gerektiren bilişsel görevlerde bir gerileme görülebilir. Çok yönlülük özelliği ile gelişim sürecinin tek bir büyüme kriterine bağlı olmak yerine farklı düzeyler ve işlevsellik kriterleri ile ilişkili olduğu öne sürülmektedir. *Kazanç/kayıp argümanı* özelliği gelişimde görülen kazançların veya kayıpların doğrusal ve tek boyutlu bir şekilde ilerlemediği ileri yaşlarda da bazı kazançların söz konusu olduğunu vurgulamaktadır. Bu özellik yaşlanmanın gerileme olduğu görüşünü reddetmektedir. Gelişimdeki kazanç ve kayıplar eşit bir şekilde var olmamakta, yaşa bağlı kazanç/kayıp oranında değişimler olduğu görülmektedir. Örneğin yaşlanmanın getirdiği kayıplar üzerine odaklanırken olgunlaşmanın getirdiği kazançların da göz önünde bulundurulması gerekir. *Esneklik* özelliği ile bireyin içsel kaynaklarını kullanarak çevresel koşullara göre kendisini düzenleyebileceği vurgulanmaktadır. Diğer bir ifade ile esneklik değişim kapasitesini yansıtmaktadır. Yaşa bağlı değişim ve gelişim farklı durum ve koşullara uyum sağlamayı gerektirdiği için esneklik özelliğinin de farklı gelişim dönemlerine göre değişeceği ön görülmektedir. *Tarihsel yatkınlık* özelliği ile bireysel gelişim (ontogenez) ile evrimsel gelişim arasındaki ilişki vurgulanmaktadır. Bireysel gelişim hem ontogenetik faktörler - *organizmanın gelişimini ve olgunlaşmasını etkileyen genetik ve çevresel faktörler*- hem de biyokültürel değişimden etkilenmektedir. Örneğin ergenlik dönemine geçişin göstergesi olarak kabul edilen regl görme/ilk boşalma yaş aralıklarının farklı karakteristik özelliklere sahip toplumlarda farklılaştığı görülmektedir (Chandra ve Chaturvedi, 1992). *Paradigma olarak bağlamcılık* özelliği ile gelişimin normatif yaşa bağlı, normatif tarihe bağlı ve normatif olmayan yaşam olayları olmak üzere üç sistemin birbirleriyle etkileşimi ile şekillendiği vurgulanmaktadır. Bu sistemlerden normatif yaşa bağlı sistemde aynı gelişim dönemindeki bireylerin çoğu için ön görülebilir olan etkiler kastedilmektedir. Bu etkilere ergenlik veya menopoz gibi biyolojik süreçler ve okula başlama veya emekli olma gibi çevresel süreçler örnek gösterilebilir. Normatif tarihe bağlı sistemde ekonomik krizler, salgınlar, siyasal düzensizlikler vb. gibi belirli bir kuşak üzerinde söz konusu olan etkiler kastedilmektedir. Bu etkilere Kovid 19 salgını örnek gösterilebilir. Son olarak normatif

olmayan yaşam olayları sisteminde ise bireyin yaşam akışını etkileyen önemli kişisel yaşam olayları kastedilmektedir. Bu etkilere Kahramanmaraş depremi örnek verilebilir. *Çok disiplinlilik* özelliği ile gelişimi açıklama sürecinde yalnızca bir disiplinden edinilen bilginin yeterli olamayacağı ve farklı disiplinlerin (ör. biyoloji, antropoloji, sosyoloji vb.) çalışma sonuçlarının da göz önünde bulundurulması gerektiği vurgulanmaktadır.

Yaşam boyu gelişime dair özellikler kavramsal nitelikte olup gelişimi değerlendirme sürecinde bu özellikleri bütüncül olarak kapsayan kuramsal yaklaşımlara ihtiyaç duyulmuştur. Bu doğrultuda bireylerin biyolojik, psikolojik ve sosyoekonomik koşullardaki değişimlere başarılı bir şekilde nasıl uyum sağlayabileceğine ilişkin süreçleri açıklama girişimiyle gelişimsel düzenleme kavramından söz edilmiş ve gelişimsel düzenleme stratejilerini içeren gelişim modelleri ortaya atılmıştır (Baltes, 1987; Baltes ve Baltes, 1990; Brandstader, 2006; Heckhausen, 1993;1995).

2.2. Gelişimsel Düzenleme

Yaşam boyu gelişim yaklaşımının özellikleri göz önünde bulundurulduğunda bireylerin gelişiminde biyolojik, bilişsel, davranışsal ve sosyal faktörlerin karmaşık bir etkileşim içerisinde olduğu ve bağlamların da bu etkileşim sürecinde rol oynadığı kuramsal bir bakış açısına ihtiyaç duyulmuştur. Bu dönemde doğa bilimlerindeki genel sistemler kuramı yaklaşımından yararlanan araştırmacılar, psikoloji alanyazınına da ilişkisel sistem yaklaşımını uyarlayarak bu doğrultuda bazı modeller önermişlerdir (Lerner, 1991; Bronfenbrenner ve Evans, 2000). Önerilen sistemsel yaklaşımların ortak özellikleri yaşam boyu gelişim özelliklerinin çoğunluğuna sistemler içerisinde yer vermeleri, birey ve çevre arasındaki karşılıklı etkileşimi vurgulamaları ve insan gelişimine bütüncül perspektifte bakmalarıdır. Yaşam boyu gelişimi inceleyen sistemsel yaklaşımlara göre gelişim, birey ve çevresinin sürekli bir değişim sürecindeki karşılıklı etkileşimleri sonucu şekillenmektedir. Bununla birlikte gelişim yaşa bağlı ilerledikçe birey ve çevresi arasındaki karşılıklı etkileşimler daha karmaşık hale gelmektedir. Gelişimsel düzenleme kavramı da bireylerin

yaşamları boyunca çevreleri ile kurduğu karşılıklı ve karmaşık etkileşimleri nasıl düzenlediği, bu düzenlemelerin hangi özelliklere sahip olduğu ve hangi faktörlerle ilişkili olduğu konularını incelemek üzere ortaya çıkmıştır.

Gelişimsel düzenleme kavramının temelleri ilk olarak Margaret Baltes ve Paul Baltes tarafından önerilen *Ödünleme Yoluyla Seçici Optimizasyon (Selective Optimization with Compensation)* modeli ile ortaya atılmıştır (Baltes, M., 1987; Baltes, P., 1987; Baltes ve Baltes, 1990). Bu model daha önce de değinildiği gibi yaşam boyu gelişimin temel varsayımlarının çoğunu kapsayan ve uygulayan bir modeldir. Ödünleme yoluyla seçici optimizasyon modelinde gelişimi düzenleme sürecini açıklamak üzere ilk olarak “başarılı yaşlanma” kavramından yola çıkılmıştır. Başarılı yaşlanma kavramına yönelik bakış açısı daha sonra “başarılı gelişim” olarak genişletilmiş ve model başarılı gelişimi açıklayan bir meta model olarak kabul edilmiştir (Baltes, 1993; Baltes vd. 1980; Baltes ve Carstensen, 1996; 1999).

Ödünleme yoluyla seçici optimizasyon modelini daha iyi anlayabilmek için bu noktada “başarılı gelişim” kavramını yaşam boyu gelişim bakış açısı ile açıklamak gerekmektedir. “Başarı” kriterleri nelerdir? Nomotetik düzeyde -bireylere özgü özelliklerin ortak şekilde açıklanabileceği şekilde- başarı kriterlerini sıralamak oldukça zordur. Başarı kriterleri her birey için değişebilir olmakla birlikte farklı kuramsal arka planları olan araştırmacılar için de farklı şekilde sıralanabilir. Diğer yandan yaşam boyu bakış açısı ile baktığımızda da başarı kriterlerinin farklı yaşlara göre değişebilmesi söz konusudur. Daha geniş bir kapsamdan düşünüldüğünde başarı ve başarı kriterlerinin sosyokültürel bağlamlar, sosyal sınıf, yaş, cinsiyet, sağlık durumu, ekonomik koşullar veya sosyal ilişkilere göre farklılıklar içermesi de muhtemel olacaktır. Bu nedenle kavrama bakış açısını psikoloji ve davranış odaklı bir yaklaşımla sınırladığımızda başarı hedefe ulaşma olarak tanımlanmaktadır (Baltes ve Baltes, 1990). Hedefe ulaşma ile istenen sonuçların gerçekleştirilmesi, istenmeyen sonuçlardan kaçınılması kastedilmektedir. İstenen ve istenmeyen sonuçlar bireylere, zamana ve sosyokültürel bağlama göre değişiklik göstermektedir ve bu nedenle başarı hiçbir zaman bireysel olarak tanımlanamamaktadır.

Ödünleme yoluyla seçici optimizasyon modeli başarı ile ilgili tanımlama kriterleri için önerilerde bulunarak başarılı gelişimi açıklamaya katkı sağlamaktadır. Model kapsamında başarının değerlendirilmesinde istenen hedefe ulaşma veya istenmeyen hedeften kaçınmanın yanı sıra bazı hedeflerin birbiri ile çelişebileceği ve bu nedenlerle başarı kriterlerinin birbiri ile uyumsuz olabileceği ileri sürülmektedir. Bir işleyiş alanındaki kazanım (başarı) diğer işleyiş alanında kayıp yaşamaya yol açabilir (örneğin kariyer yapmanın spora veya aileye ayırdığı zamandan çalması). Bu nedenle tek bir kriter, ilke veya yol gösterici yaklaşım belirlemek uygun görülmemektedir. Yaşam boyu gelişim yaklaşımı ile bakıldığında, bireylerin yaşam akışları sürdükçe ortaya çıkan hedeflerin ve bu hedeflere bağlı başarı kriterlerinin değişebileceği göz önünde bulundurulmalıdır (Marsiske ve Lang, 1995). Bu nedenle de başarılı gelişimi değerlendirirken psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, olumlu duygulanım, mutluluk, düşük depresyon, düşük stres vb. çıktılarla ilişkilere bakılmasının en uygun yaklaşım olduğu düşünülmektedir (Freund ve Baltes, 1998; 2002; Moghimi vd., 2019).

Ödünleme yoluyla seçici optimizasyon modeli yaşam boyu gelişimin en temel iki hedefi olan büyüme ve büyüme sonucu yaşanan kısıtlılıklara uyum sağlayabilmeyi açıklayan bir gelişim modelidir. Model, bireylerin mevcut kaynaklarını kullanarak istenmeyen gelişimsel sonuçları (kayıpları) en aza indirebilme ve arzu edilen gelişimsel sonuçları (kazanımları) en üst düzeye çıkarabilme yeteneği olduğu varsayımına dayanmaktadır (Brandtstädter ve Greve, 1994; Heckhausen ve Schulz, 1993). Modele göre bireyler modelin üç bileşeni/unsuru aracılığı ile yaşamlarındaki kazanç ve kaybı dengeleme amacıyla gelişimsel bir düzenleme gerçekleştirmektedir. Bu bileşenler Seçme (Selection), Optimizasyon (Optimization) ve Ödünleme (Compensation) bileşenleridir. *Seçme* bileşenine göre herhangi bir gelişim süreci doğası gereği bir hedefe odaklanmış ve özelleşmiştir. Diğer bir deyişle birey her zaman daha iyiye doğru ve daha fazla işlevsellik sağlayabilmek üzere kaynak geliştirme yollarına ulaşabileceği seçimler yapmaktadır. Yaşlanma ile birlikte kaynaklar sınırlandığında seçme daha farklı bir anlam kazanmakta ancak yine de aynı işlevselliğe hizmet etmektedir. *Optimizasyon* bileşeninde ise bireylerin değişen ihtiyaçlarını

karşılayabilmek için davranışlarını şekillendirmesine vurgu yapılmaktadır. Bireyler davranışlarını şekillendirerek performans etkinliklerini düzenleyebilmektedir. Son bileşen olan *ödünleme* bileşeni ile de bireylerin seçme ve optimizasyon davranışları işlevsel olmadığında veya yeni kısıtlılıklar, patolojik durumlar veya biyolojik yaşlanma süreçlerinin başlaması gibi durumlar ortaya çıktığında gelişimi sürdürmeyi sağlayacak stratejiler üretmesi vurgulanmaktadır. Ödünleme ile mevcut kaynaklar yetersiz olduğunda veya kaynaklar belirli zorlukların üstesinden gelmek için yeterli düzeyde değiştirilemediğinde, uyumu/gelişimi desteklemek için (yani arzu edilen hedef durumlara ulaşmak ve istenmeyenlerden kaçınmak için) yeni iç veya dış kaynaklar oluşturulmaktadır.

Tüm bileşenler birbiri ile karşılıklı etkileşim içerisindedir. Bileşenlerin işleyişlerinin daha iyi anlaşılması için yapılan farklı inceleme çalışmalarında günlük yaşamdan örneklerle yer verilmiştir. Örneğin Rubenstein 80 yaşında hala ünlü bir piyanistken verdiği röportajlarda başarısını, öncelikle repertuarını daraltarak daha az parça çaldığından (seçme), önceki yaşlarına göre daha uzun saatler pratik yaptığından (optimizasyon) ve çaldığı parçaların hızlı çalması gereken kısımları öncesinde yavaş bir kısım ekleyerek daha hızlı çaldığı izlenimi verdiğiinden (ödünleme) bahsederek açıklamıştır (Baltes ve Baltes, 1990). Diğer bir örnekte Michale Jordan başarısını, gençken yüzme ve paten kaymadan feragat ederek tüm odağını basketbola yoğunlaştırdığından (seçme), her gün vücut geliştirme antrenmanı yaptığından (optimizasyon) ve kronik ayak incinmesi ile baş edebilmek için özel ayakkabılar kullandığından (ödünleme) bahsederek açıklamıştır (Marsiske vd., 1995). Özetle, yaşam boyu gelişimin işlevsel şekilde ilerleyebilmesi için bireylerin seçme, optimizasyon ve ödünleme bileşenlerine başvurarak gelişimlerini düzenlemeleri gerekli görülmektedir. Ödünleme yoluyla seçici optimizasyon modeli ampirik çalışmalarla tekrar yapılandırılarak “Yaşam Yönetim Stratejileri Olarak Seçme, Optimizasyon ve Ödünleme Modeli (*Life-management strategies of selection, optimization and compensation*)” şeklinde güncellenmiştir (Freund ve Baltes, 2002).

Gelişimsel düzenleme konusu yaşam boyu gelişim konusunda çalışan başka araştırmacıların da ilgisini çekmiş ve farklı gelişimsel düzenleme modelleri de önerilmiştir.

Önerilen modeller yukarıda değinilen ödünleme yoluyla seçici optimizasyon gelişimsel düzenleme ile ortak kuramsal görüşleri paylaşmakla birlikte düzenleme sürecindeki stratejiler açısından farklılaşmaktadır. Her bir gelişimsel düzenleme modeli ödünleme yoluyla seçici optimizasyon modelinin işevuruk önerileri olarak ortaya çıkmıştır. Gelişimsel düzenleme kavramının ilk çalışılmaya başlandığı zamanlardan bu zamana kadar alanyazında üç farklı modelin yer aldığı görülmektedir. Bu modeller Yaşam Boyu Gelişimde Motivasyon Kuramı (*The motivational theory of life-span development*) (Heckhausen ve Schulz, 1993, 1995; Schulz ve Heckhausen, 1996), Asimilatif ve Akomodatif Baş Etmede İkili Süreç Modeli (*Dual-process model of assimilative and accommodative coping*) (Brandtstädter, 1989; Brandtstädter ve Renner, 1990) ve Yaşam Yönetim Stratejileri Olarak Seçme, Optimizasyon ve Ödünleme Modeli (*Life Management Strategies: Selection, optimization, and compensation*) (Freund ve Baltes; 1998, 2002) olarak sıralanmaktadır.

Heckhausen ve Schulz (1993) tarafından önerilen Yaşam Boyu Gelişimde Motivasyon Kuramı Modeli'nde, bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları zorluklara karşı kullanılan motivasyonel süreçlere yönelik gelişimsel düzenleme stratejileri önerilmiştir. Bu stratejiler optimizasyon, seçici birincil ve ikincil kontrol ve ödünleyici birincil ve ikincil kontrol olarak sıralanmaktadır. Optimizasyon ile bireylerin kendi gelişimlerine yön vermek amacıyla gelişimsel bir hedef belirlemesi, seçici birincil ve ikincil kontrol ile belirlenen hedefin peşinden koşması ve ödünleyici birincil ve ikincil kontrol ile hedeften vazgeçmesi şeklinde birbirini belirli bir sıraya göre izleyen stratejiler açıklanmaktadır (Heckhausen vd., 2010). Brandtstädter ve Renner (1990) tarafından önerilen Asimilatif ve Akomodatif Baş Etmede İkili Süreç Modeli'nde bireylerin gelişimsel hedeflerini gerçekleştirme sürecinde yaşamları boyunca elde ettiği kazançlar ve yitirdiği kayıplar arasında denge sağlamaya yönelik düzenleme stratejileri önerilmektedir. Bu stratejiler asimilatif baş etme stratejisi ve akomodatif baş etme stratejisidir. Asimilatif baş etme stratejisinde bireylerin yaşam hedeflerine uyum sağlamak için kendi davranışlarını değiştirmeye çalışması (düzenlemesi) söz konusu iken, akomodatif baş etme stratejisinde ulaşılmak istenen hedefi

değiştirmeye/güncellemeye çalışmak söz konusudur (Brandtstädter, 2006). Asimilatif ve Akomodatif baş etme stratejilerinde herhangi bir öncelik durumu bulunmamaktadır.

Gelişimsel düzenleme modellerinin en önemli ortak özelliği yaşam boyu gelişimde bireylerin uyum çabalarına odaklanarak başarılı gelişimi nasıl sağladıklarını açıklamaya çalışmaktır (Haase vd., 2013). Ayrıca bütün gelişimsel düzenleme modellerinde bağlama duyarlı bir bakış açısı benimsenmiş ve yaşamın hangi dönemlerinde hangi düzenleme stratejilerinin daha uyum sağlayıcı olduğuna ilişkin değerlendirmeler yapılmıştır. Gelişimsel düzenleme modellerinin birbirinden farklılaşan kısımları ağırlıklı olarak önerdikleri stratejiler ile ilgilidir. Bu tez çalışması kapsamında gelişimsel düzenleme konusu “Yaşam Yönetim Stratejileri Olarak Seçme, Optimizasyon ve Ödünleme Modeli” üzerinden araştırılacağı için sonraki başlıkta bu modele ilişkin daha geniş ve kapsamlı alanyazın bilgisine yer verilmiştir.

2.2.1. Yaşam Yönetim Stratejileri Olarak Seçme, Optimizasyon ve Ödünleme Modeli (SOÖM)

Yaşam yönetim stratejileri olarak seçme, optimizasyon ve ödünleme modeli, ödünleme yoluyla seçici optimizasyon modelini öne süren araştırmacıların bu modeli ampirik çalışmalarla gözden geçirerek öne sürdükleri bir modeldir. Bu doğrultuda ödünleme yoluyla seçici optimizasyon modeli ile yaşam yönetim stratejileri olarak SOÖM arasında farklılıklar bulunmaktadır. Ödünleme yoluyla seçici optimizasyon gelişimsel düzenleme kavramını açıklama açısından daha kavramsal bir yaklaşımdır. Yaşam yönetim stratejileri olarak kullanılan SOÖM bu kavramsal yaklaşımın her biri ayrı ayrı olarak da değerlendirilebilir olan mikro düzeyde bir yansımasını oluşturmaktadır. Diğer bir deyişle yaşam yönetim stratejileri olarak SOÖM, ödünleme yoluyla seçici optimizasyon modelinin işevuruk bir model önerisidir (Freund ve Baltes, 1998).

Freund ve Baltes (1998; 2002) tarafından önerilen yaşam yönetim stratejileri olarak seçme, optimizasyon ve ödünleme modeli, Baltes ve Baltes (1990) tarafından öne sürülen

ödünleme yoluyla seçici optimizasyon modelinin ampirik çalışmalar ile zenginleştirilmesi sonucu geliştirilmiştir. Baltes vd. (1999), kuramı ampirik olarak değerlendirebilmek üzere yürütülen bir proje sonucunda bir ölçüm aracı (anket) geliştirmişler ve bu ölçüm aracına ilişkin teknik bir rapor yayınlamışlardır. Gelişimsel düzenleme stratejisi olarak seçme, optimizasyon ve ödünleme stratejileri konusunda yapılan ilk ampirik çalışma bu rapor ile sunulmuştur. Söz konusu raporda SOÖM stratejilerine ilişkin prototipik örneklerle yer verilmiştir. Tablo 1’de bu çalışmada yer verilen prototipik gelişimsel düzenleme stratejileri örnekleri yer almaktadır. Tablo 1’de görüldüğü üzere yaşam yönetimi stratejileri olarak tanımlanan seçme, optimizasyon ve ödünleme stratejilerinden seçme, iki alt boyutta incelenmektedir.

SOÖM’ü değerlendirme imkânı sunan ölçüm aracı geliştirildikten sonra hem ölçüm aracının hem de yaşam yönetim stratejileri olarak işevuruklaştırılan SOÖM gelişimsel düzenleme modelinin geçerliliğinin farklı bağlam ve koşullarda sınıandığı çok sayıda araştırma gerçekleştirilmiştir. Freund ve Baltes (2002) tarafından yapılan çalışma SOÖM’nin geçerliliğinin ve güvenilirliğinin geniş kapsamda incelendiği ilk araştırma olmuştur. SOÖM’ü daha kapsamlı incelemek için seçme, optimizasyon ve ödünleme stratejilerine ayrı ayrı değinmek yararlı olacaktır.

Tablo 1.*Seçme, Optimizasyon ve Ödünleme Stratejilerinin Prototipik Örnekleri*

Seçme	Optimizasyon	Ödünleme
<i>İsteğe Bağlı Seçim</i>		
▪ Hedeflerin belirtilmesi ▪ Hedef hiyerarşisi oluşturulması ▪ Hedeflerin bağlamsallaştırılması ▪ Hedef(ler)e bağlılık	▪ Dikkati odaklamak ▪ Doğru zamanı yakalamak ▪ Kararlılık göstermek ▪ Yeni beceriler/kaynaklar edinmek ▪ Çaba ve enerji harcamak ▪ Zaman ayırma ▪ Başarılı kişileri modelleme	▪ Bir şeyi başka bir şey yerine kullanma ▪ Dış kaynaklardan yardım alma ▪ Terapi desteği alma ▪ Yeni beceriler/kaynaklar edinme ▪ Kullanılmayan becerileri/kaynakları aktive etme ▪ Çaba ve enerjiyi artırma ▪ Daha fazla zaman ayırma ▪ Ödünleme yapan başkalarını modelleme ▪ Diğer hedefleri optimize etmeyi ihmal etme
<i>Kayıp Temelli Seçim</i>		
▪ En önemli hedef(ler)e odaklanmak ▪ Hedef hiyerarşisini yeniden yapılandırmak ▪ Standartlara uyum göstermek ▪ Yeni hedef(ler) aramak		

Not. Baltes, P. B., Baltes, M. M., Freund, A. M., & Lang, F. R. (1999). The measurement of selection, optimization, and compensation (SOC) by self report: Technical report 1999. Max-Planck-Institut für Bildungsforschung. çalışmasından uyarlanmıştır.

Seçme ile öncelikle ifade edilen şey hedef belirlemektir (setting goals). Yaşam boyu gelişim sürecinde biyolojik, sosyal ve psikolojik imkanlar ve sınırlılıklar bireyler için olası hedef aralığını ve hedeflere dair işleyiş alanlarını şekillendirmektedir (Heckhausen, 1999). Bireyler bu aralık içerisinde bazı düzenlemeler yaparak gelişimsel olarak bir hedefe yönelmiş olmaktadır.

Seçme iki alt boyutta ele alınmaktadır: İsteğe bağlı seçim (İBS) ve Kayıp temelli seçim (KTS). İBS’de bireyin sahip olduğu birçok seçenek arasından potansiyel hedeflerin bir alt kümesinin tanımlanması ifade edilmektedir (Freund ve Baltes, 2002). İBS’de bireylerin istekleri doğrultusunda bir hedefe yönelme durumu söz konusuysa, KTS’de belirli bir hedef alanında işleyişi sürdürmeyi önleyecek bir kayıp yaşanması durumunda yeni bir hedef belirleme durumu söz konusudur. KTS yeni bir hedef belirleme, yeni hedeflerin geliştirilmesi, hedef hiyerarşisi oluşturarak öncelikli hedeflerin değiştirilmesi veya mevcut

kaynakları düzenleyerek hedeflerin yeniden yapılandırılması gibi stratejileri içermektedir. KTS, bireylerin kayıplarla karşılaştığında önemli bir yaşam ustalığı (*life mastery*) sergileme sürecini temsil etmektedir. KTS, ödünleyici araçlar mevcut olmadığında belirlenmiş bir hedeften vazgeçme pahasına yeni hedefleri belirleme ve bu hedeflere kaynakları yönlendirme durumunu yansıtmaktadır (Baltes ve Cartensen, 1996; Freund ve Baltes, 2002; Heckhausen, 1999).

Diğer bir strateji olan optimizasyon, belirlenen hedeflere ulaşabilmek için ilgili araçların edinilmesini, iyileştirilmesini ve kullanılmasını ifade etmektedir (Freund ve Baltes, 1998). SOÖM’de optimizasyonun kritik önem taşıdığı ifade edilmektedir (Baltes, 1998). Optimizasyon, zorluklarla karşılaşıldığında bile hedefe ulaşmada ısrar etmeyi sağlamaktadır. Optimizasyon aynı zamanda çaba veya dikkat gibi önemli kaynakları hedefe yönlendirmeyi gerektirmektedir (Freund ve Baltes, 2002). Belirli bir hedefe ulaşmanın genellikle birden fazla yolu olsa da hedef uğrunda çaba göstermeye dair genel optimizasyon davranışları dikkati odaklamak, doğru zamanı yakalamak, kararlılık, yeni beceriler/kaynaklar edinme, çaba, enerji ve zaman ayırma, başarılı kişileri model alma olarak sıralanmaktadır (Baltes vd., 1999).

Son strateji olan ödünleme, hedefe ulaşma sürecinde bir zorlanma yaşanması durumu ile ilgilidir. Gelişimsel düzenleme kavramı, yaşam boyu gelişimde kaynakların geçici veya kalıcı olarak yitirilmesi durumunda bireylerin işlevsellik düzeyini nasıl koruyabildiğini açıklamaktadır (Baltes ve Carstensen, 1996; Brandtstadter ve Wentura, 1995). Bu doğrultuda ödünleme stratejisi kayıplar ile karşılaşıldığında, diğer bir deyişle hedefe ulaşma sürecindeki araçlar artık mevcut olmadığında işleyiş düzeyini sürdürmek için alternatif veya yardımcı araçların kullanılmasını ifade etmektedir. Ödünleme stratejisi kullanımına bir şeyi başka bir şey yerine kullanma, dış kaynaklardan yardım alma, terapi desteği alma, yeni beceriler/kaynaklar edinme, kullanılmayan becerileri/kaynakları aktive etme, gösterilen çabayı ve sarf edilen enerjiyi arttırma, hedefe ulaşma sürecine daha fazla zaman ayırma, benzer durumda olan başkalarını model alma ve farklı hedeflerle ilişkili optimizasyon davranışlarını azaltma gibi davranışlar örnek gösterilebilir.

SOÖM stratejilerinden kayıp temelli seçim ve ödünleme birbiri ile karıştırılabilmektedir. Ödünleme stratejisinde, alternatif araçlar kullanılarak işleyişin sürdürülmesi söz konusudur. Bu doğrultuda hedefe ulaşma sürecindeki araçlara bir takviye yapılmaktadır ve hedef değiştirilmemektedir. Kayıp temelli seçimde kayıp durumunda hedeflerin güncellenmesi veya hedeflere dair bir değişiklik olması ifade edilmektedir. Seçme stratejisi her zaman yeni bir hedef belirleme olarak düşünülürse kayıp temelli seçim stratejisi ile de kayıp karşısında yeni bir hedef seçme kastedilmektedir. Örneğin bacağına kaybeden bir sporcunun antrenör olarak farklı bir kariyer çizmesi kayıp temelli seçim iken protez kullanarak sporculuk kariyerine devam etmesi ödünlemedir.

SOÖM stratejilerine ilişkin yapılan ilk çalışmalar bireylerin haftalık, aylık hatta yaşam boyu takip edeceği uzun vadeli hedeflere odaklanmıştır (ör. Wiese vd., 2000). SOÖM stratejilerinin uzun vadeli hedeflerde uygulanmasının yanında günlük yaşamın işleyişindeki kısa vadeli hedefler için de kullanılabilmesi mümkün görülmektedir. Günlük olarak SOÖM stratejilerinin kullanımı bireylerin çok kısa vadede ulaşmak veya kaçınmak istediği durumlarla ilgilidir. Bu doğrultuda yapılan çalışmalara bakıldığında SOÖM stratejilerinin kullanımının günlük olarak takip edildiği görülmektedir (Knecht ve Freund, 2017; Yeung ve Fung, 2009; Zacher vd., 2015). Bu çalışmalardan derlenen örnekler Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2.

İsteğe Bağlı Seçim, Kayıp Temelli Seçim, Optimizasyon ve Ödünleme Stratejilerinin Genel ve Günlük Kullanımlarına İlişkin Örnekler

	İsteğe Bağlı Seçim (İBS)	Kayıp Temelli Seçim (KTS)	Optimizasyon (OPT)	Ödünleme (ÖDÜN)
Stratejilerin genel kullanımlarına ilişkin örnekler	Her ikisini aynı anda yapmak yerine aile kurmadan önce kariyere odaklanmaya karar vermek	Sakatlık geçiren bir futbolcunun futbol antrenörü olmaya odaklanması	Bir dil kursuna katılmak ve dil öğrenmek için zaman ve emek harcamak	Bir hemşirenin yatan hastaları kaldırabilecek fiziksel güce artık sahip olamadığı için genç bir meslektaşından yardım istemesi
Stratejilerin günlük kullanımlarına ilişkin örnekler	Günlük görevleri içeren ve öncelik sıralamasının olduğu bir yapılacaklar listesi hazırlama	Yapılacaklar listesi bir iş arkadaşıyla ortak olarak bir proje üzerinde çalışmayı içeriyorsa ancak iş arkadaşı müsait değilse projeyi kişinin tek başına tamamlayacağı şekilde küçültmesi	Yapılacaklar listesi tamamlanmadan günü bitirmemek	KTS'deki örnekte orijinal proje kapsamını koruyabilmek için başka bir meslektaşı projeye dahil etmek

Not. Moghimi, D., Scheibe, S., & Freund, A. M. (2019). The model of selection, optimization, compensation. In *Work across the lifespan* (pp. 81-110). Academic Press çalışmasından uyarlanmıştır.

Yaşam yönetim stratejileri olarak SOÖM, bireylerin başarılı gelişim gösterebilmesi ve başarılı gelişimi sürdürebilmeleri için gelişimsel düzenleme stratejileri olarak tanımlanmaktadır. SOÖM varsayımına göre bireyler yaşamları boyunca karşılaştıkları belirli fırsatlar ve sınırlılıkları SOÖM stratejilerini kullanarak düzenlemekte ve yönetebilmektedir. SOÖM'ni ortaya atan araştırmacılar bu modelin, bireylerin yaşam boyu deneyimledikleri gelişimsel değişimleri ve yaşam boyu psikolojik dayanıklılık kavramını anlamak için genel bir çerçeve sunduğunu ileri sürmektedir (Baltes, 1997; Baltes ve Carstensen, 1996; Freund ve Baltes, 1998). Bu doğrultuda SOÖM stratejilerinin kullanımı ile psikolojik dayanıklılığın

ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle bir sonraki başlıkta psikolojik dayanıklılık kavramı yaşam boyu gelişim yaklaşımına ve kavramın tarihsel olarak gelişimine değinilerek kapsamlı olarak açıklanmıştır.

2.3. Psikolojik Dayanıklılık

“Dayanıklılık (resilience)” kavramı hem doğa bilimlerinde (ör. mühendislik) hem de sosyal bilimlerde (ör. ekonomi, psikoloji) pek çok farklı disiplin tarafından sıklıkla kullanılan bir kavramdır. “Dayanıklılık” kelimesinin Türk Dil Kurumu’nda “*Dayanıklı olma durumu; dayanıklılık, dayantı, metînlilik, metanetlilik.*” ve spor için “*Yapılan bir çalışmayı veya alıştırmayı yorulmadan uzun süre devam ettirebilme gücü.*” olarak tanımlandığı görülmektedir (Türk Dil Kurumu, 2022). Kavramın bilimsel alanyazında ve daha spesifik olarak psikoloji alanyazında “sağlamlık (ör. Şahin, 2018), kendini toparlama (ör. Işık, 2016) ve yılmazlık (ör. Aytekin ve Akbay, 2020)” şeklinde de kullanıldığı görülmektedir. İlk çalışmalarında dayanıklılık olarak kullanılan kavram sonraki zamanlarda psikolojik dayanıklılık olarak kullanılmaya başlanmıştır. Bu çalışmada dayanıklılık kavramı psikolojik dayanıklılık olarak ifade edilmiştir.

Psikolojik dayanıklılık kavramı ilk olarak 1960’lı ve 1970’li yıllarda gelişimsel psikopatoloji çalışma alanında yapılan araştırmalar ile bilimsel alanyazına dahil olmuştur. Şizofreni hastalarının çocukları üzerinde yapılan öncü çalışmalarda şiddetli psikopatolojinin nedenlerini ve ilerleyişini incelemeyi amaçlayan araştırmacılar, psikopatoloji açısından yüksek risk altındaki bu çocuklar arasında şaşırtıcı derecede sağlıklı uyum kalıplarına sahip bir grup çocuk olduğunu bulmuşlardır (Garmezy, 1974). Her ne kadar atipik olarak nitelendirilseler de araştırmacılar bu çocukların sağlıklı gelişim gösterebiliyor olmalarını sağlayan faktörleri belirlemeye çalışmışlardır. Aynı şekilde yine şizofreni hastalarının çocukları ile çalışan diğer bir araştırmacı Antony (1974), bir yandan ebeveyn psikopatolojisinden olumsuz etkilenmeye direnirken bir yandan da ebeveynine şefkat gösterebilen bu çocukları “incinmez (invulnerable)” olarak nitelendirmiştir. Psikolojik

dayanıklılık çalışmalarının başka bir öncü araştırmacısı olan Rutter (1979), “incinmez” olarak nitelendirilen çocukların diğer çocuklardan farklı olumlu özelliklerle (ör. yaratıcılık) karakterize olduğunu ileri sürmüştür.

Şizofreni teşhisi alan ebeveynlerin dışındaki dezavantajlı gruplarla yapılan çalışmalarda ailede ölüm ya da yaralanma gibi doğal stres faktörlerine maruz kalan çocuklarda incinmezlik ve stresle başa çıkma kaynakları incelenmiştir (Murphy ve Moriarty, 1976). Edinilen bulgularda söz konusu çocuklarda sosyal karizma (social charisma), başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma ve duygu farkındalığı, ifadesi ve düzenlemesi gibi ortak özelliklerin olduğu görülmüştür. Boylamsal olarak yürütülen ve psikolojik dayanıklılık çalışmalarında bir dönüm noktası olarak nitelendirilen (Luthar vd., 2015), Werner ve Smith’in (1982, 1992, 2001) araştırmalarında Havai’nin bir adasındaki risk altındaki bebekler ile çalışılmıştır. Bebeklikten orta yaşlara kadar izlenen katılımcılara ilişkin sonuçlarda çocukları dayanıklı kıldığı düşünülen özelliklerin yanında risk durumlarına dair bulgular da yer almaktadır. Bu bulgulara göre aile yoksulluğu ve perinatal risklerin birlikte olduğu durumlarda çocukların önemli eksiklikler gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca yoksulluk durumu, bakım veren ortamın kalitesindeki bozulmalar, özellikle de ailenin istikrarsızlığı ve düzensizliğinin çocukların gelişim süreci açısından risk teşkil ettiği görülmüştür. Bunun yanında risk altında sağlıklı gelişimlerini sürdürebilen çocukları diğer çocuklardan ayıran faktörlerin aileyle kurulan duygusal bağlar, sosyal destek imkânı ve dışadönüklük gibi bireysel özellikler olduğu bulunmuştur.

1980’li yıllarda ve 1990’lı yılların başında psikolojik dayanıklılık kavramının araştırma yaklaşımında iki konuda değişim olduğu görülmüş ve bu değişimler sonucu yürütülen çalışmalar ile psikolojik dayanıklılık alanyazını zenginleşmiştir. İlk değişim “incinmez” olarak nitelendirilen çocukları özel kılan faktörlerin belirlenmesine yoğunlaşan araştırma yaklaşımının çocukların özelliklerinin yanı sıra çevresel faktörleri de incelemeye başlamasıyla görülmüştür. Bu doğrultuda psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesinde rol oynayan faktörler çocukların kendi özellikleri, ailelerinin özellikleri ve daha geniş sosyal çevrelerinin özellikleri olarak üç temel başlıkta sınıflandırılmıştır (Garmezy, 1987; Rutter,

1987; Werner ve Smith, 1982). İkinci değişim ise psikolojik dayanıklılığın herhangi bir kişilik özelliği gibi sabit bir kavram olarak görölmekten vazgeçilmesi ile olmuştur. Bu doğrultuda “incinmez” olarak nitelendirilen çocuklar zamanla “dayanıklı (resilient)” çocuklar olarak nitelendirilmeye başlanmıştır. Terminolojik olarak gerçekleşen bu değişim olumsuzluklara veya risklere rağmen gösterilen uyumun kalıcı olmayabileceğinin kabul edilmesini yansıtmaktadır. Bu kabul psikolojik dayanıklılığın bir süreç olarak görölmesini ve değişen yaşam koşullarıyla birlikte farklı incinebilirliklerin veya güçlü yönlerin ortaya çıkabileceğini ifade etmektedir (Garmezy ve Masten, 1986). Bu değişimler neticesinde yürütölen çalışmalarda çocukların davranışsal açıdan dayanıklı görünmelerine rağmen yine de içselleştirilmiş sorunlar yaşayabileceğine dikkat çekilmiştir (Farber ve Egeland, 1987; Luthar, 1991). Farklı dezavantajlı gruplarla yinelenen çalışmalar da bu durumu doğrulamışlardır (Hammen, 2003; Hetherington ve Elmore, 2003; Zucker vd., 2003). Buradan hareketle araştırmacılar çocukların belirli konularda dayanıklılıklarını koruyabileceklerini ancak yine de içselleştirilmiş sorunlar yaşayabileceklerini ve sorunları içselleştirmenin müdahale edilmezse mevcut dayanıklılık durumunu da olumsuz etkileyebileceği çıkarımında bulunmuşlardır (Luthar ve Cicchetti, 2000). Bu nedenle içselleştirilmiş sorunlar yaşayan çocuk ve gençlerin davranışsal dayanıklılık göstergelerine bakılmaksızın önleyici ve müdahale edici destek ihtiyaçları göz önünde bulundurulması gerektiği önerilmiştir (Luthar ve Zelazo, 2003).

Çocukların ve gençlerin hem dayanıklılık içeren davranışlar sergilemesi hem de içselleştirilmiş sorunlar yaşamasına benzer bir anlayış ile dayanıklılığın genel bir olgu olmadığı; alana özgü (domain-spesifik) bir şekilde değerlendirilmesi gerektiğine de dikkat çekilmiştir. Yapılan çalışmalar risk altındaki çocukların bazı alanlarda çok güçlü bir uyum sergileyebilirken bazı alanlarda dikkate değer zorlanmalar yaşayabileceğini göstermiştir (Doernberger ve Zigler, 1993; Denny vd., 2004).

Özetle, psikolojik dayanıklılığa ilişkin ilk zamanlardan 1990’lı yılların sonlarına kadar yapılan çalışmalarda iki farklı yaklaşım olduğu görölmektedir. Psikolojik dayanıklılık bu yaklaşımların ilkinde bir kişilik özelliği olarak yorumlanmış ve dayanıklılığı mümkün

kılan kişilik özellikleri araştırılmış; ikincisinde ise bir süreç olarak yorumlanmış ve etkili olabilecek bireysel- çevresel faktörler araştırılmıştır. Bu iki yaklaşımın birbirinden farkları olmakla birlikte her iki yaklaşımda da değinilen ve psikolojik dayanıklılık alanyazınında önemli olan bazı kavramlar (güçlük, yeterlilik/uyum, risk faktörleri ve koruyucu faktörler) bulunmaktadır. Psikolojik dayanıklılığa dair 1990'lı yılların sonu ve 2000'li yılların başından sonra görülen farklı araştırma eğilimlerini anlamada bu kavramlara değinmenin yararlı olduğu düşünülmektedir.

Bilimsel alanyazındaki psikolojik dayanıklılığa dair ilk araştırmalar gelişimsel psikopatoloji çalışmalarında ortaya çıkmış ve bakış açısında farklılıklar olsa da bir tanım üzerinden ilerlemiştir: Sıkıntı veya travma yaşantıları (güçlük) olmasına rağmen sağlıklı gelişimi sürdürebilmek (yeterlilik/uyum). Bu doğrultuda psikolojik dayanıklılık önemli bir olumsuzluk yaşantısını ve olumlu bir uyumu kapsayan üst düzey bir yapı olarak görülmektedir. Güçlük durumuna ilişkin değerlendirmeler yapılırken “risk” kavramına değinilmektedir. Alanyazına bakıldığında risk kavramı “risk faktörleri” olarak ele alınmaktadır ve risk faktörlerinin fazla olması güçlük durumunun ortaya çıkma olasılığını arttırmaktadır (Masten, 2001). Örneğin anne depresyonu bir risk faktörüdür çünkü depresyon tanısı almış annelerin çocuklarının ergenlik döneminde depresyona girme olasılığı diğerlerine göre 8 kat fazla bulunmuştur (Weissman vd., 1999).

Psikolojik dayanıklılığın söz konusu olabilmesi için güçlük yaşantısı sonrasında yeterlilik/uyum görülmesi gerekmektedir. Yeterlilik çevreye gösterilen uyumdur. Çeşitli riskli durumlar sonrasında davranışsal olarak ortaya çıkan sosyal yeterlilik veya belirli bir aşamada göze çarpan gelişimsel görevleri yerine getirmedeki başarı da yeterlilik/uyum olarak görülmektedir (Lee vd., 2012). Yeterlilik/uyum durumunun oluşma olasılığını arttıran bazı faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler de “koruyucu faktörler” olarak tanımlanmıştır. Örneğin mizah anlayışı bir koruyucu faktördür çünkü mizah anlayışına sahip bireylerin güçlük karşısında yeterlilik/uyum gösterme olasılığının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Vanderpol, 2002). Psikolojik dayanıklılık araştırmacılarının temel amacı, zorlu yaşam koşullarının olumsuz etkilerini değiştirebilecek risk faktörlerini ve koruyucu faktörleri

belirlemek ve bunlar arasındaki ilişkilerin altında yatan işleyiş veya süreçleri açıklamaktır (Luthar ve Cicchetti, 2000; Masten, 2001; Rutter, 2003).

Psikolojik dayanıklılık kavramı gelişimsel psikopatoloji alanının olduğu kadar farklı disiplinlerin de ilgisini çekmiş ve bu doğrultuda farklı araştırmalar da yürütülmüştür. 1990'lı yılların sonu, 2000'li yılların başlarına gelindiğinde psikopatoloji durumlarında semptom odaklı terapi yaklaşımından ziyade güçlü yönler ve olumlu konulara odaklanmanın daha etkili olacağını iddia eden “Pozitif Psikoloji” yaklaşımı ortaya çıkmıştır (Peterson ve Park, 2003; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji bireylerin güçlü yönlerine ve erdemlerine vurgu yapmanın önemini vurgulamaktadır. Pozitif psikolojinin temel varsayımlarından biri bireylerin yaşam olaylarından edindiği deneyimlerle öğrenerek kendilerini geliştirebilmeleridir (Sheldon vd., 2011). Bu doğrultuda pozitif psikoloji kapsamında çalışılan olumlu duygulanımlar, karakter özellikleri vb. konular arasında psikolojik dayanıklılık konusu da yer almaktadır (Luthar, 2015; Luthar vd., 2014). Pozitif psikoloji kapsamında çalışılan psikolojik dayanıklılık ile gelişimsel psikopatoloji kapsamında yapılmış önceki araştırmalar arasında bir takım benzerlikler ve farklılıklar bulunmaktadır.

Pozitif psikoloji yaklaşımındaki psikolojik dayanıklılık çalışmaları ile önceki psikolojik dayanıklılık çalışmaları arasındaki ilk fark olumsuz yaşam olaylarına ilişkindir. Yukarıda değinildiği üzere psikolojik dayanıklılık konusundaki ilk çalışmalarda olumsuz yaşam olaylarının risk içerdiği vurgulanmıştır. Bu doğrultuda psikolojik dayanıklılık yalnızca büyük risk içeren yaşam olaylarını deneyimleyen kişiler için söz konusu olabilir. Pozitif psikoloji yaklaşımında ise psikolojik dayanıklılık yalnızca büyük risk durumunda olan bireyler değil tüm bireyler için söz konusu olabilmektedir (Miller, 2003).

Diğer bir farklılık gelişimsel sorunların odaklandığı gelişim dönemleri ile ilgilidir. Gelişimsel psikopatoloji alanındaki psikolojik dayanıklılık çalışmaları genel olarak çocukluk ve ergenlik dönemine odaklanmış, sonraki gelişim dönemlerine ilişkin sınırlı sayıda çalışma gerçekleştirilmiştir. Pozitif psikoloji temelli psikolojik dayanıklılık araştırmalarında ise ağırlıklı olarak yetişkinlik dönemine odaklanılmıştır (Snyder ve Lopez, 2002). Her iki

yaklaşım da yalnızca belirli gelişim dönemlerine odaklandığı için eleştirilmiştir (Roberts vd., 2002).

Başka bir farklılık psikolojik dayanıklılığı değerlendirmedeki işevuruk tanıma ilişkindir. Erken dönem psikolojik dayanıklılık araştırmaları olumlu uyumu farklı kaynaklardan (ebeveynler, öğretmenler, sınıf arkadaşları vb.) edinilen bilgilerden dolayı olarak değerlendirmektedir. Pozitif psikoloji yaklaşımında uyum ve öznel iyi oluş değerlendirilirken öz bildirimin önemli olduğu ileri sürülmekte ve bu nedenle kişinin kendisinden bilgi toplayarak değerlendirmeye ağırlık verilmektedir. Bununla birlikte öznel iyi oluş gibi kişisel temaların dışındaki konularda dahi bireylerin öz bildirimlerinin önemli olduğu savunulmaktadır (Keyes ve Lopez, 2002).

Pozitif psikoloji yaklaşımındaki psikolojik dayanıklılık ve önceki psikolojik dayanıklılık çalışmaları arasında farklılıkların yanında ortak yönler de bulunmaktadır. Öncelikle her iki yaklaşıma ilişkin metodolojik uygulamaların olgunlaşan bir kuramsal arka planı bulunmaktadır ve yapılan çalışmalar kendi içlerinde eleştirel süreçleri değerlendirerek ilerlemektedir (Luthar vd., 2014). İkinci olarak temel düzeyde her iki yaklaşım da insanlığa fayda sağlamayı amaçlamaktadır (Csikszentmihalyi ve Nakamura, 2011; Yates ve Masten, 2004). Bu nedenle her iki yaklaşım da birbirinden farklı olan kısımları kendi içlerinde yorumlayabilmekte ve farklılıkları kuramsal bakış açılarını zenginleştirebilmek için kullanabilmektedir. İki yaklaşım arasında bu şekilde bir etkileşim süreci olması psikolojik dayanıklılık konusunda geliştirilen müdahale programları açısından sorumluluğu arttırarak yarar sağlamayı yaygınlaştırabilmektedir (Sheldon vd., 2011).

Özetle psikolojik dayanıklılık konusunda gerçekleştirilen ilk çalışmalar ve pozitif psikoloji yaklaşımı ile yürütülen çalışmaların hem farklılıkları hem de ortak yönleri bulunmaktadır. Her iki yaklaşıma yöneltile ortak bir eleştiri ise psikolojik dayanıklılık kavramını çalışırken yaşam boyu gelişime değinen açıklamaların ve kavramın yaşam boyu değişimini açıklama girişimlerinin yetersiz olmasıdır (Luthar vd., 2014; Yates ve Masten, 2004).

Bu tez çalışması kapsamında yaşam boyu gelişim yaklaşımı gelişimsel düzenleme kavramı ve SOÖM üzerinden incelenmiştir. Daha önce de değinildiği üzere SOÖM yaşam boyu değişimi ve yaşam boyu psikolojik dayanıklılığı anlamak için genel bir çerçeve sunduğu ileri sürülmektedir (Baltes, 1997; Baltes ve Carstensen, 1996; Freund ve Baltes, 1998). Buradan hareketle gelişimsel düzenleme kavramı ve psikolojik dayanıklılık kavramının ilişkili kavramlar olduğu ve bu kavramların yaşa bağlı değişim gösterdiği düşünülmüştür. Bu çalışma kapsamındaki psikolojik dayanıklılık kavramı; öz-bildirime dayalı doğrudan ölçümle değerlendirilmesi, psikolojik dayanıklılığın günlük yaşamın stresini yönetebilmek üzere ele alınması ve yetişkinlik dönemleri ile çalışılması nedenleri ile pozitif psikoloji yaklaşımındaki psikolojik dayanıklılık kavramını yansıtmaktadır.

2.4. Gelişimsel Düzenleme ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi

Yaşam boyu gelişim yaklaşımındaki her gelişimsel dönem, başarılması veya üstesinden gelinmesi gereken belirli görevleri veya krizleri içermektedir (Erikson, 1963; Havighurst, 1952). Bireyler özellikle yetişkinlik döneminde yönetilmesi gereken görev ve sorumluluklar karşısında kimi zaman kendilerini tükenmiş hissedebilmekte ve yoğun stres yaşamaktadır (Reivich ve Shatte, 2002). Gelişimsel düzenleme modelleri, bireylerin yaşa bağlı yaşanan kısıtlılıklar karşısındaki yoğun stres durumlarını nasıl yönettiklerini ve psikolojik iyi oluşu nasıl sürdürdüklerini açıklamaya çalışmaktadır. Diğer yandan psikolojik dayanıklılık kavramı ise bireylerin karşılaştıkları stresli yaşam olaylarına rağmen psikolojik iyi oluşu nasıl sağladıklarını açıklamaya çalışmaktadır. Her iki kavram bu açıdan bakıldığında aynı amaca hizmet eden ilişkili kavramlar olarak görülmektedir.

Yaşam yönetim stratejileri olarak SOÖM, yaşam boyu gelişim yaklaşımına dayanmakta ve “yaşlanma” kavramının bir gelişim dönemi olarak yaşlılık dönemini değil tüm gelişim dönemleri için yaş alma olarak değerlendirilmesi gerektiğini savunmaktadır (Freund vd., 2017). Yaş almanın gerektirdiği her sorumluluk karşısında bireyler etkin şekilde seçim yapabilmekte, seçimlerine yatırım yapabilmekte veya seçimlerinden vazgeçerek

yaşamlarını yönetebilmektedir. Diğer bir deyişle gelişimsel düzenleme yalnızca yaşlılık dönemi için söz konusu olmamakta, mevcut durumu daha iyiye götürerek hayatın yönetilmesi amacıyla tüm gelişim dönemlerinde gerçekleşebilmektedir. Pozitif psikoloji yaklaşımındaki psikolojik dayanıklılık kavramı da bireylerin stresli durumlar karşısında psikolojik iyi oluşlarını sabit tutan/arttıran ve potansiyel stres unsuru olan her duruma karşı etkili davranışsal tepkiler geliştirebilmesini sağlayan bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Burada psikolojik dayanıklılık kavramının yalnızca bir kişilik özelliği veya yalnızca bir süreç olarak değil her iki kavramı da içeren bir küme kavram (constellation) olarak tanımlandığı ve bir bireylerde halihazırda var olan bir özellik olduğu görülmektedir (Greve ve Staudinger, 2006). Bu durumun bir sonucu olarak psikolojik dayanıklılık yalnızca bir iyileşme veya toparlanma süreci olarak değil normal gelişim sürecinde kendiliğinden var olabilecek bir kavram olarak değerlendirilmiştir. Özetle, psikolojik dayanıklılık kavramı gelişimin her noktasında dinamik ve karşılıklı bir şekilde etkileşime açık olan; aynı zamanda yaşam boyu sürekli değişen gelişimsel düzenleme süreçlerinin başarıya ulaşmasını mümkün kılan bir kavram olarak ele alınmaktadır (Greve, 2005; Leipold ve Greve, 2009).

Ulusal ve uluslararası alanyazına bakıldığında gelişimsel düzenleme ve psikolojik dayanıklılık konularını bir arada ele alan ve ampirik olarak araştıran bir çalışmaya rastlanamamıştır. Bu tez çalışması farklı gelişim dönemlerini içeren ve (beliren yetişkin, genç yetişkin, orta yetişkin ve ileri yetişkin) bu kavramların ilişkilendirildiği bilinen ilk çalışma olacaktır.

2.5. Gelişimsel Düzenleme ve Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Yukarıda ilgili başlıklarda değinildiği üzere psikolojik dayanıklılık konusunda çok geniş kapsamda araştırmalar yürütülmüş ve yürütülmeye de devam etmektedir. Buna karşın gelişimsel düzenleme kavramına ilişkin daha sınırlı sayıda bir çalışma alanı bulunmaktadır. Bu çalışma kapsamında gelişimsel düzenleme konusu SOÖM üzerinden incelendiği için derlenen çalışmalar SOÖM ile sınırlandırılmıştır. Buna karşın ulusal alanyazında çok az

sayıda araştırma bulunduğu için herhangi bir sınırlama yapmadan gelişimsel düzenleme kavramına değinen tüm çalışmalara yer verilmiştir. Diğer yandan psikolojik dayanıklılık konusu da pozitif psikoloji yaklaşımından ele alındığı için derlenen çalışmaların ergenlik sonrasındaki gelişim dönemleri ile çalışılmış olması ve psikolojik dayanıklılığın doğrudan ölçülmüş olması gözetilmiştir. Her iki kavramı bir arada ampirik olarak inceleyen ulusal ve uluslararası bir araştırmaya rastlanmadığı için bu kavramlar ile yürütülmüş çalışmalar ayrı ayrı incelenerek aşağıda özetlenmiştir.

2.5.1. Gelişimsel Düzenleme ve SOÖM ile İlgili Çalışmalar

Ulusal alanyazına bakıldığında gelişimsel düzenleme konusunda yalnızca üç çalışma olduğu görülmüştür. Bu çalışmalardan ilki Uçanok (2001) tarafından gelişimsel düzenleme modellerinden biri olan yaşam boyu gelişimde motivasyon kuramı modeline göre beliren yetişkinlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde gelişimsel düzenleme stratejilerinin kullanımını incelemek üzere yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre tüm gelişimsel düzenleme stratejilerinin ileri yaşlarda daha fazla kullanıldığı görülmüştür. Bunun yanında gelişimsel düzenleme modeli stratejileri ile iyimserlik değişkeninin (yaşam yönelimi) ilişkili olduğu görülmüştür. Uçanok'un (2001) çalışması gelişimsel düzenleme konusunun ulusal alanyazında çalışıldığı ilk araştırma olması açısından önemlidir.

Gelişimsel düzenleme konusunda yapılan ikinci çalışma Kara (2014) tarafından “niyetli öz-düzenleme (intentional self regulation)” kavramı kullanılarak ergenlerle yapılmıştır. Kara'nın (2014) çalışması kapsamında niyetli öz-düzenleme kavramı öz-düzenleme stratejileri kuramsal arka planından değerlendirilmiş olsa da SOÖM soru formu ergenlik dönemi için çevrilip uyarlanmıştır. Elde edilen bulgulara göre erken ergenlik dönemindeki katılımcıların stratejileri ayrı ayrı olarak değil bir bütün olarak kullandıkları ve oğlanlarda kızlara göre daha fazla strateji kullanımı olduğu görülmüştür. Kara'nın (2014) çalışması gelişimsel düzenleme konusunun farklı bir kavram ile ele alınabileceğini gösterdiği ve ergenlerle bu kavram incelendiği için önemlidir.

Gelişimsel düzenleme konusundaki son çalışma Kurt (2016) tarafından beliren yetişkinlik döneminde yaşam boyu gelişimde motivasyon kuramı, seçme, optimizasyon ve ödünleme modeli ve asimilatif ve akomodatif baş etmede ikili süreç modeli olmak üzere farklı gelişimsel düzenleme modellerinin sentezinin yapılması ile önerilen üç temel süreci (meta düzenleme, hedefe bağlı olma ve hedeften vazgeçme) kapsamlı olarak incelemek ve farklı gelişimsel düzenleme modellerinin ölçüm araçlarının Türkçe formlarını bilimsel alanyazına kazandırmak üzere yapılmıştır. SOÖM'e ilişkin elde edilen bulgulara göre beliren yetişkinlikte strateji kullanımının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Kurt'un (2016) çalışması tüm gelişimsel düzenleme modellerine ilişkin değerlendirmeler yapması ve gelişimsel düzenleme modelleri ölçüm araçlarını ulusal alanyazına kazandırmış olması açısından önemlidir.

SOÖM ile ilgili uluslararası alanyazında yapılan araştırmalara bakıldığında gelişime bağlı sınırlılıkların ileri yaşlarda daha fazla görülmesi nedeniyle ağırlıklı olarak ileri yaştaki yetişkinlerle çalışıldığı görülmektedir (Moghimi vd., 2019). Bu nedenle gelişim dönemleri arasında karşılaştırma yapan araştırma sayısı oldukça sınırlıdır.

SOÖM stratejilerinin kullanımının araştırıldığı ilk çalışma SOÖM ölçüm aracının kullanılabilirliğini değerlendirmek ve başarılı yaşlanma ile ilişkisini incelemek üzere gerçekleştirilmiştir. Freund ve Baltes (1998) tarafından yapılan bu çalışma Berlin Yaşlanma Araştırması (Berlin Aging Study) katılımcılarının 73-103 yaşları arasındaki 206 katılımcıdan oluşan bir alt kümesi ile yürütülmüştür. SOÖM kullanımına ilişkin ileri yaş yetişkinlerle yürütülen bu ilk çalışmada başarılı yaşlanma göstergeleri olarak subjektif iyi oluş, olumlu duygulanım ve yalnızlık düzeyi değişkenleri kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre SOÖM stratejileri kullanımı ile başarılı yaşlanma göstergeleri (yaşlanmadan duyulan memnuniyet, ajitasyon eksikliği, duygusal ve sosyal yalnızlığın yokluğu) arasında orta düzeyde ve pozitif yönde ilişkiler olduğu bulunmuştur. Ayrıca başarılı yaşlanmanın göstergeleri ile en yüksek düzeyde ilişkili SOÖM stratejilerinin optimizasyon ve ödünleme stratejileri olduğu görülmüştür.

SOÖM kullanımına ilişkin yapılan diğer bir çalışma Wiese ve diğerleri (2000) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada 25-36 yaşları arasındaki genç yetişkinlerle çalışılmıştır. Araştırmacılar iş ortamında SOÖM kullanımını incelemişler ve SOÖM’ni ayrı ayrı stratejiler olarak değil genel bir strateji kullanımı olarak değerlendirmişlerdir. Elde edilen bulgulara SOÖM kullanımında cinsiyete ilişkin farklılaşma olduğu; kadınların erkeklere göre daha fazla SOÖM stratejisi kullandığı bulunmuştur. Araştırmacılar bu bulgunun ödünleme stratejisinin kullanımı ile ilişkili olabileceğini düşünmüşlerdir. Çalışmaya ilişkin bu bulgu kadınların kısıtlılıklar karşısında daha fazla sosyal destek arayışında olmaları nedeniyle erkeklere kıyasla daha fazla ödünleme stratejisine başvurdukları ve dolayısıyla da daha fazla SOÖM kullanımı olduğu şeklinde yorumlanmıştır.

SOÖM kullanımına ilişkin yapılan ilk çalışmaların sonrasında yapılan diğer bir çalışma SOÖM kullanımı ile başarılı gelişim/başarılı yaşam yönetimi arasındaki ilişkiyi incelemek üzere gerçekleştirilmiştir. Freund ve Baltes (2002) tarafından yapılan bu çalışma, SOÖM’nin ampirik olarak kapsamlı şekilde gerçekleştirilen ilk çalışması olarak görülmektedir. Çalışma SOÖM ölçüm aracının psikometrik değerlendirilmesi için 14-87 yaşları arasında 218 katılımcı ve SOÖM kullanımı ve başarılı gelişim/yaşam yönetimi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi için 18-89 yaşları arasında 181 katılımcı ile olmak üzere iki farklı örneklem ile yürütülmüştür. Çalışmada başarılı gelişim/yaşam yönetimi göstergeleri olarak psikolojik iyi oluş ve olumlu duygulanım değişkenleri kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara SOÖM kullanımının genç yetişkinlikte orta yetişkinliğe kıyasla az olduğu, orta yetişkinlikte en fazla düzeyde olduğu ve ileri yetişkinlikte tekrar azaldığı görülmüştür. SOÖM stratejilerine ayrı ayrı bakıldığında ise isteğe bağlı seçimin yaşla doğru orantıda artış gösterdiği; kayıp temelli seçim, optimizasyon ve ödünlemenin genç yetişkinlikten orta yetişkinliğe artarken, ileri yetişkinlikte azaldığı bulunmuştur. Bunun yanında SOÖM kullanımının cinsiyetler arasında farklılaşmadığı görülmüştür. Son olarak SOÖM kullanımı ile başarılı gelişimin göstergeleri arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre SOÖM ölçüm aracının kullanılabilir bir ölçüm aracı olduğu bildirilmiştir.

SOÖM kullanımının iş yaşamında değerlendirilmesine ilişkin Young ve diğerleri (2007) tarafından yapılan başka bir çalışmada 21-64 yaş aralığındaki 260 katılımcı ile stres (iş ve aile alanlarındaki) ve SOÖM kullanımı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu çalışmada evde küçük yaşta çocuk olması, aileden/amirden algılanan sosyal desteğin yetersiz olması ve olumsuz kurum yaklaşımı stres faktörleri olarak belirlenmiş ve SOÖM kullanımı ile stres arasındaki ilişki stres faktörlerinin düzenleyici rolleri açısından incelenmiştir. Elde edilen bulgulara küçük yaşta çocuğu olanların stres düzeylerinin büyük yaşta çocuğu olanlara kıyasla daha fazla olduğu ve algılanan stresin SOÖM kullanımı arttıkça azaldığı görülmüştür. Diğer yandan aileden ve amirden algılanan sosyal desteğin farklı düzeylerinin SOÖM kullanımı açısından farklılaşmadığı bulunmuş ve bu bulgunun farklı çalışmalarla tekrar değerlendirilmesi önerilmiştir. Son olarak aile stres faktörlerinin tümü ile SOÖM kullanımı arasındaki ilişkinin olumsuz kurum yaklaşımı olduğu durumda daha güçlü olduğu görülmüştür. Ayrıca çalışmada farklı gelişim dönemlerindeki çalışanlar karşılaştırılmış ve SOÖM stratejileri ile stres faktörleri arasındaki en güçlü olumsuz ilişkinin orta yaş çalışanlar için söz konusu olduğu bulunmuştur.

2.5.1.1. SOÖM ile ilgili İlişkin Farklı Kültürlerde Yapılan Çalışmalar

SOÖM'ne ilişkin araştırmaların SOÖM ölçüm aracının farklı dillere çevrilmesi ve uyarlanması ile başka kültürlerde de yürütüldüğü görülmektedir. Herhangi bir kültürlerarası karşılaştırma çalışmasına rastlanamamış olsa da SOÖM Türkiye dışında Çin, Hırvatistan, İsveç, Japonya Brezilya, İspanya ve Polonya ülkelerindeki araştırmacılar tarafından çalışılmıştır (Ambrosi-Randic ve Plavsic, 2011; Chou ve Chi, 2001; Okabayashi, 2014; Segura-Camacho vd., 2018; de Almeida vd., 2016; Viglund vd., 2012; Yi-Han ve Ko, 2021; Zajac-Lamparska, 2022). Aşağıdaki kısımda bu çalışmalara daha detaylı olarak yer verilmiştir.

Bu çalışmalardan ilki olan Çin'de yürütülen çalışmadır. Bu çalışmada 60 yaş ve üzeri 421 ileri yetişkin katılımcı ile çalışılmıştır (Chou ve Chi, 2001). Çalışma kapsamında SOÖM

ölçme aracı Çince'ye çevrilmiş, ölçeğin yapısal geçerliği benlik saygısı ve yaşam doyumu değişkenleriyle; yakınsak ve ıraksak geçerliği kişilik özellikleri değişkeni ile değerlendirilmiştir. Ölçeğin Çince uyarlamasının Cronbach Alpha katsayıları .60 ile .65 arasında bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre ölçeğin Çince uyarlamasının geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu belirtilmiştir. Ayrıca çalışma kapsamında SOÖM ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre SOÖM kullanımının depresyon ile negatif yönlü, yaşam doyumu ile pozitif yönlü ilişkisi olduğu görülmüştür. Çalışma kapsamında tek bir gelişim dönemi ile çalışıldığı için yaşa bağlı bir değerlendirme yapılmamıştır.

Diğer bir çalışma SOÖM ölçeğinin Hırvatça uyarlama çalışmasıdır. Bu çalışmada 65-96 yaşları arasındaki 355 ileri yetişkin katılımcı ile çalışılmış ve SOÖM kullanımı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir (Ambrosi-Randic ve Plavsic, 2011). Bu çalışma kapsamında SOÖM'nün 12 maddelik dikotomik yanıtlanan versiyonu çevrilmiş ve uyarlanmıştır. Her bir alt boyutun 3'er madde içerdiği ölçeğin güvenirlik çalışması sonucu elde edilen Cronbach Alpha katsayıları .15 ile .60 arasında değiştiği için SOÖM kullanımı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler SOÖM ölçeği maddelerinin tek tek değerlendirilmesi şeklinde incelenmiştir. Bu değerlendirme SOÖM maddelerinin her birine bir içerik atayarak (Ör. "1. Madde: Tüm enerjimi birkaç şey üzerinde yoğunlaştırdım." maddesi enerjiyi yoğunlaştırmak şeklinde ele alınmış) yapılmıştır. Sonuçlara göre psikolojik iyi oluş ile en ilişkili maddelerin optimizasyon stratejisindeki kararlılık maddesi ve ödünleme stratejisindeki daha çok çaba gösterme maddesi olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar yaş, cinsiyet, medeni durum ve eğitim durumu demografik değişkenleri ile SOÖM kullanımı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri de incelemişlerdir. Elde edilen bulgulara göre medeni durum ve eğitim durumunun psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğu bunun yanında SOÖM kullanımı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin demografik değişkenlerle psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiden daha güçlü olduğu görülmüştür.

Farklı bir çalışması SOÖM'nin İsveççe'ye uyarlama çalışmasıdır. Bu çalışma kapsamında 18-95 yaş arasındaki 122 katılımcı ile çalışılmış ve ölçeğin geçerlik ve

güvenirlik değerlendirmeleri yapılmıştır (Viglund vd., 2012). Bu çalışma kapsamında da ölçeğin 12 maddelik dikotomik yanıtlanın versiyonu çevrilmiş ve uyarlanmıştır. Her bir alt boyutun 3'er madde içerdiği ölçeğin güvenirlik çalışması sonucu elde edilen Cronbach Alpha katsayılarının .16 ile .64 arasında değiştiği görülmüştür. Bunun yanında isteğe bağlı seçim alt boyutundaki iki maddenin madde toplam korelasyon değerleri negatif olduğu için bu maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışmalarından yakınsak geçerlik için benlik saygısı ve başa çıkma stratejileri değişkenleri ve ayırt edici geçerlik için geriatrik depresyon değişkeni kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar ölçeğin 10 maddelik versiyonunun geçerlik değişkenleri ile anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı ve güvenirlik değerlendirmeleri ile birlikte düşünüldüğünde daha fazla araştırma yapılması gerektiği şeklinde yorumlanmıştır.

Diğer bir uyarlama çalışması olan SOÖM'nün Japonca uyarlama çalışması 71-86 yaşları arasındaki 340 ileri yaştaki yetişkin ile SOÖM'nün geçerlik ve güvenirlik değerlendirmelerini gerçekleştirmek üzere yapılmıştır (Okabayashi, 2014). Bu çalışma kapsamında SOÖM'nin 48 maddelik dikotomik yanıtlanan versiyonu kullanılmıştır. Araştırmacılar SOÖM'ni değerlendirirken Rasch analizi uygulamışlar, en güçlü maddeleri seçerek gözden geçirilmiş ve uyarlanmış bir SOÖM ölçeği oluşturmuşlardır. Elde edilen gözden geçirilmiş formun güvenirlik değerlendirmesi sonucunda Cronbach Alpha katsayıları .67 ile .82 arasında çıkmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışması kapsamında kriter geçerliğe bakılmış ve bu doğrultuda yaşam doyumu, depresyon, içsel kontrol ve beş faktör kişilik özellikleri değişkenleri kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre SOÖM'nin tüm alt boyutlarının yaşam doyumu, içsel kontrol, deneyime açıklık ve sorumluluk ile pozitif yönde; depresyon ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar SOÖM'nin daha önceki çeviri ve uyarlama çalışmalarındaki düşük iç tutarlılık katsayılarına değinmişler, kendi çalışmalarında bu sorun ile karşılaşmadıklarını vurgulamışlar ve bunun da maddelerin seçim süreci ile ilişkili olabileceğini belirtmişlerdir.

SOÖM'nin Portekizce (Brezilya için) uyarlama çalışması da Japonca uyarlamasına benzer şekilde 60-99 yaşları arasındaki 319 ileri yaşı yetişkin ile SOÖM'nin 48 maddelik dikotomik yanıtlanan ölçeğinin geçerlik ve güvenirliğini değerlendirmek üzere yapılmıştır.

Elde edilen bulgulara göre SOÖM'nin Portekizce uyarlamasının psikometrik bulguları yeterli düzeye erişememiştir. Araştırmacılar bu sonucu ölçeğin dikotomik yapıda olmasından veya katılımcıların ileri yaşta olmasından kaynaklanabileceği şeklinde yorumlamıştır (de Almeida vd., 2016).

SOÖM'nin İspanyolca uyarlama çalışması 40-63 yaşları arasındaki 196 kişi ve 45-57 yaşları arasındaki 300 kişi ile yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik değerlendirmelerini yapabilmek üzere örgütsel vatandaşlık ve uyum performansı ile ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alpha katsayılarının .80 ile .87 arasında değiştiği görülmüştür. Geçerlik çalışması kapsamında da SOÖM'nin örgütsel vatandaşlık ve uyum performansı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak SOÖM ölçeğinin İspanyolca uyarlamasının iyi uyum değerleri göstererek geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu belirtilmiştir (Segura-Camacho vd., 2018).

SOÖM'nin Korece'ye uyarlama çalışması 65 yaş ve üstü 230 kadın katılımcı ile SOÖM'nin 12 maddelik kısa formunun dikotomik şekilde yanıtlandığı versiyonu kullanılarak yapılmıştır. Bu çalışma kapsamında ölçeğin uyarlama çalışmasının yapılmasının yanı sıra benlik saygısı, sosyal destek, depresyon ve başarılı yaşlanma değişkenleri kullanılarak yapısal eşitlik modeli sınaması gerçekleştirilmiştir. Güvenirlik değerlendirmesi sonucunda SOÖM ölçeğinin alt boyutlarının düşük güvenirlik değerleri göstermesi nedeniyle tek boyutlu bir ölçek olarak kullanılması uygun görülmüştür. Yapısal eşitlik modeli sınaması sonucu elde edilen bulgulara göre SOÖM stratejileri kullanımının depresyon ve sosyal destek değişkenleri ile başarılı yaşlanma arasındaki ilişkide tümden aracı rol oynadığı; aile desteği ile başarılı yaşlanma arasındaki ilişkide ise kısmi aracı rol oynadığı bulunmuştur (Han ve Ko, 2021).

Son olarak SOÖM'nin Lehçe uyarlama çalışması, 20-85 yaşları arasındaki üç gelişim döneminden 589 katılımcı ile SOÖM'nin 48 maddelik 6'lı Likert ile yanıtlanan formattaki ölçeği kullanılarak yapılmıştır. Bu çalışma kapsamında ayrıca SOÖM kullanımı ile psikolojik iyi oluş ve dürtüsellik arasındaki ilişki araştırılmıştır. Güvenirlik değerlendirmesi sonucunda SOÖM ölçeğinin alt boyutlarının Cronbach Alpha katsayılarının .81 ile .86

arasında değiştiği görülmüştür. Bu  alışma kapsamında ayrıca SO M kullanımı ile psikolojik iyi oluş ve dürtüsellik arasındaki ilişki araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre SO M'nin "gelişimsel zirve" olarak adlandırıldığı gelişim döneminin orta yetişkinlik olduğu ve SO M'nin psikolojik iyi oluş ile olumlu yönde, dürtüsellik ile olumsuz yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Zajac-Lamparska, 2022).

SO M kullanımı ve gelişimsel düzenleme konusunda yapılan çalışmalara bakıldığında çoğunluğunun ileri yaştaki yetişkinler ile yapıldığı, SO M  l  m aracına ilişkin farklı uygulamalar olduğu ve başarılı gelişimin olumlu göstergeleri olarak psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve global mutluluk gibi değişkenlerden; olumsuz göstergeleri olarak depresyon ve stres gibi değişkenlerden yararlanıldığı görülmektedir. Bunun yanında sosyal destek, dürtüsellik ve iş yaşamına özgü bazı değişkenlerin de ilişkili değişkenler olarak incelendiği dikkat çekmektedir.

2.5.2. Pozitif Psikoloji Perspektifinden Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yapılan  alışmalar

Bilimsel alanyazına bakıldığında psikolojik dayanıklılık konusu gelişimsel düzenleme konusuna kıyasla daha sık araştırılmıştır. Alanyazındaki psikolojik dayanıklılık konusunda yapılan çalışmalarda psikolojik sağlamlık, yılmazlık ve kendini toparlama gücü olarak farklı kavramların kullanıldığı da görülmektedir. Bu nedenle psikolojik dayanıklılık konusu araştırılırken bu kavramlarla yapılan çalışmalar da incelenmiştir.

Alanyazında psikolojik dayanıklılığa ilişkin yapılan çalışmalar bu araştırmadaki içerikle örtüşecek şekilde sınırlandırılarak incelenmiştir. Bu sınırlandırma ergenlik dönemi sonrasındaki örnekleme grubu ile çalışılmış olması, psikolojik dayanıklılığı yalnızca bir kişilik özelliği veya bir süreç olarak değil her ikisini de içeren bir kavram olarak değerlendirmesi ve pozitif psikoloji perspektifi ile herhangi travmatik bir stres unsuruna bağlı yeterlik/uyum değerlendirmesi yapılmadan dayanıklılığın doğrudan ölçülmesi kriterleri dikkate alınarak

yapılmıştır. Bu kriterlere uygun olarak yapılmış çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Ulaşılan çalışmalar aşağıda özetlenmiştir.

İlk olarak uluslararası alanyazında yapılan çalışmalara bakılmıştır. Gooding ve diğerleri (2018) tarafından yapılan bir çalışmada 18-65 yaşları arasındaki 60 genç yetişkin ve 60 ileri yaştaki yetişkin ile psikolojik dayanıklılık ve psikolojik dayanıklılık ile ilişkili olduğu düşünülen değişkenler incelenmiştir. Söz konusu çalışmada psikolojik dayanıklılık sosyal destek, duygusal düzenleme ve problem çözme alt ölçekleri ile ölçülmüştür. Elde edilen bulgulara göre ileri yaştaki yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin genç yetişkinlere kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Yalnızca sosyal destek alt boyutunda genç yetişkinlerin ileri yaştaki yetişkinlere kıyasla daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur. Buradan hareketle genç yetişkinlerin ileri yaştaki yetişkinlere kıyasla daha fazla sosyal destek algıladığı ancak ileri yaştaki yetişkinlerin daha yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip olduğu görülmektedir.

Psikolojik dayanıklılığa ilişkin diğer bir çalışma bu çalışma kapsamında da kullanılmış olan psikolojik dayanıklılık ölçeğinin İtalyanca uyarlama çalışmasıdır. Bu çalışma 18-65 yaşları arasında 337 katılımcı ile yapılmış ve aynı çalışma kapsamında psikolojik dayanıklılık ile algılanan stres ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiler incelenmiştir (Bonfiglio vd., 2016). Elde edilen bulgulara göre psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutları ile algılanan stres arasında orta ve yüksek düzeyde negatif yönlü ilişkiler olduğu bulunmuştur. Ayrıca psikolojik dayanıklılığın en yüksek düzeyde ilişkili olduğu başa çıkma tarzlarının sosyal destek stratejileri, olumlu yaklaşım ve problem odaklı başa çıkma stratejileri olduğu görülmüştür. Bu çalışma kapsamında psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yaşa göre değişimi incelenmemiş olmasına karşın cinsiyete göre farklılaşması değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre kadınların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Psikolojik dayanıklılığın farklı gelişim dönemlerine göre incelendiği kapsamlı bir çalışma Kovid-19 pandemisi sonrasında 18-85 yaşları arasındaki 23.192 katılımcı ile yapılmış ve katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri, sosyal destekleri ve zihinsel iyi

oluşları değerlendirilmiştir (Li vd., 2021). Elde edilen bulgulara göre psikolojik dayanıklılık, sosyal destek ve iyi oluş değişkenleri tüm yaş dönemlerinde ilişkili çıkmıştır. Bunun yanında farklı yaş dönemlerine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri incelendiğinde yetişkin ve ileri yaştaki yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin beliren yetişkinlere kıyasla daha fazla olduğu bulunmuştur. Yetişkinler ve ileri yaştaki yetişkinler arasında psikolojik dayanıklılık düzeyi açısından bir farklılaşma görülmemiştir.

Psikolojik dayanıklılığa ilişkin ulusal alanyazında yapılan çalışmalara bakıldığında ilk olarak demografik faktörler ile psikolojik dayanıklılık ilişkisi incelenmiştir. Ulusal alanyazında psikolojik dayanıklılığın yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çocuk sayısı, çalışıp çalışmama durumu ve fiziksel hastalığa sahip olma durumu gibi demografik değişkenlere göre değerlendirildiği görülmektedir. Psikolojik dayanıklılığın yaşa bağlı değişimini inceleyen ve ayrıca bu çalışma kapsamında kullanılan psikolojik dayanıklılık ölçümünün uyarlandığı çalışma olan Basım ve Çetin (2011) tarafından yapılan araştırmada beliren yetişkinlik ve yetişkinlik dönemi psikolojik dayanıklılık düzeyleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin beliren yetişkinlerden yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar bu bulguyu psikolojik dayanıklılığın yaşa bağlı değişen bir olgu olduğu şeklinde yorumlamışlar ve farklı örneklemeler ile yapılan çalışmaların artması gerektiğinin altını çizmişlerdir.

Demografik değişkenlerin incelendiği diğer bir çalışma Tönbül (2020) tarafından Korona salgını dönemi sonrasında 20-60 yaşları arasındaki katılımcıların psikolojik dayanıklılığını incelemek üzere yapılmıştır. Elde edilen bulgularda kadınların psikolojik dayanıklılıklarının erkekler göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmüş, yaşa göre bir farklılaşma görülmemiştir. Benzer şekilde Korucu (2022) tarafından yapılan çalışmada ise Korona salgın dönemi sonrasında 18-65 yaşları arasındaki katılımcılarda demografik özelliklere göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri incelenmiştir. Bu çalışma sonucu elde edilen bulgularda psikolojik dayanıklılık düzeyinin medeni durum, cinsiyet ve eğitim durumuna göre farklılaştığı ancak çalışıp çalışmama durumu ve çocuk sayısına göre farklılaşmadığı görülmüştür. Çalışmada farklılaşma görülen demografik özelliklere göre evli

bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının bekar/boşanmış bireylere göre daha yüksek olduğu, kadınların psikolojik dayanıklılıklarının erkeklere göre daha yüksek olduğu ve eğitim durumu yükseldikçe psikolojik dayanıklılığın arttığı görülmüştür.

Psikolojik dayanıklılık ile yaşam değişimleri, hayatın anlamı ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri 22-65 yaş arasındaki 132 katılımcı ile inceleyen farklı bir çalışma Şahin (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre yaşam deneyimi sayısı ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, psikolojik dayanıklılığın benlik saygısı ve hayata verilen anlam ile pozitif yönde ilişkili olduğu ve tecrübe edilen yaşam deneyimi arttıkça psikolojik dayanıklılığın ruhsallığa eğilim alt boyutunun azaldığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

İleri yetişkinlik döneminde psikolojik dayanıklılık konusunda yapılan sayılı çalışmalardan biri olan Gümüş ve Örnek (2021) tarafından yapılan çalışmada 60-81 yaş arasındaki yaşlılarda psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgularda ileri yaştaki yetişkinlerdeki psikolojik dayanıklılığın cinsiyet, çocuk sahibi olma ve fiziksel hastalığa sahip olma durumuna göre farklılaştığı görülmüştür. Buna göre ileri yaştaki erkeklerin, çocuğu olanların ve fiziksel hastalığı daha az olanların psikolojik dayanıklılık düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur Aynı çalışmada psikolojik dayanıklılık ile algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasında da pozitif yönlü ilişki olduğu belirtilmiştir.

2.5.3. SOÖM ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisinin İncelenmesinde Kullanılan Diğer Değişkenler

Bu çalışma kapsamında SOÖM ve psikolojik dayanıklılık ilişkisinin incelenmesi başarılı gelişimin göstergeleri olan psikolojik iyi oluş ve algılanan stres değişkenleri ile araştırılmıştır. Bu nedenle SOÖM ve psikolojik dayanıklılık alanyazınları öncelikle psikolojik iyi oluş ve algılanan stres değişkenleri üzerinden değerlendirilmiştir. Bunun yanında araştırma sınırlılıklarında belirtildiği üzere katılımcıların çok sayıda yaşam değişimi

deneyimlemelerinden yola çıkılarak ve yaşam değişimlerinin her iki konu ile de ilişkili olacağı düşünülerek yaşam değişimleri değişkenine yer verilmiştir. Bu doğrultuda SOÖM ve psikolojik dayanıklılık ile yaşam değişimleri, psikolojik iyi oluş ve algılanan stres ilişkilerini inceleyen çalışmalar aşağıda özetlenmiştir.

Yaşam değişimleri kavramı bireylerin yaşam deneyimlerini ifade etmektedir (Sarason vd., 1978). Yaşam boyu gelişim bakış açısından farklı gelişim dönemlerindeki bireylerin yaşa bağlı olarak deneyimledikleri farklı yaşam değişimleri olduğu öngörülmektedir. Özellikle yetişkinlik dönemindeki mesleki seçimler, evlilik, çocuk sahibi olma vb. yaşam geçişleri nedeniyle diğer gelişim dönemlerine kıyasla daha fazla yaşam değişimi yaşandığı ileri sürülmektedir (Folkman vd., 1987). Yaşam değişimleri değişkeninin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmış (Şahin, 2018), burada yaşam değişim sayısı ile psikolojik dayanıklılık arasında bir ilişki bulunamamıştır. Buna karşın olumlu yaşantıların özellikle pozitif psikoloji yaklaşımındaki psikolojik dayanıklılığın değerlendirilmesinde önemli olduğu ileri sürülmektedir (Doğan ve Yavuz, 2020). Yaşam değişimleri ile gelişimsel düzenleme konusunun incelendiği bir çalışmaya da rastlanmadığı için farklı gelişim dönemlerindeki yaşam değişimlerinin gelişimsel düzenleme stratejileri ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri ile bir arada incelenmesinin alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Uluslararası alanyazına bakıldığında da yaşam değişimleri ile psikolojik dayanıklılık ve gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanamamıştır.

Başarılı gelişimin bu çalışmadaki göstergelerinden biri psikolojik iyi oluş diğeri algılanan stres değişkenleridir. Psikolojik dayanıklılık kavramı stresli veya zorlu durumlara rağmen iyilik halini sürdürebilmek olarak tanımlandığı için psikolojik iyi oluş ile sıklıkla ilişkilendirilmektedir. Uluslararası alanyazında psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar yukarıda özetlenmiştir. Bu çalışmaların sonuçlarında psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluşun yüksek düzeyde ve olumlu yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Li vd., 2021; Sagone ve De Caroli, 2023). Ulusal çalışmalara bakıldığında psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi

inceleyen çalışmalardan biri Karacaoğlu ve Köktaş'ın (2016) alışmasıdır. Araştırmacılar yetişkinlerle yapmış oldukları bu çalışmada psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide iyimserliğin aracı rolünü incelemişlerdir. Elde edilen sonuçlar, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş arasında orta düzey olumlu yönde bir ilişki ve iyimserliğin bu ilişkide kısmi aracı rolü olduğunu göstermiştir. Benzer amaçta yapılmış farklı bir alışma Kındıroğlu (2018) tarafından ebeveynlerin psikolojik iyi oluşları ve psikolojik dayanıklılıklarını incelemek üzere gerçekleştirilmiş ve söz konusu değişkenlerin arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Diğer bir çalışma ise Taşdemir (2018) tarafından psikologlarda bilinçli farkındalık, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yapılmıştır. Elde edilen sonuçlarda psikolojik iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık arasında olumlu yönde ve yüksek düzeyde ilişki olduğu grlmştir. Psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelendiği uluslararası alanyazında yapılan çalışmalara bakıldığında da benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir.

Başarılı gelişimin bu çalışmadaki diğer bir göstergesi olan algılanan stres ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilere değinen çalışmaların da ulusal ve uluslararası alanyazında sıklıkla yer aldığı görülmektedir. Uluslararası alanyazında yapılan çalışmaların birinde Da Silva-Sauer ve diğerleri (2021), ileri yetişkinlerde psikolojik dayanıklılığın algılanan stres ve depresyon arasındaki düzenleyici rolünü araştırmışlardır. Elde edilen sonuçlara göre algılanan stresin depresyon üzerindeki etkisi psikolojik dayanıklılığın yüksek olduğu durumda daha az grlmştir. Diğer bir deyişle psikolojik dayanıklılık ileri yetişkinler için stresle başa çıkmayı kolaylaştırarak depresyonu azaltmaktadır. Diğer bir alışma Rossi ve diğerleri (2021) tarafından yetişkinlerde Kovid 19 ile ilişkili yaşam deneyimleri ile depresyon/anksiyete semptomları ve algılanan stres arasında psikolojik dayanıklılığın aracı rolünü incelemek üzere yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre psikolojik dayanıklılığın stresli Kovid 19 deneyimleri ile depresyon/anksiyete semptomları ve algılanan stres arasında aracılık rolü üstlendiği grlmştir. Psikolojik dayanıklılık ile algılanan stres arasındaki ilişkiyi inceleyen ulusal çalışmaların daha sınırlı olduğu görülmektedir. şenocak (2022) tarafından yapılan bir çalışmadan elde edilen sonuçlarda psikolojik dayanıklılık ve

algılanan stres arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Diğer bir çalışma Akan (2022) tarafından yoğun bakım hemşirelerinde psikolojik dayanıklılık, algılanan stres ve tükenmişlik düzeyi ilişkilerinin incelenmesine yönelik yürütülmüştür. Bu çalışmada elde edilen bulgularda da benzer şekilde psikolojik dayanıklılık ile algılanan stres arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Özetle, bu çalışma kapsamında gelişimsel düzenleme stratejileri modellerinden biri olan SOÖM ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin incelenmesi sürecinde yaşam değişimleri, psikolojik iyi oluş ve algılanan stres değişkenleri kullanılmıştır. Bu doğrultuda ilk olarak psikolojik dayanıklılığın SOÖM ile psikolojik iyi oluş ve algılanan stres arasındaki aracı rolü incelenmiştir. Alanyazındaki çalışmalarda algılanan stresin psikolojik dayanıklılık ve iyilik hali göstergeleri arasında aracı rol üstlendiği çalışmalar olduğu görülmüştür. Bu nedenle ikinci olarak SOÖM ve algılanan stres arasında psikolojik dayanıklılığın aracı rolü ve psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş arasında algılanan stresin aracı rolünün incelendiği iki aşamalı bir aracılık ilişkisi incelenmiştir. SOÖM ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilere dair araştırma amaçları ve araştırma soruları sonraki bölümde açıklanmıştır.

2.6. Araştırmanın Amacı ve Araştırma Soruları

Bu tez çalışmasının temel amacı gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin kapsamlı olarak araştırılması ve başarılı gelişim göstergeleri ile aralarındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda gelişimsel düzenleme stratejilerinin kullanımını değerlendirmek üzere alanyazında kullanılan Seçme, Optimizasyon ve Ödünleme Soru Formu'nun kısa formu oluşturulmuş ve geçerlik-güvenirlilik değerlendirmesi yapılmıştır (Bkz. EK B).

Gelişimsel düzenleme ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı doğrultusunda yapılan analizler üç kısımda ele alınmıştır. İlk kısımda bu değişkenlerin araştırma katılımcılarının sosyo-demografik bilgilerinden yaş (gelişim dönemi) ve cinsiyet başta olmak üzere eğitim düzeyi, çalışma durumu, algılanan sosyoekonomik gelir durumu, medeni durum ve romantik ilişki durumu, çocuk sahibi olma durumu, çocuk sayısı ve psikolojik/kronik rahatsızlığı olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. İkinci kısımda gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı ve psikolojik dayanıklılık ile ilişkili olabileceği düşünülen değişkenler (yaşam değişimleri, algılanan stres ve psikolojik iyi oluş) ile ilgili değerlendirmeler yapılmıştır. Üçüncü ve son kısımda ise gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki yapısal eşitlik modeli analizi kullanılarak incelenmiştir. Bu doğrultuda başarılı gelişimin göstergeleri olarak psikolojik iyi oluş ve algılanan stres değişkenleri kullanılmış ve iki farklı yapısal eşitlik modeli test edilmiştir. İlk olarak gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımının psikolojik dayanıklılık aracılığı ile algılanan stresi azalttığı ve psikolojik iyi oluşu artırdığı iddia edilen tek aracılı yapısal eşitlik modeli (Model 1) test edilmiştir (Bkz. Şekil 1). Bu model gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin psikolojik iyi oluş ve algılanan stres üzerindeki etkisini değerlendirebilmek üzere oluşturulmuştur. Model 1'de bağımsız değişken gelişimsel düzenleme, aracı değişken psikolojik dayanıklılık ve bağımlı değişkenler psikolojik iyi oluş ve algılanan stres değişkenleridir. İkinci olarak gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımının psikolojik dayanıklılık aracılığı ile algılanan stresi azalttığı ve algılanan stresi azaltması aracılığı ile psikolojik iyi oluşu artırdığı öne

sürülen iki aşamalı ve iki aracılı yapısal eşitlik modeli (Model 2) test edilmiştir (Bkz. Şekil 2). Bu model ile bağımlı değişkenler arasında bir önceliklendirme yapılmış; gelişimsel düzenleme ile psikolojik dayanıklılık ilişkisinin algılanan stresi azaltarak psikolojik iyi oluşu artırdığı iddia edilmiştir. Model 2’de bağımsız değişken gelişimsel düzenleme, aracı değişkenler psikolojik dayanıklılık ve algılanan stres ve bağımlı değişken psikolojik iyi oluştur.

Birinci kısım için araştırma soruları şu şekildedir:

1. Gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı gelişim dönemlerine bağlı olarak farklılaşmakta mıdır?
2. Psikolojik dayanıklılık puanları gelişim dönemlerine bağlı olarak farklılaşmakta mıdır?
3. Gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
4. Psikolojik dayanıklılık puanları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
5. Gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
6. Psikolojik dayanıklılık puanları eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
7. Gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı çalışma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
8. Psikolojik dayanıklılık puanları çalışma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
9. Gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı algılanan sosyoekonomik gelir durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
10. Psikolojik dayanıklılık puanları algılanan sosyoekonomik gelir durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
11. Gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı medeni duruma ve romantik ilişki durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

12. Psikolojik dayanıklılık puanları medeni duruma ve romantik ilişki durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

13. Gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

14. Psikolojik dayanıklılık puanları çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

15. Gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

16. Psikolojik dayanıklılık puanları çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

17. Gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı psikolojik ve kronik rahatsızlık tanısı alma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

18. Psikolojik dayanıklılık puanları psikolojik ve kronik rahatsızlık tanısı alma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

İkinci kısım için araştırma soruları:

19. Gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı, psikolojik dayanıklılık, psikolojik iyi oluş ve algılanan stres değişkenleri arasında ilişki bulunmakta mıdır?

20. Gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı ve psikolojik dayanıklılık ile yaşam değişimleri sayısı, olumlu yaşam değişimleri ve olumsuz yaşam değişimleri arasında ilişki bulunmakta mıdır?

Üçüncü kısım için araştırma soruları:

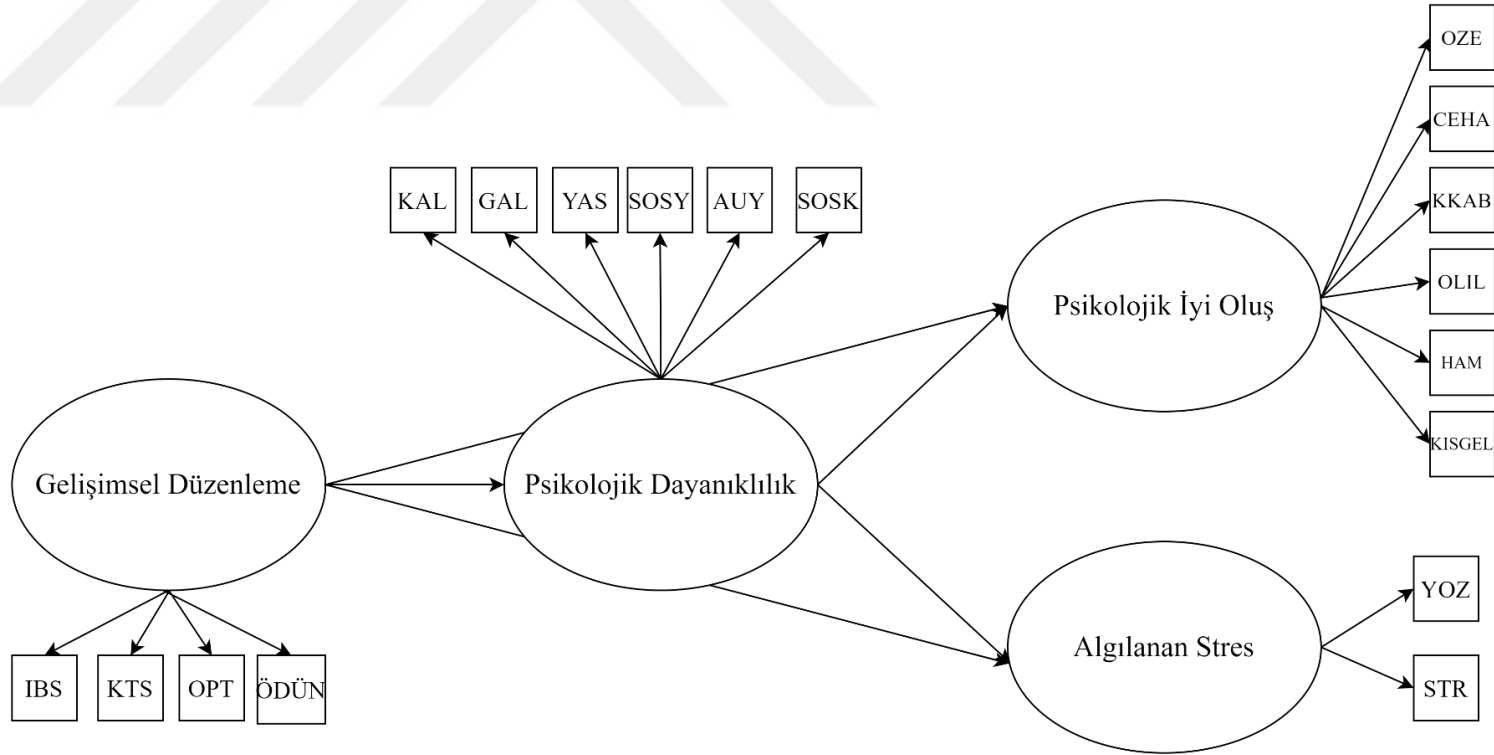
21. Gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı ile psikolojik iyi oluş ve algılanan stres arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolü bulunmakta mıdır?

22. Gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı ile algılanan stres arasında psikolojik dayanıklılığın aracı rolü; psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki algılanan stresin aracı rolü bulunmakta mıdır?



Şekil 1

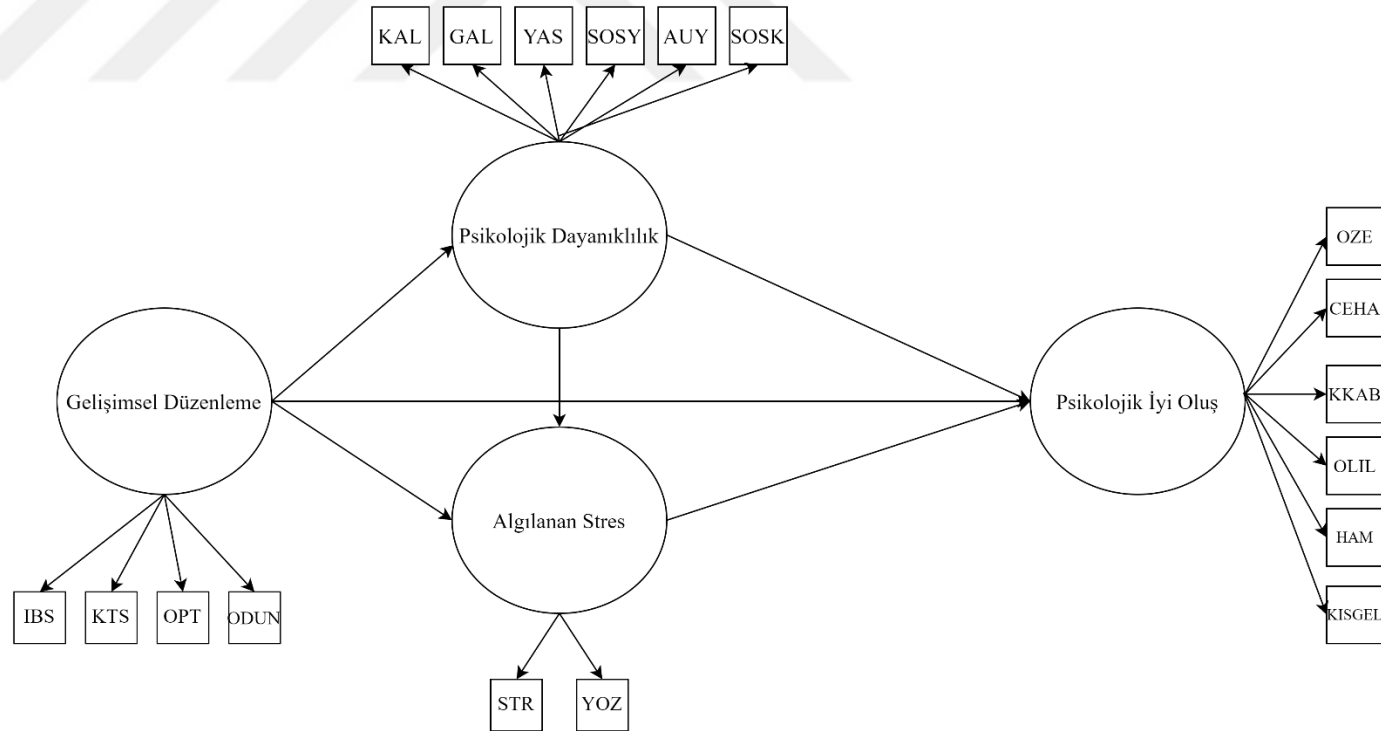
Gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımının psikolojik dayanıklılık aracılığı algılanan stresi azalttığı ve psikolojik dayanıklılığı arttırdığı iddia edilen yapısal eşitlik modelinin kavramsal gösterimi



Not. IBS=İsteğe bağlı seçim, KTS=Kayıp temelli seçim, OPT=Optimizasyon, ÖDÜN=Ödünleme; KAL=Kendilik algısı, GAL=Gelecek algısı, YAS=Yapısal stil, SOSY=Sosyal yeterlik, AUY=Aile Uyumu, SOSK=Sosyal kaynaklar; OZE=Özerklik, CEHA=Çevresel hakimiyet, KKAB=Kendini kabullenme, OLİL=İnsanlarla Olumlu İlişkiler, HAM= Hayat Amacı, KİSGEL= Kişisel gelişim STR=Stres rahatsızlık algısı, YOZ=Yetersiz özyeterlik

Şekil 2.

Gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımının psikolojik dayanıklılık aracılığı ile algılanan stresi azalttığı ve algılanan stresi azaltması aracılığı ile psikolojik iyi oluşu artırdığı iddia Model 2'nin kavramsal gösterimi



Not. IBS=İsteğe bağlı seçim, KTS=Kayıp temelli seçim, OPT=Optimizasyon, ÖDÜN=Ödünleme; KAL=Kendilik algısı, GAL=Gelecek algısı, YAP=Yapısal stil, SOSY=Sosyal yeterlik, AUY=Aile Uyum, SOSK=Sosyal kaynaklar; STR=Stres rahatsızlık algısı, YOZ=Yetersiz özyeterlik; OZE=Özerklik, CEHA=Çevresel hakimiyet, KKAB=Kendini kabullenme, OLİL=İnsanlarla Olumlu İlişkiler, HAM= Hayat amacı, KİSGEL= Kişisel gelişim

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Örneklem

Araştırmanın evrenini 18 yaş ve üstü bireyler oluşturmaktadır. Katılımcılar “Online Anketler Yazılım Programı” üzerinden çevrim içi anket doldurarak çalışmaya katılmışlardır.

Araştırmanın örneklemini 403 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılar 19-93 ($Ort= 38.85$, $SS= 15.78$) yaşları arasındadır. Katılımcıların 147’si 19-30 yaş arasında, 141’i 31-45 yaş arasında, 69’u 46-59 yaş arasında ve 46’sı 60-93 yaşları arasındadır. Katılımcıların 281’i kadın (%70) ve 122’si erkek (%30) katılımcıdır. Katılımcıların eğitim durumlarına bakıldığında 11’inin (%3) ilkokul mezunu, 3’ünün (%1) ortaokul mezunu, 85’i (%21) lise mezunu, 227’si üniversite mezunu (%56) ve 77’si (%19) yüksek lisans veya doktora mezunudur. Katılımcılardan 195’i (%48) çalıştığını, 69’u (%17) çalışmadığını, 78’i (%19) öğrenci olduğunu ve 61’i (%15) emekli olduğunu bildirmişlerdir. Katılımcıların sosyoekonomik durum algılarına bakıldığında 61’inin (%15) düşük gelir, 94’ünün (%23) orta-alt gelir, 174’ünün (%43) orta gelir, 63’ünün (%16) orta-üst gelir ve 11’inin (%3) yüksek gelir algısı olduğu görülmüştür. Katılımcıların 166’sı (%41) evli, 64’ü (%16) bekar ve romantik ilişki içinde, 132’si (%33) bekar ve romantik ilişkisi yok, 8’i (%2) eşinden ayrılmış ve romantik ilişki içinde, 21’i (%5) eşinden ayrılmış ve romantik ilişkisi yok ve 12’si (%3) eşi vefat etmiş katılımcılardır. Katılımcılardan 158’sinin (%39) çocuğu varken, 245’sinin (%61) çocuğu yoktur. Çocuğu olan katılımcılardan 70’inin (%17) tek çocuğu, 70’inin iki çocuğu (%17), 15’inin (%4) üç çocuğu ve 4’ünün (%1) dört çocuğu bulunmaktadır. Katılımcıların 291’inin (%72) psikolojik tanısı bulunmazken, 112’sinin (%28) psikolojik tanısı bulunmaktadır. Son olarak katılımcıların 273’ünün (%68) kronik rahatsızlığı bulunmamakta ve 130’unun (%32) kronik rahatsızlığı bulunmaktadır. Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin bilgiler Tablo 3’de gösterilmiştir.

Tablo 3.*Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Dağılım Değerleri*

	N	%
<i>Yaş</i>		
19-25 (Beliren yetişkinlik)	103	26
26-40 (Genç yetişkinlik)	143	36
41-59 (Orta yetişkinlik)	109	27
60-93 (İleri yetişkinlik)	46	12
<i>Cinsiyet</i>		
Kadın	281	70
Erkek	122	30
<i>Eğitim Durumu</i>		
İlkokul mezunu	11	3
Ortaokul mezunu	3	1
Lise mezunu	85	21
Üniversite mezunu	227	56
Yüksek lisans veya doktora mezunu	77	19
<i>Çalışma Durumu</i>		
Çalışıyor	195	48
Çalışmıyor	69	17
Öğrenci	78	19
Emekli	61	16
<i>Sosyoekonomik Durum</i>		
Düşük gelirli	61	15
Orta-alt gelirli	94	23
Orta gelirli	174	43
Orta-üst gelirli	63	16
Yüksek gelirli	11	3
<i>Medeni Durumu ve Romantik İlişki Durumu</i>		
Evli	166	41
Bekar ve romantik ilişkisi var	64	16
Bekar ve romantik ilişkisi yok	132	33
Eşinden ayrılmış, romantik ilişkisi var	8	2
Eşinden ayrılmış, romantik ilişkisi yok	21	5
Eşi vefat etmiş	12	3

Not. N=403

Tablo 3. (devam)*Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Dağılım Değerleri*

	N	%
Çocuk Sahibi Olma Durumu		
Çocukları var	159	39
Çocukları yok	244	61
Çocuk Sayısı		
1	70	44
2	70	44
3	15	9
4	4	3
Psikolojik Rahatsızlık Teşhisi		
Var	291	72
Yok	112	28
Kronik Rahatsızlık Teşhisi		
Var	130	68
Yok	273	32

Not. N=403

Tez çalışması kapsamında farklı gelişim dönemleri arasında karşılaştırma yapılmıştır. Gelişim dönemleri belirlenirken yaş sınırları gelişimsel düzenleme stratejileri alanyazınındaki diğer çalışmalarda kullanılan genç yetişkinlik, orta yetişkinlik ve ileri yetişkinlik sınıflandırmalarındaki yaş sınırları incelenerek belirlenmiştir (Freund ve Baltes, 2002; Zajac-Lamparska, 2021). Genç yetişkinlik dönemi, beliren yetişkinlik dönemine ilişkin değerlendirmeleri gerçekleştirmek için iki gruba ayrılmış ve 19-25 yaş arasındaki üniversite eğitim süreci ve yeni mezun olma sürecine denk gelen yaşları içeren dönem beliren yetişkinlik olarak kabul edilmiştir. Bu doğrultuda çalışma kapsamında beliren yetişkinlik (19-25), genç yetişkinlik (26-40), orta yetişkinlik (41-59) ve ileri yetişkinlik (60 ve üstü) olmak üzere dört farklı gelişim dönemi yer almaktadır. Gelişim dönemlerine göre demografik özellikler Tablo 4’de gösterilmiştir.

Tablo 4.*Farklı Gelişim Dönemlerine Göre Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Dağılım Değerleri*

	Beliren Yetişkinlik (n=103)		Genç Yetişkinlik (n=143)		Orta Yetişkinlik (n=109)		İleri Yetişkinlik (n=46)	
	N	%	N	%	N	%	N	%
<i>Cinsiyet</i>								
Kadın	77	75	104	73	76	70	22	48
Erkek	26	25	39	27	33	30	24	52
<i>Eğitim Durumu</i>								
İlkokul mezunu	-	-	-	-	4	4	10	22
Ortaokul mezunu	-	-	-	-	1	1	3	7
Lise mezunu	57	55	8	6	9	8	11	24
Üniversite mezunu	46	45	93	65	62	57	19	41
Yüksek lisans veya doktora mezunu	-	-	42	29	33	30	3	7
<i>Çalışma Durumu</i>								
Çalışıyor	10	10	106	74	75	69	6	13
Çalışmıyor	27	26	26	18	14	13	7	15
Öğrenci	66	64	11	8	-	-	-	-
Emekli	-	-	-	-	20	18	33	72
<i>Sosyoekonomik Durum</i>								
Düşük gelirli	18	17	23	16	11	10	7	15
Orta-alt gelirli	33	32	31	22	23	21	7	15
Orta gelirli	41	40	63	44	43	39	27	59
Orta-üst gelirli	11	11	24	17	23	21	5	11
Yüksek gelirli	-	-	2	1	9	8	-	-

Tablo 4. (devam)*Farklı Gelişim Dönemlerine Göre Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Dağılım Değerleri*

	Beliren Yetişkinlik (n=103)		Genç Yetişkinlik (n=143)		Orta Yetişkinlik (n=109)		İleri Yetişkinlik (n=46)	
	N	%	N	%	N	%	N	%
<i>Medeni Durumu ve Romantik İlişki Durumu</i>								
Evli	-	-	64	45	71	65	29	63
Bekar ve romantik ilişkisi var	35	34	26	18	1	1	1	2
Bekar ve romantik ilişkisi yok	68	66	50	35	13	12	2	4
Eşinden ayrılmış, romantik ilişkisi var	-	-	1	1	6	5	1	2
Eşinden ayrılmış, romantik ilişkisi yok	-	-	2	1	16	15	3	7
Eşi vefat etmiş	-	-	64	45	2	2	10	22
<i>Çocuk Sahibi Olma Durumu</i>								
Çocukları var	-	-	32	22	84	77	43	94
Çocukları yok	103	100	111	78	25	23	3	6
<i>Çocuk Sayısı</i>								
1	-	-	21	66	43	39	6	13
2	-	-	11	34	32	29	27	59
3	-	-	-	-	7	6	8	17
4	-	-	-	-	2	2	2	4
<i>Psikolojik Rahatsızlık Teşhisi</i>								
Var	17	15	40	28	32	30	11	24
Yok	86	85	103	72	77	70	35	76
<i>Kronik Rahatsızlık Teşhisi</i>								
Var	16	16	33	23	49	45	32	70
Yok	87	84	110	77	60	55	14	30

3.2. İşlem

Araştırmanın yapılabilmesi için öncelikle Ege Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan onay alınmıştır. Veri toplama işlemi çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiştir. Veri toplama süreci ortalama 35-40 dk. sürmüştür. Katılımcılar bağlandıkları linkler üzerinden, kişisel bilgi formunu, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'ni (Friborg vd., 2003; Basım ve Çetin, 2011), SOÖM Kısa Form Türkçe'yi (Freund ve Baltes, 2002), Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'ni (İmamoğlu, 2004; Ryff ve Keyes, 1995), Algılanan Stres Ölçeği'ni (Cohen vd., 1983; Eskin vd., 2013) ve Sarason Yaşam Değişimleri Anketi'ni (Aslanoğlu, 1978; Sarason, vd., 1978) doldurmuşlardır (Bkz. Ekler). Anket içerisindeki sorular yazılım programı özelliği kullanılarak rastgele bir sıralama ile verilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan bilgi formudur. Kişisel bilgi formunda katılımcılara yönelik yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, çalışıp çalışmama durumu, sosyoekonomik durum, çocuk sahibi olup olmama durumu, çocuk sayısı ve psikolojik/kronolojik rahatsızlık tespiti olup olmama soruları sorulmuştur.

3.3.2. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Friborg vd., (2003) tarafından geliştirilen, Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık düzeyini ölçmek için kullanılmıştır. Ölçek, psikolojik dayanıklılık kavramını doğrudan ölçmekte ve küme kavramı olarak ele almaktadır (Bkz. Kuramsal Çerçeve). Ölçekte 33 madde ve kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar olmak üzere 6 alt boyut bulunmaktadır. Kendilik algısı alt boyutunda bireyin kendisine ilişkin farkındalığı, gelecek algısı alt boyutunda bireyin geleceğe yönelik bakışı, yapısal stil alt

boyutunda bireyin kendine olan güvenini ve disiplinini, sosyal yeterlik alt boyutunda bireyin sosyal yaşamdaki esnekliğini, aile uyumu alt boyutunda bireyin ailesi ve kendisine yakın kişiler ile uyumunu ve sosyal kaynaklar alt boyutunda bireyin aile dışındaki sosyal kaynakları ifade edilmektedir (Bkz. Tablo 5). Tüm maddelerin toplamı ile toplam psikolojik dayanıklılık puanına ulaşılmaktadır. Ölçek her madde için ölçeğin sağında ve solunda farklı bir ifade bulunan 5’li Likert tipinde yanıtlanmaktadır. 1, 3, 4, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 23, 24, 25, 27, 31 ve 33 numaralı maddeler ters olarak puanlanmaktadır. Ölçekten alınan en düşük puan 33 ve en yüksek puan 165’tir. Ölçekten alınan puanların yükselmesi kişinin psikolojik dayanıklılığının fazla olduğu şeklinde yorumlanmaktadır.

Ölçeğin geliştirildiği çalışmadaki iç tutarlık güvenirlik katsayıları “kendilik algısı” için $\alpha = .80$, “gelecek algısı” için $\alpha = .75$, “yapısal stil” için $\alpha = .76$, “sosyal yeterlik” için $\alpha = .82$, “aile uyumu” için $\alpha = .86$ ve “sosyal kaynaklar” için $\alpha = .84$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin uyarlama çalışmasında ise alt boyutların iç tutarlık güvenirlik katsayıları $\alpha = .66$ ile $n \alpha = .81$, arasında değişmektedir. Bu çalışma kapsamında iç tutarlık güvenirlik katsayıları “kendilik algısı” için $\alpha = .72$, “gelecek algısı” için $\alpha = .76$, “yapısal stil” için $\alpha = .50$, “sosyal yeterlik” için $\alpha = .70$, “aile uyumu” için $\alpha = .74$ ve “sosyal kaynaklar” için $\alpha = .66$ olarak bulunmuştur. Toplam psikolojik dayanıklılık iç tutarlık güvenirlik katsayısı ise $\alpha = .87$ ’dir.

Tablo 5.*Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları ve Örnek Ölçek Maddeleri*

Alt boyutlar	Açıklama	Örnek Ölçek Maddeleri
Kendilik algısı	Bireylerin kendisine ilişkin algılayış biçimi ile ilgili olup özellikle zorluklar karşısında güçlü yanlarını bilme ve güçlü yanlarından yararlanabilme kapasitesi ile ilgilidir.	Kişisel problemlerimi; Çözemem/Nasıl çözeceğimi bilirim. *
Gelecek algısı	Bireylerin gelecek hakkındaki beklentileri ve zorlukları aşabileceklerine ilişkin inançları ile ilgilidir.	Geleceğimin; Ümit verici olduğunu*/Belirsiz olduğunu hissediyorum.
Yapısal Stil	Bireylerin yaşadıkları olaylara, güçlüklerle ve strese gösterdiği esneklik ve uyum yaklaşımı ile ilgilidir.	Şu konuda iyiyimdir; Zamanımı planlama*/zamanımı harcama
Sosyal yeterlik	Bireylerin sosyal ilişkilerde kendilerini yeterli görme ve sosyal etkileşim kurmadaki rahatlığı ile ilgilidir.	 olmaktan hoşlanıyorum; Diğer kişilerle birlikte*/Kendi başıma
Aile uyumu	Bireylerin aile ilişkilerinin destekleyici ve uyumlu olması ile ilgilidir.	Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı; Benimkiyle aynıdır*/Benimkinden farklıdır.
Sosyal kaynaklar	Bireylerin çevresinden gördüğü destek ile ilgilidir.	İhtiyacım olduğunda; Bana yardım edebilecek kimse yoktur/Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır

Not. Açıklamalar Friberg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., & Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International journal of methods in psychiatric research*, 14(1), 29-42. Çalışmasından uyarlanmıştır. *Psikolojik dayanıklılığı yansıtan madde.

3.3.3. Seçme, Optimizasyon ve Ödünleme Kısa Formu Türkçe (SOÖ K-T)

Freund ve Baltes (2002) tarafından geliştirilen ölçeğin kısa formunun uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları tez çalışması kapsamında gerçekleştirilmiştir (Bkz. Ekler). Ölçekte isteğe bağlı seçim, kayıp temelli seçim, optimizasyon ve ödünleme olmak üzere dört alt boyut ve 17 madde bulunmaktadır (Bkz. Tablo 6). Ölçekte her bir maddenin

sağında ve solunda bir ifade yer almakta ve ölçek maddeleri 6'lı Likert şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin sol tarafında yer alan ifade strateji kullanımını yansıtırken sağ tarafında bulunan ifade dikkat dağıtıcı ifade olarak kullanılmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 17 ve en yüksek puan 102'dir. Ölçekten alınan yüksek puanlar o alt boyuttaki stratejinin daha fazla kullandığı şeklinde yorumlanmaktadır.

Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık güvenirlik katsayıları “isteğe bağlı seçim” için $\alpha = .81$, “kayıp temelli seçim” için $\alpha = .84$, optimizasyon için $\alpha = .92$ ve ödünleme için $\alpha = .75$ olarak bulunmuştur. Toplam gelişimsel düzenleme iç tutarlılık güvenirlik katsayısı ise $\alpha = .90$ 'dır.

Tablo 6.

Gelişimsel Düzenleme Stratejilerinin SOÖM'e Göre Alt Boyutları ve Örnek Ölçek Maddeleri

Alt boyutlar	Açıklama	Örnek Ölçek Maddeleri
İsteğe bağlı seçim	Bireyin sahip olduğu birçok seçenek arasından potansiyel hedeflerin bir alt kümesinin tanımlanması	Hedeflerimi açık bir biçimde belirler ve bu hedeflere kitlenirim. / Her zaman birkaç hedefe birden yönelirim.
Kayıp temelli seçim	Belirli bir hedef alanında işleyişi sürdürmeyi önleyecek bir kayıp yaşanması durumunda yeni bir hedef belirleme durumu	Bir şey benim için gittikçe zorlaştığında, bu şartlar altında hangi hedeflere ulaşabileceğime bakarım. / Bir şey benim için gittikçe zorlaştığında, bu durumu kabullenirim
Optimizasyon	Belirlenen hedeflere ulaşabilmek için ilgili araçların edinilmesini, iyileştirilmesini ve kullanılması	Belli bir hedefe ulaşmak için çok çaba gösteririm. / Belli bir hedefe ulaşmak için, bir süre beklemeyi ve işlerin kendiliğinden yürüyüp yürümeyeceğini görmeyi tercih ederim.
Ödünleme	Kayıplar ile karşılaşıldığında, diğer bir deyişle hedefe ulaşma sürecindeki araçlar artık mevcut olmadığında işleyiş düzeyini sürdürmek için alternatif veya yardımcı araçların kullanılması	Bir şey eskisi kadar iyi yürümediğinde, başkalarından yardım ve tavsiye alırım. / Bir şey eskisi kadar iyi yürümediğinde, başkalarını karıştırmadan, bununla ilgili ne yapmam gerektiğine kendim karar veririm.

Not. Açıklamalar kuramsal içerik bölümünden alınmıştır.

3.3.4. Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Ryff ve Keyes (1995) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlama çalışması İmamoğlu (2004) tarafından yapılan ölçek psikolojik iyi oluşu ölçmek için kullanılmıştır. Ölçekte 18 madde ve özerklik, çevresel hakimiyet, hayat amacı, kendini kabullenme, insanlarla olumlu ilişkiler ve kişisel gelişim olmak üzere altı alt boyut bulunmaktadır. Özerklik alt boyutu bireylerin kendi kararlarına güvenme ve bunlara göre hareket etmeyi, çevresel hakimiyet alt boyutu günlük yaşam akışına hakimiyeti, hayat amacı alt boyutu yaşama verilen anlamı, kendini kabullenme alt boyutu bireylerin kendilerinden memnuniyetini ve kendilerini kabul etmesini, insanlarla olumlu ilişkiler alt boyutu kişilerarası ilişkilerin olumlu olmasını ve kişisel gelişim alt boyutu hayat akışında öğrenme ve gelişime olan yaklaşımı ifade etmektedir. Tüm maddelerin toplamı ile toplam psikolojik iyi oluş puanına ulaşılmaktadır. Ölçek 5'li Likert tipinde yanıtlanmaktadır (*1=Hiç uygun değil, 5=Tamamen uygun*). 1, 5, 7, 9, 12, 13, 15 ve 18 numaralı maddeler ters madde olarak puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 18 ve en yüksek puan 90'dır. Ölçekten alınan puanların yükselmesi kişinin psikolojik iyi oluşunun fazla olduğu şeklinde yorumlanmaktadır.

Ölçeğin geliştirildiği çalışmadaki iç tutarlık güvenirlik katsayıları “özerklik” için $\alpha = .37$, “çevresel hakimiyet” için $\alpha = .49$, “hayat amacı için” $\alpha = .33$, “kendini kabullenme için” $\alpha = .52$, “insanlarla olumlu ilişkiler” için $\alpha = .56$ ve “kişisel gelişim” için $\alpha = .40$ olarak bulunmuştur. Ölçeği geliştiren araştırmacılar düşük iç tutarlılık güvenirlik katsayılarının alt boyutların az madde ile temsil edildiğinden kaynaklanabileceği gibi madde seçim yönteminin her kavramı temsil edecek şekilde gerçekleştirildiği için de olabileceğini öne sürmüşlerdir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında alt boyutların iç tutarlık güvenirlik katsayıları ayrı ayrı hesaplanmamış, tüm maddelerinin toplanması ile elde edilen toplam psikolojik iyi oluşun iç tutarlık güvenirlik katsayısı $\alpha = .79$ olarak verilmiştir. Bu çalışma kapsamında yapılan analizlerde iç tutarlık güvenirlik katsayıları “özerklik” için $\alpha = .55$, “çevresel hakimiyet” için $\alpha = .67$, “hayat amacı için” $\alpha = .26$, “kendini kabullenme için” $\alpha = .69$, “insanlarla olumlu ilişkiler” için $\alpha = .60$ ve “kişisel gelişim” için $\alpha = .60$ olarak bulunmuştur. Hayat amacı alt boyutunun iç tutarlık

değeri çok düşük olduğu için bu boyut analizlere dahil edilmemiştir. Toplam psikolojik iyi oluş iç tutarlık güvenirlik katsayısı ise $\alpha = .77$ 'dir.

3.3.5. Algılanan Stres Ölçeği

Cohen ve diğerleri (1983) tarafından geliştirilen, Türkçe'ye uyarlama çalışması Eskin vd. (2013) tarafından yapılan ölçek yetişkinlerde algılanan stres düzeyini ölçmek üzere kullanılmıştır. Ölçeğin farklı uzunluklarda formları bulunmakla birlikte tez çalışması kapsamında 10 maddelik formu kullanılmıştır. Ölçekte stres/rahatsızlık algısı ve yetersiz özyeterlik algısı olmak üzere iki alt boyut bulunmaktadır. Ölçekten elde edilen puanların toplanması ile toplam algılanan stres puanı elde edilmektedir. Ölçek 5'li Likert tipinde yanıtlanmaktadır (*0=Hiç bir zaman, 4= Sık sık*) ve ölçeğin 4., 5., 7. ve 8. maddeleri ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan en düşük puan 0 ve en yüksek puan 40'tır. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe kişinin stres algısının fazla olduğu şeklinde yorumlanmaktadır.

Ölçeğin geliştirildiği ve uyarlandığı çalışmalarda toplam algılanan stres puanı için iç tutarlılık güvenirlik katsayıları verilmiş, alt boyutların iç tutarlılık güvenirlik katsayılarına rastlanamamıştır. Buna göre ölçeğin geliştirildiği çalışmadaki iç tutarlık güvenirlik katsayısı $\alpha = .85$ ve uyarlandığı çalışmadaki iç tutarlık güvenirlik katsayısı $\alpha = .82$ olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında stres/rahatsızlık alt boyutunun iç tutarlık güvenirlik katsayısı $\alpha = .85$ ve yetersiz özyeterlik algısı alt boyutunun iç tutarlık güvenirlik katsayısı $\alpha = .71$ olduğu görülmüştür. Toplam algılanan stres iç tutarlık güvenirlik katsayısı ise $\alpha = .87$ 'dir.

3.3.6. Sarason'un Yaşam Değişimi Anketi

Sarason vd. (1978) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlama çalışması Aslanoğlu (1978) tarafından yapılan yaşam değişimleri anketi, bireylerin yaşam değişimlerini ne sıklıkta deneyimlediğini ve bu yaşam değişimlerinin olumlu veya olumsuz olarak onları ne yönde etkilediğini değerlendirebilmek üzere kullanılmıştır. Ölçek 41 yaşam değişiminin listelenmesi ile oluşmuştur. Her bir yaşam değişimi için

oldu/olmadı şeklinde dikotomik bir yanıtlama formatına ve oldu ise ne yönde etkilendiğini belirten 7'li Likert (-3=*Çok olumsuz etkiledi*, 3=*Çok olumlu etkiledi*) yanıtlama formatına sahiptir. Ölçekten pozitif değerlerin toplanması ile pozitif yaşam değişimleri, negatif değerlerin toplanması ile negatif yaşam değişimleri ve tüm maddelere verilen değerlerin toplanması ile toplam yaşam değişimi puanları elde edilmektedir. Oldu/olmadı değerlendirmelerinin yapılması ile yaşam değişim sıklığına da ulaşılabilmektedir. Ölçek içeriği gereği iç tutarlılık güvenirlik puanı hesaplanmamaktadır.

3.4. Veri Temizleme İşlemi ve İstatistiksel Analizler

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 25.00 istatistik paket programı ve Lisrel 8.80 (Jöreskog ve Sörbom, 1993) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analizler uygulanmadan önce veri temizleme işlemi gerçekleştirilmiştir. Veri temizleme işlemi için Tabachnick ve diğerleri (2013) tarafından önerilen veri tarama listesi (data screening checklist) kullanılmıştır. Bu tarama listesine göre ilk iki adım verilerin doğru girilip girilmediği ve kayıp verilerin değerlendirmesi üzerinedir. Bu çalışma kapsamında elde edilen veriler çevrimiçi toplandığı için bu iki aşamaya gerek duyulmamıştır. Üçüncü aşamada değişkenlerde uç değerler olup olmadığı değerlendirilmek üzere tüm değişkenlerin standart z değerleri alınmıştır. Standart z değerleri üzerinden ± 3.29 aralığı dışında kalan değerler uç değer olarak kabul edildiği için bu değerlerin veri setinden çıkarılması gerekmektedir. Bu doğrultuda 2 katılımcının verisinde uç değerlere rastlandığı için örneklemden çıkarılmış ve örneklemdaki katılımcı sayısı 401 olmuştur. Dördüncü aşamada veri setinin normal dağılıp dağılmadığına bakılmıştır. Dağılım normalliğini değerlendirmek üzere değişkenlerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. Sonuçlara göre tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1.5 aralığında olduğu görülmüştür. Bu nedenle araştırmada yer alan değişkenlerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Son olarak değişkenler arasında çoklu bağlantısalılık problemi (multicollineraty) olup olmadığının değerlendirilmesi için tolerans ve VIF değerleri incelenmiştir. Tolerans değerlerinin .1'in altında ve VIF değerinin 10'dan yüksek olmaması kriterine göre (Field, 2009) değişkenler arasında

çoklu bağlantısallık probleminin bulunmadığı görülmüştür. Bu çalışma kapsamında kullanılan değişkenlerin psikometrik özellikleri Tablo 7’de gösterilmiştir.

Çalışma kapsamında ilk olarak gelişimsel düzenleme ve psikolojik dayanıklılığın bireysel değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek üzere tek yönlü MANOVA analizleri uygulanmıştır. Daha sonra değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Son olarak ise iki yapısal eşitlik modeli sınaması gerçekleştirilmiştir. Model sınamalarının gerçekleştirilmesi için yapısal eşitlik modeli analizlerinden tek aşamalı tek aracılı yapısal eşitlik modeli analizi ve iki aşamalı iki aracılı yapısal eşitlik analizi uygulanmıştır.

Tablo 7.*Değişkenlerin Psikometrik Özellikleri*

Değişkenler	Ort.	SS	Ranj		α
			Potansiyel	Mevcut	
Psikolojik Dayanıklılık					
Kendilik algısı	3.63	0.76		1.33-5	.72
Gelecek algısı	3.47	0.98		1-5	.76
Yapısal stil	3.66	0.82		1-5	.50
Sosyal yeterlik	3.71	0.76	1-6	1.33-5	.70
Aile uyumu	3.39	0.82		1-5	.74
Sosyal kaynaklar	3.91	0.66		1.71-5	.66
Toplam psikolojik dayanıklılık	3.64	0.53		2.09-5	.87
Gelişimsel Düzenleme					
İsteğe bağlı seçim	4.12	1.20		1-6	.81
Kayıp temelli seçim	4.42	1.09		1-6	.84
Optimizasyon	4.52	1.23	1-6	1-6	.92
Ödünleme	4.28	1.31		1-6	.75
Toplam gelişimsel düzenleme	4.35	0.91		1-6	.90
Psikolojik İyi Oluş					
Özerklik	3.55	0.67		1-5	.55
Çevresel hakimiyet	3.53	0.74		1.33-5	.67
Kendini kabul etme	3.62	0.78		1-5	.69
İnsanlarla olumlu ilişkiler	3.80	0.82	1-5	1-5	.60
Kişisel gelişim	4.04	0.71		1.67-5	.60
Toplam psikolojik iyi oluş	3.73	0.45		2.44-4.83	.77
Algılanan Stres					
Stres/Rahatsızlık algısı	1.77	0.69		0-4	.85
Yetersiz özyeterlik	3.75	1.77	0-4	0-3.75	.81
Toplam stres	1.95	0.67		0.3-3.80	.87

Not. N=401. Ort.=Ortalama, SS=Standart Sapma

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Demografik Değişkenlere Göre Gelişimsel Düzenleme Stratejilerinin İncelenmesi

Gelişimsel düzenleme stratejileri ile ilgili analizler, gelişimsel düzenleme stratejilerinin kullanımının demografik değişkenlere göre farklılaşmalarını değerlendirerek yapılmıştır. Bu doğrultuda bağımsız değişken ilgili demografik değişken ve bağımlı değişkenler gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı alt boyutları isteğe bağlı seçim, kayıp temelli seçim, optimizasyon ve ödünleme olmak üzere tek faktörlü çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) uygulanmıştır. MANOVA analizinin uygulanması için belirli varsayımlar bulunmaktadır. Bu varsayımlar kovaryans matrisinin homojenliği (herhangi iki bağımlı değişken arasındaki ilişkinin bağımsız değişkenlerin tüm düzeylerinde aynı olması), grup içi dağılımlarının normal olması (çok değişkenli normallik) ve çoklu bağlantısallık (multicollinearity) olmaması şeklindedir. Yapılan tüm MANOVA analizleri için normal dağılım ve çoklu bağlantısallık olmaması varsayımının karşılandığı görülmüştür. Kovaryans matrisinin homojenliği varsayımının karşılanıp karşılanmadığı Box's M testi anlamlılık değerine bakılarak değerlendirilmektedir. Box's M testi anlamlılık düzeyi .05'den büyük olduğunda varsayımın karşılanmış olduğu kabul edilerek analiz sonuçlarının yorumlanmasında Wilks' λ değerlerine bakılmıştır. Buna karşın Box's M testi anlamlılık düzeyi .05'den küçük olduğunda varyans homojenliği varsayımı karşılanmadığı için Pillai's trace değerleri yorumlanmıştır (Field, 2013). MANOVA analizlerinde anlamlı farklılaşma görülen değişkenlerin üç veya daha fazla düzeyi olması durumunda Bonferroni düzeltmesi yapılarak sonuçlar değerlendirilmiştir.

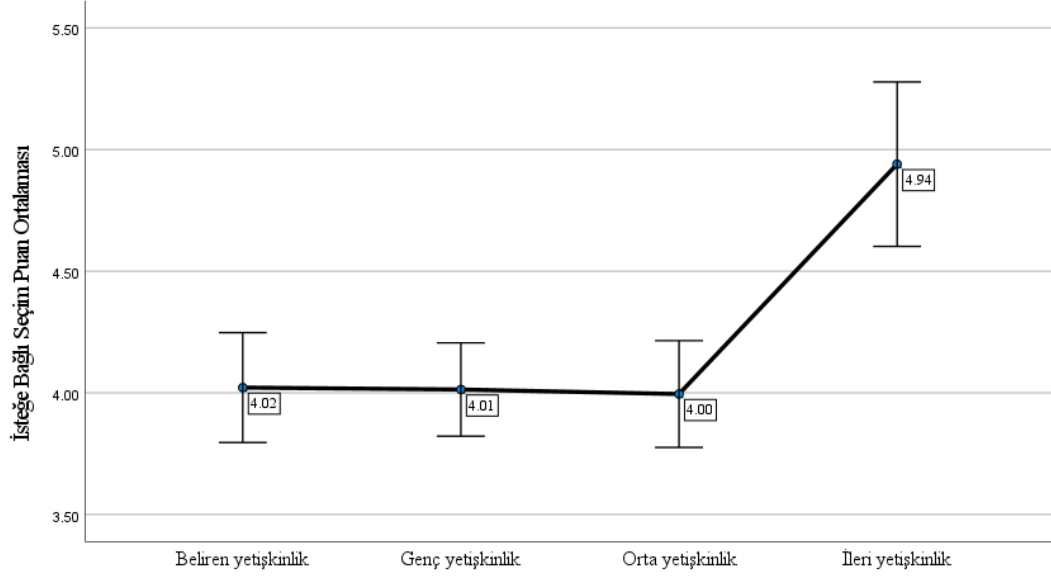
4.1.1. Gelişimsel Düzenleme Stratejileri Kullanımının Gelişim Dönemlerine Göre İncelenmesi

Gelişimsel düzenleme stratejileri puan ortalamalarının beliren yetişkinlik, genç yetişkinlik, orta yetişkinlik ve ileri yetişkinlik dönemleri arasında farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek üzere tek faktörlü MANOVA analizi uygulanmıştır. Bulgulara göre gelişim dönemlerinin gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür, Pillai's trace = .13; $F(12, 1188) = 4.09$, $p < .001$, $\eta^2 = .04$. Diğer bir deyişle farklı gelişim dönemlerinde olan katılımcıların gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımında farklılıklar olduğu görülmektedir.

Gelişim dönemleri değişkeninin temel etkisinin hangi bağımlı değişkenden kaynaklandığını incelemek üzere yapılan ileri analiz sonucuna göre kayıp temelli seçim, optimizasyon ve ödünleme stratejilerinde gelişim dönemine göre anlamlı bir farklılaşma görülmezken isteğe bağlı seçim stratejisi kullanımında gelişim dönemlerine göre anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuştur, $F(3, 397) = 8.65$, $p < .001$. Söz konusu farklılaşmanın gelişim dönemlerine göre nasıl değiştiğini belirlemek üzere planlı karşılaştırma yöntemlerinden polinomial karşılaştırma (polynomial contrast) analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre farklı gelişim dönemindeki katılımcıların isteğe bağlı seçim stratejisi kullanımının kuadratik (quadratic) ve doğrusal (linear) eğilim gösterdiği görülmektedir ($p < .05$). Diğer bir deyişle; katılımcıların beliren yetişkinlik dönemindeki isteğe bağlı seçim stratejisi kullanımı, yaşa bağlı olarak önce azalmakta daha sonra artmaktadır (Bkz. Şekil 3). Katılımcıların isteğe bağlı seçim stratejisi kullanımının hangi gelişim dönemleri arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan izlem testleri bulgularına göre ileri yetişkinlik dönemindeki isteğe bağlı seçim stratejisi kullanımının tüm gelişim dönemlerine kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha fazla olduğu görülmüştür ($p < .001$). Diğer bir deyişle ileri yaş dönemindeki katılımcılar diğer gelişim dönemlerindeki katılımcılara kıyasla daha fazla isteğe bağlı seçim stratejisi kullanmaktadır. Beliren yetişkinlik, genç yetişkinlik ve orta yetişkinlik dönemlerindeki katılımcıların isteğe bağlı seçim stratejisi kullanımlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır ($p > .05$). Analizlere ilişkin değerler Tablo 8'de gösterilmiştir.

Şekil 3

Katılımcıların İsteğe Bağlı Seçim Stratejisi Puan Ortalamalarının Gelişim Dönemlerine Göre Polinomial Karşılaştırması



Not. Hata çubukları +2/-2 Standart Hata değerleri üzerinden oluşturulmuştur.

Tablo 8.

Gelişimsel Düzenleme Stratejilerinin Gelişim Dönemlerine Göre Karşılaştırılması

	Gelişim Dönemleri								<i>F</i> (3,397)
	Beliren Yetişkinlik (N = 103)		Genç Yetişkinlik (N = 143)		Orta Yetişkinlik (N = 109)		İleri Yetişkinlik (N = 46)		
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	
İsteğe bağlı seçim	4.02	1.17	4.01	1.16	3.99	1.26	4.94	0.92	8.65**
Kayıp temelli seçim	4.34	1.12	4.38	1.07	4.60	0.96	4.23	1.28	1.71
Optimizasyon	4.30	1.29	4.53	1.24	4.63	1.01	4.71	1.45	1.74
Ödünleme	4.16	1.32	4.18	1.34	4.53	1.20	4.31	1.38	1.86

Not. N=401, ** $p < .001$

4.1.2. Gelişimsel Düzenleme Stratejileri Kullanımının Cinsiyete Göre İncelenmesi

Gelişimsel düzenleme stratejileri puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek üzere tek faktörlü MANOVA analizi uygulanmıştır. Bulgulara göre cinsiyetin gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür, Wilks' $\lambda = .98$; $F(4, 396) = 3.44$, $p = .009$, $\eta^2 = .03$. Diğer bir deyişle farklı cinsiyetlerde olan katılımcıların gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımında farklılıklar olduğu görülmektedir.

Cinsiyet değişkeninin temel etkisinin hangi bağımlı değişkenden kaynaklandığını incelemek üzere yapılan ileri analiz sonucuna göre kayıp temelli seçim, ve ödünleme stratejilerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma görülmezken isteğe bağlı seçim ve optimizasyon stratejisi kullanımında cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuştur, isteğe bağlı seçim için $F(1, 399) = 6.03$, $p = .014$; optimizasyon için $F(1, 399) = 4.06$, $p = .045$. Elde edilen bulgulara göre erkeklerin isteğe bağlı seçim ve optimizasyon stratejisi puan ortalamalarının kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer bir deyişle erkekler kadınlara kıyasla daha fazla bir şekilde isteğe bağlı seçim stratejisi ve optimizasyon stratejisi kullanmaktadır (Bkz. Tablo 9).

Tablo 9.

Gelişimsel Düzenleme Stratejileri Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Kadın (N = 279)		Erkek (N = 122)		F (1, 399)
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	
İsteğe bağlı seçim	4.02	0.07	4.34	0.11	6.03*
Kayıp temelli seçim	4.36	0.06	4.53	0.10	2.13
Optimizasyon	4.44	0.07	4.71	0.11	4.06*
Ödünleme	4.35	0.08	4.13	0.12	2.32

Not. N=401 * $p < .05$

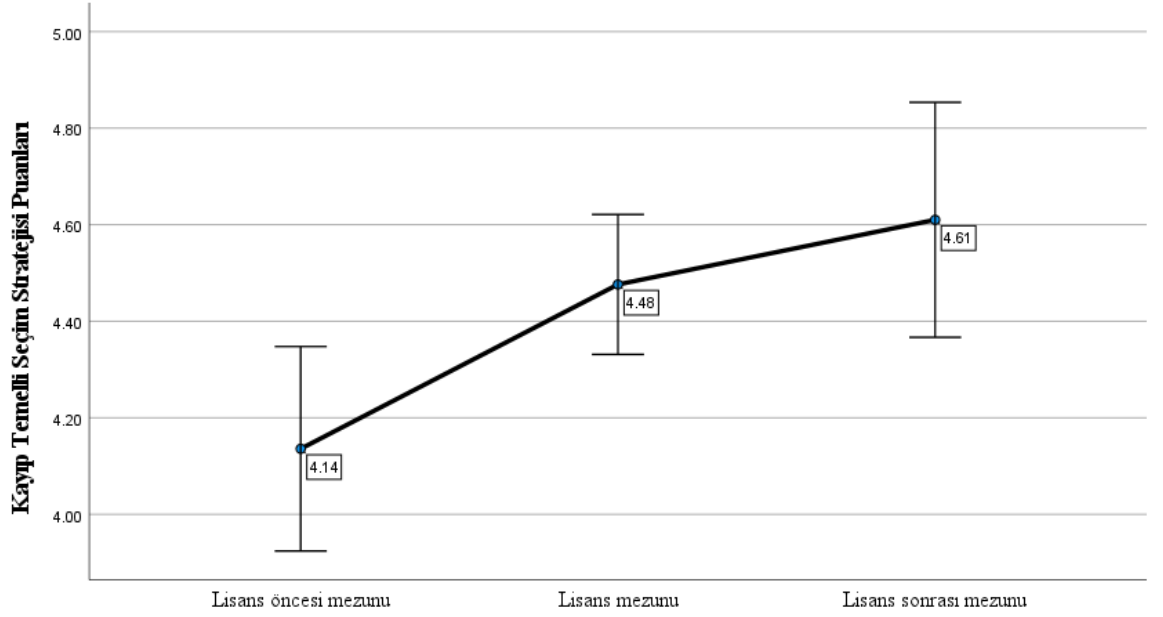
4.1.3. Gelişimsel Düzenleme Stratejileri Kullanımının Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi

Gelişimsel düzenleme stratejileri puan ortalamalarının eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemekten önce katılımcı dağılımının bazı düzeylerde yetersiz olması nedeniyle eğitim düzeyi lisans öncesi (ilkokul, ortaokul ve lise), lisans ve lisans sonrası mezunu olmak üzere tekrar sınıflandırılmıştır. Eğitim düzeylerinin yeniden sınıflandırılması sonrasında tek faktörlü MANOVA analizi uygulanmıştır. Bulgulara göre eğitim düzeyinin gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür, Pillai's trace = .05; $F(8, 792) = 2.75, p = .005, \eta^2 = .03$. Diğer bir deyişle farklı eğitim düzeylerinde olan katılımcıların gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımında farklılıklar olduğu görülmektedir.

Eğitim düzeyi değişkeninin temel etkisinin hangi bağımlı değişkenden kaynaklandığını incelemek üzere yapılan ileri analiz sonucuna göre isteğe bağlı seçim, optimizasyon ve ödünleme stratejilerinde eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılaşma görülmezken ($p > .05$) kayıp temelli seçim stratejisi kullanımında eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuştur, $F(2, 398) = 11.82, p = .006$. Söz konusu farklılaşmanın eğitim düzeylerine göre nasıl değiştiğini belirlemek üzere polinomial karşılaştırma analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre farklı eğitim düzeylerindeki katılımcıların kayıp temelli seçim stratejisi kullanımının doğrusal (linear) eğilim gösterdiği görülmektedir, $p = .003$. Diğer bir deyişle; katılımcıların eğitim düzeyleri arttıkça daha fazla kayıp temelli seçim stratejisi kullandıkları görülmektedir. (Bkz. Şekil 4). Katılımcıların kayıp temelli seçim stratejisi kullanımının hangi eğitim düzeyleri arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan izlem testleri bulgularına göre lisans öncesi eğitim düzeylerinden birinden mezun olan katılımcıların, hem lisans hem de lisans sonrası düzeylerinden mezun olan katılımcılara kıyasla daha düşük olduğu ($p < .05$); lisans düzeyi mezunları ve lisans sonrası düzeyi mezunları arasında ise anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur ($p > .05$). Analizlere ilişkin değerler Tablo 10'da gösterilmiştir.

Şekil 4.

Katılımcıların Kayıp Temelli Seçim Stratejisi Puan Ortalamalarının Eğitim Düzeylerine Göre Polinomial Karşılaştırması



Not. Hata çubukları +2/-2 Standart Hata değerleri üzerinden oluşturulmuştur.

Tablo 10.

Gelişimsel Düzenleme Stratejilerinin Eğitim Düzeylerine Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Eğitim düzeyleri						F (2,398)
	Lisans öncesi (N = 103)		Lisans (N = 220)		Lisans sonrası (N = 78)		
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	
İsteğe bağlı seçim	4.27	0.12	4.08	0.08	4.02	0.14	1.17
Kayıp temelli seçim	4.14	0.11	4.48	0.72	4.61	0.12	5.12*
Optimizasyon	4.44	0.12	4.52	0.08	4.63	0.14	0.53
Ödünleme	4.16	0.13	4.26	0.09	4.53	0.15	1.96

Not. N=401, * $p < .02$

4.1.4. Gelişimsel Düzenleme Stratejileri Kullanımının Çalışma Durumuna Göre İncelenmesi

Gelişimsel düzenleme stratejileri puan ortalamalarının çalışma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için tek faktörlü MANOVA analizi uygulanmıştır. Bulgulara göre çalışma durumunun gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür, Wilks' $\lambda = .91$; $F(12, 1042) = 3.31, p < .001$, $\eta^2 = .03$]. Diğer bir deyişle farklı çalışma durumlarına göre katılımcıların gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımında farklılıklar olduğu görülmektedir.

Çalışma durumları değişkeninin temel etkisinin hangi bağımlı değişkenden kaynaklandığını incelemek üzere yapılan ileri analiz sonucuna göre kayıp temelli seçim, optimizasyon ve ödünleme stratejilerinde çalışma durumlarına göre anlamlı bir farklılaşma görülmezken ($p > .05$) isteğe bağlı seçim stratejisi kullanımında çalışma durumlarına göre anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuştur, $F(3, 397) = 12.74, p < .001$. Söz konusu farklılaşmanın hangi çalışma durumları arasında olduğunu belirlemek üzere yapılan izlem testi bulgularına göre emekli katılımcıların çalışan, çalışmayan ve öğrenci olan katılımcılara göre isteğe bağlı seçim stratejisini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha fazla kullandığı görülmüştür ($p < .001$). Diğer bir deyişle emeklilerin diğer tüm çalışma durumlarındaki katılımcılara kıyasla daha fazla isteğe bağlı seçim yaptığı yansımaktadır. Analizlere ilişkin değerler Tablo 11'de gösterilmiştir.

Tablo 11.

Gelişimsel Düzenleme Stratejilerinin Çalışma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Çalışma Durumları								F (3,397)
	Çalışıyor (N=197)		Çalışmıyor (N=74)		Öğrenci (N=77)		Emekli (N=53)		
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	
İsteğe bağlı seçim	3.98	0.08	4.01	0.14	4.04	0.13	4.91	0.16	38.22**
Kayıp temelli seçim	4.49	0.08	4.33	0.13	4.26	0.12	4.49	0.15	3.98
Optimizasyon	4.56	0.09	4.37	0.14	4.36	0.14	4.81	0.17	8.32
Ödünleme	4.24	0.09	4.29	0.15	4.13	0.15	4.67	0.18	10.00

Not. N=401, ** $p < .001$

4.1.5. Gelişimsel Düzenleme Stratejileri Kullanımının Sosyoekonomik Durum Algısına Göre İncelenmesi

Gelişimsel düzenleme stratejileri puan ortalamalarının sosyoekonomik durum algısına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için öncelikle sosyoekonomik durum algısı grupları dağılımı incelenmiş ve dağılımın belirli düzeylerde yetersiz olması nedeniyle orta-üst gelirli ile yüksek gelirli sosyoekonomik durum algısı grupları birleştirilmiştir. Son durumda sosyoekonomik durum algısı grupları düşük gelirli, orta-alt gelirli, orta gelirli ve orta-üst/yüksek gelirli olarak tekrar sınıflandırılmıştır. Daha sonra farklılaşmayı inceleyebilmek için tek faktörlü MANOVA analizi uygulanmıştır. Bulgulara göre sosyoekonomik durum algısının gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür, Wilks' $\lambda = .97$; $F(12, 1042.72) = 0.88$, $p = .57$. (Bkz. Tablo 12).

Tablo 12.

Gelişimsel Düzenleme Stratejilerinin Sosyoekonomik Duruma Göre Karşılaştırılması

	Sosyoekonomik Durum								
	Düşük (N=59)		Düşük-orta (N=94)		Orta (N=174)		Orta-üst ve yüksek (N=74)		
Değişkenler	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$F(3,397)$
İsteğe bağlı seçim	4.21	1.10	4.03	1.08	4.18	1.21	3.99	1.20	0.68
Kayıp temelli seçim	4.37	1.24	4.36	1.16	4.42	0.98	4.50	1.11	0.30
Optimizasyon	4.56	1.23	4.36	1.16	4.54	1.22	4.62	1.19	0.73
Ödünleme	4.34	1.35	4.05	1.34	4.28	1.29	4.54	1.27	1.97

Not. N=401

4.1.6. Gelişimsel Düzenleme Stratejileri Kullanımının Medeni Durum ve İlişki Durumuna Göre İncelenmesi

Gelişimsel düzenleme stratejileri puan ortalamalarının medeni durum ve ilişki durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için öncelikle medeni durum ve

ilişki durumu grupları dağılımı incelenmiş ve dağılımın belirli düzeylerde yetersiz olması nedeniyle gruplar evli, bekar ve romantik ilişkisi var, bekar ve romantik ilişkisi yok olarak tekrar sınıflandırılmış ve tek faktörlü MANOVA analizi uygulanmıştır. Bulgulara göre medeni durum ve ilişki durumunun gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür, Pillai's trace = .02; $F(8, 792) = 0.83$, $p = .58$. (Bkz. Tablo 13).

Tablo 13.

Gelişimsel Düzenleme Stratejilerinin Medeni Durum ve İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Medeni Durum ve İlişki Durumu						
	Evli (<i>N</i> = 165)		Bekar, romantik ilişkisi var (<i>N</i> = 71)		Bekar, romantik ilişkisi yok (<i>N</i> = 165)		
Değişkenler	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	<i>F</i> (2,398)
İsteğe bağlı seçim	4.16	1.22	4.04	1.12	4.11	1.22	0.27
Kayıp temelli seçim	4.50	1.06	4.37	1.00	4.35	1.14	0.90
Optimizasyon	4.62	1.16	4.36	1.33	4.52	1.23	1.15
Ödünleme	4.43	1.28	4.29	1.27	4.13	1.34	2.45

Not. $N=401$

4.1.7. Gelişimsel Düzenleme Stratejileri Kullanımının Çocuk Sahibi Olup Olmamaya Göre İncelenmesi

Gelişimsel düzenleme stratejileri puan ortalamalarının çocuk sahibi olup olmama durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek üzere tek faktörlü MANOVA analizi uygulanmıştır. Bulgulara göre çocuk sahibi olma durumunun gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür, Wilks' $\lambda = .96$; $F(4, 396) = 3.65$, $p = .006$, $\eta^2 = .04$. Diğer bir deyişle çocuğu olan ve olmayan katılımcıların gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımında farklılıklar olduğu görülmektedir.

Gelişim dönemleri değişkeninin temel etkisinin hangi bağımlı değişkenden kaynaklandığını incelemek üzere yapılan ileri analiz sonucuna göre kayıp temelli seçim dışındaki tüm gelişimsel düzenleme stratejilerinde (isteğe bağlı seçim, optimizasyon ve ödünleme) çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuştur, isteğe bağlı seçim için $F(1, 399) = 9.89, p = .002$; optimizasyon için $F(1, 399) = 4.79, p = .029$; ödünleme için $F(1, 399) = 7.45, p = .007$. Elde edilen bulgulara göre çocuğu olan katılımcıların isteğe bağlı seçim, optimizasyon ve ödünleme stratejileri puan ortalamalarının çocuğu olmayan katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür ($p < .05$). Diğer bir deyişle çocuğu olan katılımcılar, olmayanlara kıyasla daha fazla isteğe bağlı seçim yapmakta, daha fazla optimizasyon stratejisi kullanmakta ve daha fazla ödünlemeye başvurmaktadır. Analizlere ilişkin değerler Tablo 14'te gösterilmiştir.

Tablo 14.

Gelişimsel Düzenleme Stratejileri Puan Ortalamalarının Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Çocuğu var (N = 158)		Çocuğu yok (N = 243)		F (1, 399)
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	
İsteğe bağlı seçim	4.35	0.09	3.97	0.07	9.89*
Kayıp temelli seçim	4.51	0.09	4.36	0.07	1.90
Optimizasyon	4.67	0.10	4.41	0.08	4.79*
Ödünleme	4.50	0.10	4.14	0.08	7.45*

Not. N=401, * $p < .05$

4.1.8. Gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımının çocuk sayısına göre incelenmesi

Gelişimsel düzenleme stratejileri puan ortalamalarının çocuk sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için öncelikle çocuk sayısı sınıflandırması dağılımın belirli düzeylerde yetersiz olması nedeniyle 1 çocuk, 2 çocuk ve 3 çocuk ve fazlası olarak tekrar sınıflandırılmış ve tek faktörlü MANOVA analizi uygulanmıştır. Bulgulara göre çocuk sayısının gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı üzerindeki

temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür, Pillai's Trace = .95; $F(8, 308) = 1.92$, $p = .048$, $\eta^2 = .05$.

Gelişim dönemleri değişkeninin temel etkisinin hangi bağımlı değişkenden kaynaklandığını incelemek üzere yapılan ileri analiz sonucuna göre yalnızca isteğe bağlı seçim stratejisinde çocuk sayısına göre anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuştur, $F(2, 156) = 5.14$, $p = .007$. Elde edilen bulgulara göre 1 çocuğu olan katılımcıların isteğe bağlı seçim stratejisi puan ortalamasının 2 çocuğu olan katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Analizlere ilişkin değerler Tablo 15'te gösterilmiştir.

Tablo 15.

Gelişimsel Düzenleme Stratejilerinin Çocuk Sayısına Göre Karşılaştırılması

	Çocuk Sayısı						
	1 Çocuk (<i>N</i> = 165)		2 Çocuk (<i>N</i> = 71)		3 ve daha fazla Çocuk (<i>N</i> = 165)		
Değişkenler	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	<i>F</i> (2,156)
İsteğe bağlı seçim	4.05	1.15	4.67	1.39	4.33	1.15	5.14*
Kayıp temelli seçim	4.52	0.99	4.51	1.17	4.52	1.27	0.02
Optimizasyon	4.59	1.10	4.72	1.30	4.94	1.03	0.73
Ödünleme	4.50	1.35	4.54	1.27	4.26	1.34	0.34

Not. $N=159$, $p < .01$

4.1.9. Gelişimsel Düzenleme Stratejileri Kullanımının Psikolojik Rahatsızlık Durumuna Göre İncelenmesi

Gelişimsel düzenleme stratejileri puan ortalamalarının psikolojik rahatsızlık olması durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için tek faktörlü MANOVA analizi uygulanmıştır. Bulgulara göre psikolojik rahatsızlığa sahip olup olmamanın gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür, Pillai's trace = .02; $F(4, 396) = 2.35$, $p = .54$. (Bkz. 16).

4.1.10. Gelişimsel Düzenleme Stratejileri Kullanımının Fiziksel/Kronik Rahatsızlık Durumuna Göre İncelenmesi

Gelişimsel düzenleme stratejileri puan ortalamalarının fiziksel rahatsızlık olması durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için tek faktörlü MANOVA analizi uygulanmıştır. Bulgulara göre fiziksel rahatsızlığa sahip olup olmamanın gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür, Wilks' $\lambda = .98$; $F(4, 396) = 1.29$, $p = .28$. (Bkz. 16).

Tablo 16.

Gelişimsel Düzenleme Stratejileri Puan Ortalamalarının Psikolojik ve Kronik Rahatsızlık Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Psikolojik rahatsızlık yok (N = 301)		Psikolojik rahatsızlık var (N = 100)		F (1, 399)
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	
İsteğe bağlı seçim	4.13	1.18	4.09	1.24	0.07
Kayıp temelli seçim	4.44	1.06	4.32	1.14	0.86
Optimizasyon	4.54	1.23	4.44	1.24	0.51
Ödünleme	4.20	1.30	4.54	1.29	
Değişkenler	Kronik rahatsızlık yok (N = 158)		Kronik rahatsızlık var (N = 243)		F (1, 399)
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	
İsteğe bağlı seçim	4.09	1.17	4.17	1.09	0.34
Kayıp temelli seçim	4.38	1.08	4.48	1.09	0.69
Optimizasyon	4.44	1.24	4.68	1.18	3.52
Ödünleme	4.21	1.31	4.43	1.29	2.49

Not. N=401

4.2. Demografik Değişkenlere Göre Psikolojik Dayanıklılığın İncelenmesi

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili analizler de gelişimsel düzenleme stratejilerine benzer şekilde psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının demografik değişkenlere göre farklılaşmalarını değerlendirerek yapılmıştır. Bu doğrultuda bağımsız değişken ilgili demografik özellik ve bağımlı değişkenler kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar olmak üzere tek faktörlü çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) kullanılmıştır. MANOVA analizinin uygulama süreci gelişimsel düzenleme stratejileri analizlerinde olduğu gibidir.

4.2.1. Psikolojik Dayanıklılığın Gelişim Dönemlerine Göre İncelenmesi

Psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının puan ortalamalarının beliren yetişkinlik, genç yetişkinlik, orta yetişkinlik ve ileri yetişkinlik dönemleri arasında farklılaşp farklılaşmadığını incelemek üzere tek faktörlü MANOVA analizi uygulanmıştır. Bulgulara göre gelişim dönemlerinin gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür, Wilks' $\lambda = .87$; $F(18, 1109) = 0.87$, $p < .001$, $\eta^2 = .04$. Diğer bir deyişle farklı gelişim dönemlerinde olan katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farklılıklar olduğu görülmektedir.

Gelişim dönemleri değişkeninin temel etkisinin hangi bağımlı değişkenden kaynaklandığını incelemek üzere yapılan ileri analiz sonucuna göre yalnızca kendilik algısı alt boyutunda gelişim dönemlerine göre anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuştur, $F(3, 397) = 5.53$, $p < .001$. Söz konusu farklılaşmanın gelişim dönemlerine göre nasıl değiştiğini belirlemek üzere polinomial karşılaştırma analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre farklı gelişim dönemindeki katılımcıların kendilik algısı puan ortalamalarının doğrusal eğilim gösterdiği görülmektedir ($p < .05$). Diğer bir deyişle; katılımcıların kendilik algısı puan ortalamaları gelişim dönemleri ilerledikçe artmaktadır (Bkz. Şekil 5).

Katılımcıların kendilik algısı puan ortalamalarının hangi gelişim dönemleri arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan izlem testleri bulgularına göre beliren yetişkinlerin kendilik algısı puan ortalamalarının orta ve ileri yetişkinlerden istatistiksel

olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ancak genç yetişkinlik döneminden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Analizlere ilişkin değerler Tablo 17’de gösterilmiştir.

Tablo 17.

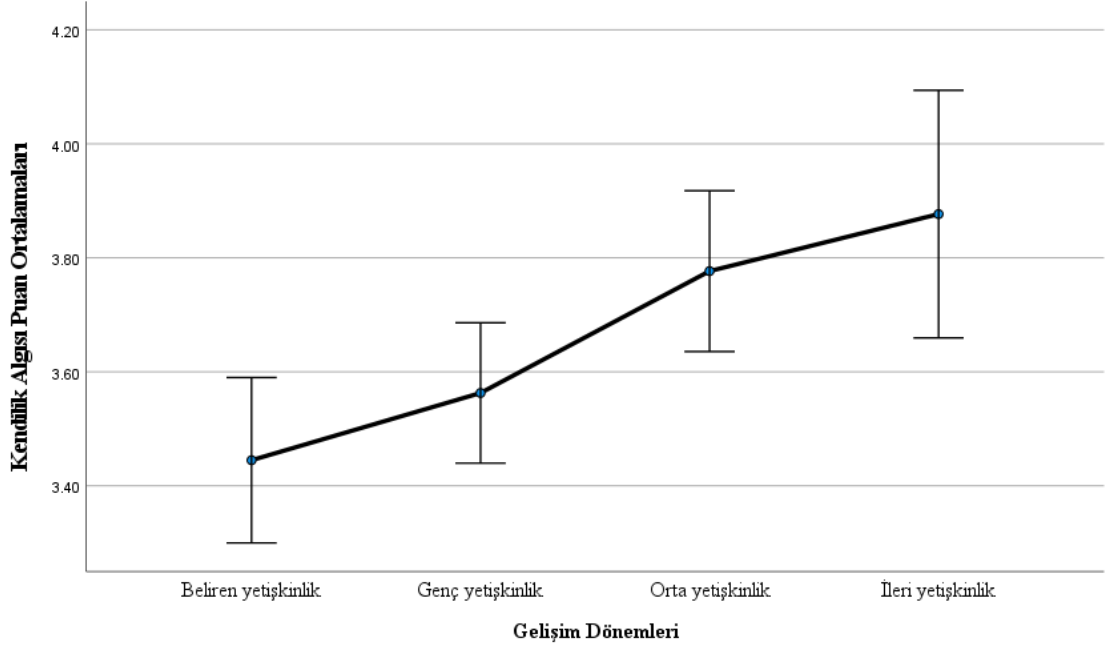
Psikolojik Dayanıklılığın Gelişim Dönemlerine Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Gelişim Dönemleri								F (3, 397)
	Beliren Yetişkinlik (n = 103)		Genç Yetişkinlik (n = 143)		Orta Yetişkinlik (n = 109)		İleri Yetişkinlik (n = 46)		
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	
Kendilik algısı	3.44	0.73	3.56	0.78	3.77	0.73	3.88	0.72	5.53**
Gelecek algısı	3.52	0.96	3.39	1.04	3.56	0.90	3.39	1.00	0.83
Yapısal stil	3.72	0.78	3.64	0.87	3.57	0.81	3.73	0.73	0.71
Sosyal yeterlik	3.53	0.75	3.80	0.76	3.70	0.75	3.83	0.73	3.14
Aile uyumu	3.37	0.82	3.35	0.84	3.37	0.76	3.63	0.88	1.53
Sosyal kaynaklar	3.86	0.60	3.91	0.70	3.97	0.65	3.87	0.67	0.51

Not. N=401, ** $p<.001$,

Şekil 5

Katılımcıların Kendilik Algısı Puanlarının Gelişim Dönemlerine Göre Polinomial Karşılaştırması



Not. Hata çubukları +2/-2 Standart Hata değerleri üzerinden oluşturulmuştur.

4.2.2. Psikolojik Dayanıklılığın Cinsiyete Göre İncelenmesi

Psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek üzere tek faktörlü MANOVA analizi uygulanmıştır. Bulgulara göre cinsiyetin gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür, Pillai's Trace = .17; $F(6, 394) = 0.17, p < .001, \eta^2 = .17$. Diğer bir deyişle farklı cinsiyetlerde olan katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarında farklılıklar olduğu görülmektedir.

Cinsiyet değişkeninin temel etkisinin hangi bağımlı değişkenden kaynaklandığını incelemek üzere yapılan ileri analiz sonucuna göre kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil ve aile uyumu alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuştur, kendilik algısı için $F(1, 399) = 18.25, p < .001$; gelecek algısı için $F(1, 399) = 11.24, p < .001$; yapısal stil için

$F(1, 399) = 5.41, p = .021$; aile uyumu için $F(1, 399) = 20.62, p < .001$. Elde edilen bulgulara göre erkeklerin kendilik algısı, gelecek algısı ve aile uyumu alt boyutlarında aldıkları puan ortalamalarının kadınlara göre daha yüksek olduğu ve kadınların yapısal stil alt boyutunda aldıkları puan ortalamasının erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür ($p < .05$). Sosyal yeterlik ve sosyal kaynaklar alt boyutlarında ise kadınlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma görülmemiştir ($p > .05$). Diğer bir deyişle psikolojik dayanıklılığın üç alt boyutunda erkekler kadınlara kıyasla daha yüksek puan almış, bir alt boyutunda kadınlar erkeklerden daha yüksek puan almış ve iki alt boyutunda herhangi bir farklılaşma görülmemiştir (Bkz. Tablo 18).

Tablo 18.

Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Kadın ($n = 279$)		Erkek ($n = 122$)		$F(1, 399)$
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	
Kendilik algısı	3.52	0.05	3.87	0.07	18.25**
Gelecek algısı	3.36	0.06	3.72	0.09	11.24**
Yapısal stil	3.72	0.05	3.51	0.07	5.41*
Sosyal yeterlik	3.69	0.05	3.74	0.07	0.26
Aile uyumu	3.27	0.05	3.67	0.07	20.62**
Sosyal kaynaklar	3.92	0.04	3.86	0.06	0.80

Not. $N = 401$ * $p < .05$, ** $p < .001$

4.2.3. Psikolojik Dayanıklılığın Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi

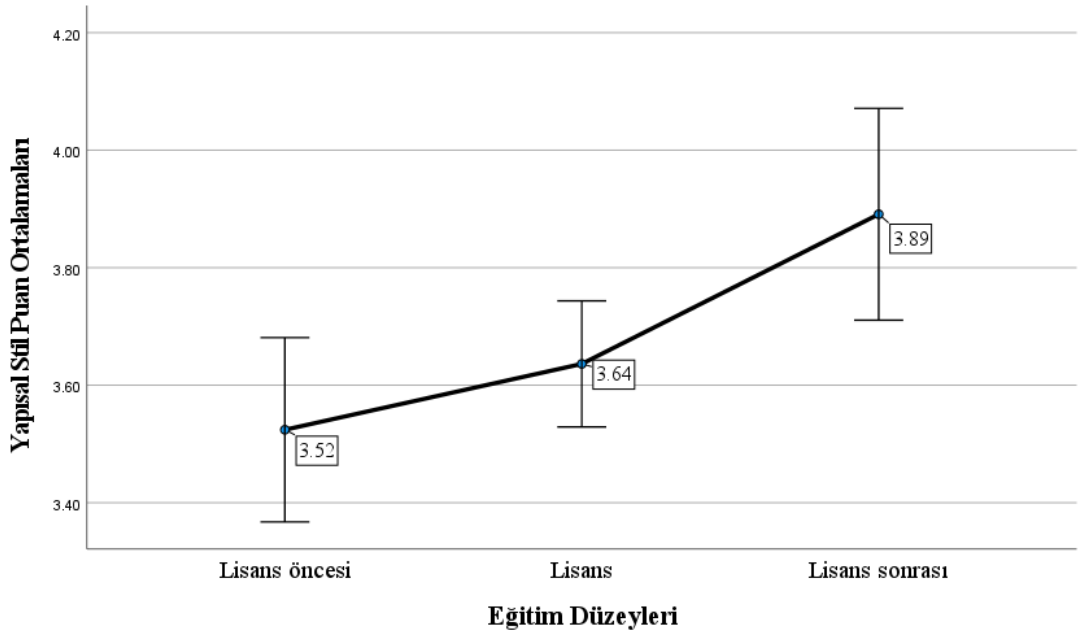
Psikolojik dayanıklılık alt boyutları puan ortalamalarının eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için eğitim düzeyinin gelişimsel düzenleme stratejilerinin değerlendirilmesi sırasında tekrar yapılan sınıflandırması kullanılmış (lisans öncesi, lisans ve lisans sonrası) ve daha sonra tek faktörlü MANOVA analizi uygulanmıştır. Bulgulara göre eğitim düzeyinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür, Pillai's trace = .05; $F(12, 788) = 1.78, p = .047, \eta^2$

= .03. Diğer bir deyişle farklı eğitim düzeylerinde olan katılımcıların psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarında farklılaşmalar olduğu bulunmuştur.

Eğitim düzeyi değişkeninin temel etkisinin hangi bağımlı değişkenden kaynaklandığını incelemek üzere yapılan ileri analiz sonucuna göre yapısal stil ve sosyal kaynaklar alt boyutlarında eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmalar olduğu görülmüştür, yapısal stil için $F(2, 398) = 6.18, p = .010$; sosyal kaynaklar için $F(2, 398) = 6.13, p = .002$. Söz konusu farklılaşmanın eğitim düzeylerine göre nasıl değiştiğini belirlemek üzere polinomial karşılaştırma analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre farklı eğitim düzeylerindeki katılımcıların yapısal stil ve sosyal kaynaklar alt boyutları puan ortalamalarının doğrusal (linear) bir eğilim gösterdiği bulunmuştur ($p < .05$). Diğer bir deyişle katılımcıların psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından yapısal stil ve sosyal kaynaklar puan ortalamaları eğitim düzeyi arttıkça artmaktadır (Bkz. Şekil 6).

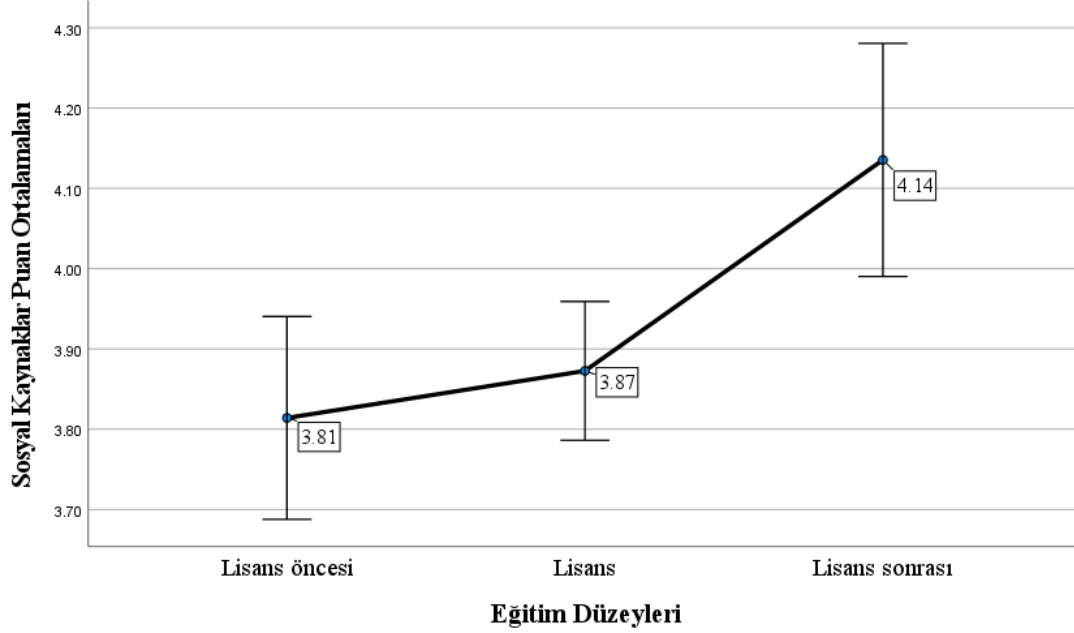
Şekil 6

Katılımcıların Yapısal Stil ve Sosyal Kaynaklar Puan Ortalamalarının Eğitim Düzeylerine Göre Polinomial Karşılaştırması



Şekil 6 (devam)

Katılımcıların Yapısal Stil ve Sosyal Kaynaklar Puan Ortalamalarının Eğitim Düzeylerine Göre Polinomial Karşılaştırması



Not. Hata çubukları +2/-2 Standart Hata değerleri üzerinden oluşturulmuştur.

Katılımcıların yapısal stil ve sosyal kaynaklar puan ortalamalarının hangi eğitim düzeyleri arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan izlem testleri bulgularına göre lisans öncesi mezunu katılımcıların yapısal stil puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde lisans sonrası katılımcılardan düşük olduğu ve lisans mezunu katılımcıların yapısal stil puan ortalamalarının da lisans sonrası mezunu katılımcıların yapısal stil puan ortalamalarına göre istatistiksel olarak marjinal düzeyde düşük olduğu bulunmuştur ($p < .05$; $p = .052$). Diğer bir deyişle yapısal stil puan ortalamaları arasında lisans sonrası eğitim düzeyinden mezun olan katılımcıların puan ortalamalarının hem lisans öncesi hem de lisans mezunu katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal kaynaklar alt boyutunda da yapısal stil alt boyutuna benzer şekilde lisans öncesi eğitim düzeyinden mezun katılımcılar ile lisans sonrası eğitim düzeyinden mezun katılımcılar ve lisans mezunu katılımcılar ile lisans sonrası eğitim düzeyinden mezun katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmalar olduğu bulunmuştur ($p < .05$). Analize ilişkin değerler Tablo 19’da gösterilmiştir.

Tablo 19.*Psikolojik Dayanıklılığın Eğitim Düzeylerine Göre Karşılaştırılması*

Değişkenler	Eğitim düzeyleri						F (2,398)
	Lisans öncesi (N = 103)		Lisans (N = 220)		Lisans sonrası (N = 78)		
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	
Kendilik algısı	3.58	0.08	3.61	0.05	3.74	0.09	1.09
Gelecek algısı	3.41	0.10	3.43	0.07	3.68	0.11	2.31
Yapısal stil	3.53	0.08	3.64	0.06	3.89	0.09	4.71*
Sosyal yeterlik	3.62	0.07	3.69	0.05	3.88	0.09	2.96
Aile uyumu	3.60	0.08	3.39	0.06	3.45	0.09	0.28
Sosyal kaynaklar	3.81	0.06	3.87	0.04	4.14	0.07	6.14**

*Not. N=401, * $p < .02$, ** $p < .01$* **4.2.4. Psikolojik Dayanıklılığın Çalışma Durumuna Göre İncelenmesi**

Psikolojik dayanıklılık alt boyutları puan ortalamalarının çalışma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için tek faktörlü MANOVA analizi uygulanmıştır. Bulgulara göre çalışma durumunun psikolojik dayanıklılık alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür, Wilks' $\lambda = .90$; $F(18, 1109) = 3.31$, $p < .001$, $\eta^2 = .04$. Diğer bir deyişle farklı çalışma durumlarındaki katılımcıların psikolojik dayanıklılık alt boyutları puan ortalamaları arasında farklılaşmalar olduğu görülmektedir.

Çalışma durumları değişkeninin temel etkisinin hangi bağımlı değişkenden kaynaklandığını incelemek üzere yapılan ileri analiz sonucuna göre kendilik algısı ve aile uyumu puan ortalamalarında çalışma durumlarına göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılaşmalar olduğu bulunmuştur, kendilik algısı için $F(3, 397) = 6.10$, $p < .001$; aile uyumu için $F(3, 397) = 4.63$, $p = .003$. Söz konusu farklılaşmaların hangi çalışma durumları arasında olduğunu belirlemek üzere yapılan izlem testleri bulgularına göre çalışan katılımcıların kendilik algısı puan ortalamalarının çalışmayan katılımcılara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p = .018$); emekli katılımcıların kendilik algısı puan ortalamalarının ise hem öğrenci ($p = .015$) hem de

çalışmayan ($p = .002$) katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Aile uyumu puan ortalamalarına bakıldığında ise emekli katılımcıların puan ortalamasının hem çalışan ($p = .004$) hem de çalışmayan ($p = .005$) katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu; öğrenci katılımcılara göre ise istatistiksel olarak marjinal düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür ($p = .052$). Analizlere ilişkin değerler Tablo 20’de gösterilmiştir.

Tablo 20.

Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarının Çalışma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

	Çalışma Durumları								
	Çalışıyor (N=197)		Çalışmıyor (N=74)		Öğrenci (N=77)		Emekli (N=53)		
Değişkenler	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	F (3,397)
Kendilik algısı	3.70	0.05	3.40	0.08	3.47	0.09	3.88	0.10	6.10**
Gelecek algısı	3.55	0.07	3.17	0.11	3.51	0.11	3.54	0.13	2.93
Yapısal stil	3.66	0.06	3.67	0.10	3.61	0.09	3.70	0.11	0.12
Sosyal yeterlik	3.79	0.05	3.53	0.09	3.61	0.09	3.81	0.10	2.88
Aile uyumu	3.34	0.06	3.28	0.09	3.39	0.09	3.77	0.11	4.63*
Sosyal kaynaklar	3.94	0.05	3.81	0.08	3.87	0.08	4.00	0.09	1.21

Not. N=401, * $p < .01$, ** $p < .001$

4.2.5. Psikolojik Dayanıklılığın Sosyoekonomik Durum Algısına Göre İncelenmesi

Psikolojik dayanıklılık alt boyutları puan ortalamalarının sosyoekonomik durum algısına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için gelişimsel düzenleme stratejilerinin değerlendirmesinde tekrar sınıflandırılmış sosyoekonomik durum grupları (düşük gelirli, orta-alt gelirli, orta gelirli ve orta-üst/yüksek gelirli) üzerinden tek faktörlü MANOVA analizi uygulanmıştır. Bulgulara göre sosyoekonomik durum algısının psikolojik dayanıklılık üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür, Pillai's trace = .11; $F(18, 1182) = 2.41, p < .001, \eta^2 = .04$.

Sosyoekonomik durum algısı değişkeninin temel etkisinin hangi bağımlı değişkenden kaynaklandığını incelemek üzere yapılan ileri analiz sonucuna göre gelecek algısı, sosyal yeterlik ve sosyal kaynaklar puan ortalamalarında istatistiksel düzeyde anlamlı farklılaşmalar olduğu bulunmuştur, gelecek algısı için $F(3, 397) = 5.29, p = .001$; sosyal yeterlik için $F(3, 397) = 4.82, p = .003$; sosyal kaynaklar için $F(3, 397) = 4.95, p < .002$. Söz konusu farklılaşmanın sosyoekonomik durum algısına göre nasıl değiştiğini belirlemek üzere polinomial karşılaştırma analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre farklı sosyoekonomik durum algısında olan katılımcıların gelecek algısı, sosyal yeterlik ve sosyal kaynaklar alt boyutları puan ortalamalarının doğrusal bir eğilim gösterdiği bulunmuştur ($p < .05$; Bkz. Şekil 7). Diğer bir deyişle katılımcılara göre sosyoekonomik gelir durumu iyileştikçe psikolojik dayanıklılığın gelecek algısı, sosyal yeterlik ve sosyal kaynaklar alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları yükselmektedir

Katılımcıların gelecek algısı, sosyal yeterlik ve sosyal kaynaklar puan ortalamalarının hangi sosyoekonomik düzeyler arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan izlem testleri bulgularına göre düşük gelir ve orta-alt gelir algısındaki katılımcıların gelecek algısı ve sosyal yeterlik puan ortalamalarının orta-üst/yüksek gelir algısındaki katılımcılara göre daha düşük olduğu bulunmuştur ($p < .05$). Sosyal kaynaklar puan ortalamalarına bakıldığında ise düşük gelir algısındaki katılımcıların orta gelir ve orta-üst/yüksek gelir algısındaki katılımcılara kıyasla daha düşük puanları olduğu görülmüştür ($p < .05$, Bkz. Tablo 21).

Tablo 21.

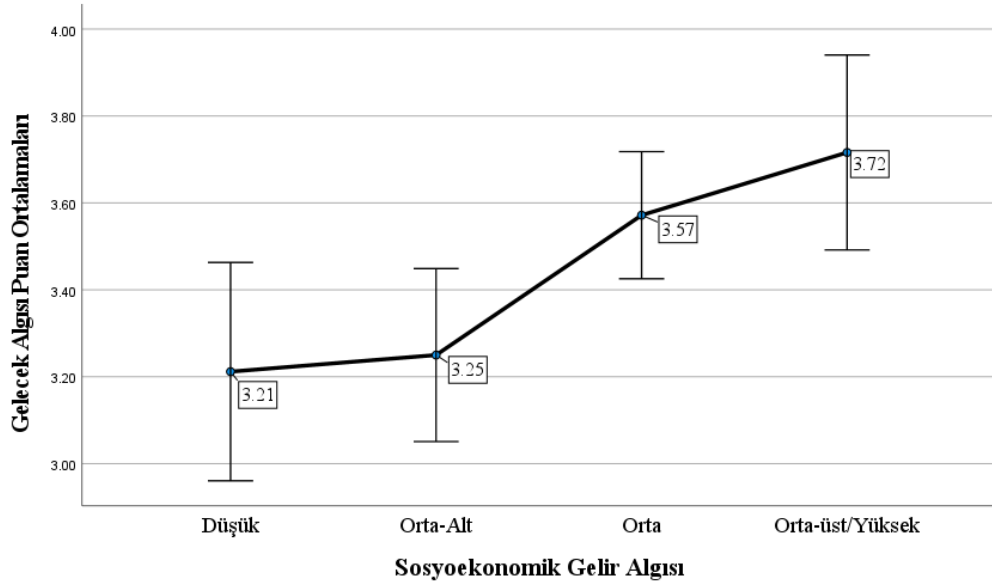
Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarının Sosyoekonomik Gelir Algısına Göre Karşılaştırılması

	Sosyoekonomik Gelir Algısı								
	Düşük (N=59)		Orta-alt (N=94)		Orta (N=174)		Orta-üst/ Yüksek (N=74)		
Değişkenler	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$F(3, 397)$
Kendilik algısı	3.59	0.10	3.61	0.08	3.59	0.06	3.78	0.09	1.20
Gelecek algısı	3.21	0.13	3.25	0.10	3.57	0.07	3.72	0.11	5.29**
Yapısal stil	3.57	0.11	3.66	0.08	3.63	0.06	3.78	0.10	0.87
Sosyal yeterlik	3.55	0.10	3.54	0.08	3.76	0.06	3.93	0.09	4.82*
Aile uyumu	3.16	0.11	3.36	0.09	3.46	0.06	3.47	0.10	2.15
Sosyal kaynaklar	3.68	0.09	3.85	0.07	3.94	0.05	4.10	0.08	4.95*

Not. N=401, * $p<.01$, ** $p<.001$

Şekil 7.

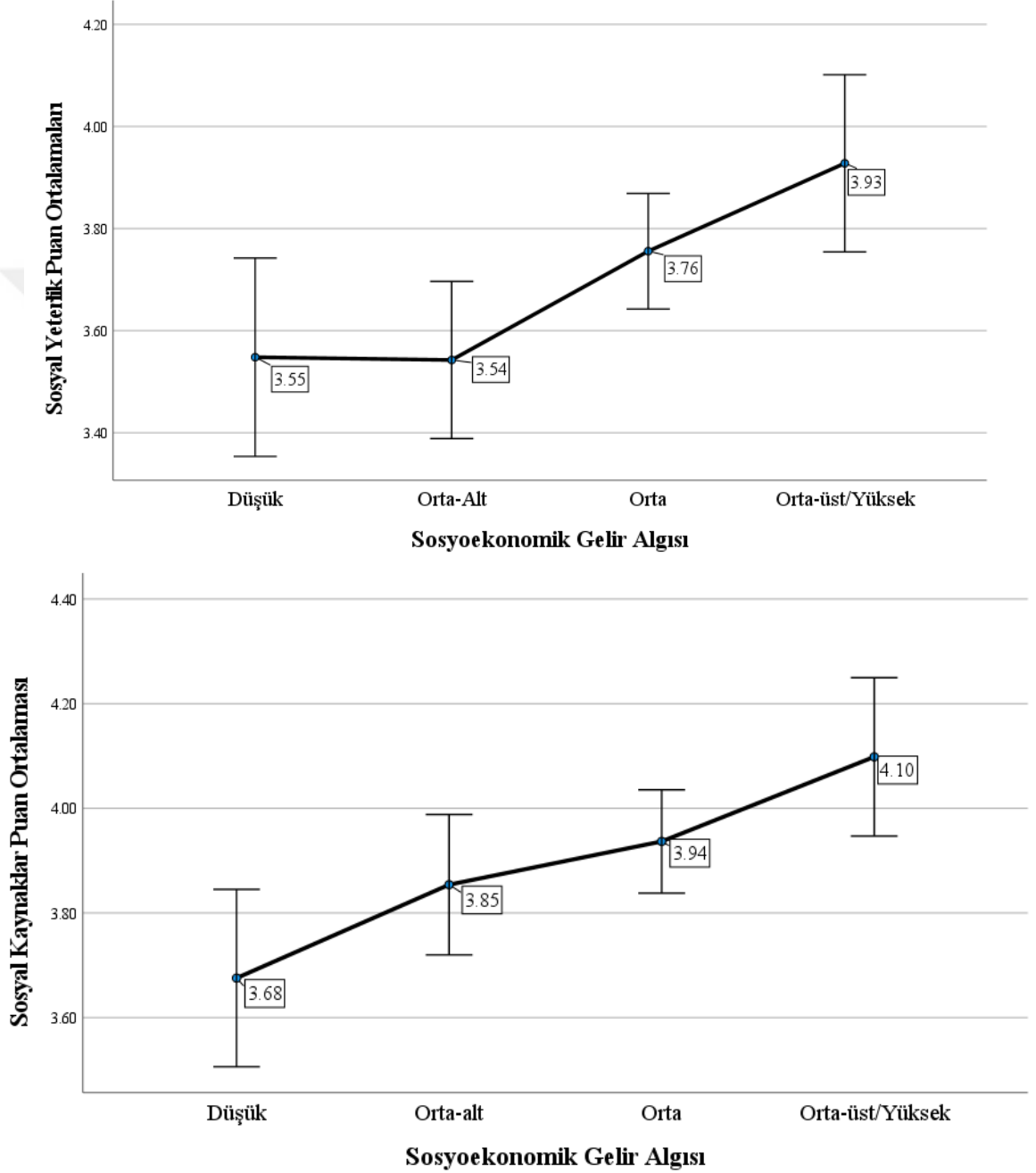
Katılımcıların Gelecek Algısı, Sosyal Yeterlik ve Sosyal Kaynaklar Puan Ortalamalarının Sosyoekonomik Gelir Algısına Göre Polinomial Karşılaştırması



Not. Hata çubukları +2/-2 Standart Hata değerleri üzerinden oluşturulmuştur.

Şekil 7. (devam)

Katılımcıların Gelecek Algısı, Sosyal Yeterlik ve Sosyal Kaynaklar Puan Ortalamalarının Sosyoekonomik Gelir Algısına Göre Polinomial Karşılaştırması



Not. Hata çubukları +2/-2 Standart Hata değerleri üzerinden oluşturulmuştur.

4.2.6. Psikolojik Dayanıklılığın Medeni Durum ve İlişki Durumuna Göre İncelenmesi

Psikolojik dayanıklılık alt boyutları puan ortalamalarının medeni durum ve ilişki durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için tek faktörlü MANOVA analizi uygulanmıştır. Bulgulara göre medeni durum ve ilişki durumunun psikolojik dayanıklılık alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür (Bkz. Tablo 22).

Tablo 22.

Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarının Medeni Durum ve İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Medeni Durum ve İlişki Durumu						F (2,398)
	Evli (N = 165)		Bekar, romantik ilişkisi var (N = 71)		Bekar, romantik ilişkisi yok (N = 165)		
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	
Kendilik algısı	3.66	0.74	3.59	0.75	3.60	0.79	0.35
Gelecek algısı	3.52	0.93	3.52	1.00	3.40	1.01	0.81
Yapısal stil	3.69	0.84	3.61	0.80	3.64	0.80	0.27
Sosyal yeterlik	3.72	0.77	3.71	0.75	3.69	0.75	0.10
Aile uyumu	3.47	0.78	3.29	0.81	3.36	0.87	1.39
Sosyal kaynaklar	3.94	0.64	3.98	0.62	3.85	0.69	0.31

Not. N=401

4.2.7. Psikolojik Dayanıklılığın Çocuk Sahibi Olup Olmamaya Göre İncelenmesi

Psikolojik dayanıklılık alt boyutları puan ortalamalarının çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için tek faktörlü MANOVA analizi uygulanmıştır. Bulgulara göre çocuk sahibi olma durumunun psikolojik dayanıklılık alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür (Bkz. Tablo 23).

Tablo 23.

Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarının Puan Ortalamalarının Çocuk Sahibi Olma Duruma Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Çocuğu var (N = 158)		Çocuğu yok (N = 243)		F (1, 399)
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	
Kendilik algısı	3.76	0.77	3.54	0.74	2.66
Gelecek algısı	3.56	0.74	3.41	1.03	2.13
Yapısal stil	3.66	0.84	3.65	0.81	0.22
Sosyal yeterlik	3.74	0.77	3.68	0.75	0.54
Aile uyumu	3.46	0.81	3.35	0.83	1.99
Sosyal kaynaklar	3.91	0.69	3.91	0.65	0

Not. N=401

4.2.8. Psikolojik Dayanıklılığın Çocuk Sayısına Göre İncelenmesi

Psikolojik dayanıklılık alt boyutları puan ortalamalarının çocuk sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için tek faktörlü MANOVA analizi uygulanmıştır. Bulgulara göre çocuk sayısının psikolojik dayanıklılık alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür (Bkz. Tablo 24).

Tablo 24.

Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Çocuk Sayısına Göre Karşılaştırılması

	Çocuk Sayısı						
	1 Çocuk (N = 165)		2 Çocuk (N = 71)		3 ve daha fazla Çocuk (N = 165)		
Değişkenler	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	<i>F</i> (2,156)
Kendilik algısı	3.72	0.81	3.76	0.73	3.92	0.77	0.55
Gelecek algısı	3.64	0.78	3.53	0.99	3.45	0.93	0.42
Yapısal stil	3.70	0.75	3.69	0.92	3.35	0.84	1.41
Sosyal yeterlik	3.76	0.75	3.66	0.79	4.05	0.71	1.98
Aile uyumu	3.42	0.85	3.48	0.75	3.53	0.86	0.19
Sosyal kaynaklar	3.92	0.70	3.89	0.68	3.98	0.67	0.14

Not. N=159

4.2.9. Psikolojik Dayanıklılığın Psikolojik Rahatsızlık Durumuna Göre İncelenmesi

Psikolojik dayanıklılık alt boyutları puan ortalamalarının psikolojik rahatsızlık olması durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için tek faktörlü MANOVA analizi uygulanmıştır. Bulgulara göre psikolojik rahatsızlığa sahip olup olmamanın psikolojik dayanıklılık üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür, Wilks' $\lambda = .96$; $F(6, 394) = 2.54$, $p = .02$, $\eta^2 = .04$.

Psikolojik rahatsızlık değişkeninin temel etkisinin hangi bağımlı değişkenden kaynaklandığını incelemek üzere yapılan ileri analiz sonucuna göre kendilik algısı, gelecek algısı ve aile uyumu alt boyutlarındaki puan ortalamalarında istatistiksel düzeyde anlamlı farklılaşmalar olduğu bulunmuştur, kendilik algısı için $F(1, 399) = 4.22$, $p = .41$; gelecek algısı $F(1, 399) = 9.21$, $p = .003$; aile uyumu için $F(1, 399) = 5.23$, $p = .023$. Elde edilen bulgulara göre psikolojik rahatsızlık teşhisi olmayan katılımcıların kendilik algısı, gelecek algısı ve aile uyumu alt boyutlarındaki puan ortalamalarının olanlara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür ($p < .05$). Analizlere ilişkin değerler Tablo 25'de gösterilmiştir.

Tablo 25.

Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamalarının Psikolojik Rahatsızlık Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Psikolojik rahatsızlığı yok (N = 301)		Psikolojik rahatsızlığı var (N = 100)		F (1, 399)
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	
Kendilik algısı	3.67	0.04	3.49	0.08	4.22*
Gelecek algısı	3.56	0.06	3.22	0.10	9.21*
Yapısal stil	3.68	0.05	3.58	0.08	1.19
Sosyal yeterlik	3.71	0.08	3.45	0.05	0.01
Aile uyumu	3.45	0.05	3.23	0.08	5.23*
Sosyal kaynaklar	3.91	0.04	3.90	0.07	0.01

Not. N=401 * $p < .05$

4.2.10. Psikolojik Dayanıklılığın Fiziksel/Kronik Rahatsızlık Durumuna Göre İncelenmesi

Gelişimsel düzenleme stratejileri puan ortalamalarının fiziksel rahatsızlık olması durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için tek faktörlü MANOVA analizi uygulanmıştır. Bulgulara göre fiziksel rahatsızlığa sahip olup olmamanın gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür (Bkz. Tablo 26).

Tablo 26.

Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamalarının Fiziksel/Kronik Rahatsızlık Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Fiziksel/Kronik rahatsızlığı yok (N = 271)		Fiziksel/Kronik rahatsızlığı var (N = 130)		F (1, 399)
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	
Kendilik algısı	3.61	0.75	3.66	0.78	0.53
Gelecek algısı	3.49	0.96	3.42	1.02	0.41
Yapısal stil	3.66	0.81	3.64	0.82	0.08
Sosyal yeterlik	3.69	0.74	3.74	0.78	0.31
Aile uyumu	3.42	0.79	3.32	0.82	1.57
Sosyal kaynaklar	3.89	0.67	3.93	0.66	0.39

Not. N=401

4.2. Araştırmada Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırma değişkenleri olarak ifade edilen değişkenler psikolojik dayanıklılık, gelişimsel düzenleme stratejileri, psikolojik iyi oluş, algılanan stres ve yaşam değişimleri değişkenleridir. Sözü geçen tüm değişkenler parametrik değişkenler olduğu için değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyebilmek üzere Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre değişkenler arasındaki korelasyon katsayısı değerlerinin $r = -.11$ ile $r = .64$ arasında değiştiği görülmüştür; $p < 0.001$, $p < 0.05$. Algılanan stres değişkeni diğer tüm değişkenlerle negatif yönlü ilişkiler göstermiştir. Algılanan stres değişkeni dışındaki değişkenler arasındaki ilişkilerin pozitif yönlü olduğu görülmektedir. Tüm değişkenlerin toplam puanlarının birbiri ile ilişki düzeyini gösteren korelasyon katsayısı değerleri Tablo 27’de ve alt boyutların birbiri ile ilişki düzeyini gösteren korelasyon katsayısı değerleri Tablo 28’de gösterilmiştir.

Tablo 27.

Gelişimsel Düzenleme, Psikolojik Dayanıklılık, Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Stres ve Yaşam Değişimleri Değişkenleri Toplam Puanları Korelasyon Değerleri

	1	2	3	4	6	7	8
1. Gelişimsel düzenleme	1						
2. Psikolojik dayanıklılık	.47**	1					
3. Psikolojik iyi oluş	.43**	.66**	1				
4. Algılanan stres	-.29**	-.52**	-.49**	1			
5. Yaşam değişimleri sayısı	.16**	.10	.07	.02	1		
6. Olumlu yaşam değişimleri	.22**	.30**	.31**	-.20**	.66**	1	
7. Olumsuz yaşam değişimleri	-.06	.08	.07	-.21**	-.51**	-.14**	1

Not. N=401; ** $p < .001$

Tablo 27 ve 28’de görüldüğü üzere gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı ile en yüksek düzeyde ilişkili olan değişkenler sırasıyla psikolojik dayanıklılık ($r=.47$, $p<.001$) ve psikolojik iyi oluş ($r=.43$, $p<.001$) değişkenleridir. Bununla birlikte gelişimsel düzenleme stratejilerinin olumsuz yaşam değişimleri haricinde tüm değişkenlerle orta düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir ($p<.001$). Diğer yandan psikolojik dayanıklılık değişkeninin en yüksek düzeyde ilişkili olduğu değişkenlerin sırasıyla psikolojik iyi oluş ($r=.66$, $p<.001$) ve algılanan stres ($r=-.52$, $p<.001$) olduğu görülmüştür. Psikolojik dayanıklılığın yaşam değişimleri sayısı ve olumsuz yaşam değişimleri ile ilişkili olmadığı dikkat çekmektedir ($p>.05$). Psikolojik dayanıklılığın bu değişkenler dışındaki tüm değişkenler ile orta-yüksek düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur ($p<.001$).

Yaşam değişimleri alt boyutlarına bakıldığında olumsuz yaşam değişimlerinin algılanan stres ($r=-.21$, $p<.001$) dışındaki hiçbir değişken ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı ($p>.05$) görülmektedir.

Gelişimsel düzenleme ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri alt boyutlarının kendi aralarındaki ilişkilere bakıldığında tüm gelişimsel düzenleme stratejilerinin birbiri ile istatistiksel olarak anlamlı olarak düşük, orta ve yüksek düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür ($p<.001$). Gelişimsel düzenleme stratejileri arasında birbiri ile en yüksek

düzeyde ilişkili stratejilerin kayıp temelli seçim ve optimizasyon arasında olduğu ($r=.66$, $p<.001$) ve en düşük düzeyde ilişkili stratejilerin isteğe bağlı seçim ve ödünleme stratejileri arasında olduğu ($r=.24$, $p<.001$) görülmüştür. Psikolojik dayanıklılık alt boyutlarına bakıldığında yapısal stil ve sosyal yeterlik ilişkisi ($p>.05$) dışında tüm alt boyutların birbiri ile istatistiksel olarak anlamlı olarak düşük ve orta düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür ($p<.001$). Birbiri ile en yüksek düzeyde ilişkili alt boyutların sosyal yeterlik ve sosyal kaynaklar olduğu ($r=.50$, $p<.001$) ve en düşük düzeyde ilişkili olan alt boyutların ise yapısal stil ve aile uyumu olduğu ($r=.19$, $p<.001$) bulunmuştur.

Gelişimsel düzenleme ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri alt boyutlarının diğer değişkenler ile ilişkileri de incelenmiştir. Gelişimsel düzenleme stratejileri alt boyutlarından isteğe bağlı seçim stratejisi ile psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından sosyal yeterlik, sosyal kaynaklar; psikolojik iyi oluş alt boyutlarından insanlarla olumlu ilişkiler bulunurken yaşam değişimleri sayısı ve olumsuz yaşam değişimleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır ($p>.05$). Bu alt boyutlar dışındaki tüm alt boyutlar ile düşük-orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür ($p<.05$). Kayıp temelli seçim stratejisi ve optimizasyon stratejisi ile olumsuz yaşam değişimleri arasında bir ilişki bulunamamış ($p>.05$); diğer tüm alt boyutlar ile düşük-orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür ($p<.05$). Ödünleme stratejisi ile özerklik (psikolojik iyi oluş alt boyutu) ve olumsuz yaşam değişimleri arasında bir ilişki bulunamamış ($p>.05$); diğer tüm alt boyutlar ile düşük-orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür ($p<.05$).

Psikolojik dayanıklılık alt boyutlarına bakıldığında kendilik algısının hayat amacı (psikolojik iyi oluş alt boyutu) ve olumsuz yaşam değişimleri dışında; gelecek algısının olumsuz yaşam değişimleri dışında tüm değişkenlerin alt boyutları ile istatistiksel olarak anlamlı şekilde düşük-orta düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur ($p<.05$). Yapısal stilin psikolojik iyi oluş alt boyutlarından özerklik ve insanlarla olumlu ilişkiler ile herhangi bir yaşam değişimi alt boyutu ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı ($p>.05$); bu alt boyutlar dışındaki değişkenler ile düşük düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür ($p<.05$). Sosyal yeterliğin yaşam değişimleri alt boyutları ile ilişkili olmadığı ($p>.05$) ancak diğer tüm değişkenlerin alt boyutları ile ilişkili olduğu bulunmuştur ($p<.05$). Aile uyumunun psikolojik iyi oluş alt boyutlarından özerklik ve kişisel gelişim

ve yaşam değişimleri sayısı ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı ($p>.05$) ancak bunlar dışındaki tüm değişkenlerin alt boyutları ile ilişkili olduğu görölmüştür ($p<.05$).

Değişkenler arasındaki ilişkiler son olarak farklı gelişim dönemleri içerisinde incelenmiştir. Bu doğrultuda beliren yetişkinlik, genç yetişkinlik, orta yetişkinlik ve ileri yetişkinlik dönemindeki katılımcıların gelişimsel düzenleme stratejileri ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri puanları ile diğer değişkenler arasında ilişki olup olmadığını anlamak üzere Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre gelişimsel düzenleme stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasında ileri yetişkinlik dönemi haricindeki tüm gelişim dönemlerinde orta ve düşük düzeyde ilişki olduğu görölmüştür ($p<.05$, $p<.001$; Bkz. Tablo 4.15). İleri yetişkinlik döneminde ise gelişimsel düzenleme stratejilerinden yalnızca kayıp temelli seçim ile psikolojik dayanıklılık arasında ilişki olduğu görölmüştür ($r=.32$, $p<.001$).

Tablo 28.

Gelişimsel Düzenleme, Psikolojik Dayanıklılık, Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Stres ve Yaşam Değişimleri Değişkenleri Alt Boyutlarının Korelasyon Değerleri

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	22	23	24
1. İsteğe bağlı seçim	1																			
2. Kayıp temelli seçim	.39**	1																		
3. Optimizasyon	.50**	.63**	1																	
4. Ödünleme	.24**	.38**	.34**	1																
5. Kendilik algısı	.23**	.37**	.43**	.23**	1															
6. Gelecek algısı	.25**	.42**	.45**	.28**	.64**	1														
7. Yapısal stil	.28**	.39**	.34**	.22**	.27**	.34**	1													
8. Sosyal yeterlik	.05	.23**	.22**	.21**	.42**	.34**	.10	1												
9. Aile uyumu	.10*	.12*	.11*	.17**	.29**	.35**	.19**	.27**	1											
10. Sosyal kaynaklar	.06	.21**	.19**	.37**	.41**	.40**	.22**	.50**	.48**	1										
11. Özerklik	.19**	.17**	.18**	-.01	.37**	.15**	.06	.21**	.09	.08	1									
12. Çevresel hakimiyet	.23**	.22**	.28**	.17**	.57**	.48**	.23**	.42**	.22**	.32**	.27**	1								
14. Kendini kabullenme	.22**	.25**	.33**	.19**	.59**	.52**	.18**	.42**	.23**	.35**	.24**	.51**	1							
15. İnsanlarla olumlu ilişkiler	.05	.24**	.28**	.19**	.33**	.28**	.07	.58**	.28**	.50**	.16**	.35**	.38**	1						
16. Kişisel gelişim	-.02	.30**	.27**	.16**	.30**	.24**	.17**	.29**	.08	.24**	.14**	.25**	.34**	.33**	1					
17. Stres/rahatsızlık algısı	-.19**	-.17**	-.16**	-.13**	-.46**	-.39**	-.13**	-.27**	-.24**	-.22**	-.11*	-.42**	-.42**	-.20**	-.15**	1				
18. Yetersiz özyeterlik algısı	-.22**	-.33**	-.30**	-.14**	-.59**	-.52**	-.19**	-.37**	-.26**	-.27**	-.27**	-.54**	-.53**	-.29**	-.29**	.60**	1			
22. Yaşam değişimleri sayısı	.08	.15*	.15*	.12*	.13*	.13*	-.001	.04	.06	.04	.03	.04	-.01	.07	.08	.05	-.04	1		
23. Olumlu yaşam değişimleri	.13*	.18**	.21**	.13**	.28**	.30**	.06	.16**	.20**	.19**	.11*	.18**	.22**	.22**	.26**	-.15**	-.23**	.66**	1	
24. Olumsuz yaşam değişimleri	.003	-.05	-.06	-.07	.04	.08	.03	.04	.12*	.02	.02	.12*	.14*	.02	-.002	-.20**	-.17**	-.51	-.14	1

Not. N=401; * $p < .05$, ** $p < .01$

Gelişimsel düzenleme stratejileri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilere bakıldığında genç yetişkinlik döneminde tüm gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımının psikolojik iyi oluş ile orta düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur ($p < .001$). Diğer gelişimsel düzenleme stratejilerine bakıldığında beliren yetişkinlik döneminde kayıp temelli seçim ve ödünleme (kayıp temelli seçim için $r = .39$, $p < .001$; ödünleme için $r = -.23$, $p < .001$); orta yetişkinlik döneminde kayıp temelli seçim ve optimizasyon (kayıp temelli seçim için $r = .25$, $p < .001$; optimizasyon için $r = -.41$, $p < .001$), ileri yetişkinlik döneminde ise yalnızca kayıp temelli seçim ($r = .32$, $p < .001$) stratejilerinin psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle psikolojik iyi oluş tüm gelişim dönemlerinde kayıp temelli seçim stratejisinin kullanımı ile ilişkili bulunmuş, diğer stratejilerin kullanımları ile psikolojik iyi oluş ilişkileri gelişim dönemlerine göre değişmiştir. Psikolojik dayanıklılığın psikolojik iyi oluş ile ilişkileri gelişim dönemlerine göre incelendiğinde beliren, genç ve orta yetişkinlik dönemlerinde yüksek düzeyde ilişkiler olduğu (sırasıyla $r = .70$; $r = .70$ ve $r = .68$, $p < .001$); ileri yetişkinlik döneminde ise orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = .48$, $p < .001$).

Gelişimsel düzenleme stratejilerinin algılanan stres ile ilişkileri farklı gelişim dönemlerine göre incelendiğinde algılanan stresin genç yetişkinlik döneminde tüm gelişimsel düzenleme stratejileri ile ilişkili olduğu ($p < .05$, $p < .001$), beliren yetişkinlik döneminde isteğe bağlı seçim dışındaki tüm stratejiler ile ilişkili olduğu ($p < .001$) ve orta ile ileri yetişkinlik döneminde herhangi bir gelişimsel düzenleme stratejisi ilişki bulunmadığı görülmüştür ($p > .05$). Psikolojik dayanıklılık ile algılanan stres arasındaki ilişkiye bakıldığında ise psikolojik dayanıklılık ile algılanan stres arasında tüm gelişim dönemlerinde orta- yüksek düzey negatif yönlü ilişkiler olduğu bulunmuştur ($p < .05$, $p < .001$).

Son olarak gelişimsel düzenleme stratejileri ve psikolojik dayanıklılık ile yaşam değişimleri (yaşam değişimleri sayısı, olumlu yaşam değişimleri ve olumsuz yaşam değişimleri) arasındaki ilişkiler farklı gelişim dönemlerine göre incelenmiştir. Gelişimsel düzenleme stratejileri ile yaşam değişimleri sayısı arasında beliren yetişkinlik ve genç yetişkinlik arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Diğer yandan orta yetişkinlik

döneminde yaşam değişimleri sayısı ile optimizasyon arasında orta düzeyli ($r=-.33, p<.001$); ileri yetişkinlik döneminde yaşam değişimleri sayısı ile kayıp temelli seçim ($r=-.40, p<.001$) ve optimizasyon ($r=-.33, p<.05$) arasında orta düzeyli ve pozitif yönde ilişkiler olduğu görülmüştür. Psikolojik dayanıklılık ile yaşam değişimleri sayısı arasında ise herhangi bir ilişkiye rastlanamamıştır ($p>.05$).

Gelişimsel düzenleme stratejileri ile yaşam değişimlerinin olumlu ve olumsuz olması arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise olumsuz yaşam değişimleri ile gelişimsel düzenleme stratejileri ve psikolojik dayanıklılık arasında herhangi bir gelişim döneminde bir ilişkiye rastlanamamıştır ($p>.05$). Diğer yandan olumlu yaşam değişimleri ile beliren yetişkinlik döneminde optimizasyon ile düşük düzeyli pozitif yönde ($r=.27, p<.001$), orta yetişkinlik döneminde isteğe bağlı seçim ile orta düzeyli pozitif yönde ($r=.33, p<.001$) ve ileri yetişkinlik döneminde kayıp temelli seçim ($r=.40, p<.001$) ve optimizasyon ($r=.33, p<.05$) ile orta düzeyli pozitif yönde ilişkiler olduğu bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık ile olumlu yaşam dönemleri arasında beliren yetişkinlik ve genç yetişkinlik döneminde orta düzeyli pozitif ilişkiler olduğu görülürken ($r=.40, p<.001$; $r=.40, p<.001$), orta yetişkinlik ve ileri yetişkinlik arasında herhangi bir ilişkiye rastlanamamıştır ($p>.05$). Farklı gelişim dönemlerine göre değişkenler arasındaki ilişki değerleri detaylı olarak Tablo 29'da gösterilmiştir.

Tablo 29.*Farklı gelişim dönemlerine göre değişkenler arasındaki ilişki değerleri*

Gelişimsel Düzenleme Stratejileri							Yaşam Değişimleri					
Beliren Yetişkinlik Dönemi (N=103)												
	IBS	KTS	OPT	ÖD	PD	Pİ	AS	YDS	PYD	NYD	Ort.	SS
IBS	1	.41**	.50**	.24*	.21*	.10	-.11	.14	.15	-.04	4.03	1.11
KTS		1	.68**	.49**	.42**	.36**	-.25*	.03	.11	-.04	4.32	1.09
OPT			1	.43**	.33**	.32**	-.22*	.11	.27**	-.03	4.39	1.26
ÖD				1	.41**	.20**	-.22**	.07	.16	-.04	4.07	1.29
PD					1	.70**	-.45**	.14	.40**	.02	3.61	0.54
Genç Yetişkinlik Dönemi (N = 143)												
IBS	1	.44**	.53**	.24**	.29**	.32**	-.24**	.08	.08	-.06	3.86	1.24
KTS		1	.61**	.28**	.42**	.48**	-.27**	.08	.12	-.01	4.45	1.03
OPT			1	.38**	.47**	.52**	-.21*	.14	.15	-.09	4.48	1.19
ÖD				1	.39**	.38**	-.19*	.10	.09	-.05	4.41	1.33
PD					1	.70**	-.52**	.14	.40**	.12	3.59	.53
Orta Yetişkinlik Dönemi (N = 69)												
IBS	1	.60**	.51**	.41**	.23*	.17	-.16	.25*	.33**	.01	4.28	1.22
KTS		1	.72**	.50**	.36**	.25*	-.17	.16	.20	.05	4.65	1.02
OPT			1	.35**	.42**	.41**	-.15	.15	.21	-.02	4.76	1.04
ÖD				1	.30*	.11	.06	.14	.15	-.06	4.46	1.22
PD					1	.68**	-.56**	-.01	.15	.22	3.76	.52
İleri Yetişkinlik Dönemi (N = 46)												
IBS	1	.24	.48**	-.08	-.24	.01	.15	.20	.22	-.12	4.94	.92
KTS		1	.52**	.25	.32*	.38*	-.22	.43**	.40**	-.19	4.23	1.28
OPT			1	.09	.21	.29	-.09	.32*	.33*	-.15	4.71	1.45
ÖD				1	.27	.03	.09	.15	.15	-.15	4.31	1.38
PD					1	.48**	-.31*	.20	.16	-.20	3.75	.51

Not. IBS=İsteğe bağlı seçim, KTS=Kayıp temelli seçim, OPT=Optimizasyon, ÖD=Ödünleme; PD=Psikolojik dayanıklılık; Pİ=Psikolojik iyi oluş; AS=Algılanan stres; YDS=Yaşam değişimleri sayısı, PYD=Olumlu (pozitif) yaşam değişimleri, NYD=Olumsuz (negatif yaşam değişimleri). Ort.=Ortalama, SS= Standart sapma

4.2.4. Yapısal Eşitlik Modellerinin Test Edilmesi

Tez çalışması kapsamında iki yapısal eşitlik modelinin (Model 1 ve Model 2) sınanması hedeflenmiştir. Bu doğrultuda ilk olarak her iki modelin de test edilme sürecinde kullanılan stratejilere ilişkin bilgi verilmiştir ve ölçüm modelinde kullanılan değişkenler tanımlanmıştır. Daha sonra ölçme modeli bulguları aktarılmış ve yapısal model ile ilgili sonuçlara geçilmiştir. Bu aşamalar ile öncelikle Model 1 test edilmiş ve bulguları aktarılmış sonrasında Model 2 test edilerek devam edilmiştir. Son olarak yapısal eşitlik modellerinin karşılaştırıldığı bulgular raporlanmıştır.

4.2.4.1. Modelde kullanılan analiz stratejisi

Bu çalışma kapsamında test edilecek olan yapısal eşitlik modeli analizinde iki aşamalı yaklaşım kullanılmıştır. Bu yaklaşım ölçme modeli ve yapısal eşitlik modelinin eş zamanlı olarak test edilmesini değil önce ölçme modelinin test edilmesini daha sonra yapısal eşitlik modelinin test edilmesini önermektedir (Anderson ve Gerbing, 1988; Kline, 2023).

Çalışma kapsamında yürütülen yapısal eşitlik analizlerinde her model için kovaryans matrisi oluşturulmuş ve kestirim yöntemi olarak en yüksek olasılık tahminleme (*maximum likelihood estimation*) yöntemi kullanılmıştır. En yüksek olasılık tahminleme yöntemi yapısal eşitlik analizlerinde çoklu normallik dağılımı olduğunda kullanılabilmekte ve çok sayıda örtük değişkenin olduğu modelleri analiz edebilmektedir (Kline, 2023).

Modelin geçerli olarak kabul edilebilmesi için model ile verinin uyumunu değerlendiren bazı uyum iyiliği kriterlerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olması beklenmektedir. Bu ölçütlerden biri ki-kare uyum testidir. Ancak ki-kare uyum testi büyük örneklemelerde ve karmaşık modellerde yanlış sonuçlar vermesi nedeniyle önerilmemekte model uyumunun değerlendirilmesi için örneklem büyüklüğünden etkilenmeyen farklı uyum iyiliği indeksleri kullanılması önerilmektedir (Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2023; Tabachnick vd., 2013). Tez çalışması kapsamında alanyazında önerilen uyum indeksleri olarak χ^2/sd oranı, RMSEA (Root-Mean-Square Error of Approximation), SRMR (Standardized Root Mean Square Residual), CFI (Comparative Fit Indices) ve GFI (Goodness of Fit Index)

kullanılmıştır. Bu uyum indekslerine ilişkin kabul edilebilir değer aralıkları Tablo 30’da gösterilmiştir (Kline, 2023).

Tablo 30.

Ölçme Modeli için Uyum İyiliği Değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum
χ^2/sd	1-2	3-5
RMSEA	$0 < RMSEA < 0.05$	$0 < RMSEA < 0.08$
SRMR	$0 < SRMR < 0.05$	$0 < SRMR < 0.08$
CFI	$0.95 < CFI < 1$	$0.90 < CFI < 0.95$
GFI	$0.95 < GFI < 1$	$0.90 < GFI < 0.95$

4.2.4.2. Ölçme Modeli

Ölçme modeli, doğrudan ölçülemeyen örtük yapıların, doğrudan ölçülebilen gözlenen değişkenler ile ne kadar temsil edildiğini gösteren doğrulayıcı faktör analizi çalışmasıdır. Ölçme modelinin test edilmesindeki amaç gözlenen değişkenlerin örtük değişkenler için ne kadar iyi birer ölçüm aracı olduğunu değerlendirebilmektir (Jöreskog ve Sörbom, 1993).

Tez çalışması kapsamında test edilecek modellerin her ikisinde de aynı değişkenler kullanıldığı için her iki modelin ölçme modelinin değerlendirilmesi tek bir başlık altında yapılmıştır. Bu doğrultuda öncelikle ölçüm modeline ilişkin gözlenen ve örtük değişkenler açıklanmıştır. Daha sonra ölçme modeli testine ilişkin sonuçlar aktarılmış ve son olarak örtük değişkenler arasında korelasyon değerleri verilmiştir.

Tez çalışması kapsamında gelişimsel düzenleme stratejileri, psikolojik dayanıklılık, psikolojik iyi oluş ve algılanan stres olmak üzere dört örtük değişken bulunmaktadır. Tüm örtük değişkenler birden fazla alt boyuta sahip olduğu için herhangi bir parselleme yöntemine başvurulmamıştır. Gelişimsel düzenleme örtük değişkeni isteğe bağlı seçim (IBS), kayıp temelli seçim (KTS), optimizasyon (OPT) ve ödünleme (ODUN) olmak üzere dört gözlenen

değişkenden oluşmaktadır. Psikolojik dayanıklılık örtük değişkeni kendilik algısı (KAL), gelecek algısı (GAL), yapısal stil (YAS), sosyal yeterlilik (SOSY), aile uyumu (AUY) ve sosyal kaynaklar (SOSK) olmak üzere altı gözlenen değişkenden oluşmaktadır. Psikolojik iyi oluş değişkeni özerklik (OZE), çevresel hakimiyet (CEH), kendini kabul (KKAB), insanlarla olumlu ilişkiler (OLIL), kişisel gelişim (KISGEL) olmak üzere altı gözlenen değişkenden oluşmaktadır. Son olarak algılanan stres örtük değişkeni stres/rahatsızlık (STR) ve yetersiz özyeterlik (YOZ) olmak üzere iki örtük değişkenden oluşmaktadır.

Hipotez edilen yapısal eşitlik modellerinde yer alan örtük ve gözlenen değişkenlerden oluşan ölçme modelinin test edilmesi sonucu elde edilen uyum iyiliği değerleri $\chi^2(129, N=401)=685.32, \chi^2/df=5.31, p<.001$; GFI= 0.84; CFI= 0.91; SRMR= 0.076; RMSEA= 0.10) [RMSEA için %90 güven aralığı = 0.096; 0.11] olarak bulunmuştur. Tablo 4.17’de verilen uyum iyiliği değerlerine bakıldığında model veri uyumunun χ^2/sd , GFI ve RMSEA indekslerine göre yetersiz olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgulardaki düzenleme önerileri (modification indices) ki-kare’de yüksek düzeyde azalma sağlaması ve kuramsal olarak da uygun olması açısından incelenmiştir. Yapılan inceleme sonucunda psikolojik dayanıklılık örtük değişkeni alt boyutlarından “sosyal kaynaklar ve sosyal yeterlilik” boyutlarının modelden çıkarılması uygun görülmüştür. Bu alt boyutlar psikolojik iyi oluş örtük değişkeni alt boyutlarından olumlu ilişkiler alt boyutu ile aynı içeriği ifade ettiği, aile uyumu ile sosyal kaynaklar içeriğinin yüksek düzeyde uyduğu ve her iki alt boyutun da çok sayıda düzenleme önerisi içeriğinde yer aldığı için modelden çıkartılmıştır. Özetle, düzenleme önerileri dikkate alınarak sosyal yeterlik ve sosyal kaynaklar gözlenen değişkenleri modelden çıkartılmıştır.

Yapılan düzenlemenin ardından ölçme modeli uyum indekslerini değerlendirmek üzere tekrar test edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre düzenlenmiş modelin uyum iyiliği değerlerinin $\chi^2(84, N=401)=234.23, \chi^2/df=2.79, p<.001$; GFI= 0.93; CFI= 0.96; SRMR= 0.053; RMSEA= 0.067) [RMSEA için %90 güven aralığı = 0.057; 0.077] olduğu bulunmuştur. Tablo 4.17’de verilen uyum iyiliği değerlerine bakıldığında model veri uyumunun χ^2/sd , GFI, SRMR ve RMSEA için kabul edilebilir düzeyde, CFI için ise iyi düzeyde olduğu görülmektedir. Elde edilen sonuçlar ölçme modelinin veri tarafından bir

bütün olarak desteklenmiş olduğu şeklinde yorumlanmıştır. Ölçme modeline ilişkin yol (path) diyagramı Şekil 8’de gösterilmiştir. Modele ilişkin gözlenen değişkenlerin örtük değişkenlere verdiği faktör yükleri, hata varyansları ve t-değerleri Tablo 4.18’de verilmiştir.

Son olarak ölçme modelindeki örtük değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren korelasyon değerleri incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre gelişimsel düzenleme ile psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde pozitif ($r=.53, p<.05$), gelişimsel düzenleme ile algılanan stres arasında orta düzeyde negatif ($r=-.42, p<.05$), gelişimsel düzenleme ile psikolojik dayanıklılık arasında orasında orta düzeyde pozitif ($r=.63, p<.05$), psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasında yüksek düzeyde pozitif ($r=.89, p<.05$), psikolojik dayanıklılık ile algılanan stres arasında yüksek düzeyde negatif ($r=-.74, p<.05$) ve psikolojik iyi oluş ile algılanan stres arasında yüksek düzeyde negatif ($r=-.79, p<.05$) ilişki olduğu görülmüştür (Bkz. Tablo 32).

Tablo 31.*Ölçme Modeline İlişkin Faktör Yükleri, Standart Hata Değerleri ve T-Değerleri*

Örtük ve Gözlenen Değişkenler	Standardize Edilmemiş Faktör Yükleri	SH	t	Standardize Faktör Yük Değerleri
<i>Gelişimsel Düzenleme</i>				
IBS	2.88	0.24	11.99	.60
KTS	3.89	0.26	14.81	.72
OPT	5.07	0.29	17.53	.82
ODUN	1.80	0.21	8.74	.46
<i>Psikolojik Dayanıklılık</i>				
KAL	3.83	0.20	19.28	.84
GAL	3.02	0.18	17.25	.77
YAS	1.23	0.17	7.32	.38
AUY	1.86	0.25	7.30	.38
<i>Psikolojik İyi Oluş</i>				
OZE	0.72	0.11	6.81	.36
CEHA	1.59	0.10	15.24	.71
KKAB	1.74	0.11	16.10	.75
OLIL	1.22	0.12	9.78	.50
KISGEL	0.91	0.11	8.23	.43
<i>Algılanan Stres</i>				
STR	3.17	0.23	13.90	.67
YOZ	2.46	0.13	18.78	.89

Not N = 401. IBS=İsteğe bağlı seçim, KTS=Kayıp temelli seçim, OPT=Optimizasyon, ODUN=Ödünleme, KAL=Kendilik algısı, GAL=Gelecek algısı, YAS=Yapısal stil, AUY=Aile Uyumu; OZE=Özerklik, CEHA=Çevresel hakimiyet, KKAB=Kendini kabul, OLIL=Olumlu ilişkiler, KISGEL=Kişisel gelişim; STR=Stres/rahatsızlık algısı, YOZ=Yetersiz özyeterlik

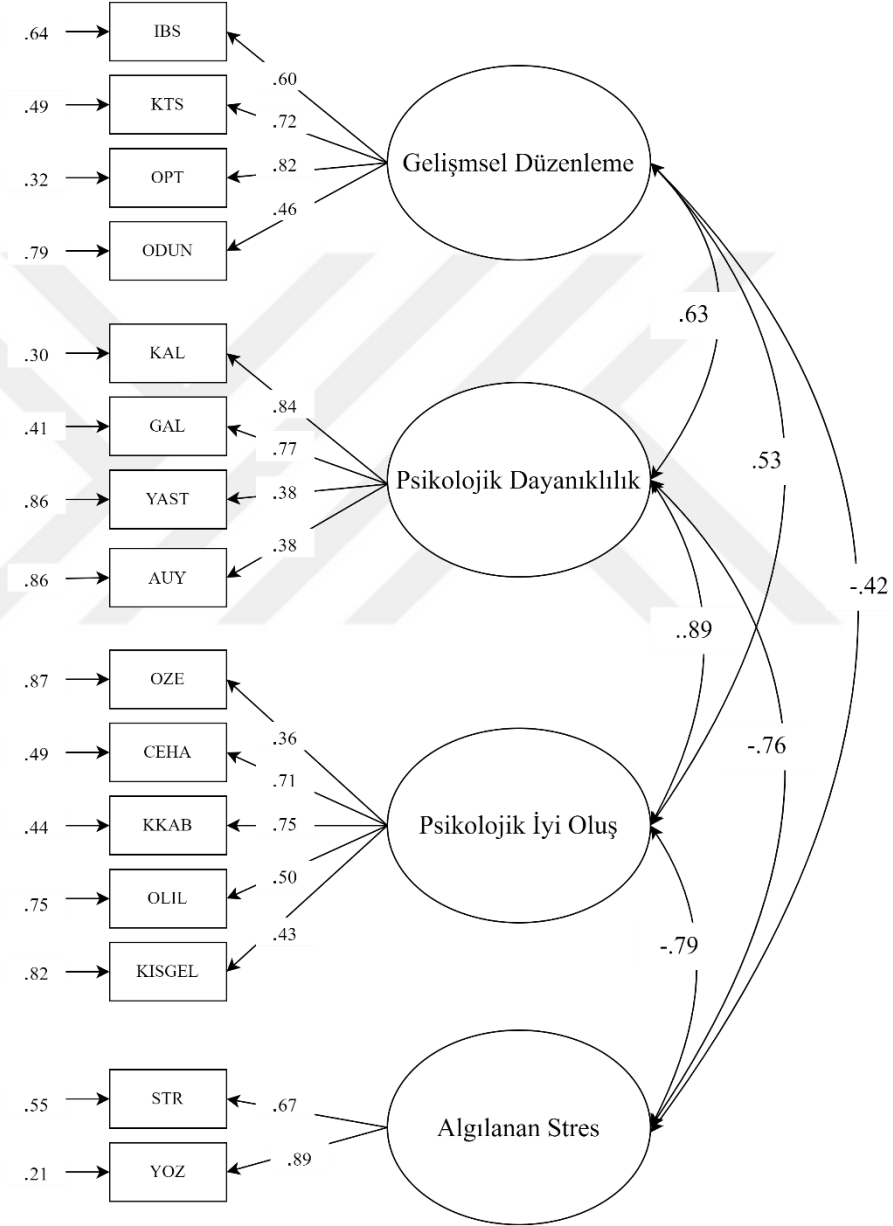
Tablo 32.*Örtük Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri*

	1	2	3	4
1.Gelişimsel düzenleme	1			
2.Psikolojik dayanıklılık	.63**	1		
3.Psikolojik iyi oluş	.53**	.89**	1	
4.Algılanan stres	-.42**	-.76**	-.79**	1

Not. N=401, ** $p < .001$

Şekil 8.

Ölçme Modeli Yol Diyagramı ve Standardize Değerler



Not. N = 401. IBS=İsteğe bağlı seçim, KTS=Kayıp temelli seçim, OPT=Optimizasyon, ODUN=Ödünleme, KAL=Kendilik algısı, GAL=Gelecek algısı, YAST=Yapısal stil, AUY=Aile Uyum; OZE=Özerklik, CEHA=Çevresel hakimiyet, KKAB=Kendini kabul, OLIL=Olumlu ilişkiler, KISGEL=Kişisel gelişim; STR=Stres/rahatsızlık algısı, YOZ=Yetersiz özyeterlik

4.2.4.3. Yapısal Modellerin Test Edilmesi

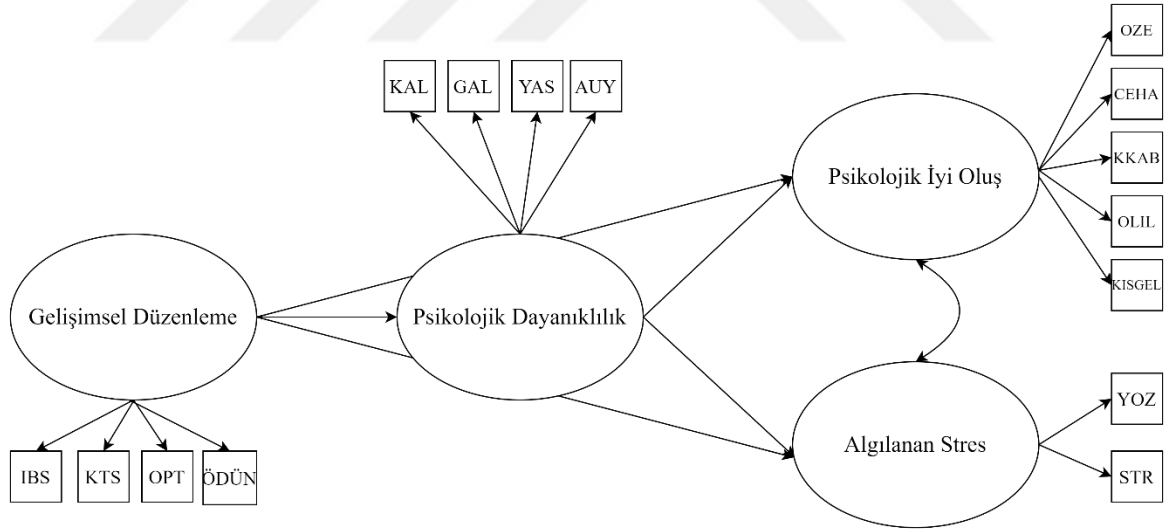
Yapısal modellerin test edilmesinde ilk olarak hipotez edilen modeller tanıtılmış, daha sonra modellerin veri ile uyumuna ilişkin bulgulara yer verilmiş ve en son aracılık hipotezlerini test edebilmek üzere dolaylı etkilere değinilmiştir. Ölçme modeli ve yapısal eşitlik testleri olarak iki aşamada değerlendirilen yapısal eşitlik modeli analizlerinin ölçme modeline ilişkin bulguları modelin bir bütün olarak veri tarafından desteklendiğini göstermiştir. Bu doğrultuda ikinci aşamada aynı değişkenlerin kullanıldığı fakat farklı hipotezlerin sınandığı iki model bulunmaktadır. “Model 1” olarak adlandırılan ilk model gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı ile psikolojik iyi oluş ve algılanan stres arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolüne ilişkin önerilmiş temel yapısal eşitlik modelidir. Bu modelde bağımsız değişken gelişimsel düzenleme stratejileri, aracı değişken psikolojik dayanıklılık ve bağımlı değişkenler psikolojik iyi oluş ve algılanan stres değişkenleridir (Bkz. Şekil 9).

“Model 2” olarak adlandırılan ikinci model gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımının psikolojik dayanıklılık aracılığı ile algılanan stresi azalttığı ve algılanan stresi azaltması aracılığı ile psikolojik iyi oluşu arttırdığı iddia edilen yapısal eşitlik modelidir. Kuramsal olarak başarılı gelişimin göstergeleri olarak kabul edilen algılanan stres ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin bağımlı değişkenler olarak değerlendirildiği Model 1’in test edilmesi sonrasında model ile verinin yeterli uyum gösterdiği koşulda daha ileri düzeyde kanıt elde etmek için iç-içe geçmiş modeller stratejisi kullanılarak Model 2 test edilmiştir. İç-içe geçmiş modeller stratejisi test edilen temel modeli aracılık etkilerini daha spesifik kılacak şekilde iç içe geçmiş daha alt düzeydeki modeller (*nested models*) halinde test etmek ve aralarında farklılık çıkıp çıkmadığını değerlendirmek olarak tanımlanmaktadır (Anderson ve Gerbing, 1988; Şimşek, 2007). Bu doğrultuda Model 1’in Model 2’in alt modeli olduğu görülmektedir; iki modelin değişken sayısı aynıdır ancak değişkenler arasındaki ilişki sayısı farklıdır. Model 2’de üç aracılık ilişkisi test edilmektedir. İlki gelişimsel düzenleme stratejileri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye psikolojik iyi oluş ve algılanan stresin aracılık etmesi, ikincisi gelişimsel düzenleme ile algılanan stres arasındaki ilişkiye psikolojik

dayanıklılığın aracılık etmesi ve üçüncüsü psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye algılanan stresin aracılık etmesidir. Bu doğrultuda ilk aracılık ilişkisinde bağımsız değişken gelişimsel düzenleme, aracı değişkenler psikolojik dayanıklılık ve algılanan stres ve bağımlı değişken psikolojik iyi oluş; ikinci aracılık ilişkisinde bağımsız değişken gelişimsel düzenleme, aracı değişken psikolojik dayanıklılık ve bağımlı değişken algılanan stres değişkeni ve üçüncü aracılık ilişkisinde bağımsız değişken psikolojik dayanıklılık, aracı değişken algılanan stres ve bağımlı değişken psikolojik iyi oluş değişkenidir. (Bkz. Şekil 10).

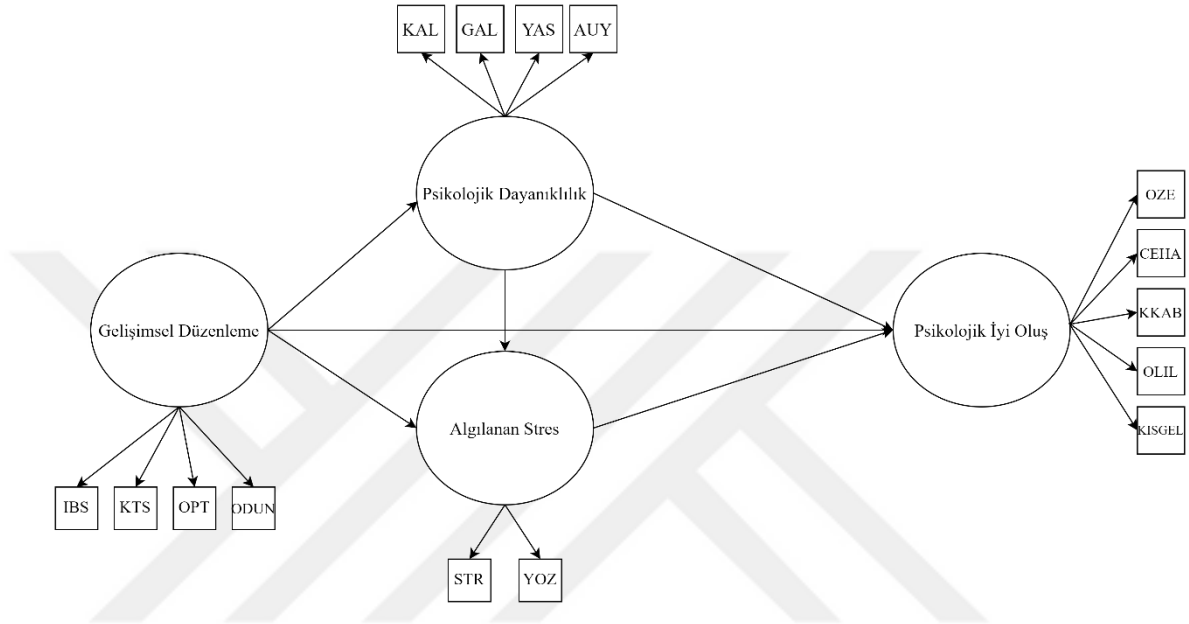
Şekil 9.

Model 1'in Yol Diyagramında Gösterimi



Şekil 10.

Model 2'nin Yol Diyagramında Gösterimi



Not. N = 401. IBS=İsteğe bağlı seçim, KTS=Kayıp temelli seçim, OPT=Optimizasyon, DDUN=Ödünleme, KAL=Kendilik algısı, GAL=Gelecek algısı, YAS=Yapısal stil, AUY=Aile uyumu OZE=Özerklik, CEHA=Çevresel hakimiyet, KKAB=Kendini kabul, OLIL=Olumlu ilişkiler, KİSGEL= Kişisel gelişim; STRAH=Stres/rahatsızlık algısı, YETÖZ=Yetersiz özyeterlik

Model 1'in test edilmesi ile elde edilen uyum iyiliği değerleri χ^2 (84, N= 401)= 234.23, $\chi^2/df= 2.78$, $p < .001$, CFI= .96, GFI= .93, SRMR= 0.053; RMSEA= 0.067 [RMSEA için %90 güven aralığı= 0.057; 0.077] olarak bulunmuştur. Bulgulara göre bu değerlerin kabul edilebilir düzeylerde olduğu görülmüştür. Diğer bir deyişle yapısal eşitlik modeli veri tarafından desteklenmiştir. Yapısal eşitlik analizi sonucu önerilen düzenleme önerileri incelendiğinde uygun bulunan herhangi bir düzenleme önerisine rastlanmamıştır. Model 1'in yol diyagramı, standardize edilmiş parametre değerleri ve modelin örtük değişkenler üzerindeki açıklanan varyans değerleri (R^2) ile birlikte Şekil 11'de gösterilmiştir.

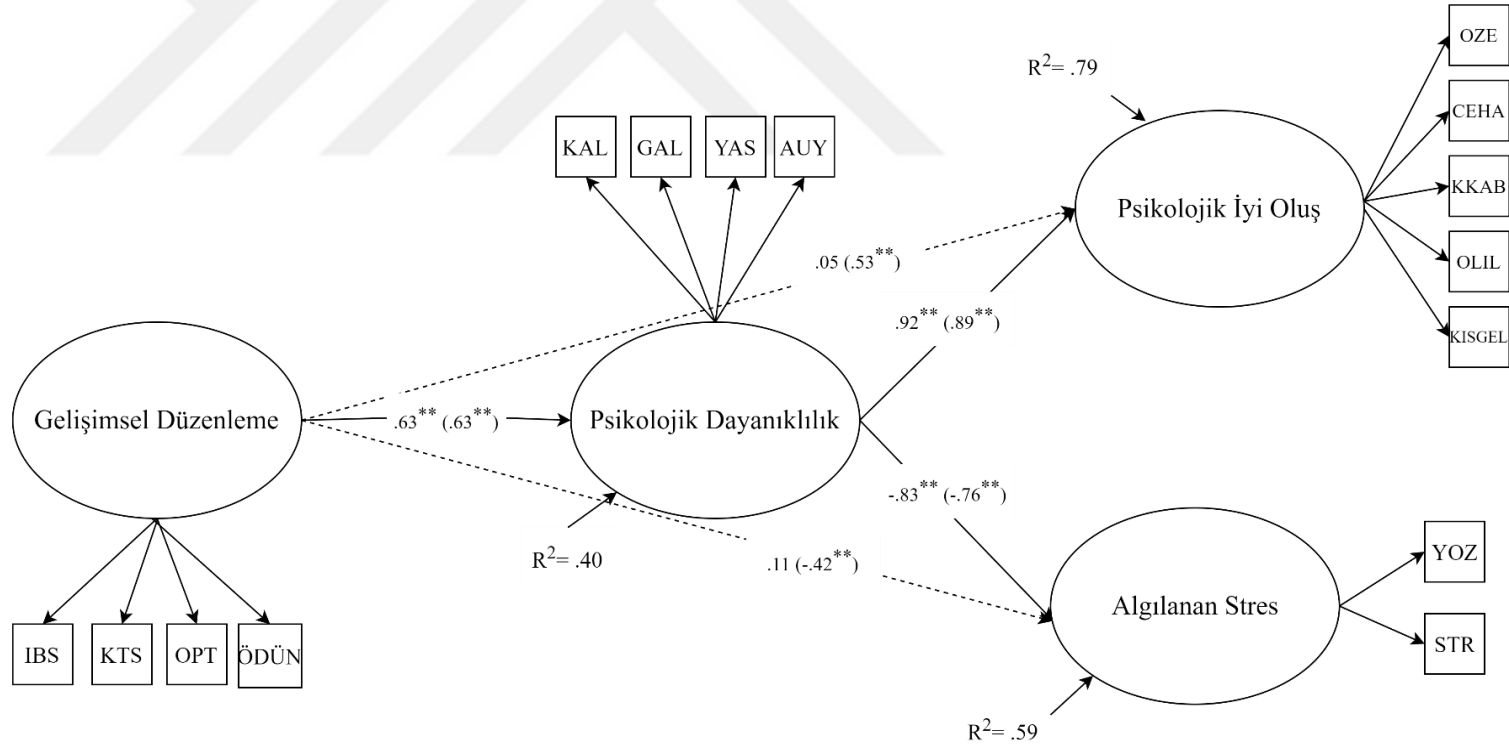
Şekil 11'de gelişimsel düzenleme ile psikolojik dayanıklılık ve psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş ve algılanan stres arasında tanımlanan yolların istatistiksel

olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Buna karşı gelişimsel düzenleme ile psikolojik iyi oluş ve algılanan stres arasındaki yolların istatistiksel anlamlılığını yitirdiği görülmektedir. Baron ve Kenny'ye (1986) göre bağımlı ve bağımsız değişkenlerin arasına aracı değişken eklendiğinde mevcut istatistiksel ilişki anlamlılığını yitiriyorsa tümünden aracılık ilişkisi (*full mediation*) söz konusudur. Bu doğrultuda psikolojik dayanıklılık değişkenin gelişimsel düzenleme ile psikolojik iyi oluş ve gelişimsel düzenleme ile algılanan stres arasında tümünden aracı bir değişken olduğu görülmektedir. Parsimoni ilkesi göz önünde bulundurularak (Kline, 2023) model üzerinde anlamsız çıkan yollar kaldırılarak model tekrar test edilmiştir. Modelin tekrar test edilmesiyle elde edilen uyum iyiliği değerleri $\chi^2 (86, N= 401)= 238.48$, $\chi^2/df= 2.77$, $p < .001$, CFI= .96, GFI= .93, SRMR= 0.054; RMSEA= 0.067 [RMSEA için %90 güven aralığı= 0.057; 0.077] olarak bulunmuştur. Test edilen iki model arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek üzere χ^2 farklılık testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre Model 1 ve gözden geçirilmiş Model 1 arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir, $\chi^2(2)= 4.25$, $p = .12$. Birbirinden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmayan iki modelden parsimoni ilkesi gereği daha ekonomik olduğu için gözden geçirilmiş Model 1 kabul edilmiştir (Bkz. Şekil 12).

Gözden geçirilmiş ve kabul edilmiş Model 1'de örtük değişkenler arasındaki yolların incelenmesi sonrasında aracılık ilişkisini değerlendirebilmek üzere dolaylı etkilerin anlamlılığı incelenmiştir. Bağımsız değişkenin aracı değişken üzerinden bağımlı değişken üzerindeki etkisi dolaylı etki olarak adlandırılmaktadır (Şimşek, 2007). Dolaylı etkiye ilişkin hesaplanan t değerleri istatistiksel olarak anlamlı bulunduğunda aracılık etkisinin olduğu yorumu yapılmaktadır. Gözden geçirilmiş Model 1'deki dolaylı etkilere ilişkin standardize değerler, standart hatalar ve t değerleri Tablo 33'te gösterilmiştir.

Şekil 11.

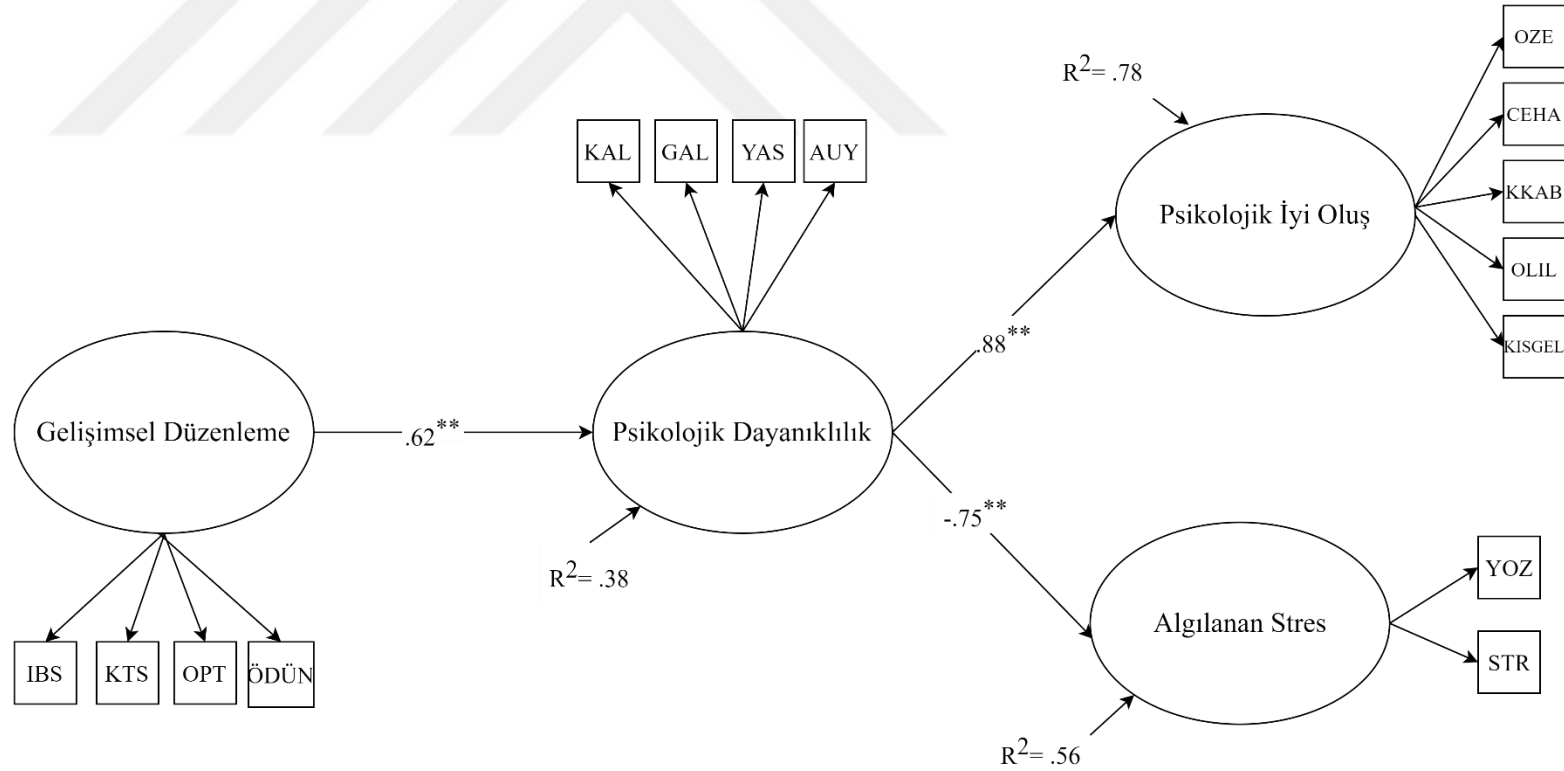
Model 1 ve Standardize Edilmiş Yol Katsayıları Diyagram Gösterimi



Not. N = 401. $^{**}p < .001$. IBS=İsteğe bağlı seçim, KTS=Kayıp temelli seçim, OPT=Optimizasyon, ÖDÜN= Ödünleme, KAL=Kendilik algısı, GAL=Gelecek algısı, YAS=Yapısal stil, AUY=Aile uyumu; OZE=Özerklik, CEHA=Çevresel hakimiyet, KKAB=Kendini kabul, OLIL=Olumlu ilişkiler, KİSGEL= Kişisel gelişim; STR=Stres/rahatsızlık algısı, YOZ=Yetersiz özyeterlik. Kesikli çizgiler anlamlı olmayan yolları göstermektedir. Parantez içerisinde yer alan değerler ölçme modeli ilişki değerleri, parantez dışında yer alan değerler modelde çıkan ilişki değerleridir.

Şekil 12.

Gözden Geçirilmiş ve Kabul Edilmiş Model 1 ve Standardize Edilmiş Yol Katsayıları Diyagram Gösterimi



Not. N = 401. $^{**}p < .001$. IBS=İsteğe bağlı seçim, KTS=Kayıp temelli seçim, OPT=Optimizasyon, ÖDÜN= Ödünleme, KAL=Kendilik algısı, GAL=Gelecek algısı, YAS=Yapısal stil, AUY=Aile uyumu; OZE=Özerklik, CEHA=Çevresel hakimiyet, KKAB=Kendini kabul, OLIL=Olumlu ilişkiler, KİSGEL= Kişisel gelişim; STRAH=Stres/rahatsızlık algısı, YETOZ=Yetersiz özyeterlik.

Tablo 33.

Gözden Geçirilmiş ve Kabul Edilmiş Model 1'in Dolaylı Etkilerine İlişkin Standardize Olan ve Olmayan Katsayılar, Standart Hata Değerleri ve t-Değerleri

Dolaylı Etkiler	β	SH	t
Gelişimsel düzenleme → Psikolojik iyi oluş	.55	.09	5.88**
Gelişimsel düzenleme → Algılanan stres	-.46	.06	-8.00**

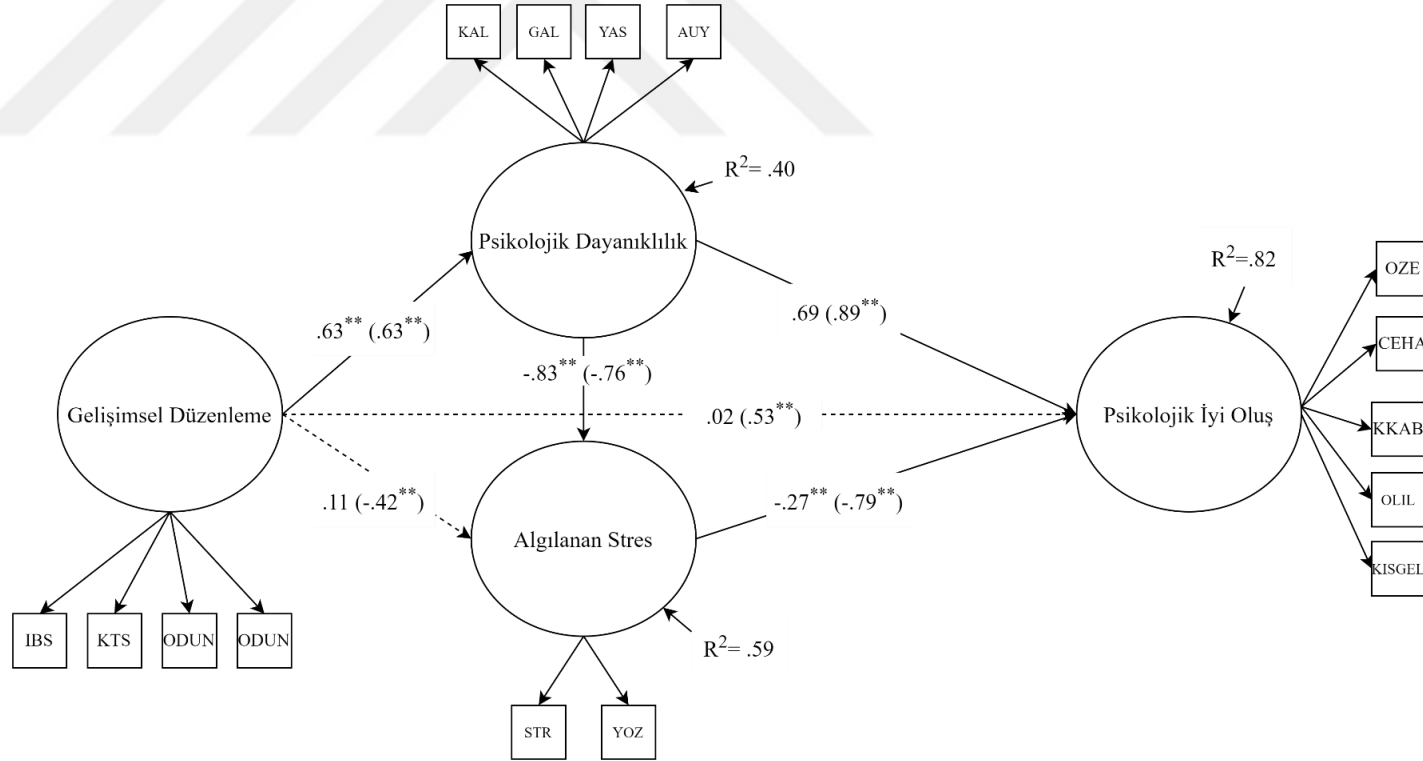
Not. N = 401. β = Standardize katsayı. SH=Standart hata. ** $p < .001$

Tablo 33'te görüldüğü üzere gelişimsel düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluş ve algılanan stres üzerindeki dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır. Söz konusu dolaylı etki psikolojik dayanıklılık aracılığı ile gerçekleşmektedir.

Model 1'in veri ile desteklenmesi ve psikolojik dayanıklılığın aracılık ilişkilerinin anlamlı çıkması üzerine Model 2'nin test edilme aşamasına geçilmiştir. Model 2'nin test edilmesi ile elde edilen uyum iyiliği değerleri $\chi^2 (84, N= 401) = 234.23$, $\chi^2/df= 2.78$, $p < .001$, CFI= .96, GFI= .93, SRMR= 0.053; RMSEA= 0.067 [RMSEA için %90 güven aralığı= 0.057; 0.077] olarak bulunmuştur. Bulgulara göre bu değerlerin kabul edilebilir düzeylerde olduğu görülmüştür. Model 2'nin yol diyagramı, standardize edilmiş parametre değerleri ve modelin örtük değişkenler üzerindeki açıklanan varyans değerleri (R^2) ile birlikte Şekil 13'te gösterilmiştir.

Şekil 13.

Model 2'nin Standardize Edilmiş Yol Katsayıları Diyagram Gösterimi



Not. N = 401. $^{**}p < .001$. IBS=İsteğe bağlı seçim, KTS=Kayıp temelli seçim, OPT=Optimizasyon, ODUN= Ödünleme, KAL=Kendilik algısı, GAL=Gelecek algısı, YAS=Yapısal stil, AUY=Aile uyumu; OZE=Özerklik, CEHA=Çevresel hakimiyet, OLIL= Olumlu ilişkiler, KKAB=Kendini kabul, STR=Stres/rahatsızlık algısı, YOZ=Yetersiz özyeterlik. Kesikli çizgiler anlamlı olmayan yolları göstermektedir. Parantez içerisinde yer alan değerler ölçme modeli ilişki değerleri, parantez dışında yer alan değerler modelde çıkan ilişki değerleridir.

Şekil 13'te gelişimsel düzenleme ile psikolojik dayanıklılık, psikolojik dayanıklılık ile algılanan stres, algılanan stres ile psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasında tanımlanan yolların istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Buna karşı gelişimsel düzenleme ile psikolojik iyi oluş ve algılanan stres arasındaki yolların istatistiksel olarak anlamlılığını yitirdiği görülmektedir. Ölçme modeline ve yapısal eşitlik modeline bakıldığında gelişimsel düzenleme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin başlangıçta $\beta = .53$ olduğu görülürken ($p < .05$), aracı değişken olarak psikolojik dayanıklılık ve algılanan stres devreye girdiğinde bu ilişki istatistiksel olarak anlamlılığını yitirerek $\beta = .02$ 'ye gerilemiştir ($p > .05$). Benzer şekilde gelişimsel düzenleme ile algılanan stres arasındaki ilişkinin başlangıçta $\beta = -.42$ olduğu görülürken ($p < .05$), aracı değişken olarak psikolojik dayanıklılık devreye girdiğinde bu ilişki istatistiksel olarak anlamlılığını yitirerek $\beta = .11$ 'e gerilediği görülmektedir ($p > .05$). Bu durumdan hareketle psikolojik dayanıklılık ve algılanan stres değişkenlerinin gelişimsel düzenleme ile psikolojik iyi oluş arasında ve psikolojik dayanıklılık değişkeninin gelişimsel düzenleme ile algılanan stres arasında tümünden aracı bir rol oynadığı görülmektedir. Diğer yandan psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin başlangıçta $\beta = .89$ olduğu, yapısal eşitlik modelinde $\beta = .69$ 'a gerilediği ancak anlamlı olmaya devam ettiği bulunmuştur. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide algılanan stres değişkeninin kısmi aracı rol oynadığı görülmektedir. Model 1'de olduğu gibi Model 2'de de parsimoni ilkesi göz önünde bulundurularak model üzerindeki anlamsız yollar modelden çıkarılarak model tekrar test edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre gözden geçirilen Model 2'nin uyum iyiliği değerlerinin χ^2 (86, N= 401)= 238.48, $\chi^2/df= 2.77$, $p < .001$, CFI= .96, GFI= .93, SRMR= 0.054; RMSEA= 0.067 [RMSEA için %90 güven aralığı= 0.057; 0.077] olduğu bulunmuştur. Anlamsız çıkan yolların modelden çıkarılmasının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma oluşturup oluşturmadığını değerlendirmek üzere χ^2 farklılık testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre Model 2 ve gözden geçirilmiş Model 2 arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir, $\chi^2(2) = 4.25$, $p = .12$. Model 1'e benzer şekilde birbirinden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmayan iki modelden

parsimoni ilkesi gereği daha ekonomik olduğu için gözden geçirilmiş Model 2 kabul edilmiştir (Bkz. Şekil 14).

Gözden geçirilmiş ve kabul edilmiş Model 2’de örtük değişkenler arasındaki yolların incelenmesi sonrasında aracılık ilişkisini değerlendirebilmek üzere dolaylı etkilerin anlamlılığı incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre gözden geçirilmiş Model 2’de yer alan dolaylı etkiler istatistiksel olarak anlamlıdır. Gözden geçirilmiş Model 2’deki dolaylı etkilere ilişkin standardize değerler, standart hatalar ve t değerleri Tablo 34’t gösterilmiştir.

Tablo 34.

Gözden Geçirilmiş Model 2’in Dolaylı Etkilerine İlişkin Standardize Olan ve Olmayan Katsayılar, Standart Hata Değerleri ve t-Değerleri

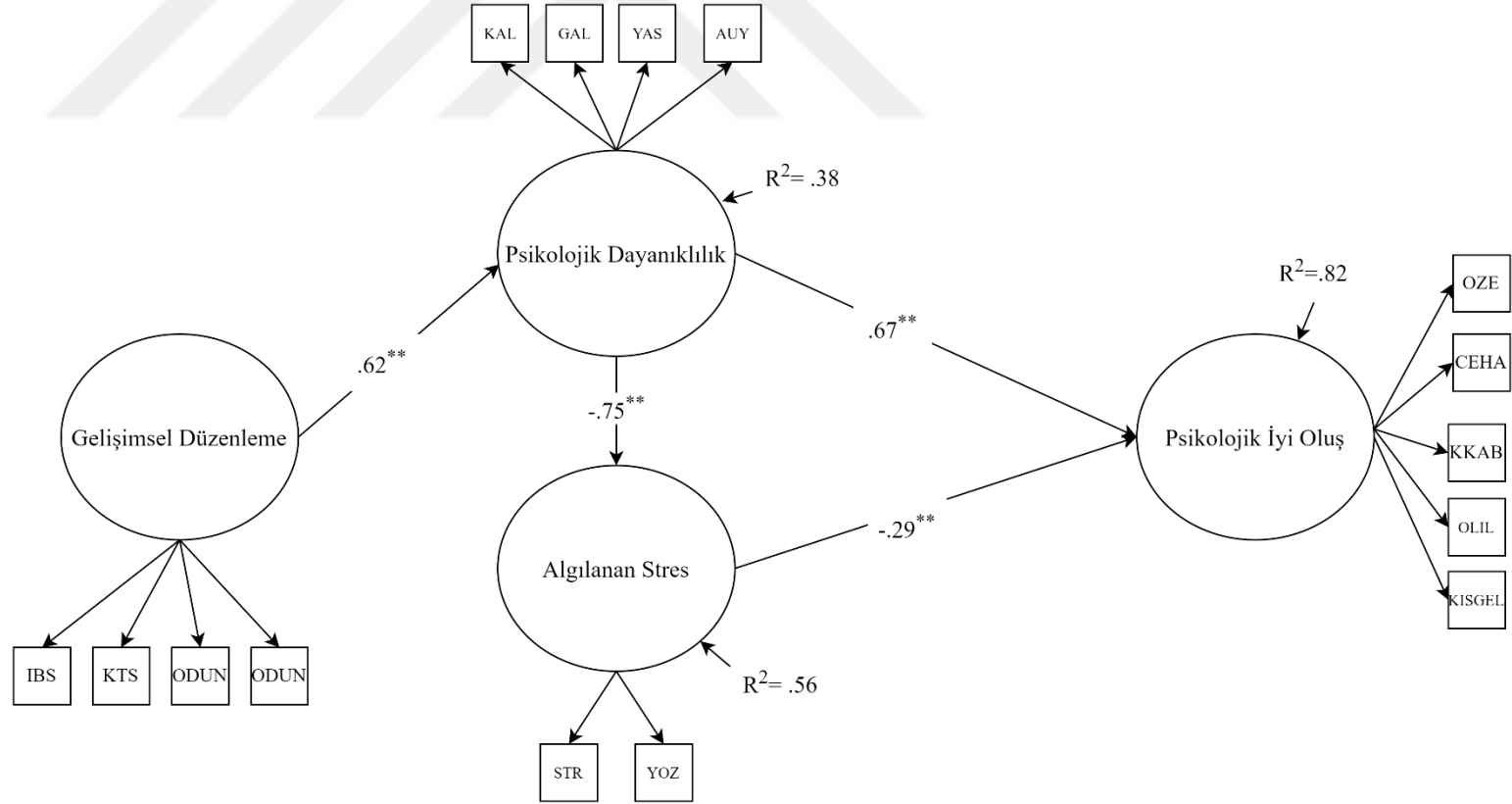
Dolaylı Etkiler	β	SH	t
Gelişimsel düzenleme → Psikolojik iyi oluş	.54	.09	5.88**
Gelişimsel düzenleme → Algılanan stres	-.46	.06	-8.00**
Psikolojik dayanıklılık → Psikolojik iyi oluş	.22	.07	3.12**

Notr. N = 401. β = Standardize katsayı. SH=Standart hata. ** $p < .01$

Tablo 4.21’de görüldüğü üzere gelişimsel düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır. Söz konusu dolaylı etki psikolojik dayanıklılık ve algılanan stres aracılığı ile gerçekleşmektedir. Aynı zamanda gelişimsel düzenleme stratejilerinin algılanan stres üzerindeki dolaylı etkisi de istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu dolaylı etki de psikolojik dayanıklılık üzerinden gerçekleşmektedir. Son olarak psikolojik dayanıklılığın psikolojik iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisi de anlamlıdır. Söz konusu dolaylı etki de algılanan stres aracılığı ile oluşmuştur.

Şekil 14.

Gözden Geçirilmiş Model 2'nin Standardize Edilmiş Yol Katsayıları Diyagram Gösterimi



Not. N = 401. ** $p < .001$. IBS=İsteğe bağlı seçim, KTS=Kayıp temelli seçim, OPT=Optimizasyon, ODUN= Ödünleme, KAL=Kendilik algısı, GAL=Gelecek algısı, YAS=Yapısal stil, AUY=Aile uyumu; OZE=Özerklik, CEHA=Çevresel hakimiyet, OLIL= Olumlu ilişkiler, KKAB=Kendini kabul, STR=Stres/rahatsızlık algısı, YOZ=Yetersiz özyeterlik.

Model 1 ve Model 2'nin yapısal eşitlik modeli ile test edilmesi sonucunda her iki modelin de veri ile uyum gösterdiği ve aracılık ilişkilerinin anlamlı çıktığı görülmüştür. Her iki model serbestlik derecesi ve Ki-kare değerleri açısından birbirine eş görünmektedir. Bu doğrultuda daha önce de belirtildiği gibi Model 2'nin daha ileri düzeyde kanıta sahip olması ve aracılık etkilerini daha spesifik bir şekilde açıklaması gerekçesiyle mevcut çalışma kapsamında Model 2 kabul edilmiştir. Diğer bir deyişle elde edilen bulgular sonucunda gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımının psikolojik dayanıklılığı arttırarak algılanan stresi azalttığı ve algılanan stresin azalmasının da kısmi olarak psikolojik iyi oluşu açıkladığı görülmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Tez çalışması kapsamında gerçekleştirilen araştırmanın amacı gelişimsel düzenleme ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin başarılı gelişim çerçevesinde farklı gelişim dönemlerini içeren katılımcı grubuyla incelenmesidir. Bu doğrultuda ilk olarak gelişimsel düzenleme ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri ayrı ayrı olacak şekilde farklı sosyodemografik özelliklere göre değerlendirilmiştir. Daha sonra söz konusu değişkenlerin hem birbirleri ile hem de farklı değişkenler ile aralarındaki ilişkiler incelenmiştir. Son olarak gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı ve psikolojik dayanıklılık başarılı gelişim çerçevesinde değerlendirilerek yapısal eşitlik modelleri sınaması yapılmıştır. Bu çalışma sonucu elde edilen bulgular bu sıralama ile tartışılacaktır. Bu başlıklar sonrasında elde edilen sonuçlar ve araştırma sınırlılıkları değerlendirilerek sonuç ve öneriler bölümüne geçilecektir.

5.1. Sosyodemografik Değişkenlere Göre Gelişimsel Düzenleme Stratejilerine ilişkin Bulguların Tartışılması

5.1.1. Gelişimsel Düzenleme Stratejilerinin Gelişim Dönemlerine Göre Farklılaşmasının Tartışılması

İlk olarak gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımının gelişim dönemlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre yalnızca isteğe bağlı seçim stratejisi kullanımında ileri yetişkinlik dönemindeki isteğe bağlı seçim stratejisi kullanımının tüm gelişim dönemlerine kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha fazla olduğu; beliren yetişkinlik, genç yetişkinlik ve orta yetişkinlik dönemlerindeki katılımcıların isteğe bağlı seçim stratejisi kullanımlarında ise anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Alanyazına bakıldığında SOÖM kullanımının, bireylerin gelişim sürecinin ilerlemesi ile farklı gelişim dinamikleri gösterdiği iddia edilmektedir (Boker, 2013; Lang vd., 2002,

Wiese vd., 2000). Söz konusu gelişim dinamiklerinin yaşa bağlı değişim sonucu ortaya çıkan yaşam yönetimi ihtiyacı ile şekillendiği ve SOÖM kullanımının gelişim dönemlerine göre bir örüntü gösterdiği öne sürülmektedir (Freund ve Baltes, 2002). Bu örüntüye ilişkin kuramsal yaklaşımlarda doğrulanabilir olan iki hipotez ön plana çıkmaktadır. Bu hipotezlerden ilki bireylerin daha ileri yaşlardaki gelişim dönemlerine geldiklerinde yaşam deneyimlerinin birikimi sayesinde SOÖM kullanımında daha iyi hale geleceği yönündedir (Baltes ve Baltes, 1990). Diğer bir deyişle ilk hipotezde gelişim dönemleri arasında doğrusal bir eğilim olacağı ön görülmektedir. İkinci hipotezde ise yaşın ilerlemesi ile birlikte biyolojik ve fiziksel gelişim alanlarındaki kısıtlılıkların kaynak kaybına yol açacağı ve bu nedenle de SOÖM kullanımının yaşla birlikte önce arttığı daha sonra azaldığı (kuadratik eğilim) bir eğilime sahip olduğu öne sürülmektedir. Freund ve Baltes (2002) tarafından yapılan çalışmada yaşa bağlı değişimin gelişim dönemlerine göre nasıl bir eğilim gösterdiği yaş dönemi farklılıklarına bakılmaksızın incelendiğinde isteğe bağlı seçim stratejisi kullanımında doğrusal eğilim, diğer stratejilerin kullanımında ise kuadratik eğilim olduğu görülmüştür. Tez çalışması kapsamında yalnızca isteğe bağlı seçim stratejisi kullanımında farklılık görüldüğü için söz konusu stratejinin kullanımındaki eğilime dair yapılan analizlerin sonucunda Freund ve Baltes'in (2002) çalışma sonuçlarına kısmen paralel olan bulgulara ulaşılmış; isteğe bağlı seçim stratejisi kullanımında doğrusal ve kuadratik eğilim olduğu bulunmuştur. Freund ve Baltes'in (2002) çalışmasında SOÖM kullanımının isteğe bağlı seçim dışındaki gelişimsel düzenleme stratejilerinde genç yetişkinlikte az olduğu, orta yetişkinlikte arttığı ve pik yaptığı, ileri yetişkinlik döneminde ise tekrar azaldığı görülmektedir. İsteğe bağlı seçim stratejisinin kullanımında ise gelişim dönemlerine göre doğrusal artış gösteren bir eğilim olduğu bulunmuştur. Tez çalışması kapsamında yapılan değerlendirmeler Freund ve Baltes'in (2002) çalışmasından farklı olarak beliren yetişkinlik döneminin de eklenmesi ile yapılmıştır. Tez çalışması sonucunda elde edilen bulgulara göre SOÖM kullanımının beliren yetişkinlik döneminde daha fazla olduğu, genç yetişkinlik döneminde azaldığı, orta yetişkinlikte arttığı ve ileri yetişkinlikte de artarak pik yaptığı görülmektedir. Her iki çalışmanın bulguları örtüşmekle birlikte tez çalışması kapsamında beliren yetişkinlik dönemi değerlendirmesi yapıldığı için kuadratik eğilim bulunduğu

düşünülmektedir. Tez çalışması sonucunda bulunan gelişim dönemleri arasındaki kuadratik eğilime göre isteğe bağlı seçim stratejisinin beliren yetişkinlik döneminden genç yetişkinlik dönemine azalması kuramsal ve pratik gerekçelerle açıklanabilir. Bu düşünüş, beliren yetişkinlerin gelişim dönemi özelliğinden kaynaklanan çok sayıda seçim alternatifi olduğu algısından (Arnett, 2000), genç yetişkinlik dönemine gelindiğinde iş, ilişki vb. konularda kısıtlı seçim yapabileceği algısına doğru bir geçişi yansıtıyor olabilir. Daha sonra genç yetişkinlikten ileri yetişkinliğe doğru doğrusal bir artış göstermesi ise gerek yetişkin hissetme/olma, gerekse hayat koşullarının yaş ilerledikçe daha belirgin hale gelmesinden kaynaklanabilmektedir.

Freund ve Baltes'in (2002) çalışması ile tez çalışmasının yaşa ve gelişim dönemine göre değerlendirmeleri karşılaştırıldığında söz konusu çalışmanın tüm SOÖM için gelişim örüntülerini incelediği görülmekte ve bu durum da bulguların bu hususta farklılaşması şeklinde yansımaktadır. Ancak araştırmacılar SOÖM kullanımının gelişim dönemlerine göre temel etki farklılaşmalarını değerlendirmemişler, yaşı sürekli bir değişken olarak kabul ederek SOÖM kullanımı ile ilişkisine bakmışlar ve sonrasında kontrast analizlerini yürütmüşlerdir. Freund ve Baltes'in (2002) çalışması ile tez çalışmasının bulguları karşılaştırıldığında isteğe bağlı seçim dışındaki stratejilerdeki en yüksek puanların (tez çalışmasında puanlar arasında anlamlı bir farklılaşma olmasa da) ortak şekilde orta yetişkinlik döneminde olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 4.3). Bu durum yetişkinlik döneminin en yoğun gündemlerinin (iş, eş, çocuk sahibi olmak vb.) orta yetişkinlik döneminde gerçekleşmesinden kaynaklı olabilmektedir.

SOÖM kullanımının yaşa bağlı değişimi konusunda yapılan diğer ampirik çalışmalara bakıldığında farklı gelişim dönemlerinin karşılaştırıldığı çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmekte ve farklı gelişim dönemleri ile yapılan çalışmalar da yaşa bağlı farklılıklardan ziyade bireysel özelliklerin strateji kullanımlarını belirlediğini vurgulamaktadır. Dikkat çekilen bu husus sınırlı da olsa yapılan ampirik çalışma bulgularında SOÖM kullanımının gelişim dönemlerine göre farklılaşmaların tutarlı olmayan bir şekilde birkaç strateji ve bir kaç gelişim dönemi arasında olmasından kaynaklanmaktadır. Örneğin Zajac-Lamparska, (2022) tarafından yapılan çalışmada gelişim dönemlerine göre

SOÖM kullanımı farklılaşması yalnızca optimizasyon stratejisinde görülmüş; orta yetişkinliklerin optimizasyon stratejisi kullanımının ileri yetişkinlere kıyasla daha fazla olduğu bulunmuştur. Zajac-Lamparska'nın (2022) ulaştığı bulgu ile tez çalışması kapsamı sonucunda ulaşılan bulgu örtüşmemektedir. Ancak gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı konusunda yapılan herhangi farklı bir araştırma bulgusu ile de desteklenmemektedir. Zajac-Lamparska da çalışmasının tartışma kısmında bu duruma dikkat çekmiş, gelişimsel dönemler arasındaki strateji kullanımlarının bir tutarlılık göstermediğini belirtmiş ve bu nedenle SOÖM kullanımında gelişimsel farklılıklardan ziyade bireysel farklılıkların olduğu çıkarımını yapmıştır. Tez çalışması sonucunda ulaşılan bulgular için de *-örneklem ile ilgili tartışmanın ele alındığı bölümde de değinildiği üzere-* bireysel farklılıkların göz önünde bulundurulması gerektiğinin oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Bireysel farklılıklar pek çok şekilde değerlendirilebilir. Kırsal-kentsel yaşam, geleneksel-modern aile yapıları, sağlık durumları, tartışma bölümünün devamında ele alınacak tüm sosyodemografik değişkenler ve fazlası herhangi aynı yaşta olan iki kişinin birbirinden çok farklı karakteristik özellikler göstermesine yol açabilmektedir. Yaşam boyu gelişime ilişkin özellikler de göz önünde bulundurulduğunda gelişimsel düzenleme stratejilerinin gelişim dönemlerine göre farklılaşmasını değerlendirebilmek için farklı gelişim dönemleri içeren örneklemeler ile sosyodemografik değişkenlerin etkileşiminin incelendiği daha çok sayıda çalışmanın yapılmasına ihtiyaç bulunmaktadır.

Alanyazına bakıldığında yaşam boyu gelişimde SOÖM kullanımını gelişimsel dönemlere göre inceleyen boylamsal çalışmaların oldukça yetersiz olduğu da dikkat çekmektedir. Bu durum yaşa bağlı SOÖM kullanımının değerlendirilmesini bir ölçüde varsayımsal yorumlara bağımlı kılmaktadır. SOÖM'ü boylamsal olarak inceleyen çalışmaların en fazla birkaç yılı içerdiği ve elde edilen bulguların SOÖM kullanımındaki gelişimsel değişiklikleri değil SOÖM kullanımındaki değişimleri açıkladığı ve farklı değişkenlerle (Ör. öznel iyi oluş, mutluluk, öznel iyi oluş, iş verimliliği) ilişkisini incelediği göz önünde bulundurulduğunda daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyaç olduğu görülmektedir (Lang vd., 2022; Söllner vd., 2022; Teshale ve Lachman, 2016; Weber vd., 2018). SOÖM'e ilişkin çalışmaların yöntemsel ve kapsam olarak olgunlaşması yönünde yapılan her

çalışmanın temel olarak yaşa veya gelişim dönemine göre yapılan değerlendirmeleri zenginleştireceği düşünülmektedir.

5.1.2. Gelişimsel Düzenleme Stratejilerinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasının Tartışılması

SOÖM kullanımının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi sonucu elde edilen bulgulara göre isteğe bağlı seçim ve optimizasyon stratejilerinde erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur.

Alanyazında yapılan çalışmalara bakıldığında SOÖM kullanımının cinsiyete bağlı farklılaşmalarına ilişkin bir görüş birliğinin olmadığı görülmektedir. Diğer yandan ampirik çalışmalarda ulaşılan cinsiyet farklılaşmalarının toplumsal cinsiyet rolleri göz önünde bulundurularak yorumlandığı dikkat çekmektedir. Bu değerlendirmelere göre örneğin isteğe bağlı seçim stratejisi için kadınların sosyal ve duygusal hedef seçimlerine yönelirken erkeklerin daha işlevsel ve pragmatik hedef seçimlerine yöneldikleri öne sürülmektedir (Freund ve Baltes, 1998). Buna paralel olarak yaş ilerledikçe kadınların sosyal ilişkilere, erkeklerin ise iş ve kariyer odaklı konulara ilişkin optimizasyon stratejisi kullanımı olduğu ve bu farklılığın kadınların sosyal kaynakları daha etkin kullandığı şeklinde yorumlanabileceğine değinilmektedir (Li ve Freund, 2005).

SOÖM kullanımındaki cinsiyet farklılaşmalarına dair yapılan farklı çalışmalardan elde edilen bulguların birbiri ile çelişkili olarak değil toplumsal cinsiyetle ilişkilendirilerek ele alındığı görülmektedir. Örneğin Kocalevent ve diğerleri (2020) tarafından yapılan bir çalışmada erkeklerin ödünleme stratejisini daha fazla kullandığı bulunurken, Wiese ve diğerleri (2000) tarafından yapılan çalışmada kadınların ödünleme stratejisini daha fazla kullandığı bulunmuştur. Kocalevent ve diğerleri (2020) elde ettikleri bu bulguyu erkeklerin fiziksel kapasitelerindeki düşüşü ödünlemeye daha fazla ihtiyaç hissedebileceği ve bu nedenle daha sık şekilde teknolojik araçlar kullanımına yönelebileceği şeklinde yorumlarken ödünleme kaynağının teknolojik araçlar olmasını da erkeklerin bağımsızlıklarını sürdürme konusundaki motivasyonlarının yüksek olması ile ilişkilendirmişlerdir. Wiese ve diğerleri

(2000) ise elde ettikleri bulguyu kadınların yaşa bağlı yaşadıkları herhangi bir kısıtlamayı daha etkin bir sosyal destek arayışı ile ödünledikleri için bu stratejiye daha sık başvurdıkları şeklinde yorumlamışlardır. Tez çalışması sonucunda elde edilen bulguları toplumsal cinsiyet rollerine göre değerlendirdiğimizde öncelikle çalışmanın öz-bildirime dayalı olması göz önünde bulundurulmalı; kadınların ve erkeklerin öz-bildirimlerinde de farklılıklar olabileceği ve bu farklılıkların da toplumsal cinsiyet rollerinden beklentiler bağlamında şekillenebileceği düşünülmelidir. Bu duruma ilişkin yapılan çalışmalar kadınların kendilerini ifade ederken erkeklere göre daha fazla ayrıntı düşündükleri ve daha ayrıntılı içerikler sunduklarını göstermektedir (Pennebaker ve Graybeal, 2001). Buradan hareketle erkeklerin isteğe bağlı seçim ve optimizasyon stratejileri sorularından daha yüksek puan almaları, sonuç odaklı baş etme stratejileri kullanımına daha sık başvurmaları (Tamres vd., 2002) ile ilişkili olabilir. Bunun dışında yine toplumsal cinsiyet rolleri ile ilişkili olarak kadınların erkeklere kıyasla daha fazla çoklu rol üstlenmeleri (Örneğin anne, eş, yönetici, ev hanımı vb.) nedeniyle cam tavan algısı geliştirdikleri ve sonuç olarak da stresle başa çıkma stratejilerinden çaresiz yaklaşımı kullandıkları görülmektedir (Keser-Açıkbaş ve Şen-Hastaoğlu, 2023). Bu bulgudan hareketle SOÖM kullanımında isteğe bağlı seçim ve optimizasyon stratejilerini erkeklerin daha sık kullandığı düşünülebilir.

SOÖM kullanımında cinsiyete göre strateji kullanım farklılıklarının olduğu çalışmalar kadar herhangi bir cinsiyet farklılaşması bulamayan çalışmalar da bulunmaktadır (Freund ve Baltes, 2002; Kurt, 2016). Alanyazında görülen cinsiyete göre SOÖM kullanımına dair birbiri ile örtüşmeyen bulgular bu konuya dair daha fazla araştırma yapılmasının gerekliliğini öne çıkarmaktadır. Tüm bulguların alanyazına çok kıymetli katkılar sunduğu görülmekle birlikte daha çok sayıda araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

5.1.3. Gelişimsel Düzenleme Stratejilerinin Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasının Tartışılması

SOÖM kullanımının eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığının değerlendirilmesi yapılırken katılımcı sayısının dağılımı nedeniyle eğitim düzeyi gruplaması

yapılmasına ihtiyaç duyulmuştur. Buna göre yanıtlama formunda ilkokul, ortaokul, lise, lisans ve lisans sonrası olarak sınıflandırılan eğitim düzeyleri; lisans öncesi (ilkokul, ortaokul ve lise), lisans ve lisans sonrası olarak tekrar sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırma ihtiyacına bakıldığında ilk olarak ilkokul, ortaokul, lise düzeyinde yeterli sayıda katılımcıya ulaşamadığı dikkat çekmektedir. Anket yönteminin çevrim içi olmasının yanında anket uzunluğu ve ölçek maddelerinin karmaşıklığı bir arada düşünüldüğünde bu durumun yalnızca bu çalışmaya özgü olmadığı genel bir yöntemsel zorluk olduğu düşünülmektedir. Ayrıca kesitsel araştırma yöntemlerinin kohort/kuşak etkisini ayırt edememe zorluklarının başında sayılabilecek bir durum farklı yaş dönemlerindeki katılımcıların aldıkları eğitim içeriğinin birbirinden farklı olduğu gerçeğidir. Tez çalışması kapsamında eğitim düzeyinin lisans, lisans öncesi ve lisans sonrası sınıflandırması daha genel bir değerlendirme imkânı sunsa da elde edilen bulguların tüm bu sınırlılıkların göz önünde bulundurularak değerlendirilmesi önerilmektedir. Tez çalışmasında elde edilen bulgulara göre farklı eğitim düzeylerinde olan katılımcıların SOÖM stratejilerinden kayıp temelli seçim stratejisinin kullanımında farklılıklar olduğu ancak diğer stratejilerin kullanımında herhangi bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Kayıp temelli seçim stratejisindeki farklılaşmanın hangi eğitim düzeyleri arasında olduğu incelendiğinde ise eğitim düzeyi arttıkça kayıp temelli seçim stratejisinin kullanımının arttığı ve bu artışın doğrusal bir eğilim gösterdiği görülmüştür.

SOÖM kullanımında eğitim düzeyine ilişkin farklılaşmalara dair alanyazında yapılan çalışmalara bakıldığında eğitim düzeyi arttıkça SOÖM kullanımının arttığına dair bir görüş birliği olduğu görülmektedir (Freund ve Baltes, 2002; Margrett ve Wills, 2006; Teshale ve Lachman, 2016). Buna karşın yapılan çalışmalarda eğitim düzeyine göre hangi SOÖM stratejisi kullanımında değişim olduğuna ilişkin farklı bulgular dikkat çekmektedir. Freund ve Baltes (2002) eğitim düzeyi arttıkça SOÖM kullanımının arttığına ilişkin bulgularını eğitim, problem çözme ve bilgiye erişimin eğitim düzeyi ile arttığı ve bu sayede SOÖM stratejilerinden optimizasyonun daha ustaca kullanıldığı şeklinde değerlendirmişlerdir. Margrett ve Wills (2006) ise yüksek eğitim düzeyine sahip ileri yetişkin bireylerin fiziksel ve biyolojik sınırlılıkları telafi etmek için daha fazla ödünleme stratejisi kullandıkları şeklinde yorumlamışlardır. Teshale ve Lachman (2016) ise eğitim düzeyleri ve SOÖM

kullanımının yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelemişler ve eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin yaşam olaylarına daha esnek ve uyum sağlamaya yönelik yaklaşımları olduğunu ve bu sayede de yaşam doyumunun arttığını belirtmişlerdir. Diğer bir çalışma Baltes ve Smith (2003) tarafından yapılmış ve çalışma bulgularına göre araştırmacılar eğitim düzeyi yüksek bireylerin gelişimsel düzenleme stratejilerini daha bilinçli ve planlı kullanmayı sağladığını öne sürmüşlerdir. Yapılan çalışmalar ışığında tez çalışması kapsamında elde edilen eğitim düzeyi bulguları -*Teshale ve Lachman (2016) tarafından yapılan değerlendirmeye benzer şekilde*- eğitim düzeyi yüksek olan kişilerin hedef kayıplarında daha esnek ve uyum sağlamaya yönelik davranışlar geliştirecekleri ve bu nedenle kayıp temelli seçim stratejisine daha fazla başvurabilecekleri şeklinde yorumlanmıştır.

5.1.4. Gelişimsel Düzenleme Stratejilerinin Çalışma Durumuna Göre Farklılaşmasının Tartışılması

SOÖM kullanımının çalışma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığının değerlendirmesi yapılırken bireylerin çalışma durumuna ilişkin verebileceği yanıtlar göz önünde bulundurulmuş ve çalışma durumu sınıflandırması çalışan, çalışmayan, öğrenci ve emekli şeklinde yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre isteğe bağlı seçim stratejisi kullanımında çalışma durumlarına göre farklılaşma görülmüştür. Buna göre emekli katılımcıların çalışan, çalışmayan ve öğrenci olan katılımcılara göre isteğe bağlı seçim stratejisini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha fazla kullandığı görülmüştür.

SOÖM kullanımının çalışma durumlarına göre nasıl değiştiğini inceleyen çalışmalara bakıldığında bulgulara ilişkin bir uzlaşısı olmadığı hatta çalışma durumuna ilişkin farklılaşma inceleyen araştırmaların çok az sayıda olduğu görülmektedir. Alanyazında SOÖM ile ilgili yapılan çalışmaların belirli bir yıl sonrasında sıklıkla çalışma ortamlarını konu aldığını, bu durumun kuramın geliştiricisi olan Paul ve Margaret Baltes'in oğulları Boris Baltes'in endüstri ve örgüt psikoloğu olarak bu alanda çalışmalarını kuram üzerinden yoğunlaştırmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Söz konusu çalışmalarda da farklı çalışma durumları karşılaştırmasından ziyade çalışma ortamında SOÖM kullanımının

incelenmesi yönünde olduğu görülmektedir (Ör. Griggs vd, 2020; Montazer vd., 2024). Bu çalışmalarda elde edilen bulgulara SOÖM kullanımı fazla çalışanların daha verimli çalışma süreçleri olduğunu desteklemektedir.

Tez çalışması bulgularında emekli katılımcıların isteğe bağlı seçim stratejisi kullanımlarının çalışan, çalışmayan ve öğrenci olanlara göre daha fazla olmasının yaşa bağlı değişimden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Diğer bir deyişle emekli katılımcıların yaşlarının diğer katılımcılara kıyasla daha büyük olduğu düşünüldüğünde emeklilerin edinilen yaşam deneyimi sonucu isteğe bağlı seçim stratejisinin kullanımının diğer gruplara kıyasla daha yüksek olması makul görünmektedir. Örneğin emekliler çalışma hayatının zorunluluklarını düşünmeden istediği seçimi yapabilir; çalışmayan birine kıyasla ekonomik güvencesi bulunduğu için istekleri peşinde gidebilir ve öğrenciye kıyasla geleceğe ilişkin ne olacağı kaygısı olmadan isteklerini hayata geçirebilir. Burada dikkat çekilmesi gereken husus çalışan, çalışmayan ve öğrencilere isteğe bağlı seçim stratejisi kullanımının arttırmaya ihtiyaç olduğudur. Bu doğrultuda iş ve eğitim ortamlarında verilebilecek olası destek ve müdahale programlarının yararlı olabileceği düşünülmektedir. Edinilen bulguya ilişkin yapılan bu kısıtlı değerlendirmelerin zenginleşebilmesi için bu duruma dikkat çeken daha fazla sayıda araştırma yapılması gerekmektedir.

5.1.4. Gelişimsel Düzenleme Stratejilerinin Sosyoekonomik Duruma Göre Farklılaşmasının Tartışılması

SOÖM kullanımının sosyoekonomik duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığının değerlendirilmesi yapılırken eğitim düzeyine benzer şekilde katılımcı sayısının dağılımı nedeniyle sosyoekonomik durum düzeyleri tekrar sınıflandırılmıştır. Yanıtlama formunda düşük, orta-alt, orta, orta-üst ve yüksek gelirli olarak yer alan sınıflandırma yüksek gelirli çok sayıda katılımcı olmadığı için düşük gelirli, orta-alt gelirli, orta gelirli ve orta-üst/yüksek gelirli olacak şekilde düzenlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre SOÖM kullanımının sosyoekonomik duruma göre farklılaşmadığı görülmüştür. Alanyazına bakıldığında sosyoekonomik duruma göre SOÖM kullanımını inceleyen bir çalışmaya rastlanamamıştır.

SOÖM kullanımının gelişime bağlı kaynak kısıtlamasını yönetmek üzere kullanılan stratejiler olarak düşündüğümüzde farklı sosyoekonomik durumlardaki bireylerin sosyoekonomik durumları başka bir kaynak kısıtlılığı veya yeterliliği olarak ele alınabilir. Bu doğrultuda SOÖM kullanımında farklılaşmalar olduğu düşünülmüş olsa da ampirik bulgular bu görüşü desteklememiştir.

SOÖM kullanımının sosyoekonomik duruma göre değerlendirilmesi sürecinde son olarak bir konuya daha değinmek sonraki çalışmalar için yararlı olabilir. Katılımcıların sosyoekonomik durumları onların algısına bırakılarak tek soru üzerinden değerlendirilmiştir. Bunun yanında yanıt formunda haneye giren gelir miktarının seçmeli olarak sorulduğu soru da bulunmaktadır. Buna karşın veri toplama sürecindeki asgari ücret değişimleri haneye giren gelir bildirimini dramatik olarak miktar olarak arttırmış ancak enflasyon yüksekliği ile bu artış gelir durumu üzerinde bir farklılık oluşturmamıştır. Bu nedenle sosyoekonomik durum algısının buradan hesaplanması imkânsız hale gelmiştir. O yüzden bu veri kullanılmamış katılımcıların kendi bildirimleri değerlendirilmiştir. Ülkemizin hızlı değişen ekonomik koşulları göz önünde bulundurulduğunda, sosyoekonomik durumun tek soru üzerinden değerlendirilmesinin bulguların yorumlanmasını oldukça sınırlı hale getirdiği düşünülmektedir. Bu nedenle elde edilen bulguların bu durumları göz önünde bulundurup alternatif değerlendirme şekilleri ile tekrarlanmasının alanyazın için yararlı olacağı düşünülmektedir.

5.1.5. Gelişimsel Düzenleme Stratejilerinin Medeni Durum ve Romantik İlişki Durumuna Göre Farklılaşmasının Tartışılması

SOÖM kullanımının medeni durum ve romantik ilişki durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi sonucunda elde edilen bulgulara göre medeni duruma veya romantik ilişki durumuna göre SOÖM kullanımında herhangi bir farklılaşma bulunamamıştır. Alanyazında yapılan çalışmalara bakıldığında SOÖM kullanımının söz konusu değişkenlere ilişkin kullanımının araştırıldığı çok sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmüştür. İleri yetişkinlerle yapılan bir çalışma bulgularına göre evlilerin bekarlara ve

eşinden ayrılmış katılımcılara göre daha fazla optimizasyon stratejisi kullanımı olduğu bulunmuştur (Setoodeh vd., 2020). Diğer bir çalışma uzun çalışma saatleri olan çiftlerde ilişki doyumu ve kendini açmada SOÖM kullanımının düzenleyici rolünü araştırmıştır. Elde edilen bulgulara göre bu çalışma sonucunda da romantik ilişki doyumu ile SOÖM kullanımı arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır (Unger vd., 2015). Baltes (1997) romantik ilişkilerde ödünleme stratejisinin kullanımının ilişkiye ilişkin kaynaklar yitirildiğinde işe yarayabileceğini; bu sayede çaba ve enerjiyi arttırmanın mümkün olabileceği ve yeni iletişim becerileri edinebileceğini ileri sürmüştür. Bu konuda daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç olduğu görülmektedir.

5.1.6. Gelişimsel Düzenleme Stratejilerinin Çocuk Sahibi Olma Duruma Göre Farklılaşmasının Tartışılması

SOÖM kullanımının çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi sonucunda elde edilen bulgulara göre çocuğu olan katılımcıların isteğe bağlı seçim, optimizasyon ve ödünleme stratejilerini olmayanlara göre daha fazla kullandıkları görülmüştür. Alanyazına bakıldığında bu değişkenin incelendiği ilk ampirik çalışmanın Young ve diğerleri (2017) tarafından yapıldığı görülmektedir. Araştırmacıların çalışmalarında yer verdikleri değişkenlerden biri evde küçük yaşta çocuğun olmasıdır ve elde ettikleri sonuçlara göre küçük yaşta çocuğu olanların stres düzeylerinin büyük yaşta çocuğu olanlara kıyasla daha fazla olduğu ve algılanan stresin SOÖM kullanımı arttıkça azaldığı bulunmuştur. Bu çalışmadan yola çıkarak çocuk sahibi olup olmamanın SOÖM kullanımını farklılaştırabileceği düşünülerek tez çalışması kapsamına bu değişken eklenmiştir. Tez çalışması sonucunda bulunan sonuçlara göre kayıp temelli seçim stratejisi haricindeki tüm stratejilerde çocuk sahibi olanların daha fazla SOÖM kullanımı olduğunun görülmesi bir stres faktörü olarak değerlendirilen çocuk sahibi olma durumunda daha fazla SOÖM kullanımına ihtiyaç duyulabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Örneğin çocuk sahibi olan katılımcıların çocuklarını yetiştirme sürecinde zaruri olarak daha fazla karar almaları gerekebilmekte (hangi okula gideceği, hangi kıyafeti giyeceği, ne şekilde besleneceği, nasıl

sınır koyulacağı vb.) ve dolayısıyla ebeveynlerin daha fazla seçim yapmaları durumu oluşabilmektedir. Diğer yandan verilen her kararın uygulamaya konulması konusunda optimizasyon stratejileri kullanımı gerekebilmektedir (örneğin çocuğu okula bırakma zamanını organize etme, doktor randevuları için bütçe ayırma vb). Son olarak çocuk bakımına ilişkin tüm süreçlerde ebeveynlerin desteğe başvurma durumları ile ödünleme yapmaları olası görülmektedir (örneğin çocukların bakımında büyük anne/babaların destek vermesi vb.). Verilen örnek durumların ve alternatiflerinin bilimsel olarak değerlendirilmesi için önceki aşamalarda da sıklıkla değinildiği gibi daha fazla sayıda ampirik çalışmaya ihtiyaç bulunmaktadır. Hatta çocuk sahibi olmaya paralel olarak evcil hayvanı olma gibi benzer sorumlulukları ifade eden değişken çeşitliliğine yer verilmesi günlük yaşamda da yararlanabilecek bilimsel bilgilerin ortaya çıkmasını mümkün kılacaktır.

5.1.7. Gelişimsel Düzenleme Stratejilerinin Çocuk Sayısına Göre Farklılaşmasının Tartışılması

SOÖM kullanımının çocuk sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi sonucunda elde edilen bulgulara göre herhangi bir farklılaşma durumuna rastlanamamıştır. Alanyazına bakıldığında bu değişkene ilişkin SOÖM kullanımını araştıran bir çalışmaya rastlanamamıştır. Çocuk sayısı daha fazla stres kaynağı olarak görülebilir düşüncesiyle incelenen bu değişkene göre farklılaşma olmaması bir kere çocuk sahibi olduğunda edinilen deneyimin diğer çocukları yetiştirirken yararlı olabildiği ve bu nedenle daha fazla SOÖM kullanımı ihtiyacı olmadığı şeklinde yorumlanabilmektedir.

5.1.8. Gelişimsel Düzenleme Stratejilerinin Psikolojik Rahatsızlık ve Kronik Rahatsızlık Durumuna Göre Farklılaşmasının Tartışılması

SOÖM kullanımının psikolojik rahatsızlık teşhisi alma ve kronik rahatsızlığı olma durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi sonucunda elde edilen bulgulara göre her iki değişken için de herhangi bir farklılaşma durumuna rastlanamamıştır. Psikolojik

ve kronik rahatsızlığın bir kısıtlama veya engellenmişlik gibi bir duruma yol açma ihtimalinin SOÖM kullanımını hem azaltabileceği hem de arttırabileceği argümanlar geliştirilebilir. Örneğin psikolojik ve kronik rahatsızlığa sahip bireyler yaşamlarını daha etkin yönetebilmek için daha fazla SOÖM kullanabilirler. Diğer yandan bir kısıtlılık veya engelleme durumu nedeniyle herhangi bir strateji kullanabilecek durumda da olmayabilirler. Bu iki durumun birbirini dengeleyerek herhangi bir farklılaşma görülmeyebileceği düşünülmektedir. Bu nedenle gelecek çalışmaların bireyin psikolojik veya kronik rahatsızlığının ne olduğu ve ne düzeyde olduğu gibi daha fazla sorular sorarak bu durumu değerlendirmesinin alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

5.2. Demografik Değişkenlere Göre Psikolojik Dayanıklılığa ilişkin Bulguların Tartışılması

5.2.1. Psikolojik Dayanıklılığın Gelişim Dönemlerine Göre Farklılaşmasının Tartışılması

Psikolojik dayanıklılığın gelişim dönemlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan analizlerden elde edilen bulgulara göre psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından kendilik algısının puanlarının beliren yetişkinler ve genç yetişkinler arasında farklılaşmadığı ancak orta yetişkin ve ileri yetişkinlerden düşük olduğu görülmüştür. Diğer bir deyişle beliren yetişkinlik ve genç yetişkinlik dönemindeki katılımcılar kendilik algısı açısından farklılaşmamakta ve bu katılımcıların orta yetişkinlik ve ileri yetişkinlik dönemindeki katılımcılardan daha olumsuz bir kendilik algısına sahip olduğu görünmektedir. Bunun yanında kendilik algısı puanlarının gelişim dönemleri ilerledikçe doğrusal olarak artan bir eğilim gösterdiği görülmüştür.

Alanyazına bakıldığında psikolojik dayanıklılığın yaş arttıkça arttığı ve özellikle beliren yetişkinlik döneminin, sonrasındaki gelişim dönemlerine kıyasla daha az psikolojik dayanıklılık bildirildiği yönünde bulgular olduğu görülmektedir (Basım ve Çetin, 2011; Gooding vd., 2018; Li vd., 2021). Diğer yandan psikolojik dayanıklılıkta yaşa bağlı herhangi bir farklılaşma bulunmadığını bildiren çalışmalar da mevcuttur (ör. Tönbul, 2020). Bununla

birlikte daha erken gelişim dönemlerinin daha sonraki gelişim dönemlerinden daha fazla dayanıklılığa sahip olduğunu bildiren herhangi bir çalışmaya rastlanamamıştır. Alanyazındaki çalışmalarda yaşa bağlı değerlendirmeler yapılıyor olsa da yetişkinlik döneminde psikolojik dayanıklılığı gelişimsel açıdan incelemeye odaklanmış herhangi bir boylamsal çalışmaya da rastlanamamıştır. Bu nedenle özellikle yetişkinlik döneminde gelişimsel değişimi inceleyen boylamsal çalışmalar yapılması alanyazına çok değerli katkı sağlayacaktır. Psikolojik dayanıklılık alanyazınına baktığımızda psikolojik dayanıklılığın çeşitli ölçüm araçları aracılığı ile değerlendirildiği çalışmalar olduğu görülmektedir. Psikolojik dayanıklılığı bu kadar farklı alt boyutla değerlendiren tek ölçüm aracının bu çalışma kapsamında kullanılan ölçüm aracı olduğu bilinmektedir. Yararlanılan ölçüm aracı toplam psikolojik dayanıklılık puanı da verdiği için alt boyutlara ilişkin değerlendirmelerin genellikle çok kısa şekilde geçilmekte olduğu görülmektedir. Çok az sayıda çalışma psikolojik dayanıklılığın alt boyutları ile analizler yürüterek detaylı şekilde raporlandırmıştır. Bu çalışmalardan biri Şahin (2023) tarafından Kovid-19 döneminde öğretmenlerde algılanan stres, iş doyumu ve psikolojik dayanıklılık ilişkisini incelemek üzere gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada öğretmenlerin yaşları 21-25, 26-35, 36-50 ve 51-65 yaş olarak sınıflandırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre psikolojik dayanıklılığın yapısal stil ve aile uyumu dışındaki tüm alt boyutlarında (kendilik algısı, gelecek algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar) yaş dönemleri arasında farklılaşmalar bulunmuştur. Bulunan tüm farklılaşmalarda daha büyük yaş grubuna dahil olan katılımcıların psikolojik dayanıklılığı daha yüksek çıkmıştır. Araştırmacı bu bulguyu yaşı ilerlemesi ile zorluklara dayanma gücünün arttığı şeklinde yorumlamıştır. Elde edilen sonuçlar Kovid-19 dönemini incelemek üzere değerlendirildiği için genel durumdan ziyade spesifik bir durumu yansıtmaktadır. Farklı bir çalışmada (Karakoç, 2022) Kovid-19 tanısı alan ve almayan kişilerde psikolojik dayanıklılık alt boyutları açısından herhangi bir farklılık görünmese de Kovid-19 dönemi şartlarının sonuçları etkileyebilecek koşullar olduğu düşünülmektedir.

Alanyazında yapılan çalışmaların çoğu ve tez çalışması kapsamında elde edilen sonuçlar psikolojik dayanıklılığın yaş arttıkça arttığını göstermektedir. Tez çalışması kapsamında bu artışın gelişim dönemleri ilerledikçe nasıl bir örüntü gösterdiğini

değerlendirmek üzere farklılaşma görülen psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında kontrast analizi uygulanmış ve elde edilen sonuçlara göre gelişim dönemi ilerledikçe psikolojik dayanıklılığın doğrusal bir artış gösterdiği bulunmuştur. Bu noktada psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından hangi alt boyutlarda farklılaşma görüldüğü bulguların tartışılması bağlamında önem arz etmektedir. Farklılaşma görülen alt boyut olan kendilik algısı alt boyutu için beliren yetişkinler ve genç yetişkinlerin kendilik algılarının daha düşük olduğu, orta yetişkinlik dönemine gelindiğinde kendilik algısının arttığı ve ileri yetişkinlikte en fazla olduğu görülmüştür. Kendilik algısının bireylerin kendilerine bakış açıları olduğu ve aslında kim olduklarına dair farkındalıklarını yansıttığı (Basım vd., 2009) göz önünde bulundurulduğunda bu algının yaş arttıkça artması gelişimsel olarak makul görünmektedir. Kendilik algısının yaşı ilerlemesi ile artması, yaşla birlikte artan yaşam deneyiminin ve edinilen deneyimler ile bireylerin kendilerini daha iyi tanıması sonucu olabilir. Bu bakış açısıyla beliren ve genç yetişkinlerin henüz kendilik algılarının şekillendiği, orta ve ileri yetişkinlik döneminde ise daha fazla netleştiği düşünülebilir. Bu noktada kendilik algısının gelişim dönemlerinin kendi iç gruplarında nasıl bir değişim gösterdiğine dikkat çekilmesi gerekli görülmüştür. Örneğin ileri yetişkin bir bireyin olumsuz kendilik algısı yansıttığı bir durumda bu bireyin psikolojik dayanıklılığının düşük olabileceği ve belki bu yönde desteklenmesi gerektiği söz konusu olabilir. Bu durumun Erikson'un (1968) psikososyal gelişim evrelerinden son evre olarak ileri sürdüğü ego bütünlüğüne karşı umutsuzluk dönemi açıklamaları ile desteklendiği düşünülmektedir. Erikson (1968) ego bütünlüğüne karşı umutsuzluk döneminde herhangi belirgin bir kriz tanımlamamış, önceki gelişim evreleri krizlerini başarı ile çözmüş ileri yetişkinlerin ego bütünlüğüne eriştiklerini ve gelişimsel krizlerin çözülemediği durumda ise bu dönemde umutsuzluk hissedeceğini belirtmiştir. Psikolojik dayanıklılığın kendilik algısı alt boyutu ile ego bütünlüğü kavramının birbiri ile ilişki kavramları olduğu düşünülmektedir. İleri yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık çalışmalarında bu durumun dikkate alınması ile yapılacak araştırmacılar alanyazına değerli katkılar sunacaktır.

5.2.2. Psikolojik Dayanıklılığın Cinsiyete Göre Farklılaşmasının Tartışılması

Psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara göre psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil ve aile uyumu alt boyutlarında cinsiyete göre farklılaşmalar olduğu görülmüştür. Buna göre erkeklerin kendilik algısı, gelecek algısı ve aile uyumu puanlarının daha yüksek olduğu bulunurken kadınların yapısal stil puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Alanyazına bakıldığında psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre farklılaşmasına dair görüş birliğine varılamadığı görülmektedir. Alanyazında kimi çalışmalarda erkeklerin kimi çalışmalarda ise kadınların daha yüksek psikolojik dayanıklılık puanları almaları ve bazı çalışmalarda da herhangi bir farklılık bulunamaması cinsiyetin psikolojik dayanıklılık için farklılaşmaya neden olmadığı şeklinde yorumlanmıştır (Sezgin ve Uzun, 2023). Alanyazında elde edilen farklı bulguların yapıldığı çalışmalar bu doğrultuda biraz daha detaylı (konusu, ölçüm aracı ve örnekleme açısından) olarak incelenmiştir. Altınışık (2024) tarafından yapılan bir çalışmada 18-35 yaşları arasındaki katılımcılar ile çalışılmış çocukluk çağı örseleyici yaşantılar ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracı rolü incelenmiştir. Araştırmada kullanılan ölçüm aracı tez çalışmasında kullanılan ölçüm aracı ile aynıdır. Araştırmanın örneklemini bir üniversiteye devam eden beliren yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgularda psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Diğer bir çalışma Sezgin ve Uzun (2023) tarafından Altınışık ile aynı konuda yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini 18-21 yaşları arasındaki üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Elde edilen bulgularda psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Farklı bir çalışma Tümlü ve Receptoğlu (2013) tarafından 94 üniversite çalışanı personel ile (31 kadın 63 erkek) Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılarak yapılmıştır. Elde edilen bulgularda herhangi bir farklılaşmaya rastlanılmamıştır.

Alanyazında cinsiyetlere göre farklılaşma bulunan çalışmalar da incelenmiştir. Örneğin Tönbul (2020) tarafından yapılan bir çalışma Kovid-19 sonrası 20-60 yaşındaki

bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını incelemek üzere yapılmıştır. Çalışma sonucu elde edilen bulgularda kadınların psikolojik dayanıklılıklarının erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmacı bu durumu araştırmaya katılan kadınların erkeklere kıyasla daha fazla olması (147 kadın, 49 erkek) ve katılımcı kadınların eğitim düzeylerinin lisans ve lisans sonrası olması nedeniyle olabileceği şeklinde alanyazın ile örtüşmeyen bir bulgu olarak yorumlamıştır (aynı çalışmada kadınlar ve erkeklerin eğitim düzeyinin karşılaştırıldığı bir bulguya rastlanamamıştır). Farklı bir çalışma Gümüş ve Örnek (2021) tarafından ileri yetişkinlik döneminde psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve yaşam deneyimi arasındaki ilişkileri incelemek üzere yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre ileri yaştaki yetişkinlerde erkeklerin psikolojik dayanıklılıklarının kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Erkeklerin ve kadınların psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki tutarlı olmayan bulgular meta-analiz çalışmalarına da yansımıştır. Alkım-Arı ve Çarkıt (2020) tarafından yapılan bir meta-analiz çalışması sonucunda kadınların psikolojik dayanıklılığının erkeklerin psikolojik dayanıklılığından yüksek olduğu bulunurken; Gök ve Yılmaz-Koğar (2021) tarafından yapılan bir meta-analiz çalışması sonucunda erkeklerin psikolojik dayanıklılığının kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Uluslararası alanyazında da bulguların aynı tutarsızlık içerisinde seyrettiği görülmektedir (ör. Bonfiglio vd., 2016; Campbell-Sills vd., 2006).

Alanyazına bakıldığında çalışmaların birbirinden farklı bulgular elde etmesinin çeşitli nedenleri olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenleri bütüncül olarak değerlendirdiğimizde araştırmaların cinsiyeti değerlendirdiği çalışmaların birbirinden farklı sosyodemografik özelliklere sahip örneklerde yürütülmesi ön plana çıkmaktadır (Örneğin bazı çalışmalar yalnızca bir gelişim dönemini üzerinde yürütülmüş, bazı çalışmalar yaşı değerlendirmiş ancak çalışma durumunu ele almamış gibi). Gelişim dönemleri, çalışma durumu, eğitim düzeyleri vb. gibi değişkenlerin cinsiyete göre psikolojik dayanıklılıkların farklılaşması hususunda etkili olabileceği düşünülmektedir. Gelecekte yapılacak çalışmalara cinsiyet değişkeni ve diğer sosyodemografik değişkenlerin etkileşiminin inceleneceği desenler oluşturmaları önerilmektedir.

Alanyazında yapılan çalışmalar ile tez çalışması bulgularını bir arada ele alırken toplumsal cinsiyet rollerine değinmenin kaçınılmaz olduğu düşünülmektedir. Dayanıklı olmak bilimsel alanyazın dışında pratik yaşamda da çokça değinilen, ihtiyaç duyulan ve arzulanan bir durumdur. Dayanıklı olmanın cezbediciliğinin kimi zaman ihtiyaçtan kaynaklanmasından (r. hayatın stresli koşturmacasında ayakta kalabilmek) kimi zaman da bireysel gelişimi sağlamasından (r. iş kurmak için zorluklara göğüs germek) kaynaklı olabileceği düşünülebilir. Tüm bu durumlar göz önünde bulundurulduğunda gerek ihtiyaçtan kaynaklansın gerek bireysel gelişimden içinde yaşanılan kültürün toplumsal cinsiyet rollerinden beklentilerinin dayanıklı olma konusunda cinsiyete bağlı bir farklılaşmaya neden olabileceği düşünülmektedir. Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin yapılan ulusal ve uluslararası çalışmalar da bu durumu desteklemektedir (Hirani vd., 2018; Gök ve Yılmaz-Koğar, 2021). Tez alışması kapsamında elde edilen bulguları bu görüş işığında değerlendirdiğimizde erkeklerin kendilik algısı, gelecek algısı ve aile uyumundan; kadınların ise yapısal stil puanından daha yüksek puan almaları toplumsal cinsiyet rolleri bakış açısından yorumlanabilir. Bu yorumlamayı yaparken tez çalışması örneklemine de belirli eğitim seviyesinde olduğu ve toplumsal cinsiyet rolleri açısından heterojen bir grup olmadığı düşüncesinin de eklenmesi gerekir. Bu doğrultuda erkeklerin kendilik algısı, gelecek algısı ve aile uyumuna ilişkin daha yüksek puan almalarından ziyade kadınların zorluk ve stresle esneklik ve uyum yaklaşımı ile başa çıkmayı yansıtan yapısal stil alt boyutundan yüksek puan almalarının toplumsal cinsiyet ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Kadınların yaşamlarını sürdürürken özellikle de yetişkinlik döneminde pek çok rol üstlendiği ve bu rollerin gerekliliklerini yerine getirmede esneklik ve uyum yaklaşımı ile psikolojik dayanıklılığının daha yüksek olduğu yorumlanabilir. Varsayımsal değerlendirmeleri bulgularla desteklemek için geniş örneklemelerin dahil olabileceği (farklı sosyodemografik değişkenleri yansıtan, toplumsal cinsiyet rolleri açısından heterojen olacağı n görülen; kırsal-kentsel yerleşim yerlerinde yaşayan katılımcılar gibi) ve çok sayıda değişkenin yer alabileceği kapsamlı çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır.

5.2.3. Psikolojik Dayanıklılığın Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasının Tartışılması

Psikolojik dayanıklılığın eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin analizlere geçmeden önce katılımcı dağılımının belirli düzeylerde yeterli olmaması nedeniyle eğitim düzeyi sınıflandırması tekrar oluşturulmuştur. Bu sınıflandırmada lisans öncesi mezunu, lisans mezunu ve lisans sonrası mezunu düzeyleri yer almaktadır. Daha sonrasında yapılan analizlerin sonucuna göre psikolojik dayanıklılığın yapısal stil ve sosyal kaynaklar alt boyutlarında eğitim düzeyine göre farklılaşmalar olduğu görülmüştür. Farklılaşmaların hangi eğitim düzeylerine göre değiştiği incelendiğinde lisans öncesi mezunu katılımcıların yapısal stil ve sosyal kaynak puanlarının lisans düzeyinden; lisans dönemi mezunu katılımcıların puanlarının lisans sonrası düzeyden düşük olduğu görülmüştür. Diğer bir deyişle yapısal stil ve sosyal kaynaklar alt boyutları için her eğitim düzeyinin bir sonraki eğitim düzeyine kıyasla daha düşük puan aldığı bulunmuştur. Her iki alt boyut için de eğitim düzeylerine göre psikolojik dayanıklılık puan artışının doğrusal bir eğilim gösterdiği kontrast analizi bulguları ile desteklenmiştir.

Alanyazına bakıldığında eğitim düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılığın arttığına ilişkin ortak bir görüş olduğu görülmektedir. Buna karşın yapılan bazı çalışmalarda eğitim düzeyine göre bir farklılaşma bulunmadığı da görülmüştür. Örneğin Şahin (2023) tarafından yapılan bir çalışmada öğretmenlerden oluşan bir örnekleme psikolojik dayanıklılık puanlarının lisans, yüksek lisans ve doktora eğitim düzeylerine göre incelendiği ve eğitim düzeyleri arasında bir farklılaşma görülmediği bulunmuştur. Diğer yandan Şahin (2023) ile benzer konularda ve örneklem ile çalışan farklı bir çalışma (Akgün, 2021) eğitim düzeylerini tez çalışmasında olduğu gibi lisans öncesi, lisans ve lisans sonrası olarak sınıflandırmış ve eğitim düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılığın arttığı bulunmuştur. Eğitim düzeyini farklı şekillerde sınıflandırabilen çalışmaların ve tez çalışmasının sonucunda elde edilen bulgulara bakıldığında daha geniş aralıkta bir eğitim düzeyi sınıflandırmasının (Örneğin lisans öncesin eğitim düzeyini dahil edebilmek) farklılaşmaların görülebilmesi için daha avantajlı olduğu görülmektedir. Buradan hareketle eğitim düzeyini değerlendiren gelecek çalışmalara daha geniş aralıkta eğitim düzeyinden mezun örneklemlemlerle çalışması önerilmektedir.

Alanyazındaki görüşe ve tez çalışması kapsamında bulgulara birlikte bakıldığında eğitim düzeyinin artması ile psikolojik alt boyutlarından yapısal stil ve sosyal kaynaklar puanlarının artması şaşırtıcı bir bulgu olarak görülmemektedir. Bireylerin eğitim düzeyi arttıkça karşılaştıkları zorluklarla mücadele etmesinde esneklik ve uyum yaklaşımını benimsemesi, destekleyici sosyal çevrelere girmesi ve sosyal çevresinde kendisini rahat ifade edebilmesi olağan bir bulgu olarak düşünülebilir. Diğer yandan bu bakış açısı ile kendilik algısı ve gelecek algısında bir farklılaşma görülmemesi ilgi çekicidir. Mete-Alacaoğulları (2022) tarafından yapılan bir çalışmada aynı psikolojik dayanıklılık ölçeği kullanılarak ve aynı eğitim düzeyi sınıflandırması ile yapılan değerlendirmelerde eğitim düzeyine göre herhangi bir psikolojik dayanıklılık alt boyutu farklılaşması bulunamamıştır. Bu durum eğitim düzeyi ve psikolojik dayanıklılık ilişkisini değerlendirirken farklı açılardan da düşünmeyi gerekli kılar. Analizler sonucunda elde edilen bulguları yorumlarken, eğitim düzeyinin lisans öncesi, lisans ve lisans sonrası olarak sınıflandırılmış olmasına karşın lise öncesi eğitim durumuna sahip yetişkinlere ulaşamamıştır. Diğer yandan psikolojik dayanıklılığı eğitim düzeyine göre değerlendirirken lise sonrası eğitim düzeylerini ele almak ve doğrusal bir artış olması gereği önceki eğitim düzeylerindeki bireylerin psikolojik dayanıklılığa sahip olmadıkları yorumunu yapmak da yanıltıcı olacaktır. Psikolojik dayanıklılığı ölçerken kullanılan anket yöntemi lise düzeyi öncesi katılımcıların psikolojik dayanıklılığının değerlendirilme durumunu sınırlandırmaktadır. Yapılan çalışmalarda ilkokul ve ortaokul eğitim düzeyine rastlanamamasının nedeninin bu olduğu düşünülmektedir. Gelecek çalışmaların bu durumu göz önünde bulundurarak ulaşamayan örneklemelere alternatif yöntemleri kullanarak erişmeye çalışmaları önerilmektedir.

Son olarak tez bulgularına ilişkin eğitim düzeyi değerlendirmesi yaparken farklı yaş gruplarının dahil olduğu bir örneklem ile çalışıldığı göz önünde bulundurulmalıdır. Kesitsel araştırma deseni için söz konusu olan kohort/kuşak etkisi nedeniyle değerlendirilmesi en zorlu değişkenlerden biri eğitim değişkenidir (Baltes vd., 2014). Beliren yetişkinlerin aldıkları eğitim ile ileri yetişkinlerin aldıkları eğitim aynı içerikte ve bağlamda olmadığı için eğitim düzeyleri arasında farklılaşmanın değerlendirmesi karıştırıcı değişkenlere açıktır.

Gelecek çalışmalarda eğitim düzeyi değerlendirilmesi yapılırken daha detaylı sorular ile karıştırıcı değişkenlerin azaltılması hedeflenebilir.

5.2.4. Psikolojik Dayanıklılığın Çalışma Durumuna Göre Farklılaşmasının Tartışılması

Psikolojik dayanıklılığın çalışma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi sonucunda elde edilen bulgulara göre psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından kendilik algısı ve aile uyumu boyutlarında farklılaşmalar olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre çalışan katılımcıların kendilik algısı puan ortalamasının çalışmayanlara göre kıyasla daha yüksek olduğu; emekli katılımcıların kendilik algısı puan ortalamasının ise hem çalışmayanlara hem de öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer bir deyişle çalışan veya emekli olan katılımcıların kendilik algılarının çalışmayan ve öğrenci olan katılımcılara kıyasla daha yüksek *-olumlu-* olduğu bulunmuştur. Son olarak aile uyumu alt boyutuna bakıldığında emekli katılımcıların hem çalışanlar hem çalışmayanlar hem de öğrencilere kıyasla daha fazla aile uyumu bildirdiği görülmüştür.

Alanyazına bakıldığında psikolojik dayanıklılığın çalışma durumuna göre değişip değişmediği çalışan, çalışmayan ve öğrenci katılımcılar arasında incelenmiştir. Basım ve Çetin (2011) tarafından yapılan bir çalışmada psikolojik dayanıklılık puanları çalışan (bankacı) katılımcılar ile öğrenci katılımcılar arasında karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre yapısal stil dışındaki tüm alt boyutlarda çalışan katılımcıların puanlarının öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yapısal stilde herhangi bir farklılaşma görülmemiştir. Farklı bir çalışmada çalışan ve iş kaybı yaşayan çalışanların psikolojik dayanıklılıkları incelendiğinde çalışan katılımcıların kendilik algılarının iş kaybı yaşayan katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur (Mete-Alacaoğulları, 2022). Alanyazında ileri yetişkinlerle yapılan çalışmalarda çalışma ve çalışmama durumunu inceleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Baxter ve diğerlerinin (2021) yaptığı bir çalışmada, ileri yaş döneminde çalışanların psikolojik dayanıklılıklarının çalışmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Farklı bir çalışma Douglas ve Attewell (2019) tarafından çalışan öğrencileri ve çalışmayan öğrencileri farklı değişkenler açısından karşılaştırmak üzere

yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre çalışan öğrencilerin iş yaşamına geçtikleri zamanki psikolojik dayanıklılığının çalışmayanlara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Görüldüğü üzere alanyazında birbirinden farklı bakış açılarında çalışma durumuna ilişkin araştırmalar yapılmakta ancak ulusal alanyazında her çalışma durumunu birbiri ile karşılaştıracak daha çok çalışma yapılmasına ihtiyaç bulunmaktadır.

Alanyazındaki çalışmaları ve tez çalışması kapsamında elde edilen bulguları bir arada ele aldığımızda çalışma durumunun farklı değişkenlerle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. İş yaşamının yetişkin hayatının önemli bir gündemi olduğu göz önünde bulundurulduğunda kendilik algısının çalışma durumuna göre farklılaşması öngörülebilir bir bulgudur. Özellikle çalışan ve emekli katılımcıların puanlarının diğer katılımcılara kıyasla yüksek olması ise ekonomik güvencenin olumlu bir kendilik algısı geliştirmede etkili olabileceğini akla getirmektedir. Diğer yandan çalışan ve emekli olan katılımcıların deneyimledikleri çalışma hayatı zorlukları ile baş edebilme, kendi ayakları üzerinde durmayı başarma, işte üstlendikleri görev ve sorumlulukları yerine getirebiliyor olmanın gururu, iş ortamının sağladığı sosyal çevre gibi durumlar da ekonomik güvencenin yanına eklenerek gelecek çalışmalarda bu konular araştırabilir.

Aile uyumu alt boyutuna baktığımızda en yüksek aile uyumu puanını emekli katılımcıların almasında gelişimsel süreçlerin ön plana çıktığı düşünülmektedir. Gelişim dönemlerine göre psikolojik dayanıklılık puanları farklılaşmaları incelendiğinde en yüksek aile uyumu bildiren gelişim döneminin ileri yetişkinler olduğu göz önünde bulundurulduğunda, emeklilerin aile uyumunun diğer gruplara göre yüksek olması ileri yetişkinlerin gerekçeleriyle açıklanabilmektedir. Bunun dışında etkili olabilecek değişkenler için konuya ilişkin daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir.

5.2.5. Psikolojik Dayanıklılığın Sosyoekonomik Duruma Göre Farklılaşmasının Tartışılması

Psikolojik dayanıklılığın sosyoekonomik duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi öncesinde katılımcıların orta-üst ve yüksek sosyoekonomik düzeylerde yetersiz

bir dağılımı olması gerekçesiyle yeniden sınıflandırma yapılmıştır. Son durumda sosyoekonomik durum düzeyleri düşük gelir, orta alt gelir, orta gelir ve orta üst/yüksek gelir olarak belirlenmiştir. Daha sonra yapılan analizler sonucunda gelecek algısı, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar alt boyutlarında farklılaşmalar olduğu görülmüştür. Hangi sosyoekonomik düzeyler arasında farklılaşmalar olduğunu incelemek için yapılan izlem testleri sonucunda düşük gelir ve orta-alt gelir grubundaki katılımcıların gelecek algısı ve sosyal yeterlik puanlarının orta-üst/yüksek gelir grubundaki katılımcılara göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Diğer bir deyişle orta-üst/yüksek gelir grubundaki katılımcıların daha umutlu gelecek algıları bulunmakta ve sosyal ortamlarda kendilerini daha rahat ifade edebilmektedir. Sosyal kaynaklar puanlarına bakıldığında ise düşük gelir algısındaki katılımcıların sosyal kaynaklar puanının orta-üst/yüksek gelir grubundaki katılımcılara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle orta-üst/gelir grubundaki katılımcıların sosyal çevrelerinden algıladıkları desteğin düşük gelir grubuna göre daha fazla olduğu yansımaktadır.

Alanyazındaki çalışmalara bakıldığında psikolojik dayanıklılık için düşük sosyoekonomik gelir durumunun risk faktörü olarak ele alındığı bilinmektedir (Ashy vd., 2020; Çay vd., 2023; Werner, 2000). Yapılan farklı çalışmalar da sosyoekonomik gelir durumu daha düşük olan katılımcıların daha düşük psikolojik dayanıklılık gösterdiğini desteklemektedir (Hoşoğlu vd., 2018; Tseliou ve Ashfield-Watt, 2022). Alanyazında bu hususta bir görüş birliği olduğu görülmektedir.

Alanyazındaki çalışmaları ve tez çalışması kapsamında elde edilen bulguları bir arada ele aldığımızda gelecek algısı ve sosyal yeterlilik alt boyutlarında düşük gelir grubundaki katılımcıların daha düşük puanlar alıyor olması öngörülebilir bir sonuç olarak değerlendirilmektedir. Çalışma durumuna göre psikolojik dayanıklılık puanlarını farklılaşmaları aynı alt boyutlarda çıktığı için gelir durumuna ilişkin değerlendirme de o kısımda yapılmıştır. Sosyal kaynaklar alt boyutunda düşük gelir grubu ile orta-üst/yüksek gelir grubu arasında farklılaşma olması bunun yanında düşük gelir grubunun orta-alt ve orta gelir grubu ile farklılaşmaması dikkat çekmektedir. Buradan hareketle sosyoekonomik gelir durumuna göre sosyal kaynakların farklılaşması (çevreden algılanan desteğin farklılaşması)

katılımcıların gelir durumları arasındaki fark açıldıkça belirgin hale gelmektedir yorumu yapılabilir. Diğer bir deyişle gelir düzeyleri arasındaki makas açıldıkça bireylerin sosyal kaynakları azalmakta (düşük gelir grubu için) veya artmakta (orta-üst/yüksek gelir grubu için) olup birbirinden farklılaşmaktadır. Buna karşın her düşük sosyoekonomik gelirli bireyin düşük dayanıklılık göstereceği gibi bir çıkarım da doğru bulunmamaktadır. Yapılan bir çalışmada düşük sosyoekonomik durumda olan ailelerden gelen ve akademik olarak üstün bir başarı sergileyen öğrencilerin başarılı olmalarını sağlayan faktörlerin akademik başarı motivasyonunun yanı sıra ebeveynlerinin olumlu beklentileri ve uyumlu akran öğretmen ilişkileri olduğu belirtilmektedir (Yan ve Gai, 2022). Görüldüğü üzere sosyoekonomik durum bir dezavantaj gibi görülse de farklı koruyucu faktörler ile psikolojik dayanıklılığı arttırabilen bir unsur da olabilir. Dezavantajlı sosyoekonomik durumun yetişkinlik öncesi gelişim dönemlerinde farklı koruyucu faktörlerle kompanse ediliyor olduğu alanyazında yapılan çalışmalarda görüldüğü olsa da yetişkinlik dönemindeki seyrin nasıl olduğuna ilişkin yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanamamıştır. Bu nedenle bu konuda çalışmayı düşünen gelecek çalışmalara *-tez çalışması sonucunda farklılaşan alt boyutları da göz önünde bulundurarak-* yetişkinlik döneminde düşük sosyoekonomik durumdaki bireylerin hangi koruyucu faktörler veya destekler ile psikolojik dayanıklılığı sağlayabilecekleri ve hatta arttırabilecekleri üzerinde araştırma yapmaları önerilmektedir.

5.2.6. Psikolojik Dayanıklılığın Medeni Durum ve Romantik İlişki Durumuna, Çocuk Sahibi Olma Durumuna ve Çocuk Sayısına Göre Farklılaşmamasının Tartışılması

Psikolojik dayanıklılığın medeni durum ve romantik ilişki durumu, çocuk sahibi olma ve çocuk sayısına göre herhangi bir alt boyutunda farklılaşma olmadığı görülmüştür. Alanyazına bakıldığında söz konusu değişkenlere ilişkin bulgularda görüş birliğine varılamadığı görülmektedir. Korucu (2022) tarafından yapılan bir çalışmada evli bireylerin bekarlara kıyasla daha fazla psikolojik dayanıklılığa sahip olduğu ancak çocuk durumuna göre herhangi bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Şahin (2023) tarafından yapılan diğer bir çalışmada ise medeni duruma göre psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında farklılık

olmadığı, sosyal yeterlilik alt boyutunda çocuğu olanların daha fazla dayanıklı olduğu ve 4 çocuğu olanların en yüksek dayanıklılık puanına sahip olduğu görülmüştür. Yapılan bazı çalışmalarda evli bireylerde evlilik doyumu olan ve olmayan katılımcılarla çalışılmış ve evlilik doyumu göre psikolojik dayanıklılığın farklılaştığı evlilik doyumu daha yüksek katılımcıların daha fazla psikolojik dayanıklılık gösterdiği bulunmuştur (Bradley ve Hojjat, 2017; Holden vd., 2023; Tutuş ve Barut, 2021). Evlilik, çocuk sahibi olma ve çocuk sayısının katılımcıların kişisel yaşam koşulları ile çok ilgili olduğu üstünde durulmaktadır. Doğrudan bir farklılaşma görülememesinin temel sebebinin bu koşullara dair bir ölçüm yapılmaması olduğu düşünülmektedir. Bu değişkenlere ilişkin psikolojik dayanıklılığa dair yorum yapabilmek için romantik ilişki veya evlilik ilişkisine bakış açısı, ne kadar süredir ilişkide olduğu, ilişkiden memnuniyet düzeyi, çocuk sahibi olup olmamanın kendi seçimi mi olduğu, herhangi bir sosyal baskı hissedip hissetmediği, çocuklarına bakım verebilmek için desteğe sahip olup olmadığı, maddi gücünün yeterli olup olmadığı gibi pek çok soru ile birlikte değerlendirme yapılması önerilmektedir.

5.2.7. Psikolojik Dayanıklılığın Psikolojik Rahatsızlık ve Kronik Rahatsızlık Durumuna Göre Farklılaşmasının Tartışılması

Psikolojik dayanıklılığın psikolojik rahatsızlık ve kronik rahatsızlık durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi sonucunda elde edilen bulgulara göre kronik rahatsızlığa sahip olup olmamaya göre psikolojik dayanıklılığın farklılaşmadığı ancak psikolojik rahatsızlığa sahip olma durumuna göre psikolojik dayanıklılığın farklılaştığı bulunmuştur. Söz konusu farklılaşmanın kendilik algısı, gelecek algısı ve aile uyumu alt boyutlarında olduğu ve psikolojik rahatsızlık teşhisi alan katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarının almayanlara kıyasla daha düşük olduğu görülmüştür.

Bu çalışma kapsamında psikolojik rahatsızlık durumu da kronik rahatsızlık durumu da var veya yok şeklinde tek soru ile değerlendirilmiştir. Alanyazına bakıldığında her iki konuda da spesifik bir rahatsızlık üzerine psikolojik dayanıklılığın detaylı olarak incelendiği görülmektedir (Babayiğit ve Erdem, 2023; Balcı vd., 2022; Brooks vd., 2020; Ölmez ve

Karadağ, 2022; Ran vd., 2022). Ayrıca bu şekilde yürütülen çalışmalarda rahatsızlık türü bir güçlük durumu olarak ele alınarak buna rağmen iyi oluşu, uyumu vb. olumlu süreçleri sürdürebilen kişiler psikolojik dayanıklı kişiler olarak tanımlanmaktadır. Bu doğrultuda bakıldığında kronik rahatsızlığa sahip olma durumuna göre psikolojik dayanıklılığın farklılaşmaması bu yaklaşım ile örtüşmeyen bir bulgudur. Elde edilen sonucun bu yönde olması bu durumun tek soru ile değerlendirmesinden kaynaklı olabilir. Katılımcıların rahatsızlıklarının birbirinden çok farklı düzeylerde (Ör. bel ağrısı ve kanser gibi) olmasından kaynaklı olabilir. Diğer yandan bu durumların göz önünde bulundurulması ancak farklılaşma olmamasının başka nedenlerden kaynaklandığı da düşünülmelidir. Gelecek çalışmalarda kronik rahatsızlık durumunun değerlendirilmesi yapılırken rahatsızlığın ismi, süresi, kişinin bireysel özellikleri (Ör. yaşı, sosyoekonomik durumu vb.) gibi değişkenlerin de incelenmesi daha bütüncül bir yaklaşım sunarak alanyazına katkı sağlayacaktır.

Psikolojik rahatsızlık durumunda da kronik rahatsızlık gibi yalnızca var ve yok sorusu sorulmuş olmasına rağmen psikolojik dayanıklılığın kendilik algısı, gelecek algısı ve aile uyumu alt boyutlarında farklılaşma görülmesi dikkat çekmektedir. Psikolojik rahatsızlıkların düşünce süreçlerini kronik rahatsızlıklara kıyasla doğrudan etkilediği düşünüldüğü için bu farklılaşmaların görüldüğü çıkarımı makul görünmektedir. Bu çıkarımın yapılması için psikolojik rahatsızlık türünün de önemli olduğu göz önünde bulundurulduğunda özellikle olumlu bir kendilik algısı ve umutlu bir gelecek algısının psikolojik rahatsızlığı olan bireylerde daha düşük olduğu bulgusu beklendik olarak değerlendirilebilir. Psikolojik rahatsızlığın önemli bir stres unsuru olduğunu ve kişilerde görülen sağlık kaygısı ile ilişkisi olduğunu ve psikolojik dayanıklılığın bu ilişkide aracı rol üstlendiğini gösteren bulgular bu sonucu desteklemektedir (Alptekin ve Koçyiğit, 2023).

Tez çalışması sonucunda elde edilen bulgularda psikolojik rahatsızlığa göre bazı alt boyutlarda farklılaşma bulunurken bazılarında bulunamaması bu kişilerin bazı durumlarda uyum gösterebilirken bazılarında gösteremeyeceği alanyazın bilgisi ile tutarlı görünmektedir (Denny vd., 2004). Bu bulgular ışığında gelecek çalışmaların psikolojik rahatsızlık ve kronik rahatsızlıkların değerlendirilmesinde daha bütüncül bir yaklaşımı benimsemeleri ancak tez

çalışması kapsamında yer verildiğinden daha detaylı ve kapsamlı şekilde bu konuyu çalışmaları önerilmektedir.

5.3. Gelişimsel Düzenleme Stratejileri ve Psikolojik Dayanıklılığın Diğer Değişkenler ile İlişkisinin Tartışılması

Gelişimsel düzenleme stratejileri ve psikolojik dayanıklılığın birbirleri olan ilişkisi, ayrıca bu değişkenlerin psikolojik iyi oluş, algılanan stres ve yaşam değişimleri ile ilişkileri incelenmiştir. Korelasyon analizi ile incelenen ilişkilerde öncelikle tüm örneklem kullanılarak değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş daha sonra örneklem farklı gelişim dönemlerine göre sınıflandırılarak değişkenler arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir.

Tez çalışmasının temel amacı gelişimsel düzenleme stratejileri ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin başarılı gelişim çerçevesinde araştırılmasıdır. Gelişimsel düzenleme stratejileri modellerinden SOÖM'e ilişkin ulusal alanyazında bu yaş aralığında örneklem ile ilk kez çalışılmıştır. Ayrıca ulusal ve uluslararası alanyazında ampirik olarak SOÖM ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanamamıştır. Bu doğrultuda SOÖM ve psikolojik dayanıklılık arasında ilişki görülmesi son derece önem arz etmektedir. Elde edilen bulgulara göre gelişimsel düzenleme stratejilerinin en yüksek düzeyde ilişkili olduğu değişkenin psikolojik dayanıklılık olması ($r=.47, p<.05$) tez çalışması açısından çok değerli bir bulgudur.

Gelişimsel düzenleme stratejilerinin ve psikolojik dayanıklılığın, başarılı gelişim göstergeleri olarak kabul edilen psikolojik iyi oluş ve algılanan stres ile ilişkili olmasının da çalışmanın devamındaki yapısal eşitlik modeli açısından oldukça büyük önemi bulunmaktadır. Elde edilen bulgulara göre gelişimsel düzenleme stratejilerinin ve psikolojik dayanıklılığın, psikolojik iyi oluş ve algılanan stres ile ilişkili olduğunun görülmesi bu açıdan çok değerli bir bulgudur. Alanyazında gelişimsel düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluş (Ambrosi-Randic ve Plavsic, 2011; Freund ve Baltes, 2002; Zajac-Lamparska, 2022) ve algılanan stres (Young vd., 2007) ile ilişkilendirildiği çalışmalar bulunmaktadır. Psikolojik

dayanıklılık da alanyazında sıklıkla psikolojik iyi oluş ve algılanan stres ile ilişkilendirilmektedir (Bonfiglio vd., 2016; Şenocak, 2022).

Gelişimsel düzenleme stratejileri ve psikolojik dayanıklılığın diğer değişkenlerle ilişkisini değerlendirirken öncelikle yaşam değişimleri değişkenlerinden bahsetmek yararlı olacaktır. Yaşam değişimleri değişkeni tez çalışmasının veri toplama sürecinin gerçekleştiği dönemde sık değişen yaşam koşullarının gelişimsel düzenleme ve psikolojik dayanıklılık ile ilişkili olabileceği düşünülerek tez çalışmasına eklenmiştir. İlk başta güncel yaşanan sorunlara ilişkin soruların sorulması düşünülmüş, sonrasında yaşam boyu gelişim yaklaşımına da uygun olacağı düşünülerek Sarason Yaşam Değişimleri Anketi'nden yararlanılmıştır. Gelecek çalışmalar için yaşam değişimlerinin diğer değişkenlerle ilişkili olmasının yön verici olduğu düşünülmektedir.

Gelişimsel düzenleme stratejileri ve psikolojik dayanıklılığın yaşam değişimleri ile ilişkisini yorumlarken ilk olarak gelişimsel düzenleme stratejileri değişkeni ele alınmıştır. Yapılan analizlerden elde bulgulara göre gelişimsel düzenleme stratejilerinin yaşam değişimleri sayısı ve olumlu yaşam değişimleri ile düşük düzeyde ve pozitif yönde ilişkili olduğu buna karşın olumsuz yaşam değişimleri ile herhangi bir ilişki bulunamadığı görülmüştür. Gelişimsel düzenleme stratejilerinin yaşam değişimleri sayısı ve olumlu yaşam değişimleri ile pozitif yönde ilişkili olması da beklendik bir sonuçtur ancak daha önce aralarındaki ilişkinin değerlendirilmediği iki kavram oldukları için bu bulgunun önemli olduğu düşünülmektedir. Elde edilen bulgulara göre bireylerin yaşam değişim sıklığı arttıkça gelişimsel düzenleme stratejisi kullanma sıklığının artması kuramsal olarak beklenmektedir. Benzer şekilde gelişimsel düzenleme stratejileri ile olumlu yaşam değişimleri arasında görülen ilişki her olumlu yaşam değişiminin yaşanmasının sonrasında optimize edilecek bir süreç geldiği ön görüşü ile yorumlanabilir. Örneğin yeni bir işe başlama, evlenme, çocuk sahibi olma gibi sıklıkla olumlu yaşam değişimi olarak puanlandırılan durumları yaşayan kişilerin sonraki süreçlerde gelişimsel düzenleme stratejileri kullanma olasılıklarının yüksek olacağı düşünülmektedir. Buradaki ilgi çekici bulgu olumsuz yaşam değişimleri ile gelişimsel düzenleme arasında ilişki çıkmamasıdır. Olumsuz yaşam değişimlerinin özellikle kayıp temelli seçim ve ödünleme ile ilişkili olacağı düşünülmüştür. Ancak alt boyutlar

arasındaki ilişkilere bakıldığında da herhangi bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Yaşam değişimleri kişilerin son 1 yıl içerisinde deneyimledikleri değişimleri kapsamaktadır. Dolayısıyla kişiler belirttikleri deneyimleri son 1 yıl içerisinde yaşamışlardır. Bunun yanında söz konusu olumsuz deneyimleri anketi yanıtladıkları günün sabahında da yaşamış olmaları ihtimal dahilindedir. Olumsuz puanlandırılan yaşam değişimlerinin kayıp, hastalık, işten çıkarılma gibi durumlar olduğu düşünüldüğünde, kişiler henüz herhangi bir strateji kullanımı gerçekleştiremeyecek duygudurumunda olabilir. Örneğin iş kaybı yaşayan bir kişi henüz yeni bir hedef seçimi yapmamış olabilir veya yakın birini kaybeden bir kişi henüz yasını atlamamış olabilir. Bu nedenle olumsuz yaşam değişimleri ile gelişimsel düzenleme arasında herhangi bir ilişki bulunamamış olabilir. Olumsuz yaşam olaylarının neden gelişimsel düzenleme stratejileri ile ilişkili olmadığına ilişkin farklı çalışmalarla bu bulgunun tekrarlanması ve olumsuz yaşam olaylarının içeriğinin değerlendirilmesi önerilmektedir.

Psikolojik dayanıklılığın yaşam değişimleri ile ilişkisine bakıldığında psikolojik dayanıklılık ile olumlu yaşam değişimleri arasında pozitif yönlü ve orta düzey ilişki olduğu bulunmuştur. Bunun yanında yaşam değişimleri sayısı veya olumsuz yaşam değişimleri ile herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Psikolojik dayanıklılık ile yaşam değişimleri arasındaki ilişkilere dair bulgular ilgi çekicidir. Psikolojik dayanıklılık ile yaşam değişimi sayısı ve olumsuz yaşam değişimi arasında ilişki bulunmaması pozitif psikoloji perspektifi ile psikolojik dayanıklılık kavramına uygun görünmektedir. Bir de özellikle olumlu yaşam değişimleri ile ilişki bulunması bu görüşü desteklemektedir. Psikolojik dayanıklılığın küme kavram olarak ele alınması ve travmatik olaylardan ziyade günlük yaşamı da yürütebilmek üzere ihtiyaç duyulabilmesi ile yaşam değişimi sayısı ve olumsuz yaşam değişimleri ile ilişkisi olmamasının örtüştüğü düşünülmektedir. Bunun yanında gelişimsel düzenleme stratejilerinde değinildiği gibi kişilerin yaşadıkları olumsuz deneyimlere karşı bir psikolojik dayanıklılık sergileyebilmeleri için yeterli imkanlar oluşmamış olabilir. Bu varsayımsal çıkarımları incelemek üzere bu konuda daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyaç bulunmaktadır.

Gelişimsel düzenleme stratejilerinden isteğe bağlı seçim, kayıp temelli seçim, optimizasyon ve ödünleme stratejileri kullanımının diğer değişkenlerle ilişkisi farklı gelişim

dönemlerine göre de incelenmiştir. Bu ilişkilerin gelişim dönemlerine göre değerlendirilmesinin gelecek çalışmalara ve alanyazına değerli bir katkı sunacağı düşünülmektedir.

Farklı gelişim dönemlerine göre değişkenler arasındaki ilişkilerin yorumlanmasına gelişimsel düzenleme stratejilerinin birbiri ile ilişkileri incelenerek başlanmıştır. İleri yetişkinlik dönemi haricindeki tüm gelişim dönemlerinde gelişimsel düzenleme stratejilerinin kullanımının birbirleri ile ilişkili olduğu görülmektedir. İleri yetişkinlik döneminde ise ödünleme stratejilerinin diğer stratejilerin kullanımı ile ilişkili olmadığı görülmüştür. Alanyazına bakıldığında bu bulgunun alanyazın ile örtüşmediği görülmektedir (Zajac-Lamparska, 2022). Elde edilen bulgunun mevcut durumun öyle olmasını yansıtmasının dışında yöntemsel bir durumdan kaynaklanma olasılığı bulunmaktadır. Tez çalışması kapsamında yer alan ileri yetişkin sayısı 46 olduğu için örneğin $r = .25$ olarak bulunan bir değer beliren yetişkinlik döneminde anlamlı çıkarken ileri yetişkinlik döneminde anlamlı çıkmamaktadır. Bu nedenle herhangi bir anlamlı ilişkiye rastlanmamış olabilir. Diğer yandan bu bulgu ileri yetişkinlik döneminde birden fazla strateji kullanımına daha az ihtiyaç bulunmasından kaynaklı da olabilir. Örneğin bakımı konusunda destek alan bir ileri yetişkinin aldığı destek isteğe bağlı seçim (ör. bakımını sağlamak), kayıp temelli seçim (ör. kendi evinde yaşaması mümkün olamayacağı için bakım evine yerleşmek) ve optimizasyon (ör. bakım evinde kalmayı sürdürmek için kurallara uymak) stratejilerinin hepsini kapsayacağı için ödünleme stratejisi kullanımı olarak yansıyabilir ve bu nedenle ödünleme ile diğer stratejiler arasında ilişki görülmemiş olabilir. Gelecek çalışmalarda daha geniş ileri yetişkin örneklemelerinde bu durumların değerlendirilmesi önerilmektedir.

Gelişimsel düzenleme stratejilerinin birbirleri ile ilişkisi farklı gelişim dönemlerine göre incelendiğinde dikkat çeken bir diğer konu gelişim dönemlerine göre ilişki değerleri düzeylerinin değişiyor olmasıdır. Gelişimsel düzenleme stratejilerinin birbirleri ile ilişkisinin beliren yetişkinlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde düşük, orta ve yüksek düzeyde olduğu görülürken orta yetişkinlik döneminde orta ve yüksek düzeyde olduğu ve ileri yetişkinlik dönemine gelindiğinde düşük ve orta düzeyde olduğu görülmektedir. Yalnızca ilişki düzeyine bakılarak büyük çıkarımlar yapılması doğru olmamakla birlikte orta

yetişkinlik döneminde farklı stratejilerin eş zamanlı kullanımının yoğunlaştığı ve bu durumun orta yetişkinlik döneminde gelişimsel düzenlemeye daha fazla ihtiyaç hissedilmesinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Bu durumu değerlendirebilmek için hangi gelişimsel düzenleme stratejileri arasında düzey farklılaşması olduğuna baktığımızda genç yetişkinlik döneminde isteğe bağlı seçim ile kayıp temelli seçim arasındaki ilişki katsayısının $r = .44$ olduğu görülürken, orta yetişkinlikte ilişki katsayısının $r = .60$ olduğu ve genç yetişkinlikte isteğe bağlı seçim ile ödünleme arasındaki ilişki katsayısının $r = .24$ olduğu görülürken orta yetişkinlikteki ilişki katsayısının $r = .41$ olduğu bulunmuştur. İsteğe bağlı seçim stratejisinde özellikle kayıp temelli seçim ve ödünleme stratejileri arasındaki ilişki katsayılarının orta yetişkinlikte yükselmiş olması gelişimsel olarak bu dönemdeki kayıp ve kısıtlılıkların daha fazla olmasından kaynaklı olduğunu düşündürmektedir. Elde edilen bulgulardan yola çıkılarak gelişim dönemlerine göre strateji kullanımlarının daha ileri analiz yöntemleri ile araştırılması önerilmektedir.

Gelişimsel düzenleme stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilere bakıldığında ileri yetişkinlik dönemi haricindeki gelişim dönemlerinde tüm gelişimsel düzenleme stratejilerinin psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olduğu görülmektedir. İleri yetişkinlik dönemine gelindiğinde ise yalnızca kayıp temelli seçim ile psikolojik dayanıklılığın ilişkili olduğu görülmekte, diğer stratejiler ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki görülmemektedir. Bu durumun yukarıda sözü edildiği gibi örneklem sayısının az olmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Çünkü ilişki değerlerine baktığımızda $r = .21$ 'den düşük bir ilişki katsayısı olmadığı dikkat çekmektedir. Diğer yandan ileri yetişkinlik döneminde olası bir kayıp veya kısıtlılık sonrasında hedef değiştirmeyi içeren kayıp temelli seçim stratejisinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkili çıkması kayıp ve kısıtlılığı düzenleyebilen ileri yetişkinlerin dayanıklı olabileceğini de yansıtır olabilir. Her iki olasılıkta da elde edilen bu bulgunun daha geniş sayıdaki ileri yetişkin örneklemin dahil edildiği çalışmalarla tekrarlanarak incelenmesi alanyazına katkı sağlayacaktır.

Gelişimsel düzenleme stratejileri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilere bakıldığında psikolojik iyi oluşun beliren yetişkinlik döneminde yalnızca kayıp temelli seçim

ve ödünleme ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu, genç yetişkinlikte tüm stratejiler ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu, orta yetişkinlikte yalnızca kayıp temelli seçim ve optimizasyon ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ve ileri yetişkinlik döneminde yalnızca kayıp temelli seçim ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Özellikle kayıp ve kısıtlılıklar karakterize olan kayıp temelli seçim stratejisinin tüm gelişim dönemlerindeki psikolojik iyi oluş ile ilişkili olması dikkat çekicidir. Bu sonuçlar hangi gelişim döneminde olursa olsun kayıp ve kısıtlılıkları düzenlemenin psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Farklı bir bakış açısı ile beliren yetişkinlerin özellikle kayıp ve kısıtlılıklarını düzenleyen stratejileri (kayıp temelli seçim ve ödünleme) kullanmaları ile psikolojik iyi oluşları ilişkili görülmektedir. Genç yetişkinlerin gelişimsel düzenleme stratejilerinin hepsinin kullanımı psikolojik iyi oluş ile ilişkili görülürken orta yetişkinlerin hem kaybı ve kısıtlılıkları düzenleyen stratejilerin kullanımı hem de hedeflerine yatırım yapan strateji kullanımları psikolojik iyi oluşla ilişkilidir. İleri yetişkinlik döneminde ise kaybı ve kısıtlılığı düzenleyen kayıp temelli seçim ile psikolojik iyi oluşun ilişkili olduğu görülmektedir. Burada hem beliren yetişkinlerin hem de ileri yetişkinlerin kaybı ve kısıtlılıkları düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluş ile ilişkili olması bireysel özelliklere göre de bu durumun değerlendirilmesi gerektiğini düşündürmektedir. Örneğin her iki gelişim döneminde de hangi kayıp ve kısıtlılıkların söz konusu olduğunu değerlendirmek yararlı bulgulara ulaşmayı sağlayabilir. Gelecek çalışmalarda bu konuyu araştıran daha fazla sayıda araştırma yapılmasına ihtiyaç bulunmaktadır.

Gelişimsel düzenleme stratejilerinin algılanan stres ile ilişkisine bakıldığında algılanan stresin beliren yetişkinlik döneminde isteğe bağlı seçim stratejisi dışındaki stratejilerin kullanımı ile ve genç yetişkinlik döneminde tüm stratejilerin kullanımı ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Diğer yandan orta yetişkinlik dönemi ve ileri yetişkinlik döneminde algılanan stresin herhangi bir strateji kullanımı ile ilişkili olmadığı dikkat çekmektedir. Daha önce değinilen yöntemsel durumları göz önünde bulundurmakla birlikte elde edilen bu bulgunun gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı alanyazını için önemli olduğu düşünülmektedir. Elde edilen bu bulgu gelişim dönemlerine göre algılanan stresin kaynağına ilişkin bir durumdan kaynaklı olabilir. Daha erken gelişim dönemlerinde stres

kaynağı olabilecek durumlar (ör. eğitim, kariyer, çocuk yetiştirme vb.) gelişimsel düzenleme stratejileri ile yönetebilirken, orta ve ileri yetişkinlikte stres kaynağı olan durumlar (ör. anne babanın yaşlanması ile ona bakım verme, sağlıkla ilgili sorunlar yaşama vb.) gelişimsel düzenleme stratejileri ile yönetilemeyecek; zamana/sürece bağlı stres kaynakları oluşturabilir. Örneğin yaşlanan ve sağlık sorunları yaşayan anne babasına bakmak zorunda olan bir orta yetişkin veya yaşlanmanın verdiği kayıp ve kısıtlılıklarla karşılaşan bir ileri yetişkin gelişimsel düzenleme stratejilerini kullansa da algılanan stresi azalmayabilir veya azalsa da belirli bir düzeyde devam edebilir. Tüm bu durumlar göz önünde bulundurularak başarılı gelişim göstergelerinden biri olarak kabul edilen algılanan stres değişkeninin orta yetişkinlik ve ileri yetişkinlikte gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı ile ilişkili olmaması bu konuyu çalışacak gelecek çalışmalar için dikkate alınması gereken bir bulgudur. Gelecek çalışmalarda algılanan stresin nelerden kaynaklandığının incelenmesi veya stresin farklı düzeylerinin ilgili gelişim dönemleri için düzenleyici bir değişken olup olmadığının incelenmesi önerilmektedir.

Gelişimsel düzenleme stratejilerinin yaşam değişimi sayısı, olumlu yaşam değişimleri ve olumsuz yaşam değişimleri ile ilişkisine bakıldığında yaşam değişimi sayısının beliren yetişkinlik ve genç yetişkinlikte herhangi bir strateji kullanımı ile ilişkili olmadığı, orta yetişkinlik döneminde isteğe bağlı seçim ile pozitif yönde ilişkili olduğu ve ileri yetişkinlik döneminde kayıp temelli seçim ve optimizasyon ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Elde edilen bu bulgulara yaşam değişimi sayısının daha erken gelişim dönemleri ile ilişkili olmaması kısmen beklendik bir durumdur. Orta yetişkinlikte yaşam değişimi sayısı arttıkça isteğe bağlı seçim stratejisi kullanımının artması, orta yetişkinliğe kadar edinilen yaşam deneyimlerinin istenen hedefleri seçebilme konusuna katkı sağladığını düşündürmektedir. Diğer yandan ileri yetişkinlikte yaşam değişimi sayısı arttıkça kayıp temelli seçim ve optimizasyon stratejilerinin kullanımının artması ileri yetişkinlikte yaşam değişimlerini yönetmede söz konusu iki stratejinin kullanımının önemli olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Gelecek çalışmaların bu çıkarımları bulgularla desteklemesi alanyazına katkı sağlayacaktır. Gelişimsel düzenleme stratejilerinin yaşam değişimi sayısı ile ilişkisini değerlendiren söz konusu değişimlerin olumlu veya olumsuz olarak algılanmasının da

önemli olduğu düşünülmektedir. Olumsuz yaşam değişimlerinin herhangi bir gelişim döneminde herhangi bir değişken ile ilişkili olmadığı görülmektedir. Diğer yandan olumlu yaşam değişimlerinin beliren yetişkinlikte optimizasyon stratejisi kullanımıyla, orta yetişkinlik döneminde isteğe bağlı seçim stratejisi kullanımıyla ve ileri yetişkinlikte kayıp temelli seçim ve optimizasyon stratejisi kullanımı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Burada dikkat çekilmesi gereken husus olumsuz yaşam değişkenlerinin diğer değişkenlerle negatif yönlü bir ilişkisi bulunmazken olumlu yaşam değişimlerinin pozitif yönlü ilişkisi olmasıdır. Diğer bir deyişle, yaşam değişimlerinin olumsuz etkisi gelişimsel düzenleme stratejileri ve psikolojik dayanıklılık puanlarının düşürmemektedir ancak yaşam değişimlerinin olumlu etkisi söz konusu bu puanları yükseltmektedir. Elde edilen bu bulgu, bu konuda geliştirilebilecek önleyici müdahale programları açısından yararlanılabilir bir bulgudur. Bireylerin belirli konularda olumsuz yaşam deneyimleri yaşamaları engellenemez. Örneğin Kahramanmaraş Depremi sonucu maddi ve manevi kayıp yaşayan depremzedeler için depremin olmuş olması ne yazık ki geri çevrilemez. Elde edilen bulgulara göre depremzedelerin yaşadıkları bu olumsuz deneyim ile psikolojik dayanıklılıkları ve gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımlarının bir ilişkisi bulunmamaktadır. Ancak depremden etkilenen depremzedeler için müdahale programları geliştirilerek bireylerin olumlu yaşam deneyimi edinmeleri mümkündür ve bu sayede psikolojik dayanıklılıkları ve gelişimsel düzenleme stratejisi kullanımları arttırılabilir. Varsayımsal olan bu değerlendirmelere ilişkin ampirik çalışmaların artması alanyazına katkı sağlayacaktır.

Son olarak psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş, algılanan stres ve yaşam değişimleri ilişkisine farklı gelişim dönemlerine göre bakılmıştır. Elde edilen bulgulara göre orta ve ileri yetişkinlik dönemlerinde psikolojik dayanıklılık ve olumlu yaşam değişimleri arasında anlamlı bir ilişki görülmezken diğer gelişim dönemlerinde pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Elde edilen bu bulgu daha önce değinilen yönetsel durumlardan kaynaklı olabilir. Diğer yandan beliren ve genç yetişkinlik döneminde deneyimlenen olumlu deneyimler bireyleri daha yüksek düzeyde olumlu etkilediği için psikolojik dayanıklılığı arttırırken orta ve ileri yetişkinlikte olumlu deneyimlere aşinalık kazanıldığı için aynı düzeyde olumlu etkilemiyor olabilir. Bu durum

günlük hayatta belirli heyecanların ve mutlulukların gençlik dönemindeki tadı vermediği değişimlerinin bir yansıması olarak görülebilir. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık ve olumlu yaşam deneyimleri ilişkisi sonraki gelişim dönemlerinde ortadan kalkmış olabilir. Gelecek çalışmalara yetişkinlik dönemindeki psikolojik dayanıklılığın ve yaşam değişimlerinin boylamsal olarak araştırılması ve gelişimsel değişimin incelenmesi önerilmektedir.

5.4. Yapısal Eşitlik Modelleri Bulgularının Tartışılması

Tez çalışmasının temel amacı gelişimsel düzenleme ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin başarılı gelişim çerçevesinde incelenmesidir. Kuramsal olarak birbiri ile ilişkili görülen hatta yaşam boyu psikolojik dayanıklılığın anlaşılması için genel bir çerçeve olduğu öne sürülen gelişimsel düzenleme stratejilerinin (Baltes, 1997; Baltes ve Carstensen, 1996; Freund ve Baltes, 1998), başarılı gelişim göstergeleri çerçevesinde ampirik olarak incelenmesi bu tez çalışmasının ulusal ve uluslararası alanyazına sunduğu en önemli katkı olarak görülmektedir. Bu çalışma doğrultusunda yapısal eşitlik modeli oluşturulmuş ve oluşturulan modelin veri ile iyi uyum gösterip göstermediği incelenmiştir. Söz konusu yapısal modelin oluşturulması, ölçüm modeli ve sonuçlar sırasıyla tartışılmıştır. Yapısal eşitlik modelinde yer alan değişkenler arasındaki ilişkiler yukarıda detaylı olarak değerlendirildiği için bu başlık altında tekrar değinilmemiştir.

Gelişimsel düzenleme stratejileri ve psikolojik dayanıklılığın başarılı gelişim çerçevesinde incelenmesi sürecinde başarılı gelişim göstergeleri olarak kabul edilen psikolojik iyi oluş ve algılanan stresin model için bağımlı değişkenler olması beklendik bir durumdur. Diğer yandan gelişimsel düzenleme ve psikolojik dayanıklılık kavramlarına bakıldığında hangisinin öncül hangisinin sonuç olabileceğini ayırt etmek güç görünmektedir. Ancak kuramsal arka plana göre düşünüldüğünde yaşam boyu gelişim yaklaşımı temel alınmış, gelişimsel düzenlemenin yaşam boyu gelişimi yönetmek üzere kullanılan stratejiler olduğu göz önünde bulundurularak yaşam boyu psikolojik dayanıklılığı anlamak üzere daha öncül bir değişken olması gerektiği düşünülmüştür. Özetle gelişimsel düzenleme

stratejilerinin kullanımının psikolojik dayanıklılık aracılığı ile psikolojik iyi oluşu arttırdığı ve algılanan stresi azalttığı tek aşamalı ve tek aracılı bir yapısal eşitlik modeli (Model 1) oluşturulmuştur. Modelin veri ile iyi uyum gösterdiği koşulda sınanmak üzere iç içe geçmiş modeller stratejisi temel alınarak aracılık etkisini daha spesifik kılabilmek üzere gelişimsel düzenlemenin psikolojik dayanıklılık aracılığı ile algılanan stresi azalttığı ve psikolojik dayanıklılığın algılanan stres aracılığı ile psikolojik iyi oluşu arttırdığı iki aşamalı ve iki aracılı ikinci bir model (Model 2) de oluşturulmuştur. Her iki modelde de aynı değişkenler kullanıldığı için ölçüm modeli değerlendirmeleri her iki model için ortak olarak yapılmıştır.

Yapısal eşitlik modellerinin ölçüm modeli değerlendirmeleri sonucuna göre verinin model iyi uyum gösterebilmesi için verilen düzeltme önerileri dikkate alınmış ve kuramsal olarak uygun olup olmadığı değerlendirilerek uygulanmıştır. Buna göre psikolojik dayanıklılık örtük değişkeninden sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar gözlenen değişkenleri ve psikolojik iyi oluş örtük değişkeninden hayat amacı gözlenen değişkeni ölçüm modelinden çıkartılmıştır. Bunun dışında herhangi bir düzeltme gerçekleştirilmemiştir.

Model 1'in veri ile uyum gösterip göstermediğine bakılması ve anlamlı bulunduktan sonra yapılan düzeltmelerle son hale getirilmiştir. Model 1'in test edilmesi sonucunda psikolojik dayanıklılığın gelişimsel düzenleme ile psikolojik iyi oluş ve algılanan stres arasındaki ilişkide tümünden aracı bir rol üstlendiği görülmüştür. Alanyazında ilk kez çalışılan bir değişkenin kuramsal modelinde tümünden aracılık ilişkisi bulunmasının çok değerli bir bulgu olduğu düşünülmektedir. Model 1'in veri ile iyi uyum göstermesi sonrasında Model 2 test edilmiş ve Model 2'nin de veri ile iyi uyum gösterdiği doğrulanmıştır. Model 2'nin test edilmesi sonucunda psikolojik dayanıklılık, gelişimsel düzenleme stratejileri ve algılanan stres ilişkisinde tümünden aracı bir rol oynamış; algılanan stres ise psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde kısmi aracı bir rol oynamıştır. Elde edilen bulgulara göre özetle gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımının psikolojik dayanıklılığı arttırarak algılanan stresi azalttığı ve algılanan stresin azalmasının da kısmi olarak psikolojik iyi oluşu açıkladığı görülmektedir.

Test edilen modellerin veri ile uyum göstermesi hem gelişimsel düzenleme ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide hem de başarılı gelişim göstergeleri olarak

algılanan stres ve psikolojik iyi oluşun değerlendirmesinde alanyazına katkı sağlamıştır. Gelişimsel düzenleme ile algılanan stres arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın tümünden aracı bir oynaması bu ilişkinin dinamiklerini araştıran daha fazla araştırma yapmak gerektiğini göstermektedir. Gelecek çalışmalar gelişimsel düzenleme stratejilerinin kullanımının bireysel, ailesel ve çevresel olarak hangi faktörlerin etkisi ile şekillenebileceğini, gelişimsel düzenleme stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide hangi değişkenlerin rol oynayabileceği vb. içerikleri konu alabilir. Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide algılanan stresin kısmı aracı rolü olduğu bulgusu, pozitif psikoloji perspektifindeki psikolojik dayanıklılığın travmatik bir güçlük yaşantısı olmadan günlük yaşamın stresini yönetebilmek üzere ihtiyaç duyulan bir kavram olduğu iddiasının (Reivich ve Shatte, 2002) istatistiksel bir kanıtı niteliğindedir. Hepsi bir arada düşünüldüğünde alanyazında bu kavramları araştırarak olan çalışmalar için öncü niteliğinde sonuçlara ulaşıldığı düşünülmektedir. Gelecek çalışmaların yaş ve gelişim dönemleri başta olmak üzere cinsiyet, sosyoekonomik durum vb. değişkenleri kontrol ederek ve çoklu grup yapısal eşitlik modelleri oluşturarak bu sonuçların tekrar edilebilir olup olmadığına ilişkin araştırmalar yapması önerilmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ ve ÖNERİLER

Tez çalışması kapsamında gelişimsel düzenleme stratejileri ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin başarılı gelişim çerçevesinde incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda analizler yapılmadan önce gelişimsel düzenleme stratejilerini açıklayan modellerden biri olan SOÖM'nin ölçüm aracının gözden geçirilerek kısa formunun oluşturulduğu, geçerlik ve güvenirlik değerlendirilmelerinin yapıldığı bir çalışma yapılmıştır. Daha sonra bu ölçüm aracı kullanılarak hem gelişimsel düzenleme stratejileri ile psikolojik dayanıklılık değişkenleri çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmiş hem de yapısal eşitlik modelleri test edilmiştir.

Tez çalışması kapsamında elde edilen bulgular göz önünde bulundurulduğunda hem kuramsal çalışmalar hem de uygulamalı çalışmalar için yararlı olabilecek sonuçlara ulaşıldığı düşünülmektedir. Kuramsal çalışmalar için gelişimsel düzenleme stratejileri kullanımı ve psikolojik dayanıklılık ilişkisini başarılı gelişim çerçevesinde doğrulayan bir yapısal eşitlik modeli doğrulanmıştır. Gelecek çalışmalar yapısal eşitlik modellerinde yer alan değişkenler arasındaki ilişkileri farklı değişkenleri dahil edip inceleyerek alternatif modeller test edebilir. Bunun yanında sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşmalar ve değişkenler arasındaki ilişkilerin ele alındığı kısımlarda her bulguya ilişkin gelecek çalışma önerileri verilmiştir. Gelişimsel düzenleme stratejileri ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin ampirik olarak incelenmesi için yapılan her çalışma alanyazına değerli katkı sağlayacaktır.

Tez çalışmasında elde edilen sonuçların uygulamalı alanda değerlendirilmesi için yararlı sonuçlara ulaşılmıştır. Gelişimsel düzenleme stratejileri ve psikolojik dayanıklılığın farklılaştığı görülen sosyodemografik değişkenler göz önünde bulundurulduğunda farklı gelişim dönemlerinde eğitim düzeyleri, cinsiyet, iş ortamı, sosyoekonomik gelir durumu ve psikolojik rahatsızlık tanısı alma değişkenlerine göre önleyici müdahale programları geliştirilebilir. Alanyazında psikolojik dayanıklılık alanında çok fazla alanda ve sayıda

önleyici müdahale programı olduğu alanyazında görülmektedir (Ör. Erden ve Eminoğlu, 2020; Eslek, 2024). Bunun yanında gelişimsel düzenleme stratejilerinin kullanıldığı önleyici müdahale programının çok sınırlı sayıda olduğu görülmektedir (Ör. Müller vd., 2016). Bu nedenle özellikle gelişimsel düzenleme stratejilerine ilişkin spesifik konularda önleyici müdahale programları geliştirilmesi yararlı çalışmalar ortaya çıkaracaktır. Örneğin iş ortamında, ebeveynlik konularında, eş ilişkilerinde, kariyer gelişiminde vb. farklı pek çok konuda bireylerin gelişimsel düzenleme stratejilerini kullanmayı öğrenmeleri, başarılı gelişimi sağlama konusunda ilk adım olarak düşünülebilir.

Tez çalışması sonucu elde edilen sonuçların uygulamalı alanda yalnızca müdahale programları için değil farklı alanlarda da kullanılması mümkün görünmektedir. Özellikle psikolojik dayanıklılık puanlarının psikolojik rahatsızlığı olanlarda daha düşük olması düşünüldüğünde psikolojik dayanıklılığın bu gruplarda artırılması için gelişimsel düzenleme stratejilerine ilişkin psikoeğitimlerden yararlanılabilir. Bireysel görüşmelerde danışanların ihtiyacı olduğu veya kullanmadığı düşünülen gelişimsel düzenleme stratejileri soruşturularak başarılı gelişimlerini sürdürebilmeleri için bu stratejiler özellikle öğretilebilir. Bunun yanında psikolojik rahatsızlığı olan bireylerin psikolojik dayanıklılığın kendilik algısı ve gelecek algısı alt boyutlarında düşük puanlar aldığı göz önünde bulundurulduğunda bu konulara özgü çalışmalar planlanabilir.

Gelişimsel düzenleme ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin başarılı gelişim çerçevesinde incelenmesi sonucu test edilen ve kabul edilen yapısal eşitlik modelinde başarılı gelişimin göstergesi olarak psikolojik iyi oluş değişkeni kullanılmıştır. Farklı çalışmalarda başarılı gelişim göstergeleri olarak yaşam doyumu, olumlu duygulanım depresyon ve mutluluk puanları gibi değişkenlerin kullanıldığı görülmektedir (Freund ve Baltes, 1998; Moghimi vd., 2019; Teshale ve Lachman, 2016). Gelecek çalışmalarda modelin farklı örneklemelerle tekrar sınanması ve farklı başarılı gelişim göstergeleri ile de incelenmesi önerilmektedir. Bunun yanında elde edilen bulgulara göre psikolojik dayanıklılık gelişimsel düzenleme stratejileri ile psikolojik iyi oluş ve psikolojik stres arasında tümünden aracı bir rol üstlenmektedir. Buradan hareketle gelişimsel düzenleme stratejilerinin çalışıldığı her

çalışmada psikolojik dayanıklılık değişkenini de göz önünde bulundurmak gerektiği düşünülmektedir.

Tez çalışması kapsamında elde edilen sonuçların bilimsel alanyazına değerli bulgular kazandırdığı düşünülmektedir. Bunun yanında tez çalışması yürütülürken görülen önemli sınırlılıklar olduğu da göz önünde bulundurulmalı ve gelecek çalışmalar için bu sınırlılıklar önlenmeye çalışılmalıdır. Bu sınırlılıklardan ilki örneklem grubu ile ilgilidir. Tez çalışması kapsamında hem bir ölçek kısaltma-uyarlama çalışması sürdürülmüş hem yapısal eşitlik modeli sınaması gerçekleştirilmiştir. İki ayrı çalışma yürütüldüğü için örneklem gelişim dönemi ve cinsiyet gözetilerek rastgele ikiye ayrılmış ve dolayısıyla farklı gelişim dönemlerine denk gelen kişi sayısı azalarak gelişim döneminin temsil edilmesi sınırlanmıştır. Diğer yandan örneklem bölünmemiş olsaydı bile rastgele olmayan bir örnekleme yöntemi kullanıldığı için ön görülemeyen değişkenlerin karıştırıcı etkileri kontrol edilememiştir. Özellikle ileri yetişkinlere ulaşmak çok zorlu olmuş ve veri toplama süreci bu nedenle daha uzun sürmüştür. Bu nedenle rastgele olmayan ve gelişim dönemlerinin temsil ediciliği olan örneklemeler kullanarak çoklu grup yapısal eşitlik modelleri test edilmesi alanyazına çok değerli katkı sağlayacaktır. Ayrıca kontrollü gruplarda sosyodemografik değişkenlere göre daha alana özgü (domain-spesifik) konularda çalışılması sonucu elde edilecek alanyazın için çok kıymetli olacaktır.

Tez çalışması kapsamında diğer bir sınırlılık yöntem ve ölçüm araçlarına ilişkindir. Kesitsel desenin ve anket yönteminin kullanıldığı çalışmalar genel örneklemin temsil edici bir alt kümesine ulaşmayı zorlaştırmaktadır. Özellikle gelişimsel düzenleme stratejilerinin ölçüldüğü anket formunun sağlıklı şekilde yanıtlanması için belirli bir bilişsel beceri, eğitim düzeyi ve gönüllülük gerektirmektedir. Anket formunun uzunluğu nedeniyle tamamlanması zor olduğundan çok sayıda katılımcıdan olumsuz geri dönüş alınmıştır. Ayrıca çevrimiçi doldurulan anket formuna 1000'in üzerinde katılımcı tıklamış neredeyse yarısından azı çalışmayı tamamlayabilmiştir. İleri yetişkinlerin çoğunun veri toplama sürecinde bilgisayarlar araştırmacı tarafından götürülmüş ve soru olması durumunda sorabilmeleri için veri toplama esnasında eşlik edilmiştir. Bu durum zahmetli olduğu kadar veri kalitesinin de düşme riskini taşımaktadır. Bu nedenle gelecek çalışmalarda farklı yöntemlerle bu

çalışmaları yürütebilmelerinin yollarını araştırmaları önerilmektedir. Bu açıdan düşünüldüğünde gelişimsel düzenleme stratejileri ölçeğinin 48 sorudan 17 soruya indirilmiş olmasının alanyazına değerli bir katkı sunduğu düşünülmektedir. Diğer yandan farklı yöntemleri örnekleyebilmek için Freund ve Baltes'in (2002a) çalışması incelenebilir. Freund ve Baltes (2002a) gelişimsel düzenleme stratejilerini inceleyebilmek için gelişimsel düzenleme stratejilerini yansıtan ve yansıtmayan atasözlerini derlemişler ve genç ile ileri yaştaki katılımcılardan bu atasözlerinden birini seçmelerini istemişlerdir. Daha sonra atasözlerinin seçilme hızını ve seçim sıklığını değerlendirerek katılımcıların gelişimsel düzenleme stratejileri yaklaşımlarını incelemişlerdir. Elde edilen sonuçlara göre uzun vadeli ve başarı odaklılık gerektiren hedeflerde gelişimsel düzenleme stratejilerini yansıtan atasözleri seçilirken boş zaman ve dinlenme zamanını içeren içeriklerde seçilmemiştir. Freund ve Baltes (2002a) tarafından yapılan çalışma gibi farklı yöntemsel çalışmalarda yapılan araştırmacıların daha temsil edici örneklemelere ulaşacağı ve katılımcıların çalışmalara katılımını kolaylaştıracağı düşünülmektedir.

Tez çalışması kapsamında bulgular tartışılırken psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının incelendiği çok fazla sayıda araştırma bulunmadığı görülmüştür. Diğer yandan psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının araştırmalarda yer verilirken çeviri ve uyarlama isimlere sahip olduğu için bazılarının anlaşılmasının zor olduğu düşünülmektedir (ör. yapısal stil). Bu nedenle tartışma ele alınırken alt boyutların açıklamalarına tekrar yer verilmiş ve hangi alt boyutlar arasında farklılaşma olduğunun değerlendirilmesi kavramın anlaşılması için gerekli görülmüştür. Gelecek çalışmalarda psikolojik dayanıklılık çalışmalarında bu duruma dikkat edilerek bulguların raporlandırılması önerilmektedir.

Ulusal alanyazında farklı gelişim dönemleri ile ilk kez çalışılan bir kavram olan gelişimsel düzenleme stratejileri modellerinden SOÖM'e ilişkin daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Yapılan her çalışma, çalışıldığı örneklemin temsil ettiği evren açısından bir kanıt niteliği taşıyacak, böylece hem sonraki kuramsal çalışmalara ışık tutacak hem de kanıta dayalı eğitim ve müdahale programlarının geliştirilmesinde temel teşkil edecektir.

KAYNAKÇA

- Alptekin, M. U. ve Koçyiğit E. G. (2023). Yetişkinlerde (18-45 Yaş) Algılanan Stres Düzeyi ile Sağlık Kaygısı Arasındaki İlişkide Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü. *Artuklu Human & Social Science Journal*, 8(2), 218-232.
- Akan, S. (2022). *Cerrahi yoğun bakım hemşirelerinde psikolojik dayanıklılık, algılanan stres ve tükenmişlik arasındaki ilişkinin incelenmesi ilişkisi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ege Üniversitesi.
- Ambrosi-Randić, N., & Plavšić, M. (2011). Strategies for goal-achievement in older people with different levels of well-being. *Studia Psychologica*, 53(1), 97-106.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411–423. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.3.411>
- Anthony, E. J. (1974). *The syndrome of the psychologically invulnerable child*. In E. J. Anthony & C. Koupernik (Eds.), *The child in his family: Children at psychiatric risk*. John Wiley & Sons.
- Aslanoğlu, S. (1978). *Habis tümörlerin oluşmasında stresin rolü* [Yayınlanmamış Doktora Tezi] Hacettepe Üniversitesi.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Aytekin, N. A. M., & Akbay, S. E. (2020). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu: Beş faktör kişilik özellikleri, bilinçli farkındalık ve yılmazlığın rolü. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(31), 4210-4237.
- Babayiğit, A. ve Erdem, E. (2023). Şanlıurfa Örnekleminde Depresif Belirtiler ve Anksiyete Yaygınlığının COVID-19 ve Psikolojik Dayanıklılık ile İlişkisinin İncelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 5(3), 239-249.

- Balcı, H., & Şener, Ş. B. (2022). Meme Kanseri Cerrahisi Geçiren Kadınlarda Psikolojik Dayanıklılık. *Akdeniz Tıp Dergisi*, 8(3), 347-353.
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23(5), 611–626. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.23.5.611>
- Baltes, P. B. (1993). The aging mind: Potential and limits. *The gerontologist*, 33(5), 580-594.
- Baltes, P. B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. *American Psychologist*, 52(4), 366–380. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.4.36>
- Baltes, P. B. (2019). Life-span developmental psychology: Observations on history and theory revisited. In *Developmental psychology* (pp. 79-112). Routledge.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). *Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation*. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (p. 1–34). Cambridge University Press.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (Eds.). (1993). *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (Vol. 4). Cambridge University Press.
- Baltes, P. B., Baltes, M. M., Freund, A. M., & Lang, F. R. (1999). *The measurement of selection, optimization, and compensation (SOC) by self report: Technical report 1999*. Max-Planck-Institut für Bildungsforschung.
- Baltes, M. M., & Carstensen, L. L. (1996). The process of successful ageing. *Ageing & Society*, 16(4), 397-422.
- Baltes, M. M., & Carstensen, L. L. (1999). Social-psychological theories and their applications to aging: From individual to collective. In V. L. Bengtson & K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of theories of aging* (pp. 209–226). Springer Publishing Company.
- Baltes, P. B., Reese, H. W., & Lipsitt, L. P. (1980). Life-span developmental psychology. *Annual review of psychology*, 31(1), 65-110.

- Baltes, P. B., Reese, H. W., & Nesselroade, J. R. (2014). *Life-span developmental psychology: Introduction to research methods*. Psychology Press.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Basım, H. N., Çetin, F., & Tabak, A. (2009). Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımlarıyla İlişkisi. *Turkish Journal of Psychology/Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 20-34.
- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Baxter, S., Blank, L., Cantrell, A., & Goyder, E. (2021). Is working in later life good for your health? A systematic review of health outcomes resulting from extended working lives. *BMC Public Health*, 21, 1-11.
- Bonfiglio, N. S., Renati, R., Hjemdal, O., & Friborg, O. (2016). The resilience scale for adults in Italy: A validation study comparing clinical substance abusers with a nonclinical sample. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(4), 509–515. <https://doi.org/10.1037/adb0000176>
- Boker, S. M. (2013). Selection, optimization, compensation, and equilibrium dynamics. *GeroPsych: The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, 26, 61–73. <https://doi:10.1024/1662-9647/a000081>
- Bradley, J. M., & Hojjat, M. (2017). A model of resilience and marital satisfaction. *The Journal of social psychology*, 157(5), 588-601.
- Brandtstädter, J. (1989). Personal self-regulation of development: Cross-sequential analyses of development-related control beliefs and emotions. *Developmental Psychology*, 25(1), 96–108. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.1.96>
- Brandtstädter, J. (2006). *Adaptive Resources in Later Life: Tenacious Goal Pursuit and Flexible Goal Adjustment*. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *A life worth living: Contributions to positive psychology* (p. 143–164). Oxford University Press.

- Brandtstädter, J., & Greve, W. (1994). The aging self: Stabilizing and protective processes. *Developmental review*, 14(1), 52-80.
- Brandtstädter, J., & Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology and Aging*, 5(1), 58–67. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.5.1.58>
- Brandtstädter, J., & Wentura, D. (1995). Adjustment to shifting possibility frontiers in later life: Complementary adaptive modes. In R. A. Dixon & L. Bäckman (Eds.), *Compensating for psychological deficits and declines: Managing losses and promoting gains* (pp. 83–106). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Bronfenbrenner, U., & Evans, G. W. (2000). Developmental science in the 21st century: Emerging questions, theoretical models, research designs and empirical findings. *Social development*, 9(1), 115-125.
- Brooks, S., Amlot, R., Rubin, G. J., & Greenberg, N. (2020). Psychological resilience and post-traumatic growth in disaster-exposed organisations: overview of the literature. *BMJ Mil Health*, 166(1), 52-56.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour research and therapy*, 44(4), 585-599.
- Çay, Ş., Şen, B., Tanaydın, A., Tosun, B., Zerey, A., & Karakale, Ö. (2023). Predictive Role of Sociodemographic and Health Factors on Psychological Resilience during the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study in Turkey. *COVID*, 3(4), 543-554.
- Chandra, P. S., & Chaturvedi, S. K. (1992). Cultural variations in attitudes toward menstruation. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 37(3), 196-198.
- Chou, K. L., & Chi, I. (2001). Selection, optimization, and compensation questionnaire: a validation study with Chinese older adults. *Clinical gerontologist*, 24(1-2), 141-151.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 385-396.

- Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (2011). Positive psychology: Where did it come from, where is it going? In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. F. Steger (Eds.), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 3–8). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195373585.003.0001>
- Da Silva-Sauer, L., Basso Garcia, R., Pereira da Silva, T. M., Barbosa de Melo, C., & Fernández-Calvo, B. (2021). Relationship between psychological resilience, perceived stress, depression, and physical health in community-dwelling older adults. *Psychology & Neuroscience*, 14(2), 132–144. <https://doi.org/10.1037/pne0000254>
- de Almeida, S. T., de Lima Resende, T., & Stobäus, C. D. (2016). Validity, Reliability and Convergent Analysis of Brazilian Version of Selection, Optimization and Compensation Question- naire (QSOC). *Creative Education*, 7, 2074- 2087.
- Denny, S., Fleming, T., Clark, T. C., & Wall, M. (2004). Emotional resilience: Risk and protective factors for depression among alternative education students in New Zealand. *American journal of orthopsychiatry*, 74(2), 137-149.
- Doğan, T. ve Yavuz, K. (2020). Yetişkinlerde psikolojik sağlamlık, olumlu çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 312-330.
- Douglas, D., & Attewell, P. (2019). The relationship between work during college and post college earnings. *Frontiers in sociology*, 4(78), 1-13.
- Erden, S., ve Eminoğlu, Z. (2020). Bilişsel davranışçı temelli psiko-eğitim programının psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(21), 555-582.
- Erikson, E. H. (1968). On the nature of psycho-historical evidence: In search of Gandhi. *Daedalus*, 695-730.
- Eryılmaz, A. (2011). Yaşam boyu gelişim yaklaşımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(1), 49-66.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenirlik ve geçerlik analizi. *New/Yeni Symposium Journal* 51(3), 132-140.

- Eslek, D. (2024). *Üniversite Öğrencilerine Yönelik Geliştirilen Dayanıklılığı Destekleme Müdahale Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Ege Üniversitesi.
- Farber, E. A., & Egeland, B. (1987). Invulnerability among abused and neglected children. In E. J. Anthony & B. J. Cohler (Eds.), *The invulnerable child* (pp. 253–288). The Guilford Press.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Pimley, S., & Novacek, J. (1987). Age differences in stress and coping processes. *Psychology and Aging*, 2(2), 171–184. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.2.2.171>
- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (1998). Selection, optimization, and compensation as strategies of life management: Correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychology and Aging*, 13(4), 531–543. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.13.4.531>
- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2002). Life-management strategies of selection, optimization and compensation: Measurement by self-report and construct validity. *Journal of personality and social psychology*, 82(4), 642-662.
- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2002a). The adaptiveness of selection, optimization, and compensation as strategies of life management: Evidence from a preference study on proverbs. *The Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 57(5), P426–P434. <https://doi.org/10.1093/geronb/57.5.P426>
- Freund, A. M., Napolitano, C. M., Knecht, M., & Pachana, N. (2017). Life management through selection, optimization, and compensation. *Encyclopedia of geropsychology*, 1389-1397.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment?. *International journal of methods in psychiatric research*, 12(2), 65-76.

- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., & Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International journal of methods in psychiatric research*, 14(1), 29-42.
- Garnezy, N. (1974). The study of competence in children at risk for severe psychopathology. In E. J. Anthony & C. Koupernik (Eds.), *The child in his family: Children at psychiatric risk*. John Wiley & Sons.
- Garnezy, N. (1987). Stress, competence, and development: Continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology, and the search for stress-resistant children. *American journal of Orthopsychiatry*, 57(2), 159-174.
- Garnezy, N., & Masten, A. S. (1986). Stress, competence, and resilience: Common frontiers for therapist and psychopathologist. *Behavior Therapy*, 17(5), 500-521.
- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., & Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International journal of geriatric psychiatry*, 27(3), 262-270.
- Gök, A., & Yılmaz-Koğar, E. (2021). A meta-analysis study on gender differences in psychological resilience levels. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(2), 132-143.
- Greve, W. (2005). Maintaining Personality: The Active and Adaptive Self as Core of Individuality and Personhood. In W. Greve, K. Rothermund, & D. Wentura (Eds.), *The adaptive self: Personal continuity and intentional self-development* (pp. 49–70). Hogrefe & Huber Publishers.
- Greve, W., & Staudinger, U. M. (2006). Resilience in later adulthood and old age: Resources and potentials for successful aging. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation* (2nd ed., pp. 796–840). John Wiley & Sons, Inc..
- Griggs, T. L., Lance, C. E., Thrasher, G., Barnes-Farrell, J., & Baltes, B. (2020). Eldercare and the psychology of work behavior in the twenty-first century. *Journal of Business and Psychology*, 35, 1-8.

- Gümüş, M. ve Örnek, D. B. (2021). Psikolojik Dayanıklılık ve Proaktif Baş Etme: Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü. *Turkish Studies-Educational Sciences*, 16(6) 2601-2614 .
- Haase, C. M., Heckhausen, J., & Wrosch, C. (2013). Developmental regulation across the life span: Toward a new synthesis. *Developmental Psychology*, 49(5), 964–972. <https://doi.org/10.1037/a0029231>
- Hammen, C. (2003). Interpersonal stress and depression in women. *Journal of affective disorders*, 74(1), 49-57.
- Han, S. Y., & Ko, Y. (2021). A structural equation model of successful aging in Korean older women: using selection-optimization-compensation (SOC) strategies. *Journal of Women & Aging*, 33(1), 84-99.
- Havighurst, R. J. (1952). Social and psychological needs of the aging. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 279(1), 11-17.
- Heckhausen, J. (1999). *Developmental regulation in adulthood: Age-normative and sociostructural constraints as adaptive challenges*. Cambridge University Press.
- Heckhausen, J., & Schulz, R. (1993). Optimisation by selection and compensation: Balancing primary and secondary control in life span development. *International Journal of Behavioral Development*, 16(2), 287-303.
- Heckhausen, J., & Schulz, R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological Review*, 102(2), 284–304. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.102.2.284>
- Heckhausen, J., Wrosch, C., & Schulz, R. (2010). A motivational theory of life-span development. *Psychological Review*, 117(1), 32–60. <https://doi.org/10.1037/a0017668>
- Hetherington, E. M., & Elmore, A. M. (2003). Risk and resilience in children coping with their parents' divorce and remarriage. *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*, 182-212.
- Hirani, S. S., Norris, C. M., Van Vliet, K. J., Van Zanten, S. V., Karmaliani, R., & Lasiuk, G. (2018). Social support intervention to promote resilience and quality of life in

- women living in Karachi, Pakistan: a randomized controlled trial. *International journal of public health*, 63, 693-702.
- Holden, C. L., Rollins, P., & Gonzalez, M. (2023). Health-promoting behaviors, relationship satisfaction, and resilience among a community sample. *Contemporary Family Therapy*, 45(2), 146-156.
- Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y., & Batık, M. V. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *OPUS International Journal of Society Researches*, 8(14), 217-239.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, 6(1), 1-55.
- Işık, Ş. (2016). Türkiye’de kendini toparlama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 65-76.
- İmamoglu, E. O. (2004). Self-related correlates of well-being. Unpublished data, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara, Turkey.
- Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1993). *LISREL 8: Structural equation modeling with the SIMPLIS command language*. Scientific software international.
- Kaiser, H. F. (1991). Coefficient alpha for a principal component and the Kaiser-Guttman rule. *Psychological reports*, 68(3), 855-858.
- Kara, D. (2014). *Role of parenting and self-types on intentional self-and emotion regulation in adolescence*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. ODTÜ Üniversitesi.
- Karacaoğlu, K. ve Köktaş, G. (2016). Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma ilişkisinde iyimserliğin aracı rolü: Hastane çalışanları üzerine bir araştırma. *İş ve İnsan Dergisi*, 3(2), 119-127.
- Karadoğan, U. C. (2019). “Çocuk ve Çocukluk” Kavramının Tarihsel Süreçte Değerlendirilmesi. *Çocuk ve Medeniyet*, 4(7), 195-226.
- Karakoç, Ö. (2022). *Yetişkinlerdeki psikolojik dayanıklılık ile anne baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.

- Keser-Açıkbaş, E ve Şen-Hastaoğlu, Z. (2023, Aralık). *Kadınların Cam Tavan Algılarının ve Deneyimlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ile İlişkisinin İncelenmesi*. [Konferans Sözlü Sunumu] 1. Türkiye’de Cinsiyet Çalışmaları Uluslararası Konferansı, Sabancı Üniversitesi Toplumsal Cinsiyet ve Kadın Çalışmaları Mükemmeliyet Merkezi, İstanbul.
- Keyes, C. L. M., & Lopez, S. J. (2002). Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and interventions. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 45–59). Oxford University Press.
- Kındıroğlu, Z. (2018). *Ebeveynlerin psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile çocukların sosyal yetkinlik ve davranışları arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.
- Knecht, M., & Freund, A. M. (2017). The use of selection, optimization, and compensation (SOC) in goal pursuit in the daily lives of middle-aged adults. *European Journal of Developmental Psychology*, 14(3), 350-366.
- Kocalevent, R., Pinnschmidt, H., Selch, S., Nehls, S., Meyer, J., Boczor, S., ... & van den Bussche, H. (2020). Burnout is associated with work-family conflict and gratification crisis among German resident physicians. *BMC Medical Education*, 20, 1-8.
- Korucu, A. (2022). *Evli Bireylerde Covid-19’la Başa Çıkma Psikolojik Dayanıklılık* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. KTO Karatay Üniversitesi
- Kurt, D. (2016). *Gelişimsel düzenleme modelleri çerçevesinde beliren yetişkinlerde gelişimsel hedefler ve iyilik halinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Kurt, D. ve Uçanok, Z. (2021). Gelişimsel Düzenleme Modellerinde Önerilen Süreçler ve İyilik Hali Arasındaki İlişkilerin Beliren Yetişkinlerde İncelenmesi. *Turkish Journal of Psychology/Turk Psikoloji Dergisi*, 37(88) 76-91.
- Lang, F. R., Rieckmann, N., & Baltes, M. M. (2002). Adapting to aging losses: Do resources facilitate strategies of selection, compensation, and optimization in everyday

- functioning?. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 57(6), 501-P509.
- Lee, T. Y., Cheung, C. K., & Kwong, W. M. (2012). Resilience as a positive youth development construct: a conceptual review. *The Scientific World Journal*, 2012, 1-9. <https://doi.org/10.1100/2012/390450>
- Leipold, B., & Greve, W. (2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*, 14(1), 40-50.
- Lerner, R. M. (1991). Changing organism-context relations as the basic process of development: A developmental contextual perspective. *Developmental Psychology*, 27(1), 27-32. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.27.1.27>
- Li, F., Luo, S., Mu, W., Li, Y., Ye, L., Zheng, X., ... & Chen, X. (2021). Effects of sources of social support and resilience on the mental health of different age groups during the COVID-19 pandemic. *BMC psychiatry*, 21, 1-14.
- Locke, J. (1948). An essay concerning human understanding, 1690. In W. Dennis (Ed.), *Readings in the history of psychology* (pp. 55-68). Appleton-Century-Crofts. <https://doi.org/10.1037/11304-008>
- Luthar, S. S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child development*, 62(3), 600-616.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.
- Luthar, S. S., Doernberger, C. H., & Zigler, E. (1993). Resilience is not a unidimensional construct: Insights from a prospective study of inner-city adolescents. *Development and psychopathology*, 5(4), 703-717.
- Luthar, S. S., Grossman, E. J., & Small, P. J. (2015). Resilience and adversity. In M. E. Lamb & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology and developmental science: Socioemotional processes* (7th ed., pp. 247-286). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781118963418.childpsy307>

- Luthar, S. S., Lyman, E. L., & Crossman, E. J. (2014). Resilience and positive psychology. In *Handbook of developmental psychopathology* (pp. 125-140). Boston, MA: Springer US.
- Luthar, S. S., & Zelazo, L. B. (2003). Research on resilience: An integrative review. *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*, 2, 510-549.
- MacCallum, R. C., Browne, M. W., & Sugawara, H. M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological Methods*, 1(2), 130–149. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.1.2.130>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Marsiske, M., Lang, F. R., Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1995). Selective optimization with compensation: Life-span perspectives on successful human development. *Compensating for psychological deficits and declines: Managing losses and promoting gains*, 35-79.
- Mete-Alacaoğulları, S. *Yetişkinlerde duygusal şemaların, psikolojik dayanıklılık, psikolojik iyi oluş ve ruhsal belirti düzeyleri ile arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Miller, E. D. (2003). Reconceptualizing the role of resiliency in coping and therapy. *Journal of Loss & Trauma*, 8(4), 239-246.
- Miller, P. H. (2008). Gelişim Psikolojisi Kuramları. çev. Zeynep Gültekin, İmge Kitabevi Yayınları, Ankara.
- Moghimi, D., Scheibe, S., & Freund, A. M. (2019). The model of selection, optimization, compensation. In *Work across the lifespan* (pp. 81-110). Academic Press.
- Montazer, S., Pineault, L., Brumley, K. M., Maguire, K., & Baltes, B. (2024). Social Change in the Turbulent Times of the COVID-19 Pandemic: Impacts of Work-related Demands on Work-to-family Conflict, Mastery, and Psychological Distress. *Society and Mental Health*, 21568693231218256.

- Murphy, L. B., & Moriarty, A. E. (1976). *Vulnerability, coping and growth from infancy to adolescence*. Yale U Press.
- Müller, A., Heiden, B., Herbig, B., Poppe, F., & Angerer, P. (2016). Improving well-being at work: A randomized controlled intervention based on selection, optimization, and compensation. *Journal of Occupational Health Psychology*, 21(2), 169–181. <https://doi.org/10.1037/a0039676>
- Okabayashi, H. (2014). Development of a Japanese version of the selection, optimization, and compensation questionnaire. *Journal of cross-cultural gerontology*, 29, 447-465.
- Ölmez, N. ve Karadağ, E. (2022). Ayaktan kemoterapi alan kanserli hastaların spiritüel iyilik hali ve psikolojik dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişki. *Sakarya Tıp Dergisi*, 12(3), 390-402.
- Papalia DE, Olds SW, Feldman RD (2004) *Human Development*, 9th ed. New York, Mc Graw Hill.
- Pennebaker, J. W., & Graybeal, A. (2001). Patterns of natural language use: Disclosure, personality, and social integration. *Current Directions in Psychological Science*, 10(3), 90-93.
- Peterson, C., & Park, N. (2003). Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it. *Psychological Inquiry*, 14(2), 143-147.
- Postman, N. (1995). Çocukluğun Yokoluşu (K. İnal, Çev.). İstanbul: İmge Yayıncılık.
- Ran, L., Wang, W., Ai, M., Kong, Y., Chen, J., & Kuang, L. (2020). Psychological resilience, depression, anxiety, and somatization symptoms in response to COVID-19: A study of the general population in China at the peak of its epidemic. *Social science & medicine*, 262, 113261.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway books.
- Roberts, M. C., Brown, K. J., Johnson, R. J., & Reinke, J. (2002). Positive psychology for children. *Handbook of positive psychology*, 663-675.
- Rutter, M. (1979). *Fifteen thousand hours: Secondary schools and their effects on children*. Harvard University Press.

- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American journal of orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- Rutter, M. (2003). Genetic influences on risk and protection: Implications for understanding resilience. *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*, 489-509.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2023). Affectivity and Well-Being in Italian Samples of Adolescents and Young Adults. In *The Affective Profiles Model: 20 Years of Research and Beyond* (pp. 191-205). Cham: Springer International Publishing.
- Santrock J. W. (1997) Life Span Development. London, Brown Benchmark Publishers.
- Sarason, I. G., Johnson, J. H., & Siegel, J. M. (1978). Assessing the impact of life changes: Development of the Life Experiences Survey. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46(5), 932–946. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.46.5.932>
- Schulz, R., & Heckhausen, J. (1996). A life span model of successful aging. *American Psychologist*, 51(7), 702–714. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.51.7.702>
- Segura-Camacho, A., Rodríguez-Cifuentes, F., Sáenz De la Torre, L. C., & Topa, G. (2018). Successful aging at work: psychometric properties of the Spanish version of selection, optimization and compensation questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-6.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.
- Setoodeh, G., Hazrati, M., Sharif, F., & Gholamzadeh, S. (2020). Investigating the status of successful aging based on selection, optimization and compensation model and its relationship with some demographic variables in elderly population of Shiraz, southwest of Iran, 2018. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 15(3), 182-191.
- Sezgin, E., & Uzun, M. E. (2023). Relationships Between Adverse Childhood Experiences and psychological resilience and Cognitive Emotional Behavioral Regulation in College Students. *Authorea Preprints*.

- Sheldon, K. M., Kashdan, T. B., & Steger, M. F. (Eds.). (2011). *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward*. Oxford University Press.
- Staudinger, U. M., & Greve, W. (2015). Resilience and aging. *Encyclopedia of geropsychology*, 1-9.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). The future of positive psychology. *Handbook of positive psychology*, 751-767.
- Söllner, M., Dürnberger, M., Keller, J., & Florack, A. (2022). The impact of age stereotypes on well-being: strategies of selection, optimization, and compensation as mediator and regulatory focus as moderator: findings from a cross-sectional and a longitudinal study. *Journal of Happiness Studies*, 23(2), 635-665.
- Şahin, A. (2023). *Coronavirüs (Covid-19) pandemi sürecinde farklı branş öğretmenlerinin algılanan stres, iş doyumu ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Erciyes Üniversitesi.
- Şahin, S. (2018). *Yaşam deneyimlerinin yetişkinlerdeki benlik saygısı, psikolojik sağlamlık ve hayata verilen anlam ile ilişkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Şenocak, S. Ü. *Hemşirelik öğrencilerine verilen problem çözme becerilerini geliştirme eğitiminin psikolojik dayanıklılık, algılanan stres ve öz yeterlik düzeylerine etkisi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Adnan Menderes Üniversitesi.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş*. Ekinoks Eğitim Danışmanlık Hiz. ve Bas. Yay, Dağ. San ve Tic. Ltd. Şti., Ankara.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics* (Vol. 6, pp. 497-516). Boston, MA: Pearson.
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and social psychology review*, 6(1), 2-30.
- Taşdemir, E. (2018). *Psikologlarda bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Arel Üniversitesi.

- Teshale, S. M., & Lachman, M. E. (2016). Managing daily happiness: The relationship between selection, optimization, and compensation strategies and well-being in adulthood. *Psychology and Aging*, 31(7), 687–692. <https://doi.org/10.1037/pag0000132>
- Tiedemann, J. F. (1787). Über die Veränderungen der Organe bei der Entwicklung des Hühnchens im Eie [Changes in the organs during the development of the chicken in the egg]. Vandenhoeck & Ruprecht.
- Tönbül, Ö. (2020). Koronavirüs (Covid-19) salgını sonrası 20-60 yaş arası bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 2(2), 159-174.
- Tseliou, F., & Ashfield-Watt, P. (2022). The association between resilience resources, contextual factors and mental health status: a national population-based study. *BMC Public Health*, 22(1), 1-13.
- Tutuş, H. ve Barut, Y. (2021). Evli bireylerde psikolojik dayanıklılık, olumsuz otomatik düşünceler ve evlilik doyumu ilişkisi. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(9), 91-101.
- Türk Dil Kurumu (t.y.). Dayanıklılık. Güncel Türkçe Sözlük içinde. Alınma Tarihi 22.04.2024, <https://sozluk.gov.tr/>
- Uçanok, Z. (2001). *Gelişimsel düzenleme modeli çerçevesinde genç yetişkin, orta yaş ve yaşlılıkta kontrol stratejilerinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Unger, D., Sonnentag, S., Niessen, C., & Kuonath, A. (2015). The longer your work hours, the worse your relationship? The role of selective optimization with compensation in the associations of working time with relationship satisfaction and self-disclosure in dual-career couples. *Human Relations*, 68(12), 1889-1912. <https://doi.org/10.1177/00187267155711>
- Vanderpol, M. (2002). Resilience: A missing link in our understanding of survival. *Harvard Review of Psychiatry*, 10(5), 302-306.

- Viglund, K., Aléx, L., Jonsén, E., Lundman, B., Norberg, A., Fischer, R. S., ... & Nygren, B. (2013). Psychometric properties of the Swedish version of the selection, optimization, compensation questionnaire. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 27(2), 460-467.
- Wallace, D. B., Franklin, M. B., & Keegan, R. T. (1994). The observing eye: A century of baby diaries. *Human Development*, 37(1), 1-29.
- Warren, A. E., Schmid, K. L., Agans, J. P., Chase, P. A., Arbeit, M. R., Weiner, M. B., & Lerner, R. M. (2012). Resilience across the life span. *Annual review of gerontology and geriatrics*, 32(1), 275-299.
- Weber, J., Müller, A., Stiller, M., & Borchart, D. (2018). Prognostic effects of selection, optimization and compensation strategies on work ability: results from the representative lidA cohort study on work, age, and health in Germany. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 91, 1061-1071.
- Weissman, M. M., Wolk, S., Wickramaratne, P., Goldstein, R. B., Adams, P., Greenwald, S., ... & Steinberg, D. (1999). Children with prepubertal-onset major depressive disorder and anxiety grown up. *Archives of general psychiatry*, 56(9), 794-801.
- Werner, E. E. (2000). Protective factors and individual resilience. In J. P. Shonkoff & S. J. Meisels (Eds.), *Handbook of early childhood intervention* (2nd ed., pp. 115–132). Cambridge Universi Press.
- Werner E. E & Smith R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: a study of resilient children*. New York: McGraw-Hill.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery*. Cornell University Press.
- Wiese, B. S., Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2000). Selection, optimization, and compensation: An action-related approach to work and partnership. *Journal of Vocational Behavior*, 57(3), 273-300.

- Yan, Y., & Gai, X. (2022). High achievers from low family socioeconomic status families: Protective factors for academically resilient students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 15882.
- Yates, T. M., & Masten, A. S. (2004). Fostering the Future: Resilience Theory and the Practice of Positive Psychology. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 521–539). John Wiley & Sons, Inc.. <https://doi.org/10.1002/9780470939338.ch32>
- Yeung, D. Y., & Fung, H. H. (2009). Aging and work: How do SOC strategies contribute to job performance across adulthood? *Psychology and Aging*, 24(4), 927–940. <https://doi.org/10.1037/a0017531>
- Young, L. M., Baltes, B. B., & Pratt, A. K. (2007). Using selection, optimization, and compensation to reduce job/family stressors: Effective when it matters. *Journal of Business and Psychology*, 21, 511-539.
- Zacher, H., Chan, F., Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2015). Selection, optimization, and compensation strategies: Interactive effects on daily work engagement. *Journal of Vocational Behavior*, 87, 101-107.
- Zajac-Lamparska, L. (2021). Selection, optimization and compensation strategies and their relationship with well-being and impulsivity in early, middle and late adulthood in a Polish sample. *BMC psychology*, 9, 1-14.
- Zucker, R. A., Wong, M. M., Puttler, L. I., & Fitzgerald, H. E. (2003). Resilience and vulnerability among sons of alcoholics: Relationship to developmental outcomes between early childhood and adolescence. *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*, 76-103.



EKLER

Ek A: Etik Kurul Onay Belgesi



**EGE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARAR BELGESİ**

Ek-4

YÜRÜTÜCÜNÜN ADI SOYADI / KURUMU	Dr. Öğr. Üyesi N. Banu ÇENGELCİ ÖZEKES / Edebiyat Fakültesi	
DANIŞMANIN ADI SOYADI / KURUMU	-	
DİĞER ARAŞTIRMACILAR	Eda KESER AÇIKBAŞ / Sosyal Bilimler Enstitüsü	
ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	☐ Yüksek Lisans Tezi ☒ Doktora Tezi ☐ Özgün Araştırma	
ARAŞTIRMANIN BAŞLIĞI	Psikolojik Dayanıklılık ve Gelişimsel Düzenleme İlişkisinin İncelenmesi	
BİLİRKİŞİ GÖRÜŞÜ	Yok	
KARARIN ALINDIĞI TOPLANTI TARİHİ	28.07.2021	
TOPLANTI / KARAR SAYISI	09 / 04	PROTOKOL NO: 1037
KARAR	Araştırma, OYBİRLİĞİ ile etik açıdan uygun bulunmuştur.	

Prof. Dr. Mehmet ERSAN
Kurul Başkanı
(Toplantıda bulunmadı.)

Prof. Dr. Hülya YILMAZ
Kurul Başkan Yardımcısı
Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Fazlı GÖKÇEK
Kurul Üyesi
Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Sonia AMADO
Kurul Üyesi
Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Mustafa MUTLUER
Kurul Üyesi
Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Metin KARADAĞ
Kurul Üyesi
Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Nadim MACİT
Kurul Üyesi
Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

EK B: SOÖ Kısa Form Oluşturma Çalışması

Bilimsel alanyazına baktığımızda, SOÖM'e ilişkin bir ölçüm aracı geliştirilmesi sonrasında bu ölçüm aracının kullanılması, farklı dillere/kültürlere uyarlanması ve farklı versiyonlarının oluşturulması çalışmaları sıklıkla görülmektedir. SOÖ ölçüm aracının uzun formunun Türkçe'ye uyarlama çalışması Kurt'un (2016) doktora tez çalışması kapsamında beliren yetişkinlerle yapılmış ve bu ölçüm aracına "SOÖ Soru Formu" ismi verilmiştir. Bu çalışma kapsamında SOÖ Soru Formu'nun kısa form oluşturma çalışması yürütülmüştür.

Örnekleme

Araştırmanın evrenini 18 yaş ve üstü bireyler oluşturmaktadır. Katılımcılar "Online Anketler Yazılım Programı" üzerinden oluşturulan ankete, çevrimiçi olarak paylaşılan linkler aracılığı ile ulaşmıştır. Araştırmanın örnekleminde 18-93 yaşları arasında 699 katılımcı yer almıştır.

Veri Toplama Araçları

Seçme Optimizasyon ve Ödünleme Soru Formu. Baltes vd. (1999) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlama çalışması Kurt ve Uçanok (2021) tarafından yapılan ölçek gelişimsel düzenleme stratejilerinin kullanımı değerlendirmek üzere kullanılmıştır. Ölçekte isteğe bağlı seçim, kayıp temelli seçim, optimizasyon ve ödünleme olmak üzere dört alt boyut ve her alt boyutta 12 madde olmak üzere 48 madde bulunmaktadır. Ölçek maddeleri diktotomik olarak yanıtlanmaktadır. Kısa form oluşturma çalışması kapsamında ölçek dikotomik olarak kullanılmamış, 6'lı Likert tipinde kullanılmıştır. Bu nedenle ölçekten alınabilecek en düşük puan 48 ve en yüksek puan 288'dir. Ölçekten alınan puanların yükselmesi kişinin söz konusu gelişimsel düzenleme stratejisini daha fazla kullandığı şeklinde yorumlanmaktadır.

Ölçeğin geliştirildiği çalışmada alt boyutların iç tutarlılık güvenirlik katsayıları "isteğe bağlı seçim" için $\alpha = .61$, "kayıp temelli seçim" için $\alpha = .64$, optimizasyon için $\alpha = .65$ ve ödünleme için $\alpha = .61$ olarak bulunmuştur. Tüm maddelerin toplanması ile elde edilen toplam SOÖ stratejileri iç tutarlılık güvenirlik katsayı ise $\alpha = .81$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin

uyarlama çalışmasında alt boyutların iç tutarlılık güvenirlik katsayıları “isteğe bağlı seçim” için $\alpha = .75$, “kayıp temelli seçim” için $\alpha = .69$, optimizasyon için $\alpha = .83$ ve ödünleme için $\alpha = .77$ olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında ise alt boyutların iç tutarlılık güvenirlik katsayıları bulgular bölümünde verilmiştir.

Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği. Ryff ve Keyes (1995) tarafından geliştirilen ve Türkçe’ye uyarlama çalışması İmamoğlu (2004) tarafından yapılan ölçek psikolojik iyi oluşu ölçmek için kullanılmıştır. Ölçekte 18 madde ve özerklik, çevresel hakimiyet, hayat amacı, kendini kabullenme, insanlarla olumlu ilişkiler ve kişisel gelişim olmak üzere altı alt boyut bulunmaktadır. Özerklik alt boyutu bireylerin kendi kararlarına güvenme ve bunlara göre hareket etmeyi, çevresel hakimiyet alt boyutu günlük yaşam akışına hakimiyeti, hayat amacı alt boyutu yaşama verilen anlamı, kendini kabullenme alt boyutu bireylerin kendilerinden memnuniyetini ve kendilerini kabul etmesini, insanlarla olumlu ilişkiler alt boyutu kişilerarası ilişkilerin olumlu olmasını ve kişisel gelişim alt boyutu hayat akışında öğrenme ve gelişime olan yaklaşımı ifade etmektedir. Tüm maddelerin toplamı ile toplam psikolojik iyi oluş puanına ulaşılmaktadır. Ölçek 5’li Likert tipinde yanıtlanmaktadır (*1=Hiç uygun değil, 5=Tamamen uygun*). 1, 5, 7, 9, 12, 13, 15 ve 18 numaralı maddeler ters madde olarak puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 18 ve en yüksek puan 90’dır. Ölçekten alınan puanların yükselmesi kişinin psikolojik iyi oluşunun fazla olduğu şeklinde yorumlanmaktadır.

Ölçeğin geliştirildiği çalışmadaki iç tutarlık güvenirlik katsayıları “özerklik” için $\alpha = .37$, “çevresel hakimiyet” için $\alpha = .49$, “hayat amacı için” $\alpha = .33$, “kendini kabullenme için” $\alpha = .52$, “insanlarla olumlu ilişkiler” için $\alpha = .56$ ve “kişisel gelişim” için $\alpha = .40$ olarak bulunmuştur. Ölçeği geliştiren araştırmacılar düşük iç tutarlılık güvenirlik katsayılarının alt boyutların az madde ile temsil edildiğinden kaynaklanabileceği gibi madde seçim yönteminin her kavramı temsil edecek şekilde gerçekleştirildiği için de olabileceğini öne sürmüşlerdir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında alt boyutların iç tutarlık güvenirlik katsayıları ayrı ayrı hesaplanmamış, tüm maddelerinin toplanması ile elde edilen toplam psikolojik iyi oluşun iç tutarlık güvenirlik katsayısı $\alpha = .79$ olarak verilmiştir. Bu çalışma kapsamında yapılan

analizlerde iç tutarlık güvenirlik katsayıları “özerklik” için $\alpha = .45$, “çevresel hakimiyet” için $\alpha = .59$, “hayat amacı için” $\alpha = .08$, “kendini kabullenme için” $\alpha = .56$, “insanlarla olumlu ilişkiler” için $\alpha = .53$ ve “kişisel gelişim” için $\alpha = .62$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin tüm maddelerinin toplanması ile elde edilen toplam psikolojik iyi oluşun iç tutarlık güvenirlik katsayısı $\alpha = .77$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin hayat amacı alt boyutunun güvenirlik katsayısı çok düşük bulunduğu için yapılan analizlerde bu alt boyut kullanılmamıştır.

Yaşam Yönelimi Ölçeği. Scheier ve Carver (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe’ye Aydın ve Tezer (1991) tarafından uyarlanan ölçek iyimserlik düzeyini değerlendirmek üzere kullanılmıştır. Ölçekte 12 madde bulunmakta ve iyimserlik olarak nitelendirilen tek boyut bulunmaktadır. Ölçeğin geliştirildiği çalışmada iyimserlik, kötümserlik ve dolgu maddelerden oluşan üç alt boyut bulunmaktadır ancak uyarlama çalışmasında uyum iyiliği değerlerinin daha yeterli olması nedeniyle tek boyut olması uygun görülmüştür. Ölçek 5’li Likert tipinde yanıtlanmaktadır (*1=Kesinlikle katılmıyorum ve 5=Kesinlikle katılıyorum*). 3, 8, 9 ve 12 numaralı maddeler ters olarak puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 12 ve en yüksek puan 60’tır. Ölçekten alınan puanların yükselmesi kişinin iyimserliğinin fazla olduğu şeklinde yorumlanmaktadır.

Ölçeğin geliştirilme ve uyarlama çalışmalarındaki iç tutarlılık güvenirlik katsayıları sırasıyla $\alpha = .80$ ve $\alpha = .80$ olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamındaki iç tutarlılık güvenirlik katsayısı $\alpha = .84$ ’tür.

Bulgular

Madde Analizi

SOÖ Soru Formu’nun maddelerini incelemek üzere ölçeğin geliştirildiği çalışmaya benzer şekilde madde-toplam puan korelasyon değerleri her bir alt boyut için ayrı olacak şekilde incelenmiştir (Baltès vd., 1999). Elde edilen bulgulara göre madde-toplam puan korelasyon değeri .40’ın altında olan maddeler veri setinden çıkarılmıştır. Bu şekilde ilk olarak isteğe bağlı seçim alt boyutundan 11. madde ($r=.20$), kayıp temelli seçim alt

boyutundan 13. ($r=.37$) ve 20. ($r=.34$) madde ve ödünleme alt boyutundan 45. Madde ($r=.29$) olmak üzere toplam 4 madde veri setinden çıkarılmıştır. Bu aşamada ölçeğin geçerliğine katkı sunabileceği göz önünde bulundurularak madde-toplam korelasyon değeri .40'ın üzerindeki tüm maddeler bırakılarak ölçeğin geçerlik ve güvenirlik değerlendirmeleri aşamasına geçilmiştir.

Geçerlik ve Güvenirliğe İlişkin Bulgular

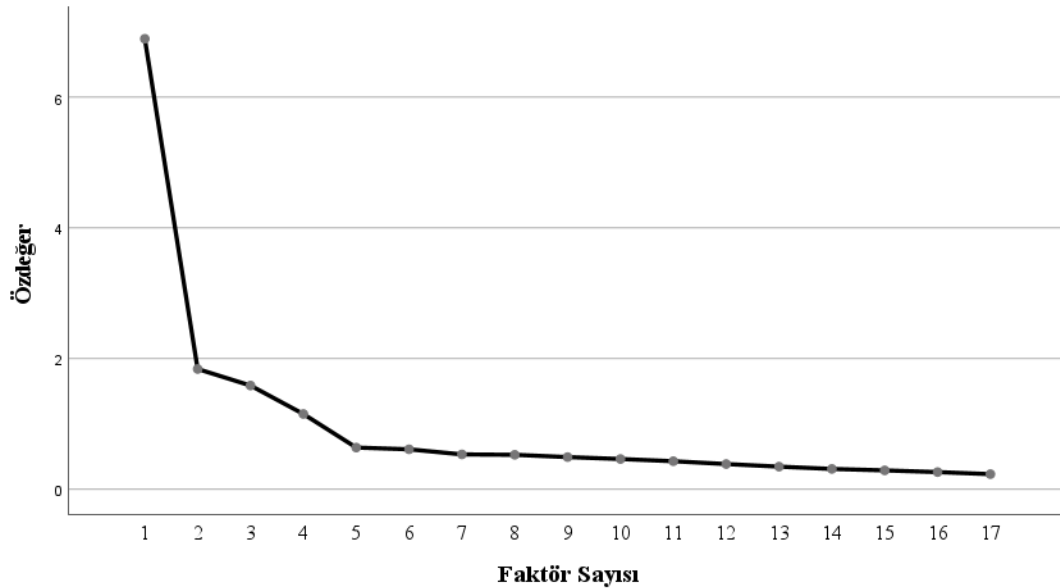
Yapı Geçerliği. SOÖ Soru Formu'nun yapı geçerliğini incelemek için ilk olarak açımlayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Açımlayıcı faktör analizi örneklem bölümünde değinilen birinci örneklem grubu ($N=699$) ile yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi yukarıda değinilen veri temizleme işleminin yapıldığı örneklemde farklı bir örneklemde gerçekleştirildiği için analiz uygulanmadan önce örneklem içerisinde uç değer (*extreme*) olup olmadığı incelenmiş ve SOÖ Soru Formu alt boyutlarının standart z değerleri alınmıştır. Standart z değerleri üzerinden ± 3.29 aralığı dışında kalan 7 katılımcının verisinde uç değerlere rastlandığı için bu katılımcıların verisi örneklemde çıkarılmış ve açımlayıcı faktör analizinin uygulanacağı birinci örneklemdeki katılımcı sayısı 692 olmuştur.

Açımlayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen bulgularda ilk olarak veri matrisinin faktör analizi için uygunluğunu ve verinin faktörleşebilir (*factorability*) olup olmadığını değerlendirmek üzere Kaiser- Meyer-Olkin (KMO) katsayısına bakılmış ve .92 olarak bulunmuştur. Bu değer örneklem büyüklüğünün faktör analizine “mükemmel” düzeyde uygun olduğu şeklinde yorumlanmıştır (Kaiser, 1991). İkinci olarak değişkenler arasındaki korelasyon matrisinin veri matrisine uygun olup olmadığını değerlendirmek üzere Barlett küresellik testi değerlerine bakılmış ve çıkan değer anlamlı olduğu görülmüştür ($p<.001$). Bu durum veri matrisinin uygun olduğu ve açımlayıcı faktör analizinin yapılmasında sakınca olmadığı şeklinde yorumlanmıştır. Üçüncü olarak “principal axis factoring” yöntemi ve “direct oblmin” rotasyon yöntemi ile (kuramsal olarak alt boyutların ilişkili olduğu varsayıldığı için) açıklanan varyans ve faktör incelemeleri yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre öz değeri 1'in üzerinde olan 8 tane faktör bulunmuş ve bu faktörler toplam varyansın %59'unu açıklamıştır.

Basit ve kararlı bir faktör yapısı elde edilmesi amacı ile maddelerin minimum faktör yükü değerinin 0.40 olması, farklı faktörlerdeki yük değerleri arasında en az 0.25 fark olması (binişik madde olmaması) gözetilerek maddeler değerlendirilmiştir (Comrey ve Lee, 1992; Tabachnick vd., 2013). Elde edilen sonuçlara göre farklı faktörlere yük vermeleri, kuramsal olarak bulunmaları gereken alt boyutta yük almamaları ve faktör yükü değerlerinin .40'ın altında olmaları nedeniyle 27 madde veri setinden çıkarılmıştır. Son durumda veri setinde kalan maddelerin isteğe bağlı seçim alt boyutu için 2, 5, 7 ve 8; kayıp temelli seçim alt boyutu için 15, 18, 22, 23 ve 24; optimizasyon alt boyutu için 26, 27, 28, 29 ve 30 ve ödünleme alt boyutu için 38, 41, 42 numaralı toplam 17 madde olduğu görülmüştür. Kalan maddeler ile tekrar açımlayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre öz değeri 1'in üzerinde olan 4 tane faktör bulunmakta ve bu faktörler toplam varyansın %68'ini açıklamaktadır. SOÖ Soru Formu'nun gözden geçirilmiş son hali "Seçme, Optimizasyon ve Ödünleme Kısa Formu (SOÖ K-T)" olarak adlandırılmıştır (Bkz. Şekil 3 ve Tablo 3.5).

Şekil 1.

SOÖ K-T Açımlayıcı Faktör Analizi Bayır Grafiği



Tablo 1.*SOÖ-K-T'nin Açımlayıcı Faktör Analizi Sonuçları*

<i>SOÖ-K-T Maddeleri</i>	<i>Faktör yükü</i>				
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>r</i>
Faktör 1: İsteğe Bağlı Seçim					
2. Belirli bir zamanda daima en önemli hedefe odaklanırım. / Aynı zamanda birçok hedef üzerinde çalışırım.	-.68	.02	-.10	.01	.57
5. Her zaman hedeflerin birini gerçekleştirdikten sonra diğer hedefe yönelirim. / Her zaman birçok hedefi tek seferde gerçekleştirmeye çalıştığım için kolayca çıkmaza girerim.	-.60	.04	.07	.03	.61
7. Bir hedefte karar kıldığımda, ona kitlenirim. / Herhangi bir zamanda tekrar hedef değiştirebilirim.	-.58	.29	.29	-.01	.62
8. Hedeflerimi açık bir biçimde belirler ve bu hedeflere kitlenirim. / Her zaman birkaç hedefe birden yönelirim.	-.84	.09	.09	.01	.76
Faktör 2: Kayıp Temelli Seçim					
15. Bir şeyi eskisi kadar iyi yapamadığımda, gerçekten benim için neyin önemli olduğunu düşünürüm. / Bir şeyi eskisi kadar iyi yapamadığımda, ne olacağını bekler ve görürüm.	-.06	.62	-.07	.004	.54
18. Bir şey benim için gittikçe zorlaştığında, bu şartlar altında hangi hedeflere ulaşabileceğime bakarım. / Bir şey benim için gittikçe zorlaştığında, bu durumu kabullenirim.	-.05	.55	.14	.02	.60
22. Daha fazla bir şey elde edemediğimde, halen ulaşılabilir olan için çabalarım. / Daha fazla bir şey elde edemediğimde, durumun kendi kendine düzeleceğine inanırım.	-.03	.74	-.01	.06	.67
23. İşler önceki kadar iyi gitmediğinde, benim için gerçekten tam olarak neyin önemli olduğunu düşünürüm. / İşler önceki kadar iyi gitmediğinde, öylece bırakırım	-.04	.74	.02	.02	.68
24. Bir işi artık alışık olduğum biçimde yapamadığımda, bu şartlar altında tam olarak ne yapabileceğimi düşünürüm. / Bir işi artık alışık olduğum biçimde yapamadığımda, onun üzerinde uzun süre düşünmem.	.10	.61	.19	-.02	.61

Not: N= 692, r = Düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonları

Tablo 1. (devam)*SOÖ-K-T'nin Açımlayıcı Faktör Analizi Sonuçları*

<i>SOÖ-K-T Maddeleri</i>	<i>Faktör yükü</i>				
Faktör 3: Optimizasyon	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>r</i>
26. Belli bir hedefe ulaşmak için çok çaba gösteririm. / Belli bir hedefe ulaşmak için, bir süre beklemeyi ve işlerin kendiliğinden yürüyüp yürümeyeceğini görmeyi tercih ederim.	-.004	.16	.70	-.02	.76
27. Eğer bir şey benim için önemliyse, kendimi bütünüyle ona adarım. / Bir şey benim için önemli olsa bile, kendimi bütünüyle ona adamakta zorluk çekerim.	-.12	.05	.69	.01	.73
28. Bir hedefe ulaşana kadar denemeyi sürdürürüm. / Bir hedefe hemen ulaşamadığımda, uzun süre çaba göstermem.	.01	-.01	.85	.02	.79
29. Planlarımı gerçekleştirmek için elimden gelen her şeyi yaparım. / Planlarımın kendiliğinden gerçekleşip gerçekleşmeyeceğini görmek için önce bir süre beklerim.	-.03	-.03	.81	.11	.79
30. Bir hedef seçtiğimde, onun için çok çaba harcamaya da hazırım. / Genellikle çok çaba harcamadan başarabileceğim bir hedef seçerim.	.02	-.05	.84	-.01	.81
Faktör 4: Ödünleme					
38. Bir şey eskisi kadar iyi yürümediğinde, başkalarından yardım ve tavsiye alırım. / Bir şey eskisi kadar iyi yürümediğinde, başkalarını karıştırmadan, bununla ilgili ne yapmam gerektiğine kendim karar veririm.	.13	.16	.01	.63	.55
41. Özellikle yaşamdaki zor durumlarda/anlarda, doktor, danışman ya da diğer uzmanlardan yardım almaya çalışırım. / Özellikle yaşamdaki zor durumlarda/anlarda, kendi kendime idare etmeye çalışırım.	-.12	-.03	.0001	.65	.56
42. Bir şeyler yolunda gitmediğinde başkalarının yardımını kabul ederim. / Zor durumlarda bile, başkalarına yük olmam.	-.01	-.06	.03	.86	.66
Özdeğer	10.83	6.78	40.55	9.34	
Varyans	23.16	24.77	35.03	14.69	
Ortalama	16.17	22.46	22.63	12.94	
Standart Sapma	4.81	4.98	5.92	3.83	
Cronbach Alpha Katsayısı	.82	.82	.91	.76	

Not: N= 692, r = Düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonları

SOÖ Soru Formu'nun yapı geçerliğini incelemek için ikinci olarak doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi için SOÖ Soru Formu'nun 48 maddelik, 12 maddelik kısa formu (ölçeğin geliştirme çalışmasındaki) ve 17 maddelik bu çalışma kapsamında geliştirilen kısa formu olmak üzere üç versiyonunun uyum iyiliği değerleri incelenmiştir.

Doğrulayıcı faktör analizleri için kovaryans matrisleri oluşturulmuş ve en yüksek olasılık tahmini (maximum likelihood estimation) yöntemi kullanılmıştır. Önerilen model ile verinin uyumu farklı uyum indeksleriyle (χ^2/sd , GFI, CFI, RMSEA, SRMR) değerlendirilmiştir. Bu uyum indekslerinden GFI ve CFI için kabul edilebilir değerlerin .90 ve üzeri; RMSEA ve SRMR için ise .08 ve altı olması gerekmektedir (Hu ve Bentler, 1999; MacCallum vd., 1996; Bkz. Tablo 3.6). Doğrulayıcı faktör analizi için yapılan analizlerden elde edilen bulgulara göre farklı versiyonların uyum değerleri Tablo 3.7'de gösterilmiştir.

Tablo 2.

SOÖ Soru Formu, SOÖ İlk Geliştirilen Kısa Formu ve SOÖ-K-T'nin Uyum İyiliği Değerleri

	χ^2	df	χ^2/sd	CFI	GFI	RMSEA	SRMR
SOÖ Soru Formu (48 madde)	3815.71**	1074	3.55	.95	.65	.093	.075
SOÖ Soru Formu Kısa Form (12 madde)	154.03**	48	3.20	.96	.92	.087	.079
SOÖ K-T (17 madde)	270.81**	113	2.39	.98	.90	.070	.051

Not. ** $p < .001$

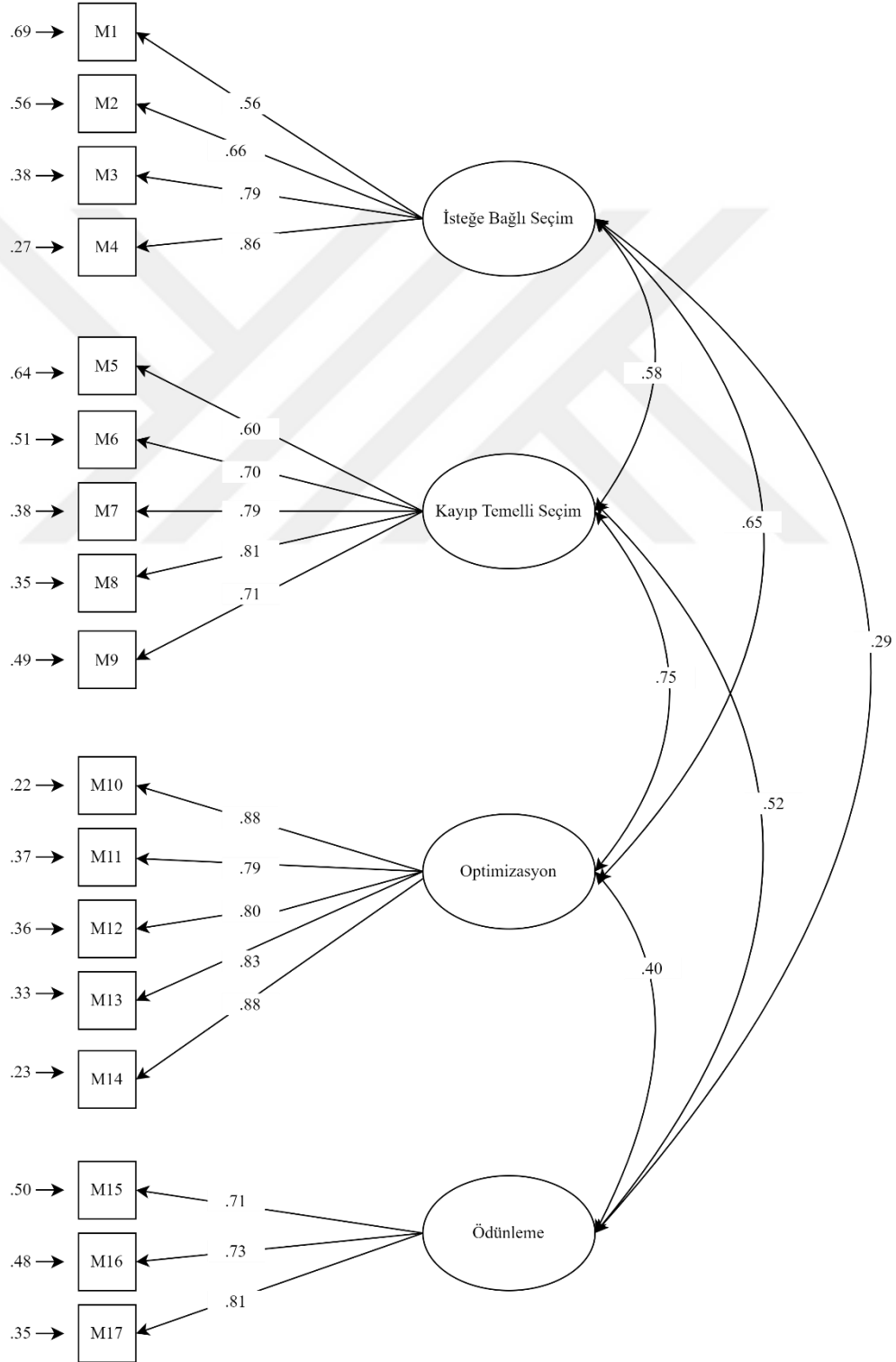
Tablo 7'de görüldüğü üzere SOÖ 48 maddelik soru formunun GFI ve RMSEA indekslerine ve SOÖ ilk geliştirilen kısa formunun ise RMSEA indeksine göre uyum iyiliği değerlerinin beklenen aralıkların dışında olduğu bulunmuştur. Diğer yandan bu çalışma kapsamında gözden geçirilen SOÖ K-T'nin değerlendirilen indekslerin hepsine göre veri ile iyi uyum gösterdiği görülmüştür ($\chi^2 [119, N = 290] = 270.81, p < .01, GFI = .90, CFI = .98,$

RMSEA = .070 ve SRMR = .051). Şekil 1’de görüldüğü üzere SOÖ Kısa Form Türkçe’nin madde faktör yükleri .55 ile .89 arasında; faktörler arasındaki korelasyonlar ise .29 ile .75 arasında değişmektedir.

SOÖ K-T’nin dört faktörlü modelinin uyum iyiliği değerlendirmesi yapılması sonrasında bütün maddelerin gelişimsel düzenleme altında toplandığı tek faktörlü modeli uyum iyiliği değerleri incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre tek faktörlü modelin veri ile uyum göstermediği bulunmuştur (χ^2 [119, $N = 290$] = 1025.72 $p < .001$, GFI = .71, CFI = .89, RMSEA = .16 ve SRMR = .10). Bu sonuç ölçeğin dört faktörlü yapıda olmasına destek sunmaktadır.

Şekil 2.

SOÖ K-T'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi Diyagramı



Yapı geçerliği için son olarak SOÖ K-T ile SOÖ Soru Formu arasındaki ilişkileri incelemek üzere Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre SOÖ Soru Formu alt boyutları ile SOÖ K-T alt boyutları arasında yüksek düzeyde pozitif ilişkiler olduğu görülmüştür ($p < .001$). Pearson korelasyon katsayıları Tablo 3.8’de gösterilmiştir.

Tablo 3.

SOÖ K-T ve SOÖ Soru Formu Arasındaki İlişkiler

	SOÖ K-T (17 madde)				SOÖ Soru Formu (48 madde)
	1	2	3	4	
1.İsteğe Bağlı Seçim	1				.92**
2. Kayıp Temelli Seçim	.47**	1			.90**
3. Optimizasyon	.54**	.67*	1		.93**
4. Ödünleme	.25**	.40**	.32**	1	.80**

Not. N= 290, ** $p < .001$

Yordayıcı Geçerlik. SOÖ K-T’nin yordayıcı geçerliğini incelemek üzere psikolojik iyi oluş ve iyimserlik değişkenleri kullanılmıştır. SOÖ stratejileri, psikolojik iyimserlik değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi uygulanarak değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre SOÖ stratejileri ile psikolojik iyi oluş ve iyimserlik değişkenleri arasında düşük ve orta düzeyde pozitif ilişkiler olduğu görülmüştür ($p < .05$) (Bkz. Tablo 3.9).

Tablo 4.

SOÖ K-T'nin Psikolojik İyi Oluş ve İyimserlik ile İlişkisi

	Psikolojik İyi Oluş	İyimserlik
İsteğe Bağlı Seçim	.22***	.33***
Kayıp Temelli Seçim	.31***	.30***
Optimizasyon	.34***	.28***
Ödünleme	.14*	.18***

*Not., * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$*

Güvenirlik. SOÖ Kısa Form-T'nin güvenilirlik değerlendirmesi için Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayılarına bakılmıştır. Elde edilen bulgulara alt boyutların Cronbach Alpha değerlerinin .76 ile .91 arasında değişmekte olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 3.5). Bu bulgulardan hareketle SOÖ K-T'nin güvenilir bir ölçüm aracı olduğu düşünülmüştür.

Ek C: Kişisel Bilgi Formu

1. Doğum tarihiniz (Gün/Ay/Yıl): _____

2. Cinsiyetiniz: _____

3. Eğitim durumunuz

İlkokul mezunu

Ortaokul mezunu

Lise mezunu

Üniversite mezunu

Lisans üstü mezunu

4. Çalışıyor musunuz? Evet ☐ Hayır ☐ Öğrenciyim ☐ Emekliyim ☐

5. Sosyoekonomik gelir durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Düşük gelirli	Orta-alt gelirli	Orta gelirli	Orta-üst gelirli	Yüksek gelirli
---------------	------------------	--------------	------------------	----------------

6. Medeni durumunuz ve romantik ilişki durumunuz:

Evli					
Bekar		Romantik ilişki var		Romantik ilişki yok	
Eşinden ayrılmış		Romantik ilişki var		Romantik ilişki yok	
Eşi vefat etmiş		Romantik ilişki var		Romantik ilişki yok	

7. Çocuğunuz var mı? Evet ☐ Hayır ☐

8. Kaç çocuğunuz var? _____

9. Herhangi bir psikolojik rahatsızlık teşhisi aldınız mı? Evet ☐ Hayır ☐

10. Herhangi bir kronik rahatsızlığınız var mı? Evet ☐ Hayır ☐

Ek : SOÖM K-T

Size en uygun gelen yalnızca bir ifadeyi işaretleyiniz.

(Ölçek iki ifade uçlarda kalacak şekilde 6'lı Likert tipinde sorulmuştur).

1	Belirli bir zamanda daima en önemli hedefe odaklanırım.	Aynı zamanda birçok hedef üzerinde çalışırım.
2	Her zaman hedeflerin birini gerçekleştirdikten sonra diğer hedefe yönelirim.	Her zaman birçok hedefi tek seferde gerçekleştirmeye çalıştığım için kolayca çıkmaza girerim.
3	Bir hedefte karar kıldığımda, ona kitlenirim	Herhangi bir zamanda tekrar hedef değiştirebilirim.
4	Hedeflerimi açık bir biçimde belirler ve bu hedeflere kitlenirim.	Her zaman birkaç hedefe birden yönelirim.
5	Bir şeyi eskisi kadar iyi yapamadığımda, gerçekten benim için neyin önemli olduğunu düşünürüm.	Bir şeyi eskisi kadar iyi yapamadığımda, ne olacağını bekler ve görürüm.
6	Bir şey benim için gittikçe zorlaştığında, bu şartlar altında hangi hedeflere ulaşabileceğime bakarım.	Bir şey benim için gittikçe zorlaştığında, bu durumu kabullenirim.
7	Daha fazla bir şey elde edemediğimde, halen ulaşılabilir olan için çabalarım.	Daha fazla bir şey elde edemediğimde, durumun kendi kendine düzeleceğine inanırım.
8	İşler önceki kadar iyi gitmediğinde, benim için gerçekten tam olarak neyin önemli olduğunu düşünürüm.	İşler önceki kadar iyi gitmediğinde, öylece bırakırım
9	Bir işi artık alışık olduğum biçimde yapamadığımda, bu şartlar altında tam olarak ne yapabileceğimi düşünürüm.	Bir işi artık alışık olduğum biçimde yapamadığımda, onun üzerinde uzun süre düşünmem.
10	Belli bir hedefe ulaşmak için çok çaba gösteririm.	Belli bir hedefe ulaşmak için, bir süre beklemeyi ve işlerin kendiliğinden yürüyüp yürümeyeceğini görmeyi tercih ederim.
11	Eğer bir şey benim için önemliyse, kendimi bütünüyle ona adanırım.	Bir şey benim için önemli olsa bile, kendimi bütünüyle ona adamakta zorluk çekerim.
12	Bir hedefe ulaşana kadar denemeyi sürdürürüm.	Bir hedefe hemen ulaşamadığımda, uzun süre çaba göstermem.
13	Planlarımı gerçekleştirmek için elimden gelen her şeyi yaparım.	Planlarımın kendiliğinden gerçekleşip gerçekleşmeyeceğini görmek için önce bir süre beklerim.
14	Bir hedef seçtiğimde, onun için çok çaba harcamaya da hazırım.	Genellikle çok çaba harcamadan başarabileceğim bir hedef seçerim.
15	38. Bir şey eskisi kadar iyi yürümediğinde, başkalarından yardım ve tavsiye alırım.	Bir şey eskisi kadar iyi yürümediğinde, başkalarını karıştırmadan, bununla ilgili ne yapmam gerektiğine kendim karar veririm.
16	Özellikle yaşamdaki zor durumlarda/anlarda, doktor, danışman ya da diğer uzmanlardan yardım almaya çalışırım.	Özellikle yaşamdaki zor durumlarda/anlarda, kendi kendime idare etmeye çalışırım.
17	Bir şeyler yolunda gitmediğinde başkalarının yardımını kabul ederim.	Zor durumlarda bile, başkalarına yük olmam.

Ek D: Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Aşağıdaki ifadelerden kendinize en yakın hissettiğiniz ifadeyi işaretleyiniz.

1- Beklenmedik bir olay olduğunda...						
Her zaman çözüm bulurum	1	2	3	4	5	Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2- Gelecek için yaptığım planların...						
Başarılması zordur	1	2	3	4	5	Başarılması mümkündür
3- En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...						
Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda	1	2	3	4	5	Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4- olmaktan hoşlanıyorum.						
Diğer kişilerle birlikte	1	2	3	4	5	Kendi başıma
5- Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı						
Benimkinden farklıdır	1	2	3	4	5	Benimkiyle aynıdır
6- Kişisel konuları.....						
Hiç kimseyle tartışmam	1	2	3	4	5	Arkadaşlarımla/Aile-üyeleriyle tartışabilirim
7- Kişisel problemlerimi...						
Çözemem	1	2	3	4	5	Nasıl çözebileceğimi bilirim
8- Gelecekteki hedeflerimi.....						
Nasıl başaracağımı bilirim	1	2	3	4	5	Nasıl Başaracağımdan emin değilim
9- Yeni bir iş/projeye başladığımda.....						
İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım	1	2	3	4	5	Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10- Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak....						
Önemli değildir	1	2	3	4	5	Çok önemlidir
11- Ailemle birlikteyken kendimi..... hissederim.						
Çok mutlu	1	2	3	4	5	Çok mutsuz
12- Beni.....						
Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir	1	2	3	4	5	Hiç kimse cesaretlendiremez

13- Yeteneklerim.....						
Olduğuna çok inanırım	1	2	3	4	5	Konusunda emin değilim
14- Geleceğimin olduğunu hissediyorum.						
Ümit verici	1	2	3	4	5	Belirsiz
15- Şu konuda iyiyimdir.						
Zamanımı planlama	1	2	3	4	5	Zamanımı harcama
16- Yeni arkadaşlık konusu..... bir şeydir.						
Kolayca yapabildiğim	1	2	3	4	5	Yapmakta zorlandığım
17- Ailem şöyle tanımlanabilir...						
Birbirinden bağımsız	1	2	3	4	5	Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
18- Arkadaşlarımla arasındaki ilişkiler.....						
Zayıftır	1	2	3	4	5	Güçlüdür
19- Yargılarıma ve kararlarıma.....						
Çok fazla güvenmem	1	2	3	4	5	Tamamen güvenirim
20- Geleceğe dönük amaçlarım.....						
Belirsizdir	1	2	3	4	5	İyi düşünülmüştür
21- Kurallar ve düzenli alışkanlıklar.....						
Günlük yaşamımda yoktur	1	2	3	4	5	Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22- Yeni insanlarla tanışmak.....						
Benim için zordur	1	2	3	4	5	Benim iyi olduğum bir konudur
23- Zor zamanlarda, ailem.....						
Geleceğe pozitif bakar	1	2	3	4	5	Geleceği umutsuz görür
24- Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında.....						
Bana hemen haber verilir	1	2	3	4	5	Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25- Diğerleriyle beraberken.....						
Kolayca gülerim	1	2	3	4	5	Nadiren gülerim

26- Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:						
Birbirlerini desteklemez biçimde	1	2	3	4	5	Birbirlerine bağlı biçimde
27- Destek alırım...						
Arkadaşımdan/aile üyelerinden	1	2	3	4	5	Hiç kimseden
28- Zor zamanlarda Eğilimim vardır.						
Her şeyi umutsuzca gören bir	1	2	3	4	5	Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29- Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için.....						
Zordur	1	2	3	4	5	Kolaydır
30- İhtiyacım olduğunda.....						
Bana yardım edebilecek kimse yoktur	1	2	3	4	5	Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31- Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile).....						
Başa çıkmaya çalışırım	1	2	3	4	5	Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32- Ailemde şunu severiz...						
İşleri bağımsız olarak yapmayı	1	2	3	4	5	İşleri hep beraber yapmayı
33- Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri.....						
Yeteneklerimi beğenirler	1	2	3	4	5	Yeteneklerimi beğenmezler

Ek E: Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıdaki ifadeleri size uygunluk durumlarına göre işaretleyiniz.

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Kısmen uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Güçlü fikirleri olan insanların etkisi altında kalırım.	1	2	3	4	5
2. İnsanların genel kabullerine uymasa bile kendi düşüncelerime güvenirim.	1	2	3	4	5
3. Kendimi başkalarının önemli gördüğü değerlere göre değil, kendi önemli gördüklerime göre yargılarım.	1	2	3	4	5
4. Genel olarak yaşamımdaki gidişata hakimimdir.	1	2	3	4	5
5. Günlük yaşamın gerekleri çoğu zaman beni zorlar.	1	2	3	4	5
6. Gündelik yaşamın çeşitli sorumluluklarıyla genellikle oldukça iyi baş ederim.	1	2	3	4	5
7. Hayatı gün be gün yaşar, aslında geleceği düşünmem	1	2	3	4	5
8. Bazı insanlar yaşamda amaçsızca dolanırlar ama ben onlardan değilim.	1	2	3	4	5
9. Bazen hayatta yapılması gereken her şeyi yapmışım gibi hissederim.	1	2	3	4	5
10. Yaşam öyküme baktığımda, olayların gelişme şeklinden memnuniyet duyarım.	1	2	3	4	5
11. Kişiliğimin çoğu yönünü beğenirim.	1	2	3	4	5
12. Birçok bakımdan, hayatta başarabildiklerimi hayal kırıcı bulurum.	1	2	3	4	5
13. Yakın ilişkileri sürdürmek benim için zor olagelmıştır.	1	2	3	4	5
14. İnsanlar benim verici, vaktini diğerleriyle paylaşmaktan kaçınmayan biri olduğumu söyleyeceklerdir.	1	2	3	4	5
15. İnsanlarla sıcak ve güvene dayalı çok ilişkim olmadı.	1	2	3	4	5
16. Bence insanın kendiyile ve dünyayla ilgili görüşlerini sorgulamasına yol açacak yeni yaşantıları olması önemlidir.	1	2	3	4	5
17. Benim için hayat sürekli bir öğrenme, değişme ve gelişme süreci olagelmıştır.	1	2	3	4	5
18. Hayatımda büyük değişiklikler veya gelişmeler kaydetmeye çalışmaktan çoktan vazgeçtim.	1	2	3	4	5

Ek F: Algılanan Stres Ölçeği

Aşağıdaki ifadelerde belirtilen durumları ne sıklıkta yaşadığınıza göre ilgili yeri işaretleyiniz.

	Hiçbir zaman	Neredeyse hiçbir zaman	Bazen	Oldukça sık	Sık sık
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?	0	1	2	3	4
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?	0	1	2	3	4
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?	0	1	2	3	4
4. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?	0	1	2	3	4
5. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?	0	1	2	3	4
6. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?	0	1	2	3	4
7. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?	0	1	2	3	4
8. Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?	0	1	2	3	4
9. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenediniz?	0	1	2	3	4
10. Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?	0	1	2	3	4

Ek G: Sarason'un Yaşam Değişimleri Anketi

Aşağıdaki listede kişilerin hayatına değişiklik getiren ve yeniden sosyal uyum sağlamayı gerektiren bazı olaylar bulunmaktadır. Eğer listelenen olaylar son bir yıl içerisinde başınızdan geçen bir olaysa, başınızdan hangi zaman dilimi içinde geçtiğini (son 0-6 ay veya 7 ay-1 yıl) lütfen ayrıca işaretleyiniz.

Ayrıca, başınızdan geçen her olayın, meydana geldiği sırada hayatınıza ne derece olumlu veya olumsuz bir etki yaptığını düşündüğünüzü ilgili rakamı daire içine alarak belirleyiniz. (-3) değerinde bir derecelendirme olayın çok olumsuz bir etkisi olduğu, (0) değerinde bir derecelendirme olayın olumlu ya da olumsuz hiçbir etkisi olamadığı, (+3) değerinde bir derecelendirme ise olayın çok olumlu bir etkisi olduğu anlamına gelmektedir.

	SON 1 YILDA	OLAYIN MEYDANA GELDİĞİ SIRADA HAYATINIZA ETKİSİ:						
	OLMAD I	Çok olumsuz	Olumsuz	Az olumsuz	Etkisiz	Biraz Olumlu	Olumlu	Çok olumlu
1. Evlilik		-1	-2	-3	0	1	2	3
2. Hapishanede tutuklu kalma		-1	-2	-3	0	1	2	3
3. Eşin ölümü		-1	-2	-3	0	1	2	3
4. Önemli uyku alışkanlığı değişikliği		-1	-2	-3	0	1	2	3
5. Yakın bir aile üyesinin ölümü		-1	-2	-3	0	1	2	3
5a. Anne		-1	-2	-3	0	1	2	3
5b. Baba		-1	-2	-3	0	1	2	3
5c. Kardeş		-1	-2	-3	0	1	2	3
5d. Nine/dede		-1	-2	-3	0	1	2	3
5e. Diğer: _____		-1	-2	-3	0	1	2	3
6. Önemli yemek alışkanlığı değişimi		-1	-2	-3	0	1	2	3
7. Borç veya ipoteğin haczedilmesi		-1	-2	-3	0	1	2	3
	SON 1 YILDA	OLAYIN MEYDANA GELDİĞİ SIRADA HAYATINIZA ETKİSİ:						

	OLMADI	Çok olumsuz		OLMADI	Çok olumsuz		OLMADI	Çok olumsuz
8. Yakın bir arkadaşın ölümü		-1	-2	-3	0	1	2	3
9. Önemli bir kişisel başarı		-1	-2	-3	0	1	2	3
10. Küçük çapta kanun ihlalleri (ör.trafik cezası)		-1	-2	-3	0	1	2	3
11. Çocuğunuz olacağınız haberini alma		-1	-2	-3	0	1	2	3
12. İş durumunda değişiklik		-1	-2	-3	0	1	2	3
13. Yeni bir işe girme		-1	-2	-3	0	1	2	3
14. Yakın aile üyelerinden birinin ciddi bir hastalığa yakalanması, kaza geçirmesi vb.		-1	-2	-3	0	1	2	3
14a. Anne		-1	-2	-3	0	1	2	3
14b. Baba		-1	-2	-3	0	1	2	3
14c. Kardeş		-1	-2	-3	0	1	2	3
14d. Nine/dede		-1	-2	-3	0	1	2	3
14e. Diğer: _____		-1	-2	-3	0	1	2	3
15. Cinsel sorunlar		-1	-2	-3	0	1	2	3
16. İşverenle anlaşmazlık		-1	-2	-3	0	1	2	3
17. Kayınvalide, kayınpeder, kayınbirader veya görümce ile anlaşmazlık		-1	-2	-3	0	1	2	3
18. Maddi olanaklarda önemli değişimler		-1	-2	-3	0	1	2	3
19. Aile üyelerinin yakın ilişkilerinde önemli değişiklikler (yakınlığın azalması veya çoğalması)		-1	-2	-3	0	1	2	3

	SON 1 YILDA	OLAYIN MEYDANA GELDİĞİ SIRADA HAYATINIZA ETKİSİ:						
	OLMADI	Çok olumsuz	Olumsuz	Az olumsuz	Etkisiz	Biraz Olumlu	Olumlu	Çok olumlu
20. Aileye yeni bir üyenin katılması (doğum, evlat edinme, gelin-damat vb.)		-1	-2	-3	0	1	2	3
21. İkametgah değişikliği		-1	-2	-3	0	1	2	3
22. Anlaşmazlık nedeniyle eşlerin birbirinden ayrı yaşamaları		-1	-2	-3	0	1	2	3
23. Namaz kılma, camiye gitme, dua etme vb. dini faaliyetlerde değişiklikler		-1	-2	-3	0	1	2	3
24. Eşlerin tekrar birleşmesi		-1	-2	-3	0	1	2	3
25. Eşler arasındaki tartışmaların sayısında önemli değişimler		-1	-2	-3	0	1	2	3
26. Eşin iş durumundaki değişiklikler (çalışmaya başlama, çalışmayı bırakma, yeni bir işe girme vb.)		-1	-2	-3	0	1	2	3
27. Eğlenme ve dinlenme faaliyetlerinin türünde ve miktarında önemli değişimler		-1	-2	-3	0	1	2	3
28. İşten çıkarılma		-1	-2	-3	0	1	2	3
29. Ciddi bir hastalığa yakalanma, kaza geçirme, yaralanma veya sakatlanma		-1	-2	-3	0	1	2	3
30. Sosyal faaliyetlerde önemli değişiklikler		-1	-2	-3	0	1	2	3
31. Ailenin yaşama şartlarında önemli değişimler (yeni ev alma, taşınma vb.)		-1	-2	-3	0	1	2	3
32. Boşanma		-1	-2	-3	0	1	2	3
33. Yakın bir arkadaşın kaza geçirmesi, yaralanması, ciddi bir hastalığa yakalanmış olması vb.		-1	-2	-3	0	1	2	3
34. Emekli olma		-1	-2	-3	0	1	2	3

	SON 1 YILDA	OLAYIN MEYDANA GELDİĞİ SIRADA HAYATINIZA ETKİSİ:						
	OLMADI	Çok olumsuz	Olumsuz	Az olumsuz	Etkisiz	Biraz Olumlu	Olumlu	Çok olumlu
35. Çocuğunun evden ayrılması (iş, okul, taşınma vb. nedenlerle)		-1	-2	-3	0	1	2	3
36. Okulu bitirme		-1	-2	-3	0	1	2	3
37. Geçici bir süre için eşten ayrı kalma (iş, seyahat vb. nedenlerle)		-1	-2	-3	0	1	2	3
38. Nişanlanma		-1	-2	-3	0	1	2	3
39. Romantik ilişkinin bozulması		-1	-2	-3	0	1	2	3
40. Evden ayrı yaşamaya başlama		-1	-2	-3	0	1	2	3
41. Romantik partnerle barışma ve tekrar bir araya gelme		-1	-2	-3	0	1	2	3
42. Romantik bir ilişkiye başlama		-1	-2	-3	0	1	2	3
43. Diğer:		-1	-2	-3	0	1	2	3
44. Diğer:		-1	-2	-3	0	1	2	3

TEŞEKKÜR

Doktora eğitimim hayatımda iz bırakacak bir süreçti. Yaşamımın önemli bir bölümünü kapatırken bu sürecin üstesinden gelmemi kolaylaştıran güzel insanlara teşekkür etmenin tez çalışmasının en keyifli kısmı olduğunu düşünüyorum. Onlar olmasa nasıl olurdu bilemiyorum. Bu konuda çok şanslı olduğumu hissediyorum.

Öncelikle tez sürecimin en zorlu zamanlarında yanımda olarak bana destek veren ve verdiği kıymetli geri bildirimlerle ağıdalı metinlerime anlam kazandırarak beni geliştiren değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi N. Banu Çengelci Özkes'e çok teşekkür ediyorum. Yolumuz ve gönül bağımızın uzun seneler devam edeceğine eminim. Lisans üstü eğitimim boyunca kendisinden çok şey öğrendiğim ve akademisyenliği ile bizlere rol model olan Doç. Dr. Türkan Yılmaz-Irmak'a çok teşekkür ediyorum. Psikolojik dayanıklılık dediğimizde ilk akla gelen isimlerden biri olarak tez izleme komiteme verdiği değerli katkılar çok kıymetliydi. Lisans üstü eğitim sürecimizde enerjisi ile her zaman destek olan Doç. Dr. Cansu Pala'ya emekleri için ve tez jürimde sunacağı katkılar için çok teşekkür ediyorum. Tez izleme komitemde yer alan Dr. Öğr. Üyesi Deniz Kurt'a çok teşekkür ediyorum. Çok kıymetli doktora tezini okuyarak gelişimsel düzenleme stratejileri konusuna ilgi duymuştum. Tez izleme sürecim boyunca verdiği kıymetli geribildirimler, tez çalışmamı şekillendirmeme çok katkı sağladı ve bana çok şey kazandırmış oldu. Tez jürimde yer alacak Doç. Dr. Yeliz Kındap Tepe'ye de vereceği kıymetli geri bildirimler için çok teşekkür ediyorum. Bölümümüz öğretim üyelerinden lisans tezi danışmanım, her zor zamanda destekçim, varlığı ile insanı iyi hissettiren Doç. Dr. Gülgün Meşe'ye çok teşekkür ediyorum, iyi ki varsınız. Bölümümüz araştırma görevlilerinden değerli dostum Doç. Dr. Mehmet Peker'e hem dostluğuyla verdiği tüm destekler için hem de tezimin analizlerine verdiği geri bildirimler için çok teşekkür ediyorum. Lisans üstü eğitim süreçlerini birlikte geçirdiğimiz değerli arkadaşlarıma başta Bahtım ve Dilara olmak üzere verdikleri destek için teşekkür ediyorum.

Tez sürecimin pek çok aşaması vardı. Bu aşamaların en önemlilerinden birisi de veri toplamaktı. Veri toplama sürecinde motivasyonları, heyecanları ve emekleriyle destek olan Minerva Staj Programı ve Sisifos Staj Programı katılımcılarına çok teşekkür ediyorum. Onların emeği ile bu kadar çok kişiye ulaşabildik. Tez boyunca zorlandığım pek çok zaman oldu ve motivasyonumu kazanmak benim için zorluydu. Bu zamanlarda yolumuzun kesiştiği, bilim üreterek yaşamdaki süreçlere dokunabilmenin harika tadını bana hatırlatan, daha sonra da dostluklarıyla hayatımı güzelleştiren başta Mustafa Süzmetaş ve Nurettin Arkan olmak üzere tüm Humanas Teknoloji ailesine gönülden teşekkür ediyorum, iyi ki varsınız. Son bir

sene Sisifos Psikoloji, Danışmanlık ve Araştırma Merkezi'ni kurduğum için doktora sürecini yürütmek benim için ayrıca zorlu oldu. Gündüzleri çalışıp geceleri tez yazarak geçen bu dönemde verdiği motivasyon, destek ve intervizyon ile iş sürecimi güzelleştiren değerli meslektaşım Ayça Paksoy'a çok teşekkür ediyorum. Bu süreçte bana destek olan ve motive eden, kendi sürecinden edindiği en ufak bir bilgiyi ben zorlanmayayım diye hemen benimle paylaşan değerli arkadaşım Tuğba İbiş'e çok teşekkür ediyorum.

Uzunca bir zamandır koşturmacalarım katlanan, hayatımda her zora girdiğimde, mutlu olduğumda benim için destek kaynağı olan ve sabırla bu sürecin bitmesine benimle gün sayan değerli dostum Melda Erinç'e çok teşekkür ederim, iyi ki varsın. Tanıştığımız ilk günden bu yana birlikte güldüğümüz, birlikte ağladığımız, birlikte eğlendiğimiz, konuşmadan anlaştığımız, uzakta da olsak kalplerimizin bir olduğu yol arkadaşım, yolculuk arkadaşım, kız kardeşim, değerli meslektaşım Zeynep Şen Hastaoğlu'na çok teşekkür ediyorum. Yolumuz ve yolculuğumuz ömürlük, iyi ki varsın. Koşturmaca ile geçen yıllarda başaracağıma her daim inanan ve destekçim olan babam Mustafa Keser ve annem Fatma Keser'e çok teşekkür ederim. Haftaların nasıl geçtiğini bilmediğim zamanlarda hayatımızı her konuda kolaylaştıran ve verdiği desteklere minnettar olduğum annem Sevinç Açıkbaş'a ve babam Tuna Açıkbaş'a çok teşekkür ediyorum. Hayatımdaki en büyük şansım olan, her dönemeçte bana eşlik eden, en zor zamanlarda verdiği gerçekçi bildirimlerle kendime getiren, her zorluğun üstesinden birlikte gelebileceğimize inandığım için güvende hissettiğim, psikolojik dayanıklılık kaynağım, en yakın arkadaşım ve değerli eşim Eşref Edip Açıkbaş'a sonsuz teşekkür ediyorum, iyi ki varsın. Ailemizden çaldığım zamanları dilerim telafi edebilirim. Son olarak bal oğlum, köpek çocuğum canım Aşil'ime kısacık hayatında atlattığı zorlu sağlık sorunlarına rağmen hayata tutunabildiği ve bizimle kaldığı için, sınırsız sevgi doluluğu ve mutluluğunu bizimle paylaştığı için çok teşekkür ederim.

İzmir, 17.06.2024

Eda Keser Açıkbaş

ÖZGEÇMİŞ

Uzman Psikolog & Aile Danışmanı

EDA KESER AÇIKBAŞ

EĞİTİM

- Doktora** : Gelişim Psikolojisi Anabilim Dalı, Ege Üniversitesi Psikoloji Bölümü (2018-2024), GNO: 3,95.
Doktora Tezi: Psikolojik Dayanıklılık ve Gelişimsel Düzenleme İlişkisinin İncelenmesi
- Yüksek Lisans** : Gelişim Psikolojisi Anabilim Dalı, Ege Üniversitesi Psikoloji Bölümü (2016-2018), GNO: 3.90
Yüksek Lisans Tezi: Üniversite Öğrencilerinin Ayrışma-Bireyleşme Sürecinin Öz Belirleme Kuramı Çerçevesinde İncelenmesi
- Lisans** : Ege Üniversitesi Psikoloji Bölümü (2009-2014), GNO: 3.74
Lisans tezi: Organizasyonlarda Transaksiyonel Analiz: Liderlik ve Güç

İŞ DENEYİMİ

- Aralık 2023-devam ediyor** : **Kurucu Uzman Psikolog**
Sisifos Psikoloji, Danışmanlık ve Araştırma Merkezi
- Şubat 2023-devam ediyor** : **Sosyal Bilimci/Psikolog**
Humanas Teknoloji A.Ş. şirketinde geliştirilen oyunlaştırılmış uygulamaların geliştirilme sürecinde sosyal bilim danışmanlığı
- Ekim 2021-Eylül 2023** : **Uzman Psikolog**
Ege Kozalak Anaokulu
- Eylül 2018-Ekim 2021** : **YÖK 100/2000 Doktora Bursiyeri**
Ege Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Bölüm ve Ders Asistanlıkları
- **2019-2020 Eğitim Dönemi;** Research Methods (Prof. Dr. Sonia Amado),
- **2020-2021 Eğitim Dönemi;** Çocuklukta Görülen Gelişimsel Problemler, Etkili Ana-Babalık, Gelişim Psikolojisi (Dr. Öğr. Üyesi N. Banu Çengelci Özkes), Endüstri ve Örgüt Psikolojisi, Örgütsel Davranış, Sosyal Psikolojinin Temelleri, Kadın Çalışmalarında Araştırma Yöntemleri ve Bilimsel Etik, Yakın İlişkiler ve Eş Seçimi (Doç. Dr. Gülgün Meşe), Basic Concepts of Psychology (Ar. Gör. Dr. Mehmet Peker)

İŞ DENEYİMİ (devam)

Eylül 2017-Eylül 2018	: Psikolog Armoni Dil ve Konuşma Bozuklukları Merkezi
Ocak 2017-Aralık 2019	: Araştırma Laboratuvarı Koordinatörü Ege Üniversitesi Çocuk ve Ergen Araştırmaları Laboratuvarı
Ekim 2015-Kasım 2016	: Psikolog Elit Çalışan Kreş ve Anaokulu
Şubat 2015-Aralık 2016	: Proje Koordinatörü ViSC (Viennese Social Competence Program) Akran Zorbalığını Önlemeye Yönelik Müdahale Programı, Ege Üniversitesi Psikoloji Bölümü
Ekim 2014-Şubat 2015	: Psikolog Plus Level Gelişim Akademileri

STAJ DENEYİMİ

Temmuz 2013-Ağustos 2013	: Yetişkin Ruh Sağlığı, Psikiyatri, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi • Karma serviste yatan hastalarla ilgilenme • Psikolojik değerlendirme testleri gözlemleri (MMPI, TAT)
Nisan 2013 - Ağustos 2013	: Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Tezi, Uzm. Psikolog N. Serap Görgü • Ege Üniversitesi Psikiyatri ABD Anksiyete Birimi hastalarına uygulama yapma
Aralık 2012-Temmuz 2013	: Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Hastanesi, Psk. Dr. İnci Güçer • Bilişsel davranışçı grup terapisinde (8-14 yaş) co-terapist olma • Çocuklara uygulanan psikolojik testlerde gözlem (WISC-R, AGTE, CAT) • Süpervizyon altında CAT/TAT yorumlaması ve raporlaması • Çeşitli projektif testlerin (CAT, TAT, MMPI) teorik bilgilerine ilişkin sunum hazırlama

YAYINLAR

Bulut, G., Kiliç, G., Güney, S. E., & Keser-Açıkbaş, E. (2024). Evaluation of Children's Drawings as a Measure of Dental Anxiety Before and After Oral Health Education. *Nigerian Journal of Clinical Practice*, 27(8), 983-989.

Meşe G. ve **Keser-Açıkbaş, E.** (Nisan, 2024). Öz Belirleme Kuramı ve Yakın İlişkiler. Meryem Berrin Bulut (Ed.). *Sosyal Psikoloji Kuramları IV*. Nobel Yayın.

Keser-Açıkbaş, E. (2023) Resilience starts with the bottom-line: Challenge accepted. Leo Bormans (Ed.). *World Book of Happiness*.

Pala, C., Doğan, A., Yılmaz-Irmak, T., Şen-Hastaoğlu, Z., Eslek, D., **Keser-Açıkbaş, E.**, Özsoy, D. Ve Aytekin, S. T. (Ekim, 2023). 2-6 Yaş Döneminde Çocuğu Olan Ebeveynlere Yönelik Etkili Ebeveynlik Müdahale Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 57, 1808-1825.

Gümüştən, D., Kızıltepe R., Ebeoğlu, M., **Keser-Açıkbaş, E.**, Şen-Hastaoğlu, Z., Gülada, G., Eslek, D., Aytemur, M. ve Yılmaz-Irmak, T. (Mart, 2023). COVID-19 Salgını Sırasında İlk Annelik Deneyimlerinin İncelenmesi. *Nesne Dergisi*, 11(27), 98-115.

Keser-Açıkbaş, E. (Kasım 2022). Yaşam Seyri Kuramı. Meryem Berrin Bulut (Ed.). *Sosyal Psikoloji Kuramları*. Nobel Yayın.

Keser-Açıkbaş, E. (Ekim 2022). Yaşam Boyu Gelişim Psikolojisi Çerçevesinden Baba-Kız İlişkilerinin İncelenmesi. *Babalar ve Kızları*. Şerife Çağın (Ed.) Ege Üniversitesi Yayınları

Keser-Açıkbaş, E. (Eylül 2022). İş Yaşamında Psikolojik Dayanıklılık. Meryem Berrin Bulut (Ed.). *Endüstri ve Örgüt Psikolojisinde Güncel/Seçme Konular*. Nobel Yayın.

Keser-Açıkbaş, E. (Ağustos, 2022). Farklı Gelişim Dönemlerindeki Bireylerin Davranışlarının Yükleme Kuramı Çerçevesinde İncelenmesi. Meryem Berrin Bulut (Ed.). *Sosyal Psikolojide Seçme/Güncel Konular*. Nobel Yayın.

Meşe G. ve **Keser-Açıkbaş, E.** (Mart, 2022). Sosyal Psikolojide Pozitif Psikoloji Uygulamaları. Meryem Berrin Bulut (Ed.). *Cezbedici bir Renk Skalasının Oluşumu: Psikolojinin Alt Disiplinleri*. Nobel Yayın.

Doğan, A., **Keser, E.**, Şen, Z., Yanagida, T., Gradinger, P., & Strohmeier, D. (2017). Evidence Based Bullying Prevention in Turkey: Implementation of the ViSC Social Competence Program. *International Journal of Developmental Science*, 11 (3-4), 93-108.

PROJE DENEYİMLERİ

Ağustos 2022- Ağustos 2023	: Araştırmacı/Gelişim Psikoloğu Çiz ve Anlat Projesi; okul öncesi (4-6 yaş) çocukların dış tedavisi sürecine ilişkin bilgi edinmesini sağlayan bir eğitim programının etkililiğinin incelenmesi
Mart-Haziran 2022	: Eğitmen PERGEL (Pozitif Ergen Gelişimini Destekleme Programı) Koruncuk Vakfı'ndaki ergenlik dönemindeki çocukların gelişimini desteklemek amacıyla gerçekleştirilen yüz yüze eğitim programı
Ağustos- Eylül 2021	: Yardımcı Koordinatör PERGEL (Pozitif Ergen Gelişimini Destekleme Programı) Çağdaş Yaşamı Destekleme Derneği'ndeki ergenlik dönemindeki çocukların gelişimini desteklemek amacıyla gerçekleştirilen çevrimiçi eğitim programı
2020 Güz Dönemi	: Eğitmen Hugo Boss Ana-Baba Okulu 11-15 yaş ve 2-6 yaş aralığında çocuğu olan ebeveynlere yönelik eğitim
2019 Bahar ve 2020 Güz Dönemi	: Proje Asistanı-Eğitmen Ergen-Ebeveyn Eğitiminde Etkili Olan Faktörlerin İncelenmesi, Ege BAP 10-15 yaş aralığında çocuğu olan ebeveynlere yönelik eğitim
Ocak 2017- Haziran 2018	: Proje Asistanı Gençlerin Üniversiteye Uyum Sürecini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Merkezi
2018 Bahar-2019 Güz Dönemi	: Proje Asistanı-Eğitmen 2-6 Yaş Döneminde Çocuğu Olan Ebeveynlere Yönelik Etkili Ebeveynlik Programı Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Merkezi 2-6 yaş aralığında çocuğu olan ebeveynlere yönelik eğitim

VERİLEN EĞİTİMLER ve SEMİNERLER

Keser-Açıkbaş, E. (Mart, 2022). Çocuklarda Duygu Düzenleme Becerileri ve Ebeveyn Yaklaşımları. İzmir Milli Eğitim Müdürlüğü, Bilinçli Aile Bilinçli Toplum Projesi 100. Yıl İlköğretim Okulu, İzmir.

Keser-Açıkbaş, E. (Mart, 2022). Çocuklarda Duygu Düzenleme Becerileri ve Ebeveyn Yaklaşımları. İzmir Milli Eğitim Müdürlüğü, Bilinçli Aile Bilinçli Toplum Projesi Zehra Semahat İlköğretim Okulu, İzmir.

Keser-Açıkbaş, E. (Şubat, 2022). Çocuklarda Duygu Düzenleme Becerileri ve Ebeveyn Yaklaşımları. İzmir Milli Eğitim Müdürlüğü, Bilinçli Aile Bilinçli Toplum Projesi. Bayraklı Rehberlik ve Araştırma Merkezi, İzmir.

Keser-Açıkbaş, E. (Şubat, 2022). Çocuk-Ebeveyn İlişkisinde Sağlıklı Sınırlar. İzmir Milli Eğitim Müdürlüğü, Bilinçli Aile Bilinçli Toplum Projesi. Mürşide Akyüz, Kaptan Altay Altuğ ve Faik Muhittin Adam İlkokulları. İzmir.

Keser-Açıkbaş, E. (Kasım, 2021). Çocuk ve Spor. Altınordu Futbol Okulu

Keser-Açıkbaş, E. (Ekim, 2021). Akran Zorbalığı ile Çalışmak (Online Eğitim). Bişey Akademi Eğitimleri.

Keser-Açıkbaş, E. (Ekim, 2021). İş Yaşamında İletişim Becerileri ve Psikolojik Dayanıklılık (Online Seminer). Rotaract Akademi Eğitimleri.

Keser-Açıkbaş, E. (Ocak, 2021). Ebeveynlikte Dayanıklılık Becerileri (Online Seminer). Özel Yeşeren Okulları, İzmir.

Keser-Açıkbaş, E. (Şubat, 2020). SPSS Uygulamalı Temel İstatistiksel Yöntemler. Rotaract Akademi Eğitimleri, İzmir.

Keser-Açıkbaş, E. (Şubat, 2020). Etkili mi Ebeveynlik? Bayraklı Amerikan Kültür Kids Anaokulu, İzmir.

Keser-Açıkbaş, E. (Ocak, 2020). Yaklaşan Ergenlikte Ebeveyn Olmak. Şehit Yüzbaşı Ali Rıza Sadak Okulu, İzmir.

Keser-Açıkbaş, E. (Aralık, 2019). Üniversite Yaşamına Uyum Süreci ve Bireyleşme. Ege Üniversitesi, Gıda Mühendisliği Bölümü, Üniversite Yaşamına Giriş Dersi Seminerleri, İzmir.

Keser-Açıkbaş, E. (Şubat, 2019). Etkili Ana-Babalık Eğitimi. Zehra Semahat İlköğretim Okulu, İzmir.

Keser-Açıkbaş, E. (Aralık, 2018). X, Y ve Z Kuşaklarının Gelişimsel Serüveni. EGESEM Üniversite ve İş Yaşamında X, Y, ve Z Kuşakları Paneli, Prof. Dr. Yusuf Vardar Mötbe Kültür Merkezi, İzmir.

VERİLEN EĞİTİMLER ve SEMİNERLER (devam)

Keser-Açıkbaş, E. (Kasım, 2018). Üniversite Yaşamına Uyum Süreci ve Bireyleşme. Ege Üniversitesi, Gıda Mühendisliği Bölümü, Üniversite Yaşamına Giriş Dersi Seminerleri, İzmir.

Keser, E. (Ocak, 2018). Gelişimsel Özellikler ve Şiddetsiz Disiplin Yöntemleri. Şerif Tikveşli İlköğretim Okulu, İzmir.

Keser, E. (Ocak, 2018). Yaklaşan Ergenlikte Ebeveyn Olmak. Çamkiran Ortaokulu, İzmir.

Keser, E. (Ocak, 2018). SPSS Uygulamalı Temel İstatistiksel Yöntemler. Rotaract Akademi Eğitimleri, İzmir.

Keser, E. & Doğan A. (Ekim, 2017). Okullarda Akran Zorbalığı. Bayraklı Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Hizmet içi Eğitim, İzmir.

Doğan, A., **Keser, E.** & Şen, Z. (Ekim, 2017). Akran Zorbalığına Müdahale Rehberi. Ege Üniversitesi Güçlendirme Vakfı Okulları, İzmir.

Keser, E. (Ağustos, 2017). Eğitim Kurumlarında Transaksyonel Analiz: Liderlik Yaklaşımları, Temel İletişim İhtiyaçları ve Sorun Çözme. Ege Üniversitesi Güçlendirme Vakfı Okulları, İzmir.

Keser E. (Nisan, 2017). TEOG Öncesi Sınav Stresi ile Baş Edebilme. Sabiha Ahmet Tabak Ortaokulu, Bayraklı, İzmir.

Doğan, A., **Keser E.** & Şen Z. (Mart, 2017). Gelişim Psikolojisinde Teori ve Uygulama. Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi, Lefkoşa, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti.

Keser, E. (Mart, 2017). Üniversiteye Çeyrek Kala. Özel Aydın Değişim Koleji, Aydın.

Keser, E. (Aralık, 2016). Hassas Noktamız Çocuk II, Çocuklarla Yapılan Projelerde Dikkat Edilmesi Gereken Pratik Konular. Rotaract Akademi Eğitimleri, İzmir.

Keser, E. (Aralık, 2016). Hassas Noktamız Çocuk II, Çocuklarla Yapılan Projelerde Dikkat Edilmesi Gereken Teorik Konular. Rotaract Akademi Eğitimleri, İzmir.

Doğan A. & **Keser E.** (Haziran, 2016). Okullarda Akran Zorbalığını Önleyici Müdahale Programları. Bayraklı Rehberlik ve Araştırma Merkezi Eğitim Semineri, İzmir.

Keser, E. (Şubat, 2016). Mutlu Çocuklar. Elit Çalışan Kreş ve Anaokulu, İzmir

Keser, E. (Mayıs, 2015). Çocuk ve İletişim. Fatma Hikmet Kaşerci Ortaokulu, İzmir.

Keser, E. (Ağustos, 2014). Çocuğum İçin Bilinçleniyorum 2: Okula Başlama Sürecinde Karşılaşılan Sorunlar. İyiburnaz İlköğretim Okulu, İzmir.

Keser, E. (Ağustos, 2014). Çocuğum İçin Bilinçleniyorum 1: İlköğretim Çağı Çocuklarında Yaygın Karşılaşılan Sorunlar. İyiburnaz İlköğretim Okulu, İzmir.

ALINAN EĞİTİMLER

Ocak 2024	:	EMDR Avrupa Akredite 1. Düzey Eğitimi Enstitü Ay-Asena Yurtsever
Şubat 2023	:	Travma Sonrası Stres Bozukluğu Eğitimi Mert Akcanbaş, Kim Psikoloji
Şubat - Mart 2022	:	PERGEL Eğitici Eğitimi Koç Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul
Aralık 2021	:	MOXO Dikkat Testi Uygulayıcı Eğitimi Moxo Türkiye
Mart 2021	:	Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi Nevin Dölek, Kim Psikoloji
Şubat 2021	:	Yapısal Eşitlik Modellerine Giriş Prof. Dr. Ömer Faruk Şimşek
Ekim 2020	:	Kriz Durumları ile Baş Etme Yöntemleri “Korona Örneğinden Yola Çıkarak Nevin Dölek, Kim Psikoloji
Eylül 2020	:	Resilience Skills in a Time of Uncertainty Karen Reivich, Penn State Üniversitesi
Mayıs 2020	:	MEB Onaylı Aile Danışmanlığı Programı (464 saat) Uzaktan Öğretim Kurumu
Mayıs 2020	:	Pozitif Psikoloji Eğitimi Eğitmen: Doç. Dr. Tuncay Ayas
Nisan 2020	:	ACT Temelli Bireysel Koçluk Eğitimi Eğitmen: Ensar Ciceralli
Nisan 2020	:	Çocuklarda Duyu Bütünleme Eğitmen: Ebru Sıdar
Haziran 2018	:	Uygulayıcı Sertifikalı Oyun Terapisi Eğitimi Eğitmen: Psk. Dr. Serhan Doğan
Nisan 2017	:	Erasmus+ ve Ulusal Ajans Proje Yazma Eğitimi Eğitmen: Duygu Ersin
Temmuz 2016	:	Psikolojik İlk Yardım ve TSSB Eğitimi, KİM Psikoloji Eğitimleri Eğitmen: Yrd. Doç. Dr. Mert Akcanbaş
Eylül 2015	:	TÜBİTAK-ARDEB Projelerinde Özgün Değer ve Yaygın Etki Yazma Atölyesi, EBİLTEM, Eğitmen: Ayhan Şenkardeşler

ALINAN EĞİTİMLER (devam)

Ağustos 2015	:	TÜBİTAK-ARDEB Projelerinde Bütçe Oluşturma Atölyesi, EBİLTEM Eğitmen: Ayhan Şenkardeşler
Şubat 2014	:	TÜBİTAK 3001 – Başlangıç Ar-Ge Projeleri Destekleme Programı Bilgilendirmesi ve Yazım Atölyesi, EBİLTEM Eğitmen: Ayhan Şenkardeşler
Temmuz 2013	:	Tematik Algı Testi (TAT): Temel Bilgiler Eğitmen: Azmi Varan
Nisan 2013	:	Transaksiyonel Analiz ve İletişim Becerileri, EGESEM Eğitmen: Doç. Dr. Gülgün Meşe
Mart 2013	:	X, Y, Z Kuşaklarına Empatik Yaklaşan ve Çözüm Üreten Liderler Güzelyalı Rotary Kulübü Ryla (Liderlik Eğitimi)

ULUSAL ve ULUSLARARASI BİLDİRİLER

Keser-Açıkbaş, E ve Şen-Hastaoğlu, Z. (Aralık, 2023). Kadınların Cam Tavan Algılarının ve Deneyimlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ile İlişkisinin İncelenmesi. 1. Türkiye’de Cinsiyet Çalışmaları Uluslararası Konferansı, Sabancı Üniversitesi Toplumsal Cinsiyet ve Kadın Çalışmaları Mükemmeliyet Merkezi, İstanbul.

Keser-Açıkbaş, E ve Şen-Hastaoğlu, Z. (Eylül, 2022). Aile Yaşam Döngüsü Kuramı Çerçevesinde Eş İlişkileri ve Birlikte Ebeveynliğin Aile Bütünlüğü ve Ebeveynlik Stilleri Arasındaki İlişkisinin İncelenmesi. 3. Gelişim Psikolojisi Sempozyumu, Koç Üniversitesi, İstanbul.

Keser-Açıkbaş, E. (Mart, 2022). Yaşam Boyu Gelişim Psikolojisi Çerçevesinden Baba-Kız İlişkilerinin İncelenmesi. Babalar ve Kızlar, Anneler ve Kızlar Sempozyumu, İzmir.

Doğan, A., **Keser-Açıkbaş, E.**, Şen, Z., Aytekin, S. T., Tilki, B., Kızıltepe, R. & Gümüştin, D. (Ağustos 2019). Evaluating The Effectiveness of ViSC School-Based Bullying Prevention Program in Turkey. Davetli Panel, 19th European Conference on Developmental Psychology, Atina, Yunanistan.

Keser-Açıkbaş, E. & Doğan, A. (Ağustos 2019). Take Your Wings, but Don't Forget Your Roots: Basic Psychological Needs of Turkish Emerging Adults. Poster Sunumu, 19th European Conference on Developmental Psychology, Atina, Yunanistan.

Keser-Açıkbaş, E. & Doğan, A. (Ağustos 2019). What Makes College Adaptation So Hard? The Role of Individuation-Separation Process. Poster Sunumu, 19th European Conference on Developmental Psychology, Atina, Yunanistan.

Keser-Açıkbaş, E. & Doğan, A. (Kasım, 2018). Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Temel Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Ayırışma-Bireyleşme Süreci Çerçevesinde İncelenmesi. Sözlü Sunum. 20. Ulusal Psikoloji Kongresi, Ankara.

ULUSAL ve ULUSLARARASI BİLDİRİLER (devam)

Keser-Açıkbaş, E. & Doğan, A. (Kasım, 2018). Üniversiteye Uyum Sürecini Etkileyen Faktörlerin Gelişimsel Bir Bakış Açısı İle İncelenmesi. Poster Sunumu. 20. Ulusal Psikoloji Kongresi, Ankara.

Doğan, A., Tilki, B. & **Keser-Açıkbaş, E.** (Eylül, 2018) How Separation-Individuation Process Affects Adaptation to College among Turkish Emerging Adults. Poster Sunumu. 16th Biennial Conference of European Association for Research on Adolescence, Gent, Belçika.

Keser, E., Balkaya M. & Doğan A. (Ağustos, 2017). Emerging Adults' Coping Strategies with Cyberbullying. Poster Sunumu, 18th European Conference on Developmental Psychology, Utrecht, Hollanda.

Doğan, A., **Keser E.**, Şen, Z., Yanagida, T., Grading, P. & Strohmeier D. (Ağustos, 2017). Evidence based bullying prevention in Turkey: Implementation of ViSC Social Competence Program. Sözlü Sunum, 18th European Conference on Developmental Psychology, Utrecht, Hollanda.

Doğan, A., **Keser E.** & Şen Z. (Mayıs, 2017). Seyirci Kalma, Arkadaşını Korum: ViSC Akran Zorbalığını Önleme Programı'nın Geliştirilmesi ve Uygulanması. Sözlü Sunum, Eğitimde İyi Örnekler Konferansı, Sabancı Üniversitesi, İstanbul.

Keser, E. & Meşe G. (Eylül, 2016). Çalışma Yaşamında Karpman Drama Üçgeni. Poster Sunumu, 19. Ulusal Psikoloji Kongresi, İzmir, Türkiye.

Doğan, A. & **Keser, E.** (Haziran, 2016). Çocuk Suçluluğunda Önleme ve Müdahale Programları. Sözlü Sunum, Çocuk Suçluluğu Sempozyumu, Manisa.

Keser, E., Şen, Z., Ormankıran, B., Takanoğlu E. & Doğan, A. (Kasım, 2015). Bullying Among Turkish Adolescents: Prevalence and Psychosocial Problems. Poster Sunumu, 20th Workshop on Aggression Research, Linz, Avusturya.

Doğan, A., **Keser E.**, Şen, H., Irmak, T., Teközel, M. (Kasım, 2015). The Role of Family, School, and Contextual Factors in Predicting Bullying Among Adolescents. Sözlü Sunum, 20th Workshop on Aggression Research, Linz, Avusturya.

Doğan, A. & **Keser, E.** (Mart 2015). Çocuk ve ergen suçluluğunu önleyici müdahale programları. Sözlü Sunum, 2. Adli Psikoloji Sempozyumu, Aydın.

ÖDÜLLER/BURSLAR

- **TÜBİTAK 2211A – Genel Yurt İçi Doktora Bursu**
- **YÖK 100/2000 Bursu**
- **Mansiyon ödülü, Türk Psikologlar Derneği, İzmir Şubesi, Genç Psikologlar Araştırma Yarışması**
Keser, E. & Meşe, G. (Eylül, 2016). Çalışma Yaşamında Karpman Drama Üçgeni ve Çalışan Bağlılığı. 19. Ulusal Psikoloji Kongresi, İzmir, Türkiye.
- **En iyi poster bildirimi ödülü, 20th Workshop on Aggression Research, Linz, Avusturya.**
Keser, E., Şen, Z., Ormankıran, B., Takanoğlu E. & Doğan, A. (Kasım, 2015). Bullying Among Turkish Adolescents: Prevalence and Psychosocial Problems. Poster Sunumu, 20th Workshop on Aggression Research, Linz, Avusturya.

DİĞER-Gönüllü Çalışmalar

- Mart 2023-Mart 2024** : Uzman Psikolog, Kahramanmaraş Depremi Psikososyal Destek Çalışmaları, Türk Psikologlar Derneği, İzmir Şube
- Nisan 2021-devam ediyor** : Ege Üniversitesi Endüstri ve Örgüt Psikolojisi Çalışma Grubu Üyesi
- Eylül 2019** : **Kongre Düzenleme Kurulu Üyesi**
2. Gelişim Psikolojisi Sempozyumu

ÜYE OLUNAN DERNEK VE KULÜPLER

- Ekim 2023, devam ediyor** : **International Society for Quality-of-Life Studies**, üye
- 2022 -devam ediyor** : **Türk Psikologlar Derneği, Proje Birimi**, üye
- 2021-2022** : **American Psychological Assosiaciton**, üye
- 2019-devam ediyor** : **Uluslararası Ergenlik ve Gençlik Araştırmaları Derneği**, üye
- 2014-devam ediyor** : **Türk Psikologlar Derneği**, üye
- 2013 Temmuz - 2022 Temmuz** : **Ege Rotaract Kulübü**;
2013 Kurucu üye,
2019-2020 Dönemi, Yönetim Kurulu Başkanı