

**GELİŞİMSEL DÜZENLEME MODELİ ÇERÇEVESİNDE  
GENÇ YETİŞKİN, ORTA YAŞ VE YAŞLILIKTA  
KONTROL STRATEJİLERİNİN İNCELENMESİ**

**Zehra UÇANOK**

**T.C. YÜKSEKÖĞRETİM KURU.  
DOKÜMANTASYON MERKEZİ**

**Hacettepe Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü**

**Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin  
Psikoloji Anabilim Dalı İçin Öngördüğü  
DOKTORA TEZİ  
Olarak Hazırlanmıştır**

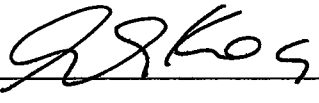
*T 100463*


**ANKARA  
Haziran, 2001**

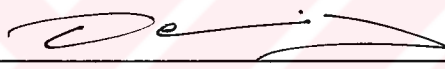
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne,


Bu çalışma, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalında DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan   
Prof. Dr. Rüyeyde BAYRAKTAR (Danışman)

Üye   
Prof. Dr. Ayhan Aksu KOÇ

Üye   
Prof. Dr. Olcay İMAMOĞLU

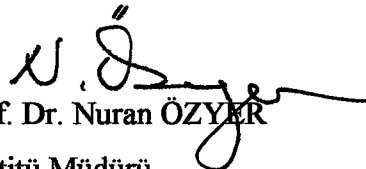
Üye   
Doç. Dr. Deniz ŞAHİN

Üye   
Doç. Dr. Melike SAYIL

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

23/.../2021

  
Prof. Dr. Nuran ÖZYER  
Enstitü Müdürü

## ÖZET

Araştırmanın temel amacı, yetişkin gelişimini açıklayan modellerden biri olan “gelişimsel düzenleme modelini”, genç yetişkinlik, orta yaşlılık ve yaşlılık olmak üzere üç ayrı dönemde ayrıntılı olarak irdemelektir. Bu amaç doğrultusunda, modelin önemli bileşenleri olan optimizasyon ve kontrol stratejileri ile yetişkinlikteki gelişimsel hedeflerde ortaya çıkan değişimler, gelişimsel olarak incelenmiştir. Modeldeki stratejilerin işlerliği ile yakından ilişkili olabileceği düşünülerek bireylerin yaşama bakış açıları da bir değişken olarak ele alınmıştır.

Araştırmanın örneklemini 20-75 yaşları arasında orta dereceli okul (orta ve lise) ve yüksekokul (yüksekokul, üniversite veya daha üst düzeyde eğitim) mezunu kadın ve erkek denekler oluşturmuştur. Her yaş grubunda yaklaşık 120 denek olmak üzere toplam 361 denek araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak gelişimsel düzenleme modeli çerçevesinde geliştirilen “Optimizasyon ve Kontrol Stratejileri Ölçeği (OPS Ölçeği)”, “Yaşam Yönelimi Testi” kullanılmış ve deneklerin temel yaşam alanlarına (iş yaşamı, sosyal yaşam gibi) ilişkin gelişimsel hedeflerini belirlemek üzere açık uçlu bir soru sorulmuştur.

Araştırmanın amacı doğrultusunda ilk olarak, Optimizasyon ve Kontrol Stratejileri Ölçeği psikometrik açıdan sınanmış, sözü edilen ölçme aracının genel olarak ilgili değişkenleri güvenilir düzeyde ölçtüğü görülmüştür. Daha sonraki aşamada, OPS Ölçeğini oluşturan ölçeklere ait alt boyutların her bir kontrol stratejisini ne derece iyi temsil ettiğini belirlemek üzere doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Bulgular, genel olarak optimizasyon ve kontrol stratejilerinin iyi tanımlandığını ve birbirinden güvenilir bir biçimde ayrılabilen yapılar olduğunu göstermiştir. Ancak, model ilk kez araştırmamızda Türk örneklemini üzerinde sınındığı için, “başlangıç model” olarak tanımlanmış ve her bir stratejiyi en iyi açıklayan alt boyutlara ulaşıncaya kadar çok sayıda model denenmiştir. Sonuçta daha az sayıda alt boyutla temsil edilen bu son modelin, yetişkinlik ve yaşlılığı kapsayan örneklemden elde edilen veriyi başlangıç modele göre daha iyi açıkladığı görülmüştür.

Araştırmanın amacı doğrultusunda, başarılı bir yetişkinlik için önemli işlevi olduğu öne sürülen kontrol stratejilerini yordamada, daha üst düzeyde bir süreç olarak tanımlanan optimizasyonun ve bir kişilik özelliği olan yaşama bakış açısının anlamlı katkıları olup olmadığını incelemek amacıyla, elde edilen verilere hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Bulgular; optimizasyon ve yaşama bakış açısının, ödünleyici birincil kontrol stratejisi dışında diğer stratejileri (seçici birincil, seçici ikincil ve ödünleyici ikincil) anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Optimizasyon ve kontrol stratejilerinin yaşa, cinsiyete ve eğitim düzeyine göre değişip değişmediğine ilişkin elde edilen bulgular ise ödünleyici birincil kontrol stratejisi dışında tüm stratejilerde yaşa göre farklılık olduğunu ortaya koymuş, bunun yanısıra tüm stratejilerin ileri yaşlarda daha fazla kullanıldığı görülmüştür. Seçici ikincil kontrol stratejisinde yaş grubu ve eğitim düzeyi ortak etkisi anlamlı bulunmuş; eğitim düzeyi yüksek genç bireyler, bu stratejiyi daha fazla kullanırken, ileri yaşlarda eğitim düzeyi daha düşük bireyler seçici ikincil kontrolü daha fazla kullanmışlardır. Ödünleyici ikincil kontrol stratejisi açısından da kadınların erkeklere göre bu stratejiyi daha fazla kullandıkları görülmüştür. Kontrol stratejilerini karşılaştıran özetleyici analiz sonucuna göre ise, yaşlı grup dışında birincil kontrolün ikincil kontrol stratejilerine tercih edildiği, cinsiyet açısından da erkeklerin kadınlara göre birincil kontrolü daha fazla tercih ettikleri görülmüştür.

Gelişimsel hedefler açısından elde edilen bulgular; bireylerin içinde buldukları gelişim dönemine paralel biçimde hedefler belirttiklerini ortaya koymaktadır. Buna göre genç yetişkinler iş, aile ve ekonomik hedefleri daha sıklıkla ifade ederken, orta yaşlı ve yaşlılar sağlık, toplumsal, sosyal faaliyetler ve kişisel ilgilere yönelik hedeflere daha fazla yer vermişlerdir. Bunun yanısıra, genç yetişkinlikten yaşlılığa doğru deneklerin belirttikleri hedeflerde gelişimsel kazançlar yönünde bir gerileme gözlenirken, kayıplardan kaçınmada artış olduğu görülmüştür.

Araştırmamızdan elde edilen bulgular, temel alınan gelişimsel düzenleme modeli, diğer araştırma bulguları ve kültüre özgü farklılıklar çerçevesinde tartışılmıştır.

## ABSTRACT

The main purpose of this study was to investigate the “developmental regulation model” from a life-span perspective. Optimization and control strategies and developmental goals were investigated in the frame of this model. And life orientation variable was added to the design assuming that optimism/ pessimism may be closely related with control strategies.

The sample consisted of 361 male and female subjects aged 20-75 years from different educational levels. There were three age groups representing young adulthood, middle age and old age. “Optimization and Control Strategies Scale (OPS Scale)” and “Life Orientation Test” were used for collecting data. And subjects were also asked to write down the three “most important personal plans and goals for the next five to ten years in their life” in order to assess their current developmental goals.

Firstly, Optimization and Control Strategies Scale was tested psychometrically using internal consistency, split-half reliability and confirmatory factor analysis. The scales for measuring optimization and control strategies proved to be well identified and clearly separable in structural equation modelling analyses. Since the developmental regulation model was tested both empirically and statistically for the first time in a Turkish sample, the first model was named as an initial model. In order to get the most representative model for our sample, a number of different models were tested. The most fitted model to the data was labelled as a revised model for this study.

Furthermore, hierarchical regression analyses were carried out to investigate the predictive relations of optimization and life orientation to control strategies. The results showed that optimization and life orientation significantly predicted the control strategies (selective primary, selective secondary and compensatory secondary) except the compensatory primary control strategy. The main and interaction effects of age groups, sex and education level were investigated in the endorsement of control and optimization strategies. A significant main effect of age

revealed that use of all control strategies except the compensatory primary control increased by age. In addition, it was revealed that the effects of age variable significantly interacted with education level on the scores of selective secondary control strategy. Further post-hoc analyses yielded that young adults with higher education level were used this strategy more than those with lower education level. In the old age groups, on the contrary, participants with higher education were used the selective secondary control strategy less than those with lower education. The main effect of sex was also significant, indicating that female participants used the compensatory secondary control strategy more than males. To get a conclusive explanation, control strategies were also compared. This comparison indicated that the primary control was used more than the secondary control in all age groups except the oldest one. Strategy and gender interaction revealed that male participants were used more primary control strategies than female participants.

The findings related to developmental goals indicated that adults at all age groups focused on age-appropriate goals. Young adults frequently nominated work, family and finance related goals where as middle-aged and older adults listed goals associated with personal health, directed toward community issues and addressing free time and leisure. And findings also demonstrated that there was a continuous decline in gain-oriented goals across age groups and a concomitant increase in loss-oriented goals.

The findings were discussed in the context of developmental regulation model, empirical studies and cultural differences.

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
<b>ÖZET</b> .....	i
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	v
<b>TABLOLAR</b> .....	vii
<b>ŞEKİLLER</b> .....	ix
<b>I. GİRİŞ</b> .....	1
<b>I.I GELİŞİMSEL DÜZENLEME MODELİNDE YER ALAN TEMEL</b>	
<b>KAVRAMLAR</b> .....	7
<b>I.I.I SEÇİCİLİK VE BAŞARISIZLIĞIN ÖDÜNLENMESİ</b> .....	7
<b>I.I.II YAŞAM BOYU GELİŞİM SÜRECİNDEKİ TEMEL</b>	
<b>BELİRLEYİCİLER</b> .....	10
<b>I.I.III YAŞAM BOYU KONTROL KURAMI</b> .....	12
<b>I.I.IV BİRİNCİL KONTROLÜN ÖNCELİĞİ</b> .....	14
<b>I.I.V YAŞAM BOYU KONTROL KURAMININ KÜLTÜREL BOYUTU</b>	16
<b>I.II GELİŞİMSEL DÜZENLEME MODELİ</b> .....	22
<b>I.III GÖRGÜL ÇALIŞMALAR</b> .....	30
<b>I.IV GELİŞİMSEL HEDEFLER</b> .....	42
<b>I.V ARAŞTIRMANIN AMACI</b> .....	52
<b>II. YÖNTEM</b> .....	57
<b>II.I DENEKLER</b> .....	57
<b>II.II VERİ TOPLAMA ARAÇLARI</b> .....	58
<b>II.II.I OPS ÖLÇEĞİ</b> .....	59
<b>II.II.II YAŞAM YÖNELİMİ TESTİ</b> .....	63
<b>II.II.III KİŞİSEL BİLGİ FORMU</b> .....	64
<b>II.III İŞLEM</b> .....	64

<b>III BULGULAR .....</b>	<b>65</b>
III.I OPS ÖLÇEĞİNİN GÜVENİRLİK VE GEÇERLİK	
ÇALIŞMASINA İLİŞKİN BULGULAR .....	67
III.I.I ÖLÇEĞİN GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI .....	67
III.I.II DOĞRULAYICI FAKTÖR ANALİZİ VE UYGUNLUK	
TESTLERİ .....	71
III.I.III OPS MODELİNİN FAKTÖR YAPISINA İLİŞKİN BULGULAR	74
III.I.IV YAŞAMA BAKIŞ AÇISI, OPTİMİZASYON VE KONTROL	
STRATEJİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN	
İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR.....	80
III.II YAŞ, EĞİTİM DÜZEYİ VE CİNSİYETE GÖRE OPTİMİZASYON	
VE KONTROL STRATEJİLERİNE İLİŞKİN BULGULAR .....	84
III.III GELİŞİMSEL HEDEFLERE İLİŞKİN BULGULAR .....	92
<b>IV. TARTIŞMA .....</b>	<b>97</b>
IV. I. OPS MODELİNE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI .....	97
IV. II. YAŞAMA BAKIŞ AÇISI, OPTİMİZASYON VE KONTROL	
STRATEJİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN TARTIŞILMASI ..	104
IV. III. KONTROL STRATEJİLERİNİN KULLANIMI AÇISINDAN	
YAŞ GRUPLARI ARASINDAKİ FARKLILIKLARIN	
TARTIŞILMASI .....	108
IV. IV. GELİŞİMSEL HEDFLERLE İLGİLİ BULGULARIN	
TARTIŞILMASI .....	116
<b>V. SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>124</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>131</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>142</b>



## TABLOLAR

<b>Tablo No</b>	<b>Sayfa No</b>
<b>Tablo 1.1</b> Birincil/İkincil Kontrol ve Seçme/Ödünlemenin İki Boyutlu Modeli .....	26
<b>Tablo 2.1</b> Eğitim Düzeyi ve Cinsiyet Değişkenleri Açısından Farklı Yaş Gruplarındaki Deneklerin Dağılımı, Ortalama ve Standart Kaymaları .....	58
<b>Tablo 2.2</b> OPS Ölçeğini Oluşturan (Alt) Ölçekler ve İlgili Alt Boyutlar	60
<b>Tablo 3.1</b> OPS Ölçeği ve YYT'den Alınan Ortalamalar, Standart Kaymalar ve Ranjlar .....	66
<b>Tablo 3.2</b> Optimizasyon ve Kontrol Stratejilerinin İç Tutarlık (Cronbach Alfa) ve İki-Yarım Güvenirlik Katsayıları .....	68
<b>Tablo 3.3</b> Modelde Yer Alan Alt Boyutlararası Korelasyonlar, Ortalamalar, Standart Kaymalar ve Madde-Toplam Korelasyonları .....	69
<b>Tablo 3.4</b> OPS Modelindeki Gizil Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar .....	74
<b>Tablo 3.5</b> Uyum İyiliği İstatistikleri .....	77
<b>Tablo 3.6</b> OPS Modelindeki Stratejiler ve Yaşama Bakış Açısı Arasındaki Korelasyonlar .....	81
<b>Tablo 3.7</b> Seçici Birincil Kontrol Stratejisinin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Özet Tablosu.....	82
<b>Tablo 3.8</b> Seçici İkincil Kontrol Stratejisinin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Özet Tablosu.....	83
<b>Tablo 3.9</b> Ödünleyici İkincil Kontrol Stratejisinin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Özet Tablosu.....	83
<b>Tablo 3.10</b> Optimizasyon ve Kontrol Stratejileri Üzerinde Yaş Grubu, Eğitim Düzeyi ve Cinsiyetin Etkilerine İlişkin Manova Sonuçları.....	85

<b>Tablo 3.11</b> Yaş Grubu, Eğitim Düzeyi ve Cinsiyete göre, Optimizasyon ve Kontrol Stratejileri Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları.....	86
<b>Tablo 3.12</b> Yaş Grubu, Eğitim Düzeyi, Cinsiyet ve Kontrol Stratejilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	89
<b>Tablo 3.13</b> Farklı Yaş Gruplarındaki Deneklerin Eğitim Düzeyi ve Cinsiyete Göre Dağılımı, Ortalama ve Standart Kaymaları...	93
<b>Tablo 3.14</b> Deneklerin Yaş Grubu, Eğitim Düzeyi ve Cinsiyete Göre Gelişimsel Hedef Tercihlerine Uygulanan Kruskal-Wallis Testi Sonuçları.....	94



## ŞEKİLLER

Şekil No	Sayfa No
Şekil 1.1 Yaşam Boyu Birincil ve İkincil Kontrolün Varlığı ve Kullanımı (Schulz ve Heckhausen, 1996) .....	15
Şekil 1.2 Yaşam Boyu Başarılı Gelişim Modeli (Schulz ve Heckhausen, 1996) .....	24
Şekil 3.1 OPS Modeline İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları (Başlangıç Model) .....	76
Şekil 3.2 OPS Modeline İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları (Son Model) .....	79
Şekil 3.3 Seçici İkincil Kontrol Stratejisine İlişkin Yaş Grubu x Eğitim Düzeyi Ortak Etkisi .....	91
Şekil 3.4 Yaş Grubu x Strateji Ortak Etkisi .....	91
Şekil 3.5 Cinsiyet x Strateji Ortak Etkisi .....	91
Şekil 3.6 Farklı Yaş Gruplarındaki Deneklerin İş, Aile, Ekonomi, Sağlık, Toplum ve Hobilere İlişkin Hedeflerinin Frekansları	96
Şekil 3.7 Orta ve Yüksekokul Mezunu Deneklerin İş, Aile, Ekonomi, Sağlık, Toplum ve Hobilere İlişkin Hedeflerinin Frekansları	96
Şekil 3.8 Kadın ve Erkeklerin İş, Aile, Ekonomi, Sağlık, Toplum ve Hobilere İlişkin Hedeflerinin Frekansları .....	96

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Gelişmiş ülkeler başta olmak üzere tüm toplumlarda gelişen tıp ve teknoloji sayesinde yaşam koşulları düzelmekte, insanın yaşam süresi uzamakta ve bunun doğal sonucu olarak da yaşlı nüfusun toplam nüfusa oranı giderek artmaktadır. 1900'li yılların başlarında ortalama yaşam süresi 50 yıl kadar iken, günümüzde gelişmiş ülkelerde bu süre 70 yılı aşmıştır. Bu konuda ileriye yönelik olarak yapılan bazı çalışmalarda (örn., Duke Boylamsal Çalışması), 2020 yılında kadınlar için ortalama yaşam süresinin 82, erkekler için ise 74 olacağı öngörülmektedir. Bu durumda yetişkin erkek ve kadınların büyük bir çoğunluğunun uzunca bir yaşlılık dönemi geçirecekleri ileri sürülebilir. Örneğin, 1991'de 60 yaşın üzerindeki Amerikalıların toplam nüfusa oranı % 17 iken, bu oranın 2020 yılında % 25'e tırmanması beklenmektedir (U.S. Nüfus Bürosu, 1991). Bunun yanısıra, genç nüfusun genel dağılım içinde oldukça önemli bir bölümü oluşturduğu ülkemizde bile 65 yaşın üzerindeki bireylerin toplam nüfusa oranı 1990 yılında % 8 iken, bu oran 2000 yılında % 11.2'ye ulaşmıştır. Ayrıca, ülkemizde kadınlar için ortalama yaşam süresi 72, erkekler için ise 67 olmuştur (D.İ.E., 1999). Diğer taraftan, 65 yaşın üstünde bağımlılık yaşlarındaki nüfus oranı, daha açık bir ifadeyle, 15 yaş üstü ve 65 yaşın altındaki bireylere düşen yaşlı nüfus oranı % 7.6'dır. Bu oranın 0-14 yaş grubu için % 57 olduğu dikkate alındığında, ülkemizde henüz bu yaş grubunun çok öncelikli bir sorun teşkil etmediği düşünülebilir. Ancak, özetlenen bu veriler bir bütün olarak değerlendirildiğinde, yaşlıların geçmişe göre nüfus içinde önemli ölçüde artması ve gelecek yıllarda da bu artışın süreceği olması, yaşamın bu dönemine olan ilgiyi ve bu konudaki birtakım sosyal, ekonomik ve politik değişimleri de zorunlu hale getirmektedir.

Son yıllarda yukarıda sözü edilen gelişmelerin bir sonucu olarak yaşlı bireylerin sağlık problemlerine ve yaşlanma sürecine olan ilginin artması, bu

konudaki fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik araştırmaların da önemli ölçüde artmasına neden olmuştur. Bu doğrultuda yapılan kapsamlı çalışmalar, yaşlı bireylerin kendi yaş grupları içinde biyolojik ve davranışsal işlevler açısından gençlerden veya orta yaşlı bireylerden çok daha fazla değişkenlik gösterdiğini ortaya koymuştur. Bir başka deyişle, insanoğlunun genetik programında ölümün kesinlikle kaçınılmaz olduğu, ancak ölüme kadar geçen sürede özellikle yaşamın bu son döneminde bireyden bireye değişen oldukça önemli farklılıklar (bireysel ayrılıklar) olduğu gösterilmiştir (Baltes 1987; 1991; Rowe ve Kahn 1987; 1998). Dolayısıyla bu gelişmeler temelinde, yaşlılık ile ilgilenen araştırmacılar, bireyde yaşın ilerlemesiyle ortaya çıkan değişmelerle, herhangi bir hastalık sonucu ortaya çıkan patolojik değişiklikleri birbirinden ayırmanın, bir başka deyişle, normal yaşlanma süreci ile patolojik yaşlanma arasındaki ayırımı yapmanın önemini farketmişler ve normal yaşlanmayı da *olağan* ve *başarılı* olmak üzere ayıştırmışlardır. Bu ayırımı göre, patolojik olmayan, tipik yaşa bağlı değişiklikleri gösteren kişiler *olağan yaşlı*, kendi yaş grubuna göre ortalama olarak çok az veya hemen hemen hiç işlev kaybı göstermeyen bireyler ise *başarılı yaşlılar* olarak tanımlanmaktadır. Bu yaklaşımı öne süren araştırmacılar, başarılı yaşlanmayı, bireyin günlük yaşamını önemli ölçüde engelleyecek herhangi bir hastalığın ve bu hastalığa bağlı yetersizliğin olmaması, zihinsel ve fiziksel işlevlerini sürdürebilmesi (görelilik olarak) ve yaşama olan ilgisini kaybetmemesi olarak tanımlamakta ve bu süreçte (uygun) diyet uygulama, egzersiz yapma, dengeli beslenme ve sosyal destek gibi çok sayıda aracı faktörün önemini vurgulamaktadırlar (Baltes ve Baltes 1990; Backman ve Dixon 1992; Marsiske ve Willis 1995; Baltes ve Carstensen 1996; Baltes ve ark. 1999) .

Bireyin gelişiminde zihinsel, davranışsal, biyolojik ve sosyal faktörlerin birlikte ve karmaşık bir etkileşim içinde rol oynadıklarına ilişkin yeni bir kuramsal anlayış güçlenmeye başladıktan sonra doğa bilimlerinde geliştirilmiş olan “genel sistemler kuramı”, psikolojide de bazı kuramsal analizlerde kullanılmış ve gelişim gibi dinamik ve karmaşık bir sürecin anlaşılması için bazı modeller geliştirilmiştir (Magnusson 2000). Tüm bu modellerin ortak noktası, dinamik etkileşimi ve insana

bütüncül bir yaklaşımı içermeleridir. Yaşam boyu gelişim, aktif ve değişim içinde olan insan ile onun yakın ve uzak çevresi içinde yer alan diğer ajanlar arasındaki karşılıklı bir etkileşimin sonucudur. Anılan etkileşim yaşın ilerlemesiyle daha da karmaşık hale gelir (Bronfenbrenner ve Evans 2000). Bu kapsamdaki bazı modellere göre, başarılı gelişimin temelini, yaşam boyunca bireyin karmaşık ve değişen bağlamla (context) olan ilişkilerinin düzenlenmesi oluşturmaktadır. Gelişimsel sistem modelleri, sürece, özellikle de birey ve bağlam arasındaki karşılıklı olarak değişen ilişki sürecine odaklaşmayı önermekte, böyle bir yaklaşımın da çağdaş gelişim kuramlarının kesişme noktası olacağını belirtmektedirler (Lerner 2001). Bu gelişmeler temelinde, daha yapısalcı bir yaklaşımla çalışan ve yetişkin gelişimi çerçevesinde davranış üzerine odaklaşan bir grup kuramcı da hareket kuramını (action theory) ortaya atmışlardır. Bu kuramcılar, inançlar, planlar ve beklentiler gibi içsel süreçlerin onu izleyen davranışları nasıl etkilediği ile ilgilenmektedirler. Hareket, bireyin kontrolü altında olan ve beklentiler, inançlar, hedefler ve olanaklar bağlamında açıklanabilecek bireyin planladığı davranış olarak tanımlanmaktadır (Brandtstadter 1984). Hareket kuramcıları, bireylerin yaşlılık hakkındaki beklentilerinin davranışın, dolayısıyla da gelişimin oldukça güçlü bir yordayıcısı olduğunu öne sürmektedirler. Eğer birey, gelişiminin kendi kontrolü altında olduğuna ve herhangi bir yaşta değişebileceğine inanırsa, o zaman değişimi kolaylaştıran koşulları yaratabilir. Böylelikle tüm yaşamı boyunca davranışları daha esnek ve uyum sağlamaya yönelik olur. Bireyin kendi gelişimini belirleyebileceği ve davranışlarını değiştirebileceği hakkındaki inançları hareket kuramcıları tarafından kontrol inançları (control beliefs) olarak tanımlanmaktadır. Bu bakış açısından, optimal gelişim sürecine ilişkin bir modelin hem gelişimsel güdüleri hem de bireyin ihtiyaçlarını belirlemesi ve aynı zamanda bu ihtiyaçları karşılayabilecek koşullara ilişkin hipotezleri de oluşturması gerekir. Daha sonraki aşamada ise modelin bu ihtiyaçların ve güdülerin belirli bazı aktif müdahalelerle nasıl karşılanacağını içermesi beklenir. Bu durumda optimal gelişimin tüm bireyler için aynı olamayacağı, dolayısıyla tüm bireyler ve tüm zamanlar için geçerli optimal gelişim modelleri öne sürmenin güçlüğü ifade edilmektedir (Brandtstadter 1984; Brandtstadter ve Baltes-Götz 1990; Brandtstadter ve Greve 1994) .

Yaşam boyu gelişim yaklaşımını ileri süren Baltes ve arkadaşları da yaşlanma süreci ve başarılı yaşlanma yönündeki çalışmalarını *ödünleme yoluyla seçici optimizasyon (selective optimization with compensation)* olarak adlandırdıkları bir modelde kavramsallaştırmışlardır (Baltes ve Baltes 1990). Araştırmacılara göre, ödünleme yoluyla seçici optimizasyon, yaşam boyu devam eden genel bir uyum süreci anlamına gelmektedir. Bu modelde birbiri ile etkileşim halinde olan üç temel unsurdan ya da süreçten söz edilmektedir. Bunlar, seçme, optimizasyon ve ödünlemedir. *Seçme*, yaştın ilerlemesiyle birlikte işleyiş alanlarının giderek sınırlanması ve bireyin enerjisini ve zamanını kendisi için önceliği olan alanlara yoğunlaştırması anlamına gelmektedir. Örneğin, yaşlı bir birey üç sivil toplum örgütünde birden çalışmak yerine sadece birini tercih edebilir ya da çok daha geniş bir sosyal çevre ile olan etkileşimini sürdürmek yerine daha yakın olduğu arkadaşlarıyla zaman geçirmeyi tercih edebilir. *Optimizasyon* ise, bireylerin seçtikleri yaşam çizgisini hem nicelik hem de nitelik anlamında en üst düzeye ulaştırma, genel kaynaklarını zenginleştirme ve geliştirme çabalarını ifade etmektedir. Bu bağlamda, mesleki uzmanlık alanında daha düzenli olarak okumak, formunu korumak için egzersiz yapmak veya uygun bir diyet uygulamak, bireyin becerilerini ya da belirli alandaki işleyişini sürdürmek için kullanabileceği stratejilerden bazılarıdır. Üçüncü süreç olan *ödünleme* ise, herhangi bir işleyiş alanında standartın altına inildiğinde ya da bireyin davranışsal becerilerinde birtakım kayıplar meydana geldiğinde işler hale gelir. Yaşlı bireyler bu kayıpları gözlük kullanmak, işitme cihazı kullanmak, trafiğin yoğun olduğu saatlerde veya gece araba kullanmamak, belleğine güvenmek yerine daha fazla sayıda hatırlatıcı not almak gibi çok farklı yöntemlerle ödünleyebilirler. Bu modelde, yaşam boyu gelişim, özellikle de yaşlanma, güdüsel ve bilişsel kaynaklara yatırımda sürekli bir seçim yapma süreci olarak görülmekte ve başarılı gelişim için iki önemli kriterden söz edilmektedir. Bunlardan biri, bireylerin seçtikleri uzmanlaşma alanlarındaki işlevlerini en üst düzeye ulaştırmaları, diğeri ise, belirli bir düzeyde işlevlerini sürdürebilmeleri için kayıpları ve gerilemeleri ödünlemeleridir. Bireyin kapasitesi ancak bu koşullar gerçekleştiğinde en iyi şekilde kullanılmış olur. Bu noktada, araştırmacıların günlük yaşama ilişkin aktardıkları bir örnek, modelin daha iyi

anlaşılmasına katkıda bulunabilir. Bir televizyon programında, 80 yaşında hala ünlü bir piyanist olarak yaşamını sürdüren bir kişiye başarısının nedeni sorulmuş, kendisi de kullandığı bazı yöntemlerden söz etmiştir. Öncelikle, repertuarını daralttığını ve az sayıda parça çaldığını (seçme), ikinci olarak daha önceki yıllara göre pratik yapmaya çok daha fazla zaman ayırdığını (optimizasyon), son olarak da, bazı stratejiler kullandığını, örneğin, hızlı çalması gereken bölümlerden önce daha yavaş çalarak gerçekte olduğundan daha hızlı çalıyormuş gibi bir izlenim yarattığını belirtmiştir (ödünleme). Özetle, insan gelişimine ilişkin herhangi bir sürecin seçme, optimizasyon ve ödünleme açısından düzenleme gerektirdiği, özellikle yaşlılık döneminde bu düzenlemelerin yeni bir önem ve dinamik kazandığı ileri sürülmektedir. Bu bağlamda, model, bireyin gelişimini düzenleme sürecini farklı analiz düzeylerinde (mikro düzeyden makroya doğru değişen) ve farklı işleyiş alanlarında (zihinsel işlevler veya sosyal ilişkiler gibi) yaşam süresi boyunca anlamada genel bir çerçeve sağlamaktadır (Baltes 1987; Baltes ve Baltes 1990; Baltes ve ark. 1991; Baltes ve ark. 1999).

Yukarıda kısaca özetlenmeye çalışılan yeni gelişmeler ve öne sürülen görüşler temelinde, başarılı yaşlanma kavramından söz eden ve yetişkin gelişimi çerçevesindeki çalışmalarını son on yıldır ağırlıklı olarak bu yönde sürdüren Heckhausen ve Schulz da, *gelişimsel düzenleme (developmental regulation)* olarak adlandırdıkları yeni bir model önermişlerdir (Heckhausen ve Schulz 1995; Schulz ve Heckhausen 1996; Heckhausen 1997; 1999). Gelişimsel düzenleme, bir taraftan bireylerin kendi gelişimlerini yönlendirme ve etkileme çabalarını, diğer taraftan onu sınırlayan belirli gelişimsel koşullara psikolojik olarak uyum sağlama girişimlerini ifade eder. Gelişimsel düzenleme modeli, hem birincil ve ikincil kontrol süreçlerinin yer aldığı yaşam boyu kontrol kuramını hem de Baltes ve Baltes'ın (1990) ödünleme yoluyla seçici optimizasyon kuramında yer alan seçme, optimizasyon ve ödünleme kavramlarını içeren iki boyutlu bir modeldir.



Heckhausen ve Schulz (1993; 1995), psikolojide önemli bir kavram olan kontrol kavramını, yaşam boyu gelişim sürecinde ele alarak *yaşam boyu kontrol kuramını* geliştirmişlerdir. Yaşam boyu kontrol kuramı ve gelişimsel düzenleme modeli açısından kontrol kavramı; bireyin yaşamındaki önemli olayları, varolan koşullar çerçevesinde kontrol edebilme becerisi ile sınırlıdır. Heckhausen ve Schulz'a göre, başarılı bir gelişim ve başarılı yaşlanmanın anlamı bireyin yaşamı boyunca kontrolü en üst düzeyde gerçekleştirmesidir. Bu da ancak yaşa bağlı olanakları olabildiğince etkin bir biçimde kullanmakla ve aynı anda yaşa bağlı sınırlamaları dikkate almakla mümkün olur. Bunun yanısıra yaşam boyu başarılı gelişim, kontrolün sadece yaşamın belirli bir döneminde veya belirli alanlarında değil, tüm yaşam süresince ve tüm alanlarında kullanılmasını içerir (Heckhausen ve Schulz 1993; 1995; Schulz ve Heckhausen 1996). Bu kuramda, daha önce ilk kez Rothbaum ve arkadaşları (1982) tarafından öne sürülen birincil ve ikincil kontrol süreçlerine yer verilmiştir. Daha önce yaygın olarak "dış dünyayı şekillendirme çabaları" olarak tanımlanan kontrol kavramı, ilk kez Rothbaum ve arkadaşları (1982) tarafından birincil ve ikincil kontrol olmak üzere iki ayrı süreç olarak ele alınmıştır. *Birincil kontrol (primary control)*, dış dünyaya yönelik davranışlara işaret eder ve bireyin ihtiyaçlarına ve isteklerine uygun biçimde dünyayı değiştirme çabalarını içerir. Buna karşılık, *ikincil kontrol (secondary control)* ise dış çevreye değil içsel süreçlere yöneliktir. Bireyin dış dünyaya uymak için kendine koyduğu hedefleri, beklentilerini ve nedensel yüklemelerini değiştirmesidir. Bu ayırım, literatürdeki asimilasyon/ akomodasyon ayırımına ve başatme mekanizmalarındaki (probleme karşıt duygusal odaklı başatme gibi) diğer bazı ayırımlara oldukça benzerdir (Heckhausen ve Schulz 1993).

Bu noktada, gelişimsel düzenleme modeline geçmeden önce ilgili model kapsamında yer alan temel kavramların ayrıntılı olarak ele alınmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle izleyen alt bölümlerde sırasıyla, insan davranışının iki temel gereksinimi olarak öne sürülen seçicilik ve başarısızlığın ödünlenmesi, bireyin gelişim sürecini düzenlemede ona çerçeve oluşturan yaşam

boyu gelişim sürecindeki temel belirleyiciler, yaşam-boyu kontrol kuramı ve kuramın kültürel boyutu özetlenmektedir. Daha sonra ise gelişimsel düzenleme modeli ve bununla bağlantılı görgül çalışmalara, son olarak da, gelişimsel hedef kavramı ve bu konudaki araştırmalara yer verilmektedir.

## **II. GELİŞİMSEL DÜZENLEME MODELİNDE YER ALAN TEMEL KAVRAMLAR**

### **II.1 SEÇİCİLİK VE BAŞARISIZLIĞIN ÖDÜNLENMESİ**

İnsanların davranış repertuarı evrendeki diğer türlerden oldukça geniştir. Ayrıca, insan davranışındaki birey-içi değişimler ve bireyler-arası ayrılıklar, yaşam sürecinde bir ölçüde ontogenetik potansiyelin gerçekleşmesidir. Ancak insan davranışı ve gelişim çizgisi diğer türlerle karşılaştırıldığında, daha sınırsız ve daha az yordanabilir niteliktedir. İnsan davranışındaki bu çeşitlilik ve esneklik (plasticity), *seçme ve başarısızlığın ödünlenmesi* olmak üzere iki temel gereksinimi ortaya çıkarmaktadır (Baltes 1987; Baltes ve Baltes 1990).

İnsan davranışındaki iki temel gereksinimden biri olarak öne sürülen seçiciliğin (selectivity) iki yönü vardır. Bunlardan birincisi tercih ya da seçme zorunluluğu; başka bir deyişle, bireyin bir dizi olası seçenek arasından bir davranışsal seçeneği tercih etmesi diğeri de kaynakların seçici olarak bir hedefe odaklanmasıdır. Bu seçimler, bireyin beklentilerine ne derece uygun olduğunu, uygulanabilir olup olmadığını, aynı zamanda getireceği sonuçları değerlendirmeyi içerir. Psikoloji veya hukuk alanından birinde ağırlıklı ders alma kararıyla karşı karşıya kalan bir öğrenci bu duruma örnek olabilir. Öğrenci kararını verirken, başka bir deyişle seçim yaparken, psikoloji veya hukuk dalında mezuniyet programlarının olup olmadığını ve bu dallarda gelecekte iş bulma olasılıklarını hesaba katmalıdır. İkincisi, bir tercih, ancak kaynakların seçilen bu hedefe yönlendirilmesiyle başarılı bir şekilde sonuçlanabilir. Söz konusu kaynaklar, hem istenilen bir hedefe ulaşma

veya seçilen davranışta uzun süre ısrar etme gibi davranışsal araçları, hem de kendini beğenme, iyimserlik, başarı beklentisi, kendini hedefe adama ve alternatif seçenekleri dışarıda tutabilme gibi güdüsel araçları kapsar. Öğrenci örneğiyle açıklarsak, öğrenci bir kere hukuk alanında çalışmaya karar verdiyse büyük bir hevesle avukat olmayı düşünürken zamanını ve enerjisini de buna adanmalıdır. Aynı zamanda psikolojide uzmanlaşma gibi daha önceden düşündüğü diğer alternatifleri bertaraf etmelidir (Heckhausen ve Schulz 1993; Heckhausen 1999).

Seçicilik ihtiyacı, ontogenetik değişme potansiyelini düşündüğümüzde daha belirgin hale gelir. İnsanın davranışındaki çeşitlilik, yaşam boyunca artan biçimde gelişim alanlarının çeşitlenmesiyle sonuçlanır. İnsanlar kasap, general, çelik işçisi, profesör veya doktor olurlar; evlenir veya bekar kalırlar, çocukları olur veya olmaz, boşanır ve tekrar evlenirler; muhafazakar, liberal veya radikal gibi politik görüşler geliştirirler. Bu gibi gelişim alanları yaşam boyunca artan pek çok sonuçlar doğurur. Böylece belirli bir yaşam çizgisini seçmenin uzun (vadede) süreli etkileri yaş ilerledikçe daha da artar. Birey, tüm kaynaklarını seçtiği çizgide ilerlemek için kullandığından diğer seçenekler giderek daha da erişilmez olur. Yukarıda verdiğimiz hukuk öğrencisi örneğinde, birey bir kere avukat olacak yaşa geldiğinde artık psikolojiye kayma olanağı oldukça azalmıştır. Birey seçtiği yolda ilerledikçe yön değiştirmesi güçleşir. Yön değiştirme özellikle mesleki kariyer ve aile kurma gibi bireyin tüm yaşamını kapsayan uzun vadeli hedefler için hem yapılan yatırımların boşa gitmesine hem de oldukça sınırlı olan yaşam süresinin israf edilmesine neden olur. Bu nedenle, belirli bir yaşamın tercih edilmesi, aynı zamanda gelecekte hangi seçeneklerin dışarıda kalacağını da belirlemek anlamına gelir (Heckhausen ve Schulz 1993; Heckhausen 1999).

İnsan davranışındaki diğer temel gereksinim de, yaşam boyunca karşılaşılan *başarısızlık ve kayıplarla başedebilmek ve bunları ödünlemektir*. Bu modelde üç tür gelişimsel zorlanma veya başarısızlıktan söz edilmektedir. Bunlardan birincisi, bireyin yeteneklerini geliştirmeye çalışırken karşılaştığı normatif gelişimsel

başarısızlıklardır. İnsanın davranış yelpazesi evrendeki diğer türlerden oldukça geniştir ve çok azı genetik olarak belirlenmiştir. Hemen hemen bütün beceriler öğrenme yoluyla kazanılmaktadır. Bu nedenle de, daha çok evrim ve genetik özelliklerle şekillenen hayvan davranışlarına göre insanın hedefe yönelik davranışlarında, çok daha fazla başarısızlık olasılığı vardır (Baltes 1987). Tanımlanan ikinci tür zorlanma ise, yaşamın ileriki yıllarının özelliği olan gelişimsel gerilemelerdir. Orta yaş ve yaşlılığa denk gelen bu dönemde bireyler ters U fonksiyonunun aşağıya doğru olan eğimine gelmişlerdir ve daha önce yapabildikleri pek çok beceride gerileme yaşamaya başlarlar. Üçüncü tür zorlanma ise, insanların günlük yaşamlarında başlarına nadiren gelen olumsuz olayları içerir. Bu, çok ciddi bir hastalık gibi fiziksel bir sorun veya iş kaybı gibi stres verici bir yaşam olayı olabilir. Bu yaşantılar hedefe ulaşmada engellenme ve benlik hakkında olumsuz algı gibi farklı tepkiler ortaya çıkarabilir. Ayrıca, başarısızlık, bireyin kendine olan güven duygusunu yitirmesine neden olabilir. Bu nedenle, başarısızlığın olumsuz etkilerini ödünlemek için bireyin bazı stratejilere ihtiyacı vardır (Heckhausen ve Schulz 1993; Heckhausen 1999).

Özetle, insan davranışındaki çeşitlilikten doğan iki temel gereksinim, Heckhausen ve Schulz (1993; 1995), tarafından bir model çerçevesinde ele alınmıştır. Bu iki gereksinimden birincisi, davranışta seçicilik (selectivity), diğeri de başarısızlığı ya da kayıpları ödünlemedir (compensation for failure). Davranışta seçicilik vardır; çünkü, birey pek çok seçenek arasından belirli davranışları seçmek ve bu seçimi de onunla rekabet halinde olan diğer çeldirici seçeneklere karşı korumak durumundadır. Başarısızlığı ödünleme gereksinimi vardır; çünkü, başarısızlık bireyin yaşamında beceri kazanma ve problem çözme sırasında karşılaşılması kaçınılmaz bir olaydır.

## **I.I.II. YAŞAM BOYU GELİŞİM SÜRECİNDEKİ TEMEL BELİRLEYİCİLER**

Kontrol davranışına ilişkin kuramlar, bireyin kendi gelişimini planlamada ve düzenlemede aktif bir rol oynadığını öne sürmektedirler (Brandtstadter 1984; Lachman ve Burack 1993; Lerner ve ark. 2001). Yaşam boyunca yaşın ilerlemesiyle birlikte ortaya çıkan biyolojik temelli değişiklikler ve sosyo-kültürel olanaklar ve sınırlamalar, bireye bu düzenleme sırasında önemli bir referans sağlar. Böylece, birey yaşamın farklı dönemlerinde birtakım gelişimsel hedefler belirleme ve gelişimsel kayıplarla başetmede bu normatif çerçeveden yararlanır. Aşağıda insanın doğumundan ölümüne kadar olan sürede gelişim örüntüsünü belirleyen temel faktörler kısaca özetlenmiştir.

Yaşam boyu gelişim sürecinde bireyin karşılaştığı ilk sınırlama, yaşam süresiyle ilgilidir. Yaşam süresi oldukça sınırlı ve geri dönüşü mümkün olmayan bir kaynaktır. Bu nedenle de birey, yaşamında neleri gerçekleştirmek ve başarmak istiyorsa bunları bu süre içinde yapmak zorundadır, genellikle de bu süre 80 yılın altındadır.

Yaşam boyu gelişimdeki diğer bir belirleyici de biyolojik gelişimin ardışık bir sıra izlemesidir. Biyolojik gelişimde oldukça önemli bireysel ayrılıklar olmasına rağmen, yaşam süresince tüm biyolojik kaynaklar ters U şeklinde bir fonksiyon gösterir. Çocukluk ve ergenlik dönemi boyunca bilişsel ve fiziksel beceriler hem sayıca artar hem de gelişir ve daha karmaşık motor ve bilişsel becerilerin gelişimi için zemin oluşturur. Genç yetişkinlik döneminin başında fiziksel gelişim en üst noktaya ulaşır ve daha sonra da gerilemeye başlar. Yaşlılık döneminde ise hem fiziksel hem de bilişsel işleyişteki gerilemeler açığa çıkar. Bu bağlamda, araştırmacılar bir taraftan, insanın yaşlanma sürecinde önemli bireysel ayrılıklar olduğunu öne sürerken, diğer taraftan da yaşın ilerlemesiyle birlikte tutarlı bir biçimde birtakım fiziksel ve bilişsel değişikliklerin ortaya çıktığını ve bunların

genellikle geri dönüşü mümkün olmayan değişiklikler olduğunu kabul etmektedirler (Baltes ve ark. 1980; Baltes 1987). Sürecin geri döndürülemez oluşu, bireylerin kendi gelişimlerini düzenlemelerinin esasını oluşturur.

Bunların dışında insan gelişiminde yaşa-bağlı sosyokültürel sınırlamalar da sözkonusudur. Hemen hemen bütün kültürler önemli yaşam olayları ve geçişler için yaş normları tanımlamıştır. Her yaş dönemine ilişkin beklentiler ve yerine getirilmesi gereken sorumluluklarla ilgili tutumların hepsi bir kültür ya da alt kültür için yaş normlarını oluşturur. Kimi kez bunlar gelişimsel görevler olarak ifade edilmektedir (örn., Havighurst 1974). Örneğin, yetişkin bir çift için ilk çocuğun dünyaya gelmesi çocuğun gelişimsel dönemleriyle çok yakından bağlantılı bir dizi olayı da harekete geçirmiş olur; bebeklik, küçük çocukluk, okul çağı, ergenlik, evlenme ve evden ayrılma gibi. Çocuğun yaşadığı bu dönemlerden her birinde ebeveynlerin çok farklı ihtiyaçları karşılanması gerekir ve bu ihtiyaçların karşılanması da pek çok birey için 20 ya da 30 yıl gibi bir süreyi içeren yetişkinlik dönemini şekillendirir.

İnsanın gelişim örüntüsünü doğrudan belirleyebilecek önemli bir faktör de genetik potansiyelidir. Doğadaki diğer türlerle karşılaştırıldığında insanın potansiyel davranış repertuarı çok zengin olmasına rağmen, belirli bir alanda belli davranışların sergilenebilmesi genetik potansiyel ile doğrudan ilişkilidir. Örneğin, basketbol veya futbol gibi bir alanda profesyonel sporcu olmak isteyen bir gencin, eğer bu spor dalları için gerekli olan fiziksel özelliklere doğuştan sahip değilse, böyle bir tercihe yönelmesi pek mümkün değildir. Bu nedenle, çocuklara yaşamlarının ilk yıllarında genetik potansiyellerine uygun fırsatlar, olanaklar sağlamak oldukça önemlidir. Böylelikle, bireyler daha genç yaşlarda tercihleri ile genetik potansiyelleri arasında bir uyum olup olmadığını sınaama fırsatı elde etmiş olacaklardır (Schulz ve Heckhausen 1996).

Yukarıda kısaca özetlenmeye çalışılan, biyolojik ve sosyokültürel sınırlamalar ve olanaklar, bireyin kendi gelişim sürecini düzenlemede temel bir çerçeve sağlamaktadır.

### **I.I.III. YAŞAM BOYU KONTROL KURAMI**

Daha önce de belirtildiği gibi, Heckhausen ve Schulz (1993; 1995), kontrol kavramını yaşam boyu gelişim sürecinde ele alarak yaşam boyu kontrol kuramını geliştirmişlerdir. Bu kuramda, ilk kez Rothbaum ve arkadaşları (1982) tarafından öne sürülen birincil ve ikincil kontrol ayırımına yer verilmiştir.

Heckhausen ve Schulz (1993; 1995), birincil kontrolü, bireyin çevresel koşulları kendi istekleri ve ihtiyaçları doğrultusunda değiştirmeye çalışması, ikincil kontrolü de bireyin kendisini çevresel koşullara uygun hale getirmesi şeklinde tanımlarken iki önemli noktayı vurgulamaktadırlar. Bunlardan birincisi, birincil kontrolde hareketin dışarıya doğru yani dış dünyaya yönelik olması, ikincil kontrolde ise bireye, içe doğru olmasıdır. İkincisi, birincil kontrol süreçleri çevre üzerindeki doğrudan hareketleri içerirken, ikincil kontrol süreçleri temelde bilişsel niteliklidir. Bu türden bir sınıflama bu yapıları ayırtmak için oldukça yararlı olmasına rağmen, belirli davranışları ve bilişsel süreçleri birincil kontrol ya da ikincil kontrol için örnek olarak vermek çoğu zaman hiç de kolay olmamaktadır. Örneğin, bireyin kendine olan güvenini arttırmak için sosyal karşılaştırmalar yapması, ikincil kontrole verilen en sık örneklerden biridir. Bu davranış bireyin kendisine yönelik bilişsel bir süreçtir. Ancak bu sürecin davranışsal analizi (sosyal karşılaştırma için başka bireyleri araştırmak ve kendine olan güvenini yükseltmek) ve sınıflandırılması çok daha zordur. Bu türden bir davranışın hem bilişsel, hem de davranışsal düzeyi vardır, temel hedefi kişinin kendisine yöneliktir ve çevreyi düzenlemeyi gerektirir. Bireyin duygusal durumunu iyileştirmek için ilaç alması ikincil kontrole ilişkin bir başka örnek olabilir. Bu davranış da bireyin kendisine yönelik bir hareket niteliğindedir. Bu bakış açısından, bu örneklerin hepsindeki

ayırddedici nokta, davranışın bireyin kendisine yönelik olması ve bu nedenle de ikincil kontrol olarak sınıflandırılmasıdır. Bu yüzden de, araştırmacılar birincil ve ikincil kontrol ayırımını, süreç yerine hedef üzerine temellendirmişlerdir. Çünkü uygulamada kontrol süreçlerini oluşturan biliş ve davranışlar öyle birbirinin içindedir ki, birini diğerinden ayırdetmek oldukça güçtür (Heckhausen ve Schulz 1995).

Yukarıda tanıtılan bu kavramları ve konuyla ilgili görgül çalışmaları ayrıntılı olarak tartışmadan önce, terminolojideki karışıklığı önlemek için *birincil ve ikincil kontrol*, *birincil ve ikincil kontrolü sürdürme*, *birincil ve ikincil kontrol stratejileri*, *birincil kontrol potansiyeli* ve *algılanan kontrol* kavramları arasındaki ayırımı açık hale getirmek yararlı olacaktır.

*Birincil kontrol*, bireyin davranışları ile çevresel olaylar arasındaki izlerlik ilişkilerine (behavior-event contingencies) işaret eder. *Birincil kontrolü sürdürme*, bireyin bu konudaki motivasyonunu, *birincil kontrol stratejileri* ise bireyin davranışları ile çevresel olaylar arasında nedensel ilişki kurmak için kullandığı tüm davranışsal ve zihinsel araçları içerir. *Birincil kontrol potansiyeli*, bireyin tüm yaşamı boyunca uzun vadede davranış-sonuç ilişkisi kurma becerisine işaret eder. Bu kapasite bireyin tüm davranışsal (yetenekler, beceriler gibi) ve güdüsel (kendine-güven, algılanan bireysel kontrol, kontrol hakkındaki inançlar gibi) kaynaklarını içerir. *Algılanan kontrol* de, bireyin davranış-sonuç ilişkisi kurmak için kendi kapasitesi hakkındaki inançları ve düşünceleri anlamına gelir (Heckhausen ve Schulz 1995; Heckhausen 1999).

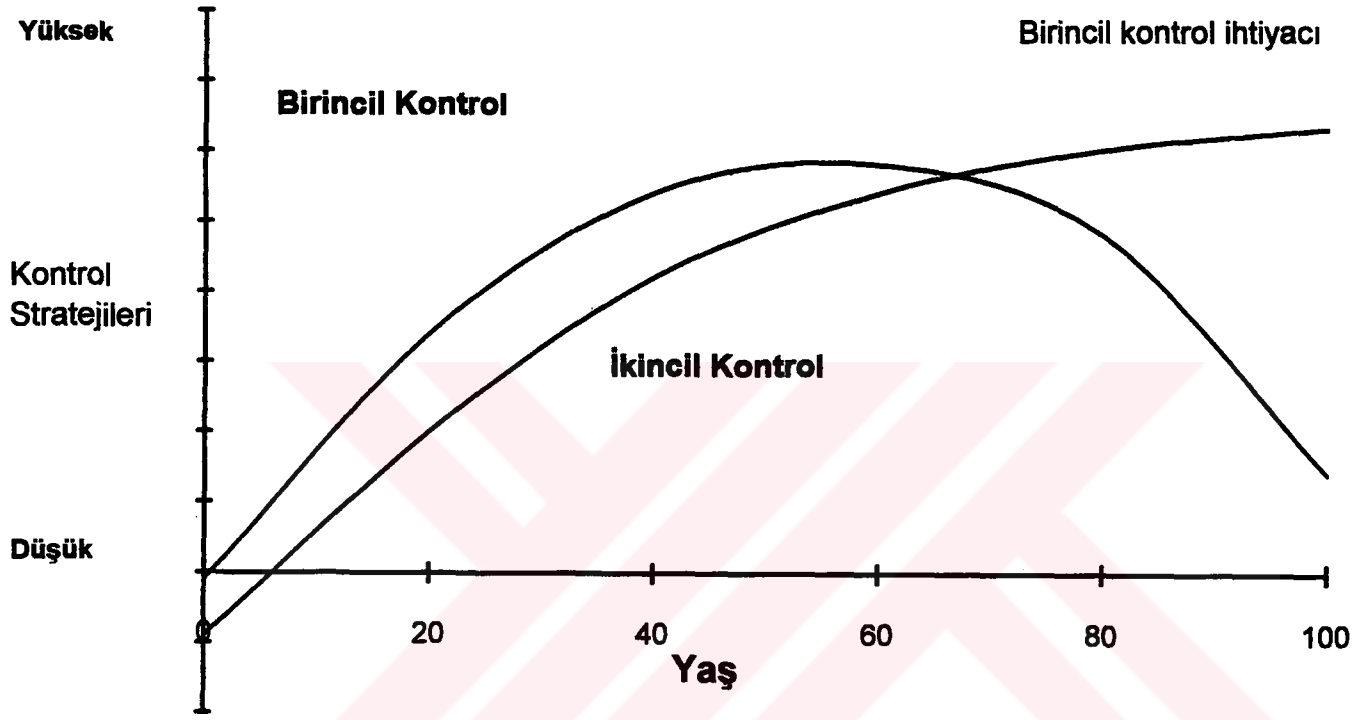
*İkincil kontrol*, genel anlamda bireyin duyguları, güduları ve zihinsel temsili üzerinde ne ölçüde etkili olduğuyla ilgilidir. *İkincil kontrolü sürdürme*, bireyin duygularını, motivasyonunu ve zihinsel temsillerini etkileme yönünde güdülenmesidir. Son olarak, *ikincil kontrol stratejileri* ise, içsel süreçlerini



etkilemeye yönelik olarak bireyin kullandığı tüm bilişsel ve davranışsal araçlardır (Heckhausen ve Schulz 1995; Heckhausen 1999).

#### **I.I.IV. BİRİNCİL KONTROLÜN ÖNCELİĞİ**

Yaşam-boyu kontrol kuramında, birincil kontrol, bireyin gelişim süreci içinde sürükleyici güç olarak kabul edilmekte ve fonksiyonel açıdan önceliği bulunmaktadır. Birincil kontrol, dış dünyaya yönelik olduğu için, bireyin özel ihtiyaçlarına ve gelişimsel potansiyeline uyacak biçimde çevreyi şekillendirmeyi gerektirir. Buna göre, gelişimsel potansiyelin gerçekleşmesi dış dünyayı düzenleme çabalarıyla ortaya çıkmaktadır. Ancak bu, ikincil kontrolün daha alt düzeyde veya daha az işlevsel olduğu anlamına gelmez. Tam aksine, ikincil kontrol şu andaki ve gelecekteki birincil kontrol gereksinimini sağlamakta ve sürdürmektedir. Yaşam boyunca, birincil kontrolün varlığı ve kullanımı temel değişiklikler göstermektedir. Şekil 1.1’de birincil ve ikincil kontrolün kullanımına ilişkin hipotetik eğriler yer almaktadır (Schulz ve Heckhausen 1996).



**Şekil 1.1 Yaşam Boyu Birincil ve İkincil Kontrolün Varlığı ve Kullanımı**  
(Schulz ve Heckhausen, 1996)

Şekil 1.1’de görülebileceği gibi, birincil kontrol çocukluk dönemi boyunca hızla artar, orta yaşta en yüksek değere ulaşır ve yaşlılık döneminde de geriler. İkincil kontrol stratejilerinin kullanımı ise, gelişimsel olarak bu stratejilerin varlığına ve işlevsel gerekliliğine bağlıdır. Çocuklar 3, 4 yaşına geldiklerinde yetersizliği, başarısızlığın bir işareti olarak algılama becerisini geliştirirler ve bu nedenle ilk kez kendilerine olan güvenlerinde başarısızlıkla bağlantılı tehdit hissederler. Çoğunlukla bu tehdit ödünleme mekanizmalarına olan ihtiyacı tetikler. Üstelik çocukluk döneminde bilişsel beceriler hızla geliştiği için nedensel yüklemelere ilişkin şemaların kullanılması gereği de doğar. Bu demektir ki, okul yılları ve ergenlik dönemi boyunca ikincil kontrol stratejileri gelişir. Çocuklar ve ergenler tarafından kullanılan stratejiler beklenti düzeyini değiştirme, başarısızlığı ve kaybı inkar etme ve davranış hedeflerini yeniden yorumlamaya yöneliktir. Birincil ve ikincil kontrol becerileri genç yetişkinlik dönemi boyunca daha da gelişir ve orta yaşın başına kadar devam eder, bu dönem ise pek çok insanın mesleki hedeflerine ulaştığı ve aile kurduğu dönemdir. Orta yaşın sonlarında ve yaşlılık dönemi boyunca, sosyal rollerin bireyi sınırlandırması ve biyolojik gerilemelerin zorlamasıyla birincil kontrol giderek kısıtlanır. Bu nedenle, yetişkinliğin ileriki dönemlerinde ikincil kontrol türü davranışlara daha çok ihtiyaç duyulur ve bu tür davranışlar daha çok kullanılır (Heckhausen ve Schulz 1995; Schulz ve Heckhausen 1996; Heckhausen 1999).

#### **I. I.V. YAŞAM BOYU KONTROL KURAMININ KÜLTÜREL BOYUTU**

Gould (1999), yaşam boyu kontrol kuramında öne sürülen birincil kontrolün önceliğinin tüm kültürlerde ve tarihsel zamanlarda değişmez olduğu yönündeki görüşün tartışmaya açık olduğunu ifade etmiştir. Çünkü bu görüşe herhangi bir kültürlerarası destek sağlanmadığı gibi, çelişkili bulgular da büyük oranda göz ardı edilmektedir. Gould’a (1999) göre, yaşam boyu kontrol kuramının, kontrolü gelişimsel süreçler açısından incelemeye oldukça önemli katkısı olmuştur. Ancak, kuramın ağırlıklı olarak Batı temelli olması, Asya kültürleri açısından kuramı pek çok noktada tartışmaya açık hale getirmiştir. Bu durumda, yaşam boyu kontrol

kuramının birincil kontrolün önceliği konusundaki varsayımı oldukça problemlili gibi görünmektedir. Asya kültürlerinde ikincil kontrolün önceliği olabileceği düşünüldüğünde, o zaman kuramın geçerliği tehlikeye girmektedir. Bu noktada, kontrol kuramına ilişkin, Weisz, Rothbaum ve Blackburn (1984), Japonlar ve Batılılar arasındaki dini ve kültürel farklılıkların, birincil ve ikincil kontrole değer vermek açısından nasıl bir değişikliğe neden olduğunu tartışmışlardır. Araştırmacılar, Amerika'da mevcut durumu değiştirmeye çalışma anlamı taşıyan birincil kontrole değer verilirken, Japonya'da mevcut duruma uyum sağlamayı yansıtan ikincil kontrole önem verildiğini ortaya koymuşlardır. Japonya'da, sıklıkla birincil kontrolden bile vazgeçerek ikincil kontrol temel sosyal norm olarak kabul edilir. Japonya örneğinde olduğu gibi, birincil kontrolün eksikliği Amerikalı araştırmacılar tarafından aşırı uyum davranışına neden olan, kontrolü elden bırakma durumu olarak açıklanmıştır.

Azuma (1984), Japonya'da insanların ikincil kontrolü birincil kontrole tercih ettiklerini, çünkü bu tür bir kontrolü daha üst düzeyde bir kavram olarak gördüklerini ve bu nedenle de ikincil kontrolün hem daha heterojen hem daha karmaşık bir yapı olduğunu ifade etmektedir. Azuma'ya göre, birincil kontrolün ön planda olması kontrolün Batılı biçimde kavramsallaştırılmasının sonucudur. Bu nedenle, herhangi bir kontrol kuramının, Heckhausen ve Schulz'un ortaya koyduğu gibi ikincil kontrolü birincil kontrolün bir uzantısı gibi algılamak yerine, bireylerin ikincil kontrolü, daha üst düzeyde bir olay olarak algılama olasılığını da dikkate alması gerekir. Örneğin, Japonya gibi başkasının fikrini kabul etme nezaketine değer verilen ve bireysel özerklikten çok kişilerarası (grup) uyumun ön plana çıktığı kültürlerde, doğrudan kontrol birincil olmayabilir. Bu farklılık dikkate alınmadığı takdirde, ikincil kontrolün günlük yaşamda ve yaşam boyunca olası rollerinin yanlış yorumlanması söz konusu olabilir (Azuma 1984).

Yaşam boyunca farklı biçimlerde ortaya çıkan kontrolü tanımlamak için birincil ve ikincil kontrol ayırımını bu kadar kesinleştirmek kültürel açıdan oldukça

sınırlıdır. Bu durum sadece Heckhausen ve Schulz'un kuramına yönelik olarak değil, bu alandaki tüm çalışmalar için geçerlidir. Belki de birincil ve ikincil kontrolü tanımlamanın daha farklı yolları olabilir. Örneğin, içsel-kendilik kontrolü (bireyin iç dünyasını kontrol etmeye odaklanması) ve dış dünyanın kontrolü (bireyin dış dünyaya odaklanması) bu seçeneklerden biri olabilir. Bu tanımlamalar, hem Rothbaum ve arkadaşlarının orijinal kavramsallaştırmasına hem de Heckhausen ve Schulz'un herhangi birine öncelik vermeden, birincil ve ikincil kontrolü, neyin kontrol edildiğine (iç ya da dış dünya) göre değerlendirdikleri görüşlerine oldukça benzemektedir (Gould 1999).

Bu bağlamda, yaşam boyu kontrol kuramında toplulukçu ve bireyci toplumların kontrol kavramları açısından farklılaşabileceği olasılığının dikkate alınmadığı ifade edilmektedir. Konuyla ilgili kaynaklarda belirtildiği gibi, toplulukçu kültürlerde benlik, diğerleriyle karşılıklı bağımlılık olarak görülür, bu da bireyi daha geniş bir sosyal birime bağlı hale getirir. Bu nedenle, bu tür toplulukçu kültürlerde benlik Batıda yaygın olan bağımsız, bireyci benlikten oldukça farklıdır ve Heckhausen ve Schulz'un kuramında öne sürdüğü gibi birincil kontrolün önceliği ya da tanımlanan biçimiyle rolü evrensel olmayabilir. Bunun yerine, toplulukçu kültürde yaşayan bir birey, daha çok bağlı olduğu ya da ilişki içinde olduğu gruba uyum gösterme çabası içinde olacaktır (Markus ve Kitayama 1991). Bu noktada, sözkonusu görüşü destekleyici bazı araştırma bulgularından söz edilebilir. Örneğin, Seginer ve arkadaşları (1993), çalışmalarında Malezyalılar ile Kuzey Amerikalıları ve Almanları kontrol bağlamında karşılaştırmış, Malezyalılar birincil kontrolde geri kalmalarına rağmen, ikincil kontrolde diğerlerine göre daha yüksek puan almışlardır. Benzer başka bir çalışmada da, aynı gruplar başa çıkma stratejileri açısından karşılaştırılmıştır. Araştırmada, Malezyalıların belirli bir stres durumunda koşulları değiştirmek için aktif olarak çaba göstermek yerine duygularını düzenlemeyi tercih etmek olarak tanımlanan duygusal odaklı başa çıkma stratejisinden daha yüksek puan aldıkları, bunun da ikincil kontrolle yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir (Essau ve Trommsdorff 1996). Bu sonuçlardan yola çıkarak daha toplulukçu bir

kültür olan Malezyanın ikincil kontrolü daha fazla tercih ettiği, dolayısıyla belki de bu eğilimin Asya kökenli olmak ya da Batılı olmak yerine, bireyci ya da toplulukçu bir kültürde yaşıyor olmaktan kaynaklanabileceği öne sürülmektedir.

Bunun yanı sıra, bir kültürün kendi içindeki kontrol yönelimine ilişkin farklılıklar da dikkate alınmalıdır. Örneğin, Mirowsky (1995) yaşlı Amerikalılar arasında kontrol duygusunun, bireyin olası fiziksel bir yetersizliğinden ve kuşak etkisi gibi sosyal ve durumsal olaylardan etkilendiğini belirtmektedir. Benzer şekilde, kontrol bağlamında özellikle, bazı değerleri Batılılarla örtüşen Asyalı gruplar arasında birtakım farklılıklar görülebilmektedir. Örneğin, Yang (1981), modern yönelimli Tayvanlı öğrencilerin daha az sosyal yönelimli olduklarını dolayısıyla, daha geleneksel olanlara göre ikincil kontrole daha az odaklanabilecekleri çıkarsamasını yapmıştır.

Özetle, farklı kültürel yaklaşımlar, özellikle de Asya kültürleri yaşam boyu kontrol kuramıyla çelişmektedir, çünkü pek çok Asya ülkesi için kontrol daha farklı bir anlam içermektedir (Gould, 1999). Bu bağlamda, bir kuram üzerinde farklı kültürel yaklaşımları incelerken, dayatma etik (imposed etic) yaklaşımına karşıt yerel (indigenous) yaklaşımların dikkate alınması gerekir. Yerel psikoloji yaklaşımı, kültürün psikolojik olayların en önemli ortamını oluşturduğunu ve bu nedenle her kültürün kendi içinde incelenmesi gerektiğini öne sürer. Bu “içeriden” yaklaşımda; tarihi-kültürel özellikler, gelenekler, semboller ve o kültürde yaratılanlar, o toplumdaki insanları anlayabilmek için kullanılan araçlardır (akt., Kağıtçıbaşı 1998). Gerçekte, Asyalılar ve Batılılar arasında, çoğunlukla Batı temelli ölçümlerin kullanıldığı araştırmalarda değerler (Hofstede ve Bond, 1988), kontrol odağı (Fry ve Ghosh 1980) ve sosyal-ahlaki gelişim (Snarey 1985) gibi pek çok alanda farklılık bulunmuştur. Bu araştırmalarda, yerel Asya kültürü yapılarının Batıdakilerden yeterince farklı olduğu, bunun da kültürü önemli bir psikolojik ara değişken yapmaya yettiği öne sürülmektedir. Bu nedenle, Asya kültürleri ya da farklı kültürler

hakkında genellemeye gidilirken sözü edilen tüm bu araçların kullanılması oldukça önem taşımaktadır.

Gould'a göre yaşam boyu kontrol kuramının, terminoloji ve algılar, normlar ve değerler, süreçler ve değerler bağlamında pek çok farklı toplumda incelenmesi gerekir. Örneğin, emik temelli çalışmalarla, farklı kültürlerin, birincil ve ikincil kontrolü nasıl ayırdettikleri ve etiketledikleri, birinin ya da diğerrinin önceliğini nasıl belirledikleri ve yaşam boyunca bu kontrol biçimlerinin nasıl değişim gösterdikleri veya değişim göstermediklerinin belirlenebilmesi gerekir.

Heckhausen ve Schulz (1999), yaşam boyu kontrol kuramına yöneltilen ve yukarıda temel çerçevesi kısaca özetlenen bu eleştirileri yanıtlamışlardır. Araştırmacılar, 1995 yılında yayınladıkları makalelerinde temel amaçlarının kuramın temel kavramlarını tanımlayıp, anlatmak, yaşam boyu dinamiklerini belirlemek ve ilgili görgül destek sağlamak olduğunu, tarihsel ve kültürel değişmezlik konusundaki görüşlerini ayrıntılı hale getirmediklerini ifade etmişlerdir. Bu nedenle, kuramın kültür bağlamında ne olduğunu ve ne olmadığını açık hale getirmenin yararlı olacağı belirtilmiş, izleyen alt bölümde araştırmacıların bu konudaki görüşlerine yer verilmiştir.

Heckhausen ve Schulz'a (1995) göre, yaşam boyu kontrol kuramı, yaşam süresi boyunca insan davranışını düzenleyen güdüsel sistemle ilgilenmektedir. Tarihsel ve kültürel değişmezliğin de, söz konusu güdüsel sistemin temel özelliği olduğuna inanmaktadırlar. Üstelik, kuramda, birincil kontrolün ontogenetik olarak ikincil kontrolden daha önce geldiği ve ikincil kontrolle karşılaştırıldığında, tüm diğer özellikler eşit olmak üzere birincil kontrolün organizmanın gelişimi ve yaşamını sürdürmesi açısından daha önemli ve daha işlevsel olduğu, daha fazla tercih edildiği veya istendiği belirtilmiştir. Bu nedenle, bireyin çevresini kontrol etmek için çaba göstermesi tüm kültürlerde ve zamanlarda insan davranışının evrensel özelliğidir (Heckhausen ve Schulz 1999; Schulz ve Heckhausen 1999).

Bu tartışmadaki yanlış anlamalardan birisi de birincil ve ikincil kontrolün birbirine karşı ve birbiriyle rekabet halinde olduğu şeklindeki görüştür. Halbuki, yaşam boyu kontrol kuramcıları, birincil ve ikincil kontrolü birbiriyle sürekli el ele çalışan süreçler olarak görmekte ve bu durumu tanımlamak için en uygun kavramın “müttefik” olabileceğini belirtmektedirler. Bu bağlamda, ikincil kontrol stratejileri, 1) güdüsel kaynakları yönlendirme (seçici ikincil kontrol), 2) başarısızlığın ve kaybın olumsuz etkilerini ödünleme (ödünleyici ikincil kontrol) araçları olarak birincil kontrolü geliştirmekte ve sürdürmektedir.

Gould (1999), algılanan kontrol, kendini-bildirim türünde kontrolün farklı yönleri, toplulukçuluk ve bireycilik değerleri, bağımsızlık ve karşılıklı bağımlılık gibi konularda farklı kültürleri karşılaştıran çok sayıda araştırmayı incelemiştir. Bu çalışmalar, bazı yaş veya kültürel grupların ikincil kontrolü birincil kontrolden daha fazla kullandıklarını veya ikincil kontrole ilişkin daha yüksek puan aldıklarını göstermektedir. Ancak, Heckhausen ve Schulz (1999), tüm bu çalışmaların yaşam boyu kontrol kuramından önce yayınlandığı için, doğrudan kuramda öne sürülen görüşleri test etmeye yönelik olmadığını, dolayısıyla da bu araştırmalardan elde edilen sonuçların farklı şekillerde yorumlanabileceğini ifade etmektedirler. Ayrıca bu bulgulardan hiçbirinin kendi görüşleriyle çelişmediğini ve hatta bazılarının kendi yaklaşımlarını desteklediğini, bu nedenle sözkonusu çalışmaları yöntem açısından incelemenin yararlı olacağını belirtmişlerdir. Bu bağlamda araştırmacılar, algılanan kontrolün belirlenmesine ve kontrolü kendini-bildirim türünde ölçme yöntemlerine yönelik çalışmalar yerine, kontrolle bağlantılı stratejilerin uygulanması ve kullanımını belirlemeye yönelik ölçme araçlarının ya da yöntemlerinin geliştirilmesinin önemini vurgulamaktadırlar. Bu son yaklaşımın, hem güdüsel sistemin özellikleri hakkında daha fazla bilgi verici olabileceği hem de sosyal istenirlik etkilerine (social desirability effects) daha az yatkın olduğu belirtilmektedir.



Son olarak Gould (1999), yaşam boyu kontrol kuramında ağırlıklı olarak yetişkinlik dönemindeki kayıpların vurgulandığını ve birincil kontroldeki kayba ilişkin Batıdan, sıklıkla da biyolojik olarak sınırlı, klinik ortamlardan örneklere yer verildiğini öne sürmektedir. Kültür bağlamında Gould, Asya kültürlerinde yaşlılığın, deneyim ve bilgelikle sonuçlanan olumlu bir kavram olduğunu belirtmektedir. Öte yandan, gerontoloji alanındaki çalışmalar dikkatle gözden geçirildiğinde, araştırmacıların yaşlılık hakkındaki pek çok olumsuz önyargıyı gidermelerine rağmen, herhangi bir işleyiş alanının tutarlı olarak mutlak kazançlarla bağlantılı olduğunu gösterememektedirler. Üstelik, yaşlılıkta tüm işlevlerde manidar gerilemeler olduğuna ilişkin çok kuvvetli görgül kanıtlar vardır ve yaşa bağlı bu gerilemeler, yaşlanmanın biyolojisi temelindedir ve tüm kültürlerde geçerlidir (Rowe ve Kahn 1998; Heckhausen ve Schulz 1996). Ancak, bazı özel alanlarda kimi yaşlı bireylerin genç yetişkinlerle karşılaştırıldığında işleyiş düzeylerini sürdürdükleri görülmektedir. Bu nedenle Heckhausen ve Schulz (1999), öncelikle kuramın bu şekilde tanımlanmasının bebeklik, çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemi boyunca birincil kontrolün gelişimi ve genişletilmesine ilişkin tartışmayı tamamen gözardı ettiğini ifade etmektedir.

Özetle, Heckhausen ve Schulz'a göre, kontrol sistemi bireye yaşam boyu gelişimi en iyi hale getirme olanağı vermektedir ve bu olanak sadece hızlı gelişme ve büyümenin olduğu bebeklik ve çocukluk dönemleri boyunca değil, aynı zamanda işleyişte gerilemelerin meydana geldiği yaşamın daha sonraki dönemleri boyunca da devam etmektedir (Schulz ve Heckhausen 1999; Heckhausen ve Schulz 1999).

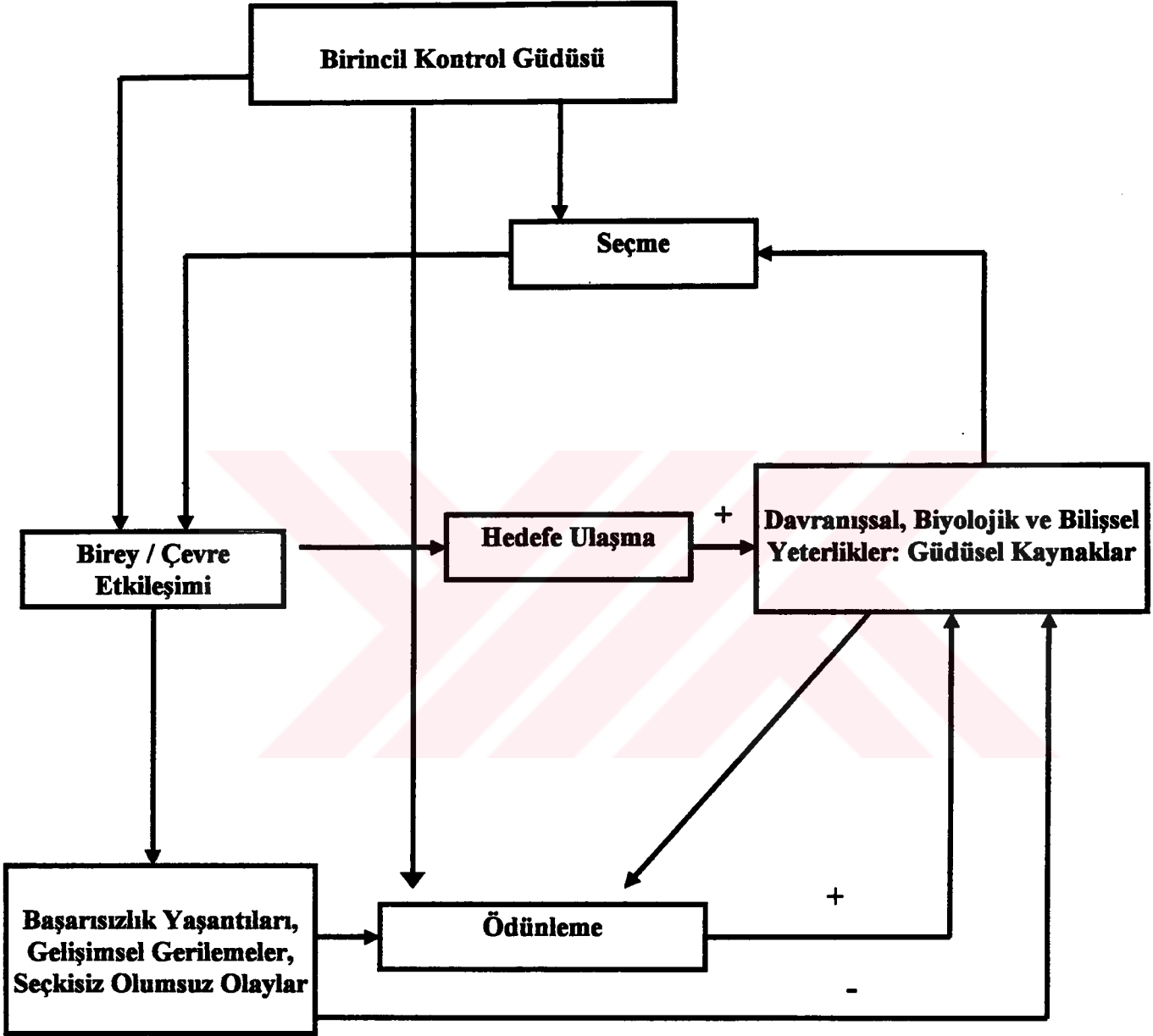
## **I.II. GELİŞİMSEL DÜZENLEME MODELİ**

Yaşam-boyu kontrol kuramı temelinde, Heckhausen ve Schulz (1993, 1995, 1998; Schulz ve Heckhausen 1996; Heckhausen 1999) yaşam boyu gelişim sürecini içeren gelişimsel düzenleme modelini önermişlerdir. Bu model, hem insan davranışının iki temel gereksinimi olan seçicilik ve başarısızlığın ödünlenmesini

içermekte, hem de kontrolle bağlantılı davranışın iki temel şekli olan birincil ve ikincil kontrolü içermektedir.

Önerilen model çerçevesinde, Schulz ve Heckhausen'ın (1996) başarılı bir gelişim sürecini nasıl kavramsallaştırdıkları Şekil 1.2'de daha açık bir biçimde ortaya konmaktadır.





Şekil 1.2. Yaşam Boyu Başarılı Gelişim Modeli (Schulz ve Heckhausen, 1996)

Şekil 1.2' de görülebileceği gibi, birincil kontrol güdüsü insan davranışındaki temel itici güçtür: Birincil kontrol güdüsü, hem belirli bir hedefe ulaşmak için bireye hız kazandırmakta hem de bireyin çevreyle olan etkileşimini düzenlemektedir. Bir başka deyişle birey-çevre etkileşimini güdülemektedir. Model, birincil kontrol güdüsünün yanı sıra seçme süreçlerinin de, birey-çevre etkileşimini yönlendirdiğini öne sürmektedir. Seçme süreçleri de, sonuçta bireyin yeterlikleri ve güdüsel kaynakları tarafından düzenlenir. Herhangi bir birey-çevre etkileşimi ya olumlu (başarı) ya da olumsuz biçimde (başarısızlık) sonuçlanacaktır. Belirli bir hedefe ulaşma, bireyin gelecekteki davranış kaynaklarını hem yeterlikler hem de güdüsel kaynaklar açısından ya belirli bir düzeyde sabit tutacak ya da daha da geliştirecektir. Birey-çevre etkileşimi olumsuzlukla sonuçlandığında ise, üç tür başarısızlık yaşantısı tanımlanmaktadır. Bunlardan birincisi, öğrenme yaşantısı bağlamında (sürücü belgesi sınavında başarısız olmak gibi) bireyin herhangi bir yaşta karşılaşılabileceği kaçınılmaz türden bir yaşantıdır. İkincisi, başarısızlık ya da kayıp yaşantıları yaşa-bağlı gerilemelerle bağlantılı olarak ortaya çıkabilir (ileriki yaşlarda merdiven çıkarken zorlanır hale gelmek gibi). Son olarak da, bireyin yaşamındaki normatif olmayan yaşam olayları (trafik kazası sonucu vücudun herhangi bir işlevini kaybetmesi gibi) üçüncü tür başarısızlık kaynağını oluşturur. Bu başarısızlık yaşantıları, bireyin yeterliğini ve güdüsel kaynaklarını küçümsemesine neden olabilir, dolayısıyla birincil kontrolün uzun vadeli potansiyelinin bu tür tehditler karşısında ödünlenmesi gerekir. Ödünleme mekanizmaları, bireyin yeterliklerini (davranışsal, biyolojik ve çevresel) ve güdüsel kaynaklarını sürdürme, geliştirme ve iyileştirme amacına hizmet eder (Schulz ve Heckhausen 1996; Heckhausen 1999).

Özetlenecek olursa, araştırmacılar, birincil kontrol güdüsü temelinde birincil ve ikincil kontrol kavramlarını kullanarak iki boyutlu bir model önermişlerdir. Önerilen model Tablo 1.1'de özetlenmiştir. Bu kavramların yaşam boyu gelişimi en üst düzeyde gerçekleştirmek için birlikte uyum içinde çalışmaları modelin esasını oluşturmaktadır. Birincil kontrolün yönetimindeki seçme davranışı, *seçici birincil kontrol*, bu seçme işleminin başarısız olduğu durumdaki ödünleme, *ödünleyici*

*birincil kontrol*, ikincil kontrolün yönetimindeki seçme işlemi, *seçici ikincil kontrol*, bu seçime bağlı başarısızlığın ödünlenmesi ise *ödünleyici ikincil kontrol* olarak adlandırılmıştır. Tanımlanan bu yapılar dinamik bir etkileşim ve uyum içinde çalışırlar ve birimler arasındaki uyum “optimizasyon” adı verilen daha üst bir süreç tarafından sağlanır.

Yukarıda tanımlanan ve Tablo 1.1’de görülen dört hücreden her biri aşağıda sırasıyla açıklanmıştır.

Tablo 1.1 Birincil/İkincil Kontrol ve Seçme /Ödünlemenin İki Boyutlu Modeli

	Seçme	Ödünleme
Birincil kontrol	<u>Seçici birincil kontrol</u> İşsel kaynaklara yatırım yapma: çaba, zaman, yetenek, kalıtsal beceriler	<u>Ödünleyici birincil kontrol</u> Dışsal kaynakların kullanımı: Teknik aletler, diğer insanların yardımı ve tavsiyesi
İkincil kontrol	<u>Seçici ikincil kontrol</u> Metavolition: karar verilen hedefleri ilerletme, çeldiricilerden kaçınmak için hedefe odaklaşmayı sürdürme	<u>Ödünleyici ikincil kontrol</u> Başarısızlığın olumsuz etkilerinden korunma: Hedefi değiştirme, stratejik sosyal karşılaştırma veya stratejik nedensel yükleme

Gelişimsel düzenleme modeline göre, seçicilik hem birincil hem de ikincil kontrolü içerir. *Seçici birincil kontrol*, seçilen hedefe ulaşmada gerekli olan çaba, zaman, beceri ve yetenek gibi işsel kaynaklara yatırım yapma anlamına gelir. Bir başka deyişle, seçici birincil kontrol doğrudan hedefe ulaşmayı amaçlayan davranışlardır. Seçilen hedefe yönelik olarak beceriler, yetenekler geliştirmek ya da sürdürmek ve zorluklarla karşılaşıldığında bunlarla mücadele etmek de bu kontrol bağlamında ele alınmaktadır. Çalıştığı konu üzerinde bir makale yazmaya karar

veren akademisyen iyi bir örnek olabilir. Bu bağlamda akademisyen, çalışma saatlerinin en verimli kısmını bu işe ayırarak, makale için gerekli tüm malzemeleri toplayarak yapabileceğinin en iyisini yapmaya çalışacaktır (Heckhausen ve Schulz 1995; Schulz ve Heckhausen 1996; Heckhausen 1999).

*Seçici ikincil kontrol* ise, bireyin seçtiği hedeflere kendini adanması için içsel dünyasına yönelmesidir. Seçilen hedefe verilen değer, bu hedefle rekabet halinde olan alternatif hedeflere verilen değer, herhangi bir hedefe ulaşmaya ilişkin algılanan kontrol veya seçilmeyen alternatif hedefler için algılanan bireysel kontrol gibi birtakım stratejiler en yaygın örneklerdendir. Bu nedenle, bireyin etkili olabilmesi için, seçtiği hedefin ve onun getireceği sonuçların değerini yükseltmesi, diğer taraftan da alternatif hedeflerin değerini düşürmesi gerekir. Üstelik birey bu hedefe ulaşmaya ilişkin kontrol algısını yükseltebilir, böylelikle verdiği karara daha fazla destek sağlamış olur. Makale yazma örneğine tekrar dönecek olursak, akademisyen makalesi yayınlandığında yaşayacağı başarı ve gurur duygusunu hayal edebilir, daha farklı bir iş yapmış olması durumunda (örneğin, grup çalışması), bu kadar keyif verici bir sonuç elde edemeyeceğini kendi kendine hatırlatabilir ve bu arada iyi bir makale yazabilmek için yeterli beceri ve yeteneğe sahip olduğunu düşünebilir (Heckhausen ve Schulz 1995; Schulz ve Heckhausen 1996; Heckhausen 1999).

Başarısızlığın veya kaybın ödünlmesi de hem birincil hem de ikincil kontrol stratejileri yoluyla yapılır. *Ödünleyici birincil kontrol*, seçilen hedefe ulaşmada bireyin bilişsel ya da fiziksel tüm içsel kaynakları yetersiz kaldığında gereklidir. Bu türden durumlar genellikle, yaşa-bağlı gerilemeler yaşayan yaşlı bireylerde gözlenir ya da becerileri henüz yeterince gelişmemiş veya olgunlaşmamış bebeklerde, çocuklarda ya da herhangi bir konuda deneyimsiz olan kişilerde görülür. Ödünleyici birincil kontrol, diğer insanlardan tavsiye, yardım isteme ya da bazı teknik aletlerin kullanımı gibi dışsal kaynakların kullanılmasını içerir. Olağandışı yolların kullanılması, belirli bir aktiviteye ilişkin beceriler yetersiz kaldığında veya ulaşılamadığında etkin hale gelir. Örneğin, dudak okuma, işitme kaybı olan pek çok

kişinin işitsel ipuçlarını ödünlemek için kullandığı bir yoldur (Heckhausen ve Schulz 1995; Schulz ve Heckhausen 1996; Heckhausen 1999).

*Ödünleyici ikincil kontrol*, bireyin kendine güveni, güdüsel ve duygusal kaynakları üzerinde başarısızlığın veya kayıpların olumsuz etkilerini en aza indirmeyi amaçlar. Ödünleyici ikincil kontrol, “Kedi erişemediği ciğere pis der” atasözünde olduğu gibi, daha önce belirlenen hedeflerden vazgeçme, kendini korumaya yönelik nedensel yüklemelerde bulunma, kendinden daha kötü durumda olan kişilerle karşılaştırmalar yapma ve bireyin kendi kendine yaptığı stratejik karşılaştırmalar gibi birtakım stratejileri içerir. Makale örneğine bu kontrol stratejisi bağlamında bir kez daha dönecek olursak, akademisyenin makaleyi tamamlamasının imkansız olduğunu farkettiğini varsayalım. Bu durumda birey, bu makaleyi yazmanın gerçekten iyi bir fikir olmadığını kendine söyleyebilir, onu gerçek ilgilerinden uzaklaştırdığını ve daha ödüllendirici olabilecek başka işler yapmaktan alıkoyduğunu düşünebilir. Ayrıca makaleyi bitirememenin onun hatası olmadığını, yaşıtı olan diğer akademisyen arkadaşlarının, her koşulda kendisinden daha az sayıda yayına sahip olduğunu kendine hatırlatabilir. Böylelikle yaşadığı başarısızlık duygusunu ödünlemiş olur (Heckhausen ve Schulz 1995; Schulz ve Heckhausen 1996; Heckhausen 1999).

Modelde öne sürülen bu dört kontrol stratejisinin hiçbiri kendi başına fonksiyonel değildir, üstelik uygun şekilde kullanılmazlarsa işlevsel olmayan sonuçlar da ortaya çıkabilir. Örneğin, seçicilikle bağlantılı iki strateji, seçici birincil ve seçici ikincil kontrol birey için iki şekilde zararlı olabilir. Şöyle ki, birey kendini yanlış bir tercihe adayabilir ve yaptığı tercih çok dar odaklı olabilir. Yanlış bir seçim bireyi gelişimsel olarak çıkmaza götürebilir. Bu durumda, kaynaklar etkin kullanılmamış olur ve birey gereksiz yere zamanını, enerjisini ve olanaklarını, alternatif diğer yaşam seçeneklerinden mahrum etmiş olur. Diğer taraftan çok dar odaklı yatırım ise bireye zarar verebilir, çünkü o işleyiş alanına ilişkin kayıplar ihmal edilen başka alanlarla ödünlenemeyebilir. Hem işlevsel olmayan bir tercih hem de

dar odaklaşma, başarılı ve ünlü bir atlet olmak isteyen ancak bu türden bir yeteneğe sahip olmayan genç birisinin durumuyla örneklendirilebilir. Böyle bir kişi sportif faaliyetlere zaman ve enerji açısından oldukça önemli bir yatırım yapacaktır, bu arada eğitim gibi diğer alanları ihmal edecek, davranışsal ve güdüsel kaynaklarını diğer tarafa yöneltecektir. Bu durumda seçilen işleyiş alanına ilişkin yatırım boş yere olacak ve ihmal edilen diğer alanlar için birey açısından uzun vadede zarar verici sonuçlar ortaya çıkabilecektir (Heckhausen ve Schulz 1995; Schulz ve Heckhausen 1996; Heckhausen 1999).

İki ödünleyici stratejinin de, hem ödünleyici birincil hem de ödünleyici ikincil kontrol stratejilerinin işlevsel olmama potansiyeli vardır. Şöyle ki, ödünleme vaktinden önce olabilir ya da çok kısa ömürlü olabilir. Zamansız ödünleme, bireyin birincil kontrol için gerekli olan içsel kaynaklarını geliştirmekten vazgeçmesine ya da bireyin potansiyelini tamamen kullanmadan tümüyle birincil kontrolden vazgeçmesine neden olabilir. Huzurevinde yaşayan ve yoğun yardım talep eden kişiler bu duruma iyi bir örnek oluşturmaktadır . Çünkü böyle bir durum bu insanlarda uzun vadede bağımlılık ve çaresizlikle sonuçlanmaktadır (Schulz ve ark. 1991; Schulz ve ark. 1994).

Sonuçta, tanımlanan bu dört stratejinin etkin olarak kullanılabilmesi optimizasyon olarak tanımlanan daha üst bir süreç tarafından düzenlenir. Bu kuramsal modelde optimizasyon, gelişimsel olanaklar ve sınırlamalar çerçevesinde bu dört stratejinin kullanımını dengeler ve böylece birincil kontrolü uzun vadede sürdürür, genişletir ve korur. Örneğin, bir birey önündeki birkaç yılı aile kurmak yerine mesleğinde ilerlemeye yönelik çalışmalarla geçirmeye karar verir, kendine böyle bir hedef koyar ve bunun için çaba gösterir. Verilen bu kararın (ya da seçimin) uygulanabilmesi için pek çok davranışsal ve güdüsel sürecin düzenlenmesi gerekir, bir başka deyişle, kontrol stratejilerinin en uygun şekilde kullanılması gerekir. Bu nedenle, bireyin zamanını ve çabasını mümkün olduğunca mesleği ile ilgili faaliyetlere harcadığından emin olması, ayrıca tamamen doğru şeyi yaptığını ve



başka herhangi bir şeyle meşgul olmayacağına ikna olması gerekir. Aynı zamanda böyle bir karar verdiği için de pişmanlık duymaması gerekir (örneğin, bir aile kurmadığı ve çocuk sahibi olmadığı için) (Heckhausen ve Schulz 1995; Schulz ve Heckhausen 1996; Heckhausen 1999).

### **I.III. GÖRGÜL ÇALIŞMALAR**

Yukarıda özetlenmeye çalışılan model çerçevesinde, birincil ve ikincil kontrol stratejilerinin kullanımı açısından yetişkinlik dönemi ve yaşlılığın temel özellikleri kısaca özetlenebilir. Genç yetişkinlik dönemi, alana özgü kontrol bağlamında seçiciliğin arttığı ve bireyin yetenekleri konusunda oldukça iyimser olduğu bir dönem olarak tanımlanabilir. Yaşamın bu döneminde kontrole ilişkin olumlu yöndeki yanığı, zorluklarla karşılaşıldığında bireyin ısrar etmesine ve kontrolü sürdürmek için aktif çaba göstermesine neden olabilir. Diğer taraftan, ulaşılması mümkün olmayan hedefler için ısrar etmek boşa çabalama anlamına geleceğinden bireyin engellenme ve başarısızlık yaşamasına neden olur. Bu nedenle bireyin potansiyelini en üst noktada gerçekleştirmesi, gerçekçi olmayan hedeflere karşı, ulaşılabilir olanlar için çaba göstermedeki hassas dengeyi sağlamasıyla mümkün olur. Orta yaş ise, alana özgü kontrol bağlamında seçiciliğin devam ettiği dönem olarak nitelendirilir. Bireyler giderek zamanlarını ve enerjilerini daha iyi oldukları alanlarda harcarlar ve ulaşılması mümkün olmayan hedeflerden vazgeçerler. Orta yaşın sonlarında ve yaşlılıkta, bireyin kontrol stratejileri daha ayrıntılı olma eğilimi gösterir ve ikincil kontrol stratejilerinin kullanımı artar. Bu dönemde yaşa bağlı engellenmelerin artması, harcanan çabanın bedelinin yüksek olması, başarısızlıkla karşı karşıya gelme, birincil kontrolü geliştirmeyi veya sürdürmeyi zor hale getirir. Ayrıca, yaşanan yaşam süresi ile kalan yaşam süresi arasındaki oranın değişmesi nedeniyle, bireylere geleceği değiştirmek yerine geçmişini yeniden yorumlamak daha çok yardımcı olabilir. Bu nedenle, kişisel olarak yeterli olunan alanlarda, başarıların ve başarısızlıkların nedenlerini araştırıp, yorumlamak

yaşlılık döneminin temel görevleri arasındadır (Schulz ve ark. 1991, Schulz ve Heckhausen 1996).

Konuyla ilgili yazılı kaynaklarda, yetişkinlik dönemi boyunca birincil kontrolü sürdürmede herhangi bir değişiklik olmadığı, ancak yaşlılığa doğru biyolojik gerilemeler ve sosyo-kültürel sınırlamalar nedeniyle, birincil kontrolün sürdürülmesinin büyük oranda ikincil kontrol stratejilerine bağlı olarak gerçekleştiği öne sürülmektedir. Bu nedenle de, orta yaş ve yaşlılık dönemi boyunca ikincil kontrolün artış göstermesi beklenmektedir (Heckhausen ve Schulz 1995). Bu noktada, modele ilişkin dolaylı kanıt oluşturabilecek çalışmalar da dahil edilerek konuyla ilgili görgül çalışmalar özetlenmektedir.

Peng ve Lachman tarafından 1993 yılında yapılan bir araştırmada, yaşları 18 ile 84 arasında değişen bir örneklem grubunda birincil kontrolün yaşa bağlı olarak değişmediği, ancak ikincil kontrolün 60 yaşın üstündeki yaşlı grupta en yüksek olduğu görülmüştür. Bu grubu 40 ile 59 yaş arasındaki orta yaşlı grup, daha sonra da 25 ile 39 yaş arasındaki genç yetişkinler izlemiştir. Elde edilen bu sonucun, modelin öngördüğü doğrultuda olduğu söylenebilir. Ayrıca, çalışmada yetişkinlik dönemi boyunca birincil ve ikincil kontrol stratejileri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Genç yetişkinlik döneminde, ikincil kontrol ile psikolojik iyiliğin alt boyutlarını oluşturan kendini kabullenme, yaşam amacı, özerklik ve çevreyi idare etme arasında olumsuz yönde ilişkiler elde edilmiştir. Buna karşılık, daha yaşlı bireylerde ise ikincil kontrol, kişisel büyüme ve diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutlarının olumlu yönde ilişkili olduğu görülmüştür (akt., Heckhausen ve Schulz 1995).

Brandstadter ve Renner (1990) tarafından yürütülen bir başka çalışmada ise bir hedefin peşinden ısrarla koşma (tenacious goal pursuit) birincil kontrol kavramı yerine, hedefi esnek bir biçimde ayarlama (flexible goal adjustment) ise ikincil kontrol kavramı yerine kullanılmıştır. Birincil kontrol, asimilasyon yani kişisel

tercihlere göre çevreyi değiştirme ile, ikincil kontrol ise akomodasyon yani kişisel tercihleri varolan koşullara uydurma ile paralel görülmektedir. Araştırmacılar bu iki başetme stratejisini, yaşam krizlerinin ve kritik yaşam geçişlerinin harekete geçirdiğini ileri sürmektedirler. Yaşları 34 ile 63 arasında değişen yetişkinlerin yer aldığı çalışmada, hedefe uyum sağlamada yaşa bağlı bir artış, hedefin peşinden koşmada ise yaşa bağlı gerileme bulunmuştur. Ayrıca, her iki başetme stratejisinden alınan puanlar ile içsel kontrol inançları, yaşam doyumunu ve depresyon düzeyi arasında anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Elde edilen sonuçlar, başetme stratejilerinden yüksek puan alan bireylerin daha fazla içsel kontrol inançları olduğunu, yaşamlarından daha fazla doyum sağladıklarını ve depresyon dzeyelerinin düşük olduğunu göstermiştir.

Heckhausen ve Schulz (1994), birincil ve ikincil kontrol süreçlerindeki yaşa bağlı farklılıkları benzer bir yol izleyerek incelemişlerdir. Araştırmada yaşları 20 ile 85 arasında olan denekler yer almıştır. Brandtstadter ve Renner (1990) tarafından geliştirilen ölçek aracılığıyla, deneklerden herhangi bir hedefe ulaşmada ısrarlı olma ve aynı zamanda esnek bir tutum sergilemeye ilişkin ölçüm alınmıştır. Elde edilen bulgulara göre, hedefin peşinden koşmada (birincil kontrol) yaşa bağlı bir gerileme gözlenirken, hedefe ulaşma konusunda esnek davranmada (ikincil kontrol) genç yetişkinlikten yaşlılığa doğru bir artış söz konusudur (akt., Heckhausen ve Schulz 1995).

Aynı rneklem grubu kullanılarak gerçekleştirilen paralel bir çalışmada ise, yetişkinlerin gelişimsel zorlanmalarla başetme stratejileri incelenmiştir. Deneklerden gelişimsel hedefleri, bu hedeflere ulaşmaya ilişkin beklentileri ve beklentilerini ne ölçüde kontrol edebilecekleri, kontrol stratejileri, yaşam doyumları ve kendine-güven konusunda bilgiler elde edilmiştir. Ayrıca, deneklere “kendilerini kaç yaşında hissettikleri”, “hangi yaşta göründükleri” gibi birtakım sorularak sorarak takvim yaşından bağımsız olarak yaşları hakkında öznel bir değerlendirme yapmaları istenmiştir. Araştırma sonuçları, deneklerin yaşla birlikte kontrol potansiyellerinin

azaldığını farkettilerini, yaşlı gruptaki bireylerin birincil kontrolü sürdürebilmek için yaşlarına uygun hedeflere daha fazla yoğunlaştıklarını göstermiştir. Ayrıca yaşla birlikte gelişimsel kayıplardan kaçınmaya ilişkin daha fazla eğilim olduğu ve benzer şekilde ödünleyici ikincil kontrol stratejilerini kullanma eğiliminin arttığı görülmüştür. Yaşlı gruptaki bireyler şu anki yaşamlarından doyum sağladıklarını belirtmişlerdir. Bu grubun daha genç yaşta bireylerle özdeşim kurdukları da görülmüştür. Özetle, araştırmada yaşlı bireylerin daha fazla ikincil kontrol stratejileri kullandıkları, birincil kontrolü sürdürebilmek için de yaşa uygun hedefler seçtikleri ve gelişimsel kayıpları önlemeye çalıştıkları ortaya konmuştur (Heckhausen 1997).

Heckhausen, Schulz ve Wrosch (1998) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise gelişimsel düzenleme stratejileri, araştırmacıların optimizasyon ve kontrol stratejilerini ölçmeye yönelik olarak geliştirdikleri ölçek (OPS Ölçeği) bağlamında incelenmiştir. Kuramsal modelin sayıltılarını görgül olarak inceleme olanağı veren ölçek, beş ayrı alt ölçekten (optimizasyon, seçici birincil kontrol, ödünleyici birincil kontrol, seçici ikincil kontrol ve ödünleyici ikincil kontrol) oluşmakta ve her bir kontrol stratejisinde farklı alt boyutlar yer almaktadır. Araştırmada genç yetişkin, orta yaş ve yaşlı olmak üzere üç yaş grubundan oluşan deneklerden OPS Ölçeğini ve kendine-güven, hedeflere ulaşmada ısrarcılık ve esneklik, psikolojik iyilik ve kontrol hakkındaki inançlarını ölçmeye yönelik bir grup testi cevaplamaları istenmiştir. Öncelikle, OPS Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış ve ölçeklerin iç tutarlıklarının yüksek olduğunu, bu nedenle de güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirtilmiştir. Ayrıca uygulanan yapısal eşitlik analizi sonuçları da optimizasyon ve kontrol stratejilerinin iyi tanımlandığını ve birbirlerinden açık bir biçimde ayrılabilirdiğini göstermiştir. Bu sonuçlara dayanarak araştırmacılar, gelişimsel düzenleme modelinde yer alan kontrol stratejilerinin belirlenmesinde OPS Ölçeğinin ölçme aracı olarak kullanılmasının uygun olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırmada ayrıca kuramsal modelde öne sürülen optimizasyonun daha üst düzeyde bir süreç olduğu görüşü elde edilen bulgularla desteklenmiştir. Bunun yanısıra gelişimsel düzenleme modelinde yer alan stratejiler ile psikolojik iyiliğin alt boyutları (özerklik, çevresel başarı, bireysel büyüme, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşamın amacı ve kendini kabul etme) arasındaki ilişkiler incelenmiş ve optimizasyonun kontrol stratejileri üzerindeki etkisi yoluyla psikolojik iyilik ile kontrol stratejileri arasındaki ilişkiler iki ilişki dışında anlamlı bulunmuştur. Bunlardan birisi ödünleyici birincil kontrol ile özerklik alt boyutu arasındaki olumsuz yönde ilişkidir. Araştırmacılar, ödünleyici birincil kontrolün büyük oranda başkalarının yardımına güvenmeyi içerdiğini, belki de bu nedenle özerkliğe tehdit olarak algılandığını belirtmişlerdir. Elde edilen diğer olumsuz ilişki ise, ödünleyici ikincil kontrol ile yaşamın amacı alt boyutu arasındadır. Söz konusu alt boyut hedefe yönelik faaliyetler içeririrken ödünleyici ikincil kontrol stratejileri hedeften vazgeçmeye yönelik olduğu için elde edilen ilişki olumsuzdur. Araştırmada ayrıca strateji kullanımı ile kendine-güven arasındaki ilişki incelenmiş, OPS Ölçeğinde yer alan alt ölçekler ile kendine-güven arasında .25 ile .33 arasında değişen anlamlı ilişkiler elde edilmiş, sadece ödünleyici birincil kontrol ile olan ilişki (.17) düşük bulunmuştur. Regresyon analizi sonuçları da, kendine-güvene ilişkin varyansın üçte birinin bu stratejilerle açıklandığını ortaya koymuştur.

Araştırmanın son bölümünde de yaşa, cinsiyete ve eğitim düzeyine göre OPS Ölçeği bağlamında optimizasyon ve kontrol stratejilerinin kullanımı açısından farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Hatırlanacağı gibi, tüm gelişimsel düzenleme stratejileri arasında, diğerlerinin kullanımını düzenlemesi açısından önemli olan optimizasyon stratejileridir. Araştırmada en çok tercih edilen üç optimizasyon stratejisi, “uzun vadeli potansiyeli olan hedefler seçmek” ( $X = 4.0$ ), “genel becerilere yatırım yapmak” ( $X = 4.0$ ) ve “değişkenliği sürdürmek” ( $X = 4.1$ ) olarak bulunmuştur. Ayrıca alt boyutlardan dördünde yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Bu boyutlar, “gelişimsel görevlere uygun hedefler belirlemek”, “uzun vadeli hedeflere yatırım yapmak”, “çeşitliliği sürdürmek” ve “ilgi

alanlarını daraltmaktan kaçınmaktır". Birinci alt boyuta ilişkin, genç yetişkinlere göre orta yaşlılar, orta yaşlılara göre yaşlılar daha yüksek puan almışlardır. Uzun vadeli hedeflere yatırım yapmak ve çeşitliliği sürdürmek alt boyutlarında ise, orta yaşlılar ve yaşlılar genç yetişkinlere göre daha yüksek puan almışlardır. Buna karşılık, ilgi alanlarını daraltmaktan kaçınmak alt boyutunda ise, yaşlılar genç yetişkinlere ve orta yaşlılara göre daha düşük puan almışlardır. Diğer dört kontrol stratejisine ilişkin bulgular, seçici birincil kontrol stratejisinin hemen hemen bütün yaş gruplarındaki denekler tarafından en çok tercih edilen kontrol stratejisi ( $X = 4.14$ ) olduğunu, buna karşılık ödünleyici ikincil kontrolün en az tercih edilen strateji ( $X = 3.24$ ) olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu sonuç, birincil kontrolün fonksiyonel önceliği olduğu görüşünü desteklemektedir. Ayrıca bulgular, ödünleyici birincil kontrol stratejisi dışında diğer kontrol stratejileri açısından yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. En yüksek puanlamalar seçici birincil kontrol, seçici ikincil kontrol ve ödünleyici ikincil kontrole ilişkindir. Yaş grupları açısından, genç yetişkinlere göre orta yaşlılar, orta yaşlılara göre de yaşlılar hem seçici birincil kontrol hem de seçici ikincil kontrol stratejilerinden daha yüksek puan almışlardır. Ödünleyici ikincil kontrol stratejisinde ise, orta yaşlılar ve yaşlılar genç yetişkinlere göre daha yüksek puan almışlardır. Özetle, bütün yaş gruplarında sabit kalan ödünleyici birincil kontrol dışında, yaş grupları arasındaki farklara bakıldığında, bütün strateji türlerinin ileri yaşlarda daha fazla kullanıldığı görülmektedir. Araştırmacılar, bu yönde elde edilen sonuçların, yetişkinlik dönemi boyunca ve yaşlılıktaki birincil kontrolü sürdürme isteğini yansıtabileceğini, ayrıca yaşın ilerlemesiyle yetişkinlerin farklı öğrenme yaşantıları ve deneyim sonucu gelişimsel stratejiler hakkında daha fazla bilgi sahibi olduklarını ve bu stratejileri daha fazla tercih ettiklerini öne sürmektedirler.

Wrosch ve arkadaşları (2000) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise, yaşları 25 ile 76 arasında değişen geniş bir örneklem grubunda kontrol stratejileri ile bireyin kendini iyi hissetmesi (subjective well-being) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada, özellikle sağlıkla ilgili veya ekonomik bir sorun

yaşandığı durumda kontrol stratejilerinin bireyin kendini iyi hissetmesi üzerindeki yordayıcı gücüne bakılmıştır. Araştırmada, birincil kontrol “hedefe ulaşmada ısrar etme”, ikincil kontrol ise “olumlu değerlendirme” ve “beklenti düzeyini değiştirme” boyutları ile temsil edilmiş, Peng ve Lachman’ın (1993) kullandıkları ölçek maddelerinden yararlanılmıştır. Birincil ve ikincil kontrol stratejilerine ilişkin, beklentiler doğrultusunda yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Yaşlı bireyler gençlere göre, hem kendini olumlu değerlendirme hem de beklenti düzeyini değiştirme bağlamında ikincil kontrol stratejilerinden daha yüksek puan almışlardır. Bunun yanısıra, yaşlı bireyler gençlerden birincil kontrole ilişkin de daha yüksek puan almışlardır. Genç yetişkinlikte ve orta yaşta, birincil kontrolü sürdürme bireyin kendini iyi hissetmesini anlamlı olarak yordamakta, ancak yaşlılıktaki iyiliği yordamamaktadır. Birincil kontrolle karşılaştırıldığında, bireyin kendini olumlu değerlendirmesinin (ikincil kontrol) orta yaşlı ve yaşlılarda bireyin kendini iyi hissetmesi üzerinde daha güçlü bir etkisi olduğu görülmüştür. Buna karşılık, beklentilerini düşürme (ikincil kontrol), yaştan bağımsız olarak bireyin kendini iyi hissetmesi ile olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur. Araştırmada, ayrıca beklentiler doğrultusunda yaşlı bireyler daha sıklıkla sağlıkla ilgili stres, genç yetişkinler ve orta yaşlılar ise daha sıklıkla ekonomik stresten söz etmişlerdir. Stresin yüksek düzeyde olduğu her iki koşulda da, bireyin kendini iyi hissetmesi üzerinde birincil kontrolün yordayıcı gücünde yaşa bağlı bir azalma görülmüştür. Üstelik, kendini koruyucu ikincil kontrol (olumlu değerlendirme) birincil kontrolle karşılaştırıldığında, orta yaşlı ve yaşlı bireylerde bireyin kendini iyi hissetmesi ile daha güçlü bir ilişki sergilemiştir.

Özetlenen araştırmaların sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde, gelişimsel düzenleme stratejilerinin bireyin kendine olan güveni ve kendini iyi hissetmesi gibi pek çok değişkeni açıklamada olumlu katkısının olduğu görülmektedir. Bunun yanısıra, bulgular, bütün yaşlardaki yetişkinlerin, özellikle de daha yaşlı gruptaki yetişkinlerin birincil kontrolü sürdürmek için yaşa özgü fırsatların kullanımına uygun hedefler seçtiğini göstermektedir. Ayrıca, seçtikleri bu

hedeflere ulaşmada iradelerini güçlendirmek için seçici ikincil kontrol kullandıkları görülmektedir. Seçilen hedefe ulaşmada başarısızlık olduğunda, genç yetişkinlere göre yaşlılar, ulaşılması mümkün olmayan hedeflerde ısrar etmeyerek daha sıklıkla vazgeçebilmektedirler. Böylelikle kayıpların olumsuz etkilerini en aza indirmeye çalışmakta ve sahip oldukları kaynakları diğer alanlara yönelterek başarısızlık yerine yeterlik hissedebilmektedir.

Birincil kontrolün yaşam boyu sürdüğünü doğrudan olmamakla birlikte destekleyen bir grup çalışma ise içsel kontrolün yaşlılık dönemi boyunca sabit kaldığını göstermektedir. Diğer taraftan, eğer belirli alanlardaki işleyişe ilişkin yaşa bağlı gerilemeler varsa, örneğin sağlık ve zihinsel işleyiş gibi, o alanlarda kontrolün kaybedilmiş olarak algılandığını ancak; bunun tüm alanlardaki işleyişe genellenmediğini gösteren bulgular mevcuttur (Lachman 1986; Lachman ve Burack 1993). Bu durumda algılanan içsel kontrol ile ilgili bulgular, birincil kontrolün yetişkinlik dönemi boyunca durağan kaldığına ilişkin ek kanıt oluşturabilir (Lachman ve Burack 1993; Schulz ve ark. 1994). Lachman ve Weaver (1998), tarafından yapılan bir çalışmada ise yaşamını genel olarak idare etme bağlamında yaş grupları arasında farklılık bulunmazken, yaşlı bireyler genç yetişkinlere ve orta yaşlılara göre daha sıklıkla bireysel sınırlamaları olduğunu ifade etmişlerdir. Yaşamın geneline ilişkin olarak, yaşlı bireyler genç yetişkinlere ve orta yaşlılara göre daha fazla kontrolden söz etmişlerdir. Belirli yaşam alanlarının kontrolüne ilişkin ölçümlerde ise, iş, ekonomik konular ve evlilik üzerinde yaşa bağlı olarak kontrolün arttığı gözlenirken, çocuklarla olan ilişkilerde ve cinsel yaşamda kontrolün yaşla birlikte azaldığı görülmüştür.

Diğer taraftan, alan araştırması ve gözlem yoluyla yürütülen pek çok araştırmanın bulguları, bireylerin, yaşamlarını doğrudan kontrol eden fırsatları kullanmaya hazır olduklarını göstermiştir. Ayrıca yaşlı bireylerle yapılan alan araştırmalarının pek çoğunda kontrolü geliştirme yönündeki müdahale programlarının oldukça önemli yararları olduğu görülmüştür. Benzer şekilde evde



yaşayan veya sağlık kurumlarında uzun süre bakım gören yaşlı bireylerin, çok güçlü biçimde bağımsızlık istekleri olduğu gözlenmiştir. Bu kişiler yüksek düzeyde birincil kontrol sağlayan ortamları tercih etmekte ve bu ortamlardan oldukça fazla yararlanmaktadırlar (akt., Heckhausen ve Schulz 1995).

Bireyler, becerileri, yetenekleri, düşünceleri ve kişilikleri gibi pek çok özellik açısından nerede olduklarını belirlemek amacıyla kendilerini diğer insanlarla karşılaştırma ihtiyacı içindedirler. Sözü edilen bu sosyal karşılaştırma süreçleri üç temel işleve hizmet etmektedir. Bunlardan birisi, benzer kişilerle karşılaştırma yaparak bireyin kendi yerini belirlemesi (self-assessment), daha üst düzeyde gördüğü kişilerle karşılaştırma yaparak kendini geliştirmesi (self-improvement) ve son olarak da daha alt düzeydeki kişilerle karşılaştırma yaparak kendi değerini artırmasıdır (self-enhancement) (Wood 1989). Bu bağlamda, gelişimsel düzenleme modelinde, birey tarafından yapılan tüm bu stratejik sosyal karşılaştırmaların birincil ve ikincil kontrolü desteklemede oldukça önemli bir rolü olabileceği öne sürülmektedir (Heckhausen ve Krueger 1993; Schulz ve Heckhausen 1996; Heckhausen 1999). Yaşam-boyu kontrol kuramına göre, bireyin kendisine göre daha yukarıda olan hedeflerle; yani yukarıya doğru sosyal karşılaştırmalar yapmasının birincil kontrolün gelişimine yardım ettiği kabul edilebilir. Söz konusu karşılaştırmalar, bireyin belirli bazı hedeflere nasıl ulaşıldığına ilişkin örnekler sağlayarak, kendisine yeni hedefler belirlemesine yardımcı olur. Buna karşılık, aşağıya doğru sosyal karşılaştırmalar ödünleyici ikincil kontrole hizmet edebilir. Bu durumda birey, kendini daha alt düzeyde algıladığı diğer insanlarla karşılaştırarak daha iyi hissedebilir ve böylece tehdit altında hissettiği durumlarda bile kendine olan güvenini sürdürebilir. Bireyin kendine benzer gördüğü diğer insanlar ile karşılaştırma yapması ise yana doğru karşılaştırma olarak tanımlanmakta ve birincil kontrolün sürdürülmesi ve geliştirilmesi açısından önem taşımaktadır. Bu türden sosyal karşılaştırmalar, nesnel standartların pek olmadığı durumlarda bireyin kendi yerini belirlemesine yardım edebilir. Diğer taraftan birey, herhangi bir kayıp

yaşadığında, benzer kayıplar yaşayan kişilerle karşılaştırma yaparak, kendine olan güvenin azalmasını bir ölçüde engelleyebilir (Heckhausen ve Schulz 1995).

Heckhausen ve Wrosch (1998), bu bağlamda yaptıkları çalışmalarında günlük sosyal karşılaştırma süreçlerini incelemişlerdir. Araştırmada genç, orta yaşlı ve yaşlı gruptan oluşan deneklerden yaptıkları sosyal karşılaştırmaları günlük tutar gibi not etmeleri istenmiştir. Ayrıca yaptıkları bu karşılaştırmaları pek çok boyut açısından değerlendirmeleri istenmiştir. Örneğin, karşılaştırma yapılan hedef bireyin üst veya alt düzeyde algılanması, genç veya yaşlı olması, karşılaştırma yapmadan önce ve sonra bireyin kendini nasıl hissettiği gibi. Yaşam-boyu kontrol kuramı çerçevesinde araştırmacılar, genç bireylerin birincil kontrolde ilerleme fırsatlarının daha fazla olması nedeniyle yaşlılara göre daha fazla yukarıya doğru karşılaştırmalar yapacaklarını, buna karşılık, yaşlı bireylerin ise ödünleyici ikincil kontrole daha çok ihtiyaç duyacakları için aşağıya doğru karşılaştırmaları daha fazla yapacaklarını tahmin etmişlerdir. Elde edilen bulgular beklentilere uygundur. Yaşlı bireyler ( $X = \% 39.94$ ) genç yetişkinlere göre ( $X = \% 46.55$ ) yukarıya doğru daha az, genç yetişkin ( $X = \% 8.99$ ) ve orta yaşlı ( $X = \% 13.54$ ) gruba göre ise yana doğru daha fazla karşılaştırma yapmışlardır. Aşağıya doğru karşılaştırmalarda yaşa bağlı farklılıklar görülmemiştir. Sözü edilen çalışmada, karşılaştırma yapılan hedef kişinin yaşı ile ilgili sonuçlar da yine beklentiler doğrultusundadır. Genç yetişkinler kendilerini diğer gruplara (orta yaşlı ve yaşlı grup) göre sıklıkla yaşça büyük bireylerle karşılaştırmışlardır. Bu durumda, örneğin, mesleki başarılar açısından, orta yaşlılar genç yetişkinlere yukarıya doğru sosyal karşılaştırma olanağı veren bir model olmaktadır. Diğer taraftan, yaşlı grupta genç bireylerle karşılaştırma yapmanın genç yetişkinlere ve orta yaşlılara göre daha sık olduğu görülmüştür. Yaşlı bireyler için, daha genç yaşta bir hedefle karşılaştırma yapmak yukarıya doğru karşılaştırma anlamına gelebilir, bu durumda birey yaşlanmanın olumsuz etkilerine karşı kendini koruyabilmektedir.

Farklı yaş gruplarındaki yetişkinlerin “kendi” ve “diğer insanlar” için gelişimsel beklentilerine ilişkin yapılan çalışmada, kendilik ve diğerleri hakkında düşünceler ve aynı zamanda sosyal karşılaştırma süreçleri ele alınmıştır. Araştırmada genç, orta yaşlı ve yaşlı gruptaki denekler yaşa bağlı değişiklikleri genellikle olumsuz, istenilmeyen ve kontrol edilme olasılığı daha az olarak değerlendirmişlerdir. Örneğin, unutkanlık, tutucu olma (katı) ve zihinsel karışıklığın artması gibi özellikler ileri yaşlara yüklenmiş ve daha az kontrol edilebilir olarak algılanmıştır. Tüm yaş gruplarındaki bireyler yaşa bağlı gerilemeleri “yaşlı” kabul ettikleri insanlara yükleme eğilimindeyken, bu yüklemeleri genellikle kendileri için kabul etmemektedirler. Özellikle, yaşlı bireyler diğer yaşlı insanlarla karşılaştırma yaptıklarında kendilerinde daha az gerileme algılamakta ve çok ileri yaşlara ulaşıncaya kadar da birincil kontrolde manidar gerilemeler olmasına izin vermemektedirler. Ayrıca, yana doğru karşılaştırmalar ve yukarıya doğru karşılaştırmalar üç yaş grubunda da sıklıkla gözlenirken, aşağıya doğru karşılaştırmalarda yaşa göre farklılık görülmüştür. Bireyin aşağıya doğru karşılaştırma yaparak kendi değerini arttırması, yaşa bağlı gerilemeler ve kayıplarla karşılaşan ve dolayısıyla ödünleyici ikincil kontrole ihtiyaç duyan ileri yaş grubunda çok daha belirgin olarak gözlenmiştir (Heckhausen ve Krueger 1993).

Heckhausen ve Brim (1997), daha genel bir kavram olan aşağıya doğru sosyal karşılaştırmanın farklı bir biçimini, sosyal olarak daha aşağı düzeyde değerlendirmeyi (social downgrading) incelemişlerdir. Araştırmacılar bu kavramı, spesifik olmayan “genellenmiş diğerleri” tanımlamasına giren bütün grup ya da kişileri sosyal olarak daha aşağıda görme olarak tanımlamışlardır. Çalışma, 18’den başlayıp 65 yaş sonrasına kadar her yaşın temsil edildiği oldukça geniş bir örneklem grubuyla yürütülmüştür. Araştırmada, “evlilik ilişkisinde sorun yaşıyor olmak”, “sağlığa ilişkin şikayetler”, “iyi bir yaşam sürdürmek için gerekli olan ekonomik güce sahip olmamak” ve “sıkıcı bir işte çalışıyor olmak” gibi değişik yaşam alanlarına ilişkin, yetişkinliğin farklı dönemlerinde sorun olabilecek 12 temel konu belirlenmiş ve deneklerden bu sorunların önemini hem “kendisi” hem de “kendi

yaşındaki diğer insanlar” için değerlendirmeleri istenmiştir. Araştırma bulgularına göre, her yaştaki yetişkin kendi yaş grubundaki diğer insanların farklı yaşam alanlarına ilişkin daha önemli sorunları olduğuna inanmaktadır. Söz konusu 12 yaşam alanından para, sağlık, evlilik, stres, fiziksel çekicilik, iş, çocuklar ve boş zaman faaliyetleri olmak üzere 8’inde yaş grupları arasında anlamlı farklılık elde edilmiştir. Bu sonuca göre, farklı yaş dönemlerindeki bireyler, yetişkinlik dönemine ilişkin temel sorunları aynı düzeyde önemli olarak değerlendirmemektedir. Bunun yanısıra araştırmanın bulguları, para, evlilik, fiziksel çekicilik, çocuklar ve vücut kondüsyonu alanlarında bireyin kendisi ve diğerlerine ilişkin örüntünün yaş grubuna göre değiştiğini ortaya koymuştur. Örneğin, parayla ilgili sorunlarda, 35 ile 54 yaşları arasındaki bireylerde kendisi ve diğerlerine ilişkin örüntü paralel iken, bu yaş gruplarının dışında örüntünün farklılaştığı görülmüştür. Benzer şekilde, evlilik konusunda da 25 ile 49 yaşları arasındaki bireyler kendi yaşındaki diğerleri için sorunları daha önemli olarak değerlendirmektedir. Ayrıca, bireyin tehdit altında olduğu durumlarda, kendi değerini yükseltme eğilimi özellikle yaşlı bireylerde daha fazla gözlenmiştir.

Özetle, araştırmanın bulguları yaşlılarla olan aşağıya doğru karşılaştırmaların sadece yaşlı bireyler tarafından değil, tüm yetişkinler tarafından yapıldığını göstermektedir. Ayrıca, bireyin kişisel olarak daha fazla etkilendiği, özellikle sorun yaşadığı alanlarda kendi yaşındaki diğer insanları sosyal olarak daha aşağı düzeyde değerlendirme eğiliminde olduğu görülmüştür. Elde edilen bu sonuçlara göre, aşağıya doğru sosyal karşılaştırmayı tercih etme, birincil kontrol için gerekli olan güdüsel kaynaklara ilişkin olası kayıpların olumsuz etkilerini ödünlemede önemli ve işlevsel bir stratejidir. Tüm yaş gruplarındaki yetişkinler kendi yaşlıları ile aşağıya doğru sosyal karşılaştırmalar yapmalarına rağmen, özellikle yaşlı bireylerin ödünleyici ikincil kontrolü daha işlevsel olarak kullandıkları ileri sürülebilir.

Sonuç olarak, bu konuda yapılan araştırmaların bulguları, stratejik sosyal karşılaştırmaların tüm yaşlardaki yetişkinler tarafından yaygın ve düzenli olarak kullanıldığını ve hem birincil hem de ikincil kontrol bağlamında işlevsel bir araç olduğunu göstermektedir (Heckhausen ve Krueger 1993; Heckhausen ve Brim 1997; Heckhausen ve Wrosch 1998). Daha önce özetlenen bir grup araştırmada bulunduğu gibi, yaşlanmanın işarelerinden biri de bireylerin hedeflere ulaşmada gittikçe artan şekilde esnek bir tutum sergilemeleridir (Brandstadter ve Renner 1990; Heckhausen ve Schulz 1994; Peng ve Lachman 1993). Bu da, yaşamın ileriki dönemlerinde ortaya çıkması olası problemlerle başedebilmek için yaşlı bireylerin kullandığı ikincil kontrol stratejilerinden biridir (Heckhausen ve Schulz 1995). Elde edilen bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, yaşlı bireylerin yaşamın ileri dönemlerinde de görelili olarak iyi bir biçimde birincil kontrol algısını sürdürebilmelerinin, büyük ölçüde ikincil kontrol stratejilerini oldukça etkin bir biçimde kullanmalarına bağlı olduğu öne sürülebilir.

#### **I.IV. GELİŞİMSEL HEDEFLER**

İnsanın yaşamı boyunca bireysel hedeflerini oluşturmasında gelişimsel görevler (örn., Havighurst 1974), sosyal sınırlamalar (örn., Neugarten 1965) ve mesleki kariyer edinme (örn., Mayer 1986) gibi çok sayıda sosyal yaş sisteminin önemli katkısı vardır, çünkü bu gibi sistemler, bireye farklı yaş dönemlerinde neyin ulaşılabilir, neyin toplum tarafından kabul edilebilir ve neyin istendik olduğu hakkında bir temel sağlar. Dolayısıyla, yaşa bağlı beklentiler, yaşamın herhangi bir noktasında, hangi hedeflerin seçileceği ve hangilerinin peşinden gidileceği konusunda referans sağlayarak bireyin davranışlarını yönlendirir. Farklı yaş dönemlerine ilişkin beklentiler ve görevler, herhangi bir toplum ya da kültür tarafından rasgele oluşturulmaz, tam aksine, bu görevler biyolojik, sosyal ve tarihsel etkileri ve ihtiyaçları yansıtır ve bunların sonucu olarak ortaya çıkar (Freund 1997; Settersten 1997).

Sözü edilen bu sistemlerden biri olan gelişimsel görev kavramı, gelişimi yaşam boyu bir süreç olarak ele alan kuramcılar (örn., Erikson, Havighurst ) ve özellikle yetişkin gelişimine odaklananlar (örn., Levinson, Gould) tarafından öne sürülmüştür. Yaşa bağlı gelişimsel görevlerin yerine getirilmesi, biyolojik olgunlaşma süreci, toplumun sosyal baskıları ve bireyin kişiliğini yansıtan istekler, hedefler ve değerlerle çok yakından bağlantılıdır. Bu gelişimsel görevlerin başarılı bir biçimde yerine getirilmesi birey üzerinde bir baskı yaratır, ancak gerçekleştiğinde doyum ve mutluluk sağlar; psikolojik olarak olgunlaşmaya katkıda bulunur. Diğer taraftan başarısızlık ise daha sonraki ilerlemeyi ve yaşamın ileriki yıllarındaki gelişimsel görevlerin yerine getirilmesini tehlikeye sokar.

Erikson da (1968; 1982) psikososyal gelişim kuramı çerçevesinde tanımladığı bir dizi evrensel gelişim döneminden üçünde yetişkinliğe odaklanmış ve her döneme ait krizin, bireyin o dönemdeki ilgilerine ve çabalarına yön verdiğini ve temel belirleyici olduğunu öne sürmüştür. Genç yetişkinlik döneminde, bireyin başka bir bireyle karşılıklı doyum sağlayan, yakın bir ilişki geliştirmesi, orta yaş döneminde genç nesillerin yetişmesine katkıda bulunması ve yaşlılık döneminde ise gözden geçirdiği yaşamından memnun olması ve benlik bütünlüğünü sağlamış olması beklenmektedir.

Havighurst (1974), bireyin yaşam döngüsü içinde her dönemde üstesinden gelmek ya da başarmak zorunda olduğu gelişimsel görevler tanımlamıştır. Bu yaklaşıma göre, genç yetişkinlik döneminin kritik bir önemi vardır, çünkü birey bu dönemde yaşamının daha sonraki yıllarını önemli ölçüde etkileyecek kararları vermek ve bu doğrultuda birtakım görevlerin üstesinden gelmek durumundadır. Orta yaş dönemi ise, üretkenlik açısından en üst düzeye ulaşan bireylerin toplum üzerindeki etkilerinin en yoğun olduğu dönemdir. Çünkü, aynı zamanda toplumun bireyden beklentileri ve talepleri de çok fazladır. Havighurst'ün tanımladığı son dönem olan yaşlılık dönemi 55-60 yaşlarından ölüme kadar devam eden süreyi kapsar. Yaşamın bu döneminde, bireyler fiziksel işleyişte meydana gelen

gerilemelere ve sağlıklarında meydana gelen değişmelere uyum göstermek durumundadırlar. Bunun yanısıra emeklilik bu dönemde yaşanan önemli bir olaydır ve emeklilik dolayısıyla bireyler toplumsal etkinliklere ve hobilerine daha çok zaman ayırabilmektedirler. Havighurst tarafından tanımlanan belirli bazı görevlerin günümüzün modern toplumlarında, hemen herkes için geçerliliği olmamakla birlikte genel yaklaşım gelişim psikolojisinde halen yaygın olarak kabul görmektedir (akt., Santrock 1997).

Tarihsel olarak daha sonraki dönemde, yetişkin gelişimiyle ilgili ilk önemli araştırmalardan birisini gerçekleştiren Levinson (1986) da bireyin başarması gereken birtakım gelişimsel görevler olduğunu öne sürmüştür. Araştırmacı bir grup yetişkin erkekle boylamsal yöntemle yürüttüğü çalışmayı daha sonra kadınlarla tekrarlamıştır. Yaşam dönemlerini yaklaşık 20-25 yıl süren üç bölüme ayırmış ve her dönemdeki gelişmeleri de bireyin iş ve aile ilişkileri çerçevesinde açıklamıştır. Yetişkinliğe geçişte başarılması gereken dört gelişimsel görev belirlenmiştir. Bunlar; yetişkinlikteki başarıya ilişkin bir rüyanın olması, kendine bir yol gösterici bulma, bir meslek seçme ve yakın ilişkiler geliştirmedir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, hem kadınlar hem de erkekler için başarılması gereken gelişimsel görevlerin oldukça benzer olduğunu, ancak gelecekle ilgili rüyalarda kadınların iş ve evliliği birleştirdiği ve dönemlerin belirlenmesinde yaştan ziyade aile yaşam döngüsünün daha belirleyici olduğunu göstermiştir.

Özetle, yaşamın her dönemine ilişkin tanımlanan gelişimsel görevlere yönelik bireysel hedefler oluşturma, bireylerin kendi gelişim süreçlerini yönlendirmeye çalıştıkları fikri üstüne temellenmiştir. Bu görüş gelişim psikolojisinde çok yaygın olarak kabul görmesine rağmen, bireyin kendi gelişimini şekillendirmeye yönelik aktif çabalarıyla ilgili görgül çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Literatürde genellikle gelişimsel hedefleri belirlemek için yarı yapılandırılmış ya da açık-uçlu formlar kullanılmaktadır. Açık-uçlu sorular, bireyin gelişimsel hedeflerinin özelliğini, ne

kadar somut olduğunu ve ekolojik geçerliğini yakalayabilmek için tercih edilmektedir.

Bireysel ya da gelişimsel hedeflerle ilgili olarak, yaşa bağlı değişikliklerin incelendiği çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Bu konuda bilinen en eski çalışmalardan birisi Cameron ve arkadaşlarının (1977-78) yaptığı çalışmadır. Araştırmada, genç yetişkinlerin geleceğe ilişkin beklentilerini eğitim, evlilik ve işle ilgili konular, orta yaşlıların beklentilerini iş, seyahat etme ve emeklilik, yaşlılarını ise emeklilik ve sağlıkla bağlantılı konular oluşturmuştur. Bu bağlamda Nurmi (1991), ergenlerin geleceklerine ilişkin korkularını ve umutlarını incelemiştir. Korkuların ve umutların belirlenmesi için kullanılan yöntem bireysel hedeflerle ilgili çalışmalardaki yöntemle oldukça benzerdir. Ergenlerin hedefleri ve ilgileri, genellikle ergenliğin sonları ve yetişkinliğin başlangıcındaki tipik gelişimsel görevleri yansıtmaktadır; örneğin, eğitimi tamamlamak, bir işte çalışmaya başlamak, aile kurmak, yeterli maddi gelir elde etmek gibi. Nurmi (1992), daha sonraki çalışmalarını ise yetişkinlerle ve yaşlı bireylerle sürdürmüştür. Yetişkinlerin yaşam hedefleri de kendi yaş gruplarının gelişimsel görevlerini yansıtmaktadır. Genç yetişkinler daha çok eğitim ve aileye yönelik hedeflerle ilgilenmişlerdir. Orta yaşlılar tarafından ifade edilen hedefler daha çok çocuklarının sağlığı, eğitimi, iş olanakları ve aile yaşamları gibi konularla bağlantılı olmuştur. Yaşlı bireyler ise sıklıkla sağlık, emeklilik, hobiler ve genel toplumsal düzen (dünya barışı, çevre kirliliğini önleme gibi) gibi konulara yönelik hedefler belirtmişlerdir. Araştırmada bireysel hedefler konusunda kadınlar ve erkekler arasında anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Buna göre, kadınlar daha sıklıkla eğitim, bireysel gelişim ve seyahat etme gibi hedefleri olduğundan söz ederken, erkekler ise daha çok hobiler, boş zaman faaliyetleri ve daha evrensel konularla bağlantılı hedeflerden söz etmişlerdir. Aynı zamanda Nurmi ve arkadaşları (1992) yetişkinlerin bu yaşam hedefleri üzerinde bireysel kontrollerine ilişkin inançlarını da incelemişlerdir. Genellikle yaşlı bireylerin hedeflerinin bireysel kontrole daha az ilişkili olduğu görülmüştür. Özetle bu çalışmalar çerçevesinde



Nurmi, hedeflerin, yapılan plan ve projelerin bireyin yaşına uygun temel gelişimsel görevleri yansıttığını öne sürmektedir.

Rapkin ve Fischer (1992a; 1992b) de yaşlı bireylerde gelişimsel hedefleri incelemişlerdir. Çalışmalarında bireylerin hedef profilleri ile öznel olarak kendini iyi hissetme arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Daha önce belirlenen hedeflerden vazgeçme ve faaliyetlerin azaldığını yansıtan hedef profillerinin kendini iyi hissetme ile olumsuz yönde ilişkili olduğu, faaliyet ve gelişmeyi yansıtan profillerin daha fazla doyumla bağlantılı olduğu görülmüştür. Benzer bir çalışma, Salmela-Aro ve arkadaşları tarafından (1993) bir şirkette yönetici konumunda çalışan 29-64 yaşları arasındaki bireylerle yürütülmüştür. Örneklem, 26-34 yaş, 35-44 yaş, 45-54 yaş ve 55-64 yaş olmak üzere dört gruba ayrılmıştır. Deneklerden kendilerine gönderilen envantere son zamanlarda gerçekleştirmeyi planladıkları dört hedef yazmaları istenmiştir. Araştırmada yaş grupları arasında elde edilen farklar, beklendiği gibi, yaşa bağlı gelişimsel görevleri yansıtmaktadır. 26-34 yaş grubu diğer üç yaş grubu ile karşılaştırıldığında daha sıklıkla eğitimle ve aile kurma ile ilgili hedefleri olduğunu belirtmişlerdir. Orta yaş grubu ise daha çok evle ilgili birtakım projelerden söz etmişlerdir. Diğer yaş grupları ile karşılaştırıldığında, yaşlı grup ise daha sıklıkla emekliliğe yönelik hedefler belirtmişlerdir.

Özetle, bu konuda yapılan çalışmalar, yetişkin bireylerin hedeflerinin, planlarının ya da projelerinin kendi yaşlarına özgü gelişimsel görevleri yansıttığını ortaya koymaktadır. Araştırma bulguları, genç yetişkinlerin daha sıklıkla kendilerine eğitim, aile kurma, çocuk yetiştirme ve bireysel gelişimle ilgili hedefler koyduklarını, orta yaşlıların da iş ya da meslek, çocuklar ve ekonomik konularla ilgili hedefler koyduklarını göstermektedir. Yaşlı bireylerin ise daha çok boş zaman faaliyetleri, sağlık, emeklilik ve toplumsal düzene ilişkin hedefler belirttikleri görülmektedir (Cameron ve ark. 1977-78; Nurmi 1992; Nurmi ve ark. 1992; Salmela-Aro ve ark. 1993).

Konuyla ilgili yazılı kaynaklarda, yaşa bağlı olarak gelişimsel hedeflerde ortaya çıkan değişimin yanısıra, daha heterojen topluluklarda, alt kültürlerin ya da grupların da kendi içinde sosyal yaş sistemleri olabileceğinden söz edilmektedir. Bu noktada, etnik köken, sosyoekonomik statü ve eğitim düzeyi gibi cinsiyetin de bireylerin gelişimsel hedeflerini oluşturmada sistematik bir değişikliğe neden olabileceği öne sürülmektedir. Sosyal yaş sistemi bağlamında cinsiyet farklılığını inceleyen araştırmalar, kadınların ve erkeklerin yaşamlarındaki temel geçişleri farklı gördüklerini göstermektedir. Kadınların yaşamında ailenin temel şekillendirici olduğu, oysa erkeklerin yaşamını işin ya da mesleğin şekillendirdiği öne sürülmektedir. Bu cinsiyet farklılığının da kadınların ve erkeklerin geleceğe yönelik hedeflerini ve planlarını etkileyeceği, buna göre, kadınların daha çok aileleri ve çocuklarının yaşamı ile ilgili hedefleri olabileceği, erkeklerin ise sıklıkla iş ve kariyere yönelik hedefleri olabileceği belirtilmektedir. Ayrıca, farklı yaş dönemlerinde gerçekleştirilmesi beklenen görevlere ilişkin algılanan yaş sınırlarının da kadınlar için erkeklere göre daha düşük olduğu yapılan benzer çalışmalarla gösterilmiştir (Hagestad ve Neugarten 1985).

Gelişimsel düzenleme modeli, gelişimsel hedefleri bu modelde yönlendirici olarak görmektedir. Bu yaklaşıma göre, gelişimsel hedefler, ortalama 5 ile 10 yıl gibi bir zaman aralığında bireyin ulaşmak ya da gerçekleştirmek için çaba gösterdiği hedeflerdir. Bu hedefler yeni bir şey elde etme ve bir kazanç peşinde koşmayla (örneğin, herhangi bir alanda eğitim almak, daha yüksek ücretli bir işe başlamak, araba almak ya da olanı yeni modeli ile değiştirmek gibi) ilgili olabileceği gibi kayıplardan kaçınma (örneğin, sahip olduğu yaşam standartını sürdürmek, sağlığını kaybetmemek gibi) şeklinde de olabilir. Yaşamın herhangi bir döneminde birey, içinde bulunduğu gelişim dönemiyle uyumlu benzeri hedefler belirlemektedir. Aynı zamanda birey, genellikle daha önceden belirlenmiş ancak ulaşılması mümkün olmayan hedeflerden vazgeçme ve gelişim gösterdiği ekoloji içinde elde edilmesi mümkün olan yeni hedefler belirleyerek bunlara ulaşma çabası içine de girmektedir.

Bu durum, ödünleyici ikincil kontrol ve seçici birincil kontrolün birlikte, el ele çalışması durumudur (Heckhausen 1997; 1999).

Gelişimsel düzenleme modeli temelinde, Heckhausen (1997) tarafından yürütülen bir çalışmada, genç yetişkin, orta yaş ve yaşlılardan oluşan üç yaş grubunda gelişimsel hedefler incelenmiştir. Sözü edilen çalışmada, deneklerin seçici olarak yaşa uygun gelişimsel hedeflere yönelmelerinin birincil kontrolü sürdürme isteğini yansıttığı öngörülmüştür. Dolayısıyla, özellikle yaşlı gruptaki deneklerin artık ulaşılması mümkün olmayan hedeflerden vazgeçerek, yaş dönemlerine uygun hedefler belirleyecekleri ve bu hedeflerinin de daha çok bir kazanç elde etme yerine kayıplardan kaçınma yönünde olacağı beklenmiştir. Almanya'da yürütülen bu çalışmada, Doğu ve Batı Berlin kökenli eşit sayıda denek araştırmaya dahil edilmiş, benzer şekilde cinsiyet açısından da örneklem dengelenmiştir. Ayrıca örnekleme öğretmen, mühendis, tezgahçı ve işçi (vasıflı ya da yarı vasıflı) olmak üzere dört farklı meslek grubundan denekler yer almıştır. Araştırmada, açık uçlu soru formu kullanılarak belirlenen hedefler iş, aile, ekonomi, sağlık, toplum ve boş zaman faaliyetleri gibi temel yaşam alanlarına göre sınıflandırılmıştır. Araştırmada yaş grubu, cinsiyet, Doğu ya da Batı kökenli olma ve mesleki statüye göre gelişimsel hedeflerin değişip değişmediği incelenmiştir.

Araştırmada, iş yaşamı ile ilgili hedeflerde, yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Bu sonuca göre, genç yetişkin ve orta yaşlılar, yaşlılara göre daha fazla işle ilgili hedefler belirtmişlerdir. Ekonomik hedefler de orta yaşlı ve yaşlı grupla karşılaştırıldığında, genç yetişkinlerde daha sıklıkla ifade edilmiştir. Yaş ve meslek ortak etkisi de anlamlı bulunmuş, bu sonuca göre, genç yetişkin grubundaki öğretmen ve tezgahçıların daha fazla ekonomik hedefler belirttikleri görülmüştür. Aile ile ilgili hedefler de, beklendiği gibi, orta yaşlı ve yaşlı gruba göre genç yetişkin grupta daha sıklıkla belirtilmiştir. Sağlığa ilişkin hedeflerle ilgili bulgular, yaşın temel etkisi olduğunu göstermiştir. Bu sonuca göre, yaşlı grup orta yaşlılara göre, orta yaşlılar da genç yetişkinlere göre daha sıklıkla sağlığa ilişkin

hedefler belirtmişlerdir. Boş zaman faaliyetleri açısından bakıldığında, yaşlı grup orta yaşlı ve genç yetişkinlere göre daha sıklıkla bu türden hedefler belirtmişlerdir. Ayrıca kadınlar da erkeklere göre daha sıklıkla boş zaman faaliyetleri ile ilgili hedefler belirtmişlerdir. Toplumsal hedeflere ilişkin bulgular da, genç yetişkinlerin hem orta yaşlılara hem de yaşlılara göre daha az bu türden hedefler belirttiklerini ortaya koymuştur.

Araştırmada ayrıca, Doğu ve Batı Berlin'liler arasında kontrol stratejileri açısından anlamlı farklılık elde edilmiştir. Araştırma bulguları, Doğu kökenlilerin Batıdakilere göre daha fazla işle ilgili hedefler belirttiklerini ortaya koymuştur. Doğu kökenli deneklerin daha önceki mevcut işlerinin artık garanti olmaması, bunun sonucunda da işlerinin ve hatta temel ekonomik kaynaklarının bile tehlikede olması, işe ya da meslek edinmeye yönelik hedeflere odaklanmalarını işlevsel ve anlaşılabilir hale getirmektedir. Üstelik Doğu Almanya'da genel sağlık durumu daha kötü olmasına rağmen, Doğu Berlinli denekler Batıdakilere göre daha az sağlığa yönelik hedefler belirtmişlerdir. Ayrıca, seçici birincil kontrol bir hedefin peşinden ısrarla koşma biçiminde Doğu Berlinli denekler tarafından daha sıklıkla ortaya konmuştur. Bunun yanısıra, seçici ikincil kontrol de yaşamdan daha düşük düzeyde doyum sağlama şeklinde Doğu Berlinliler tarafından Batılılara göre daha sıkça ifade edilmiştir. Bu sonuçlara göre araştırmacılar, Doğu kökenlilerin, şu anki yaşam koşullarını değiştirmeye daha fazla ihtiyaç duyduklarını ve bu konuda daha güdülenmiş olabileceklerini öne sürmektedirler.

Araştırmada ayrıca, yaşlı bireylerde seçici birincil kontrolün, gelişimsel kazançlara yönelik hedeflerden, kayıptan kaçınmaya yönelik hedeflere kayma biçiminde ortaya çıkacağı öngörülmüştü. Araştırmacıların beklentisi doğrultusunda, kazanç peşinden koşma genç yetişkinlikten orta yaşa, orta yaştan da yaşlılığa doğru düzenli olarak gerilemiştir. Buna karşılık, kayıptan kaçınma ise genç yetişkinlikten orta yaşa, orta yaştan da yaşlılığa doğru artmıştır. Böylece, araştırmada yaşlı

bireylerin seçici olarak yaşlarına uygun gelişimsel hedeflere odaklaşarak birincil kontrolü sürdürmeye çalıştıkları öne sürülmektedir.

Daha önce de belirtildiği gibi, yaşam süresi boyunca birey, yaşa bağlı olarak değişen bir dizi gelişimsel görevin üstesinden gelmek durumundadır. Bu gelişimsel görevlerin gerçekleştirilmesi için de tanımlanan normatif yaş ranjları vardır ve bu yaş ranjlarının üst sınırları da genellikle gelişimsel sınırlar (developmental deadlines) olarak adlandırılmaktadır. Wrosch ve Heckhausen (1999) bu bağlamda, “yeni bir ilişkiye girmiş” ve “ayrılmış” genç yetişkin ve orta yaşın sonundaki bireylerde yakın ilişki kurmaya yönelik gelişimsel hedefleri ve kontrol süreçlerini boylamsal olarak incelemişlerdir. Araştırmada kontrol stratejilerini ölçmek için, Heckhausen ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen OPS Ölçeğinin maddelerini, yakın ilişki kurmaya yönelik hedeflere uyarlamışlar ve araştırmada bu şekilde kullanmışlardır. Araştırmanın sonuçları, bireylerin hedefe ulaşma fırsatlarında yaşa bağlı olarak meydana gelen gerilemelere kontrol stratejileri yoluyla uyum gösterdiklerini ortaya koymuştur. Genç yetişkinlik dönemindeki “ayrılmış” bireyler yeni bir ilişki başlatmak için çaba göstermeye devam ederken, daha yaşlı bireyler bu tür hedeflerden vazgeçmişler ve kaynaklarını diğer sosyal alanlara yöneltmişlerdir. Üstelik, 15 aylık bir süreyi kapsayan izleme çalışması sonunda, yaşa uygun kontrol stratejilerinin kullanımı bireyin zaman içinde psikolojik olarak kendini daha iyi hissetmesi ile bağlantılı bulunmuştur. Ayrılmış daha yaşlı bireyler olumlu duygu durumlarını sürdürmek için daha sıklıkla ödünleyici ikincil kontrol stratejilerini kullanırken, genç yetişkin grubundaki ayrı bireylerin yakın ilişki kurmaya yönelik hedeflerinin olmadığı durumlarda psikolojik iyilikte gerileme gözlenmiştir. Elde edilen bu sonuçlar, belirli bir gelişimsel sınırı geçtikten sonra bireylerin hedefi gerçekleştirme çabalarını hedeften vazgeçmeye doğru yönelttikleri görüşünü destekler niteliktedir.

Bu noktada, gelişimsel düzenleme modelini kısaca özetlemek gerekirse, araştırmacılar, seçicilik ve ödünlemenin işlevsel olarak kullanılabilmesi için çok

sayıda birincil ve ikincil kontrol stratejisinin uyum içinde idare edilmesi gerektiğini ifade etmektedirler. Bu stratejiler, aktif olarak bireye ulaşabileceği gelişimsel hedeflerin peşinden koşma ve ulaşılması mümkün olmayan dolayısıyla işlevsel olmayan hedeflerden vazgeçme olanağı vermektedir. Bu şekilde bireyler, kontrol için gerekli olan fırsatları kullanarak, aynı zamanda sınırlamaları da dikkate alarak davranışlarını geliştirmekte oldukları ekolojiye uygun hale getirmektedirler. Araştırmacılar, ayrıca bu konuda yapılan görgül çalışmaları değerlendirirken iki önemli noktaya dikkati çekmektedirler. Bunlardan birisi, söz konusu çalışmalarda kullanılan ölçme araçlarının doğrudan yaşam boyu kontrol kuramında öne sürülen kavramsal görüşleri sınamak için geliştirilmemiş olduğudur. Bir başka deyişle, araştırmalar ve kuramsal modelin gelişmesi aşağı yukarı aynı zamanda gerçekleşmiş ve birbirlerinin gelişimine karşılıklı olarak katkıda bulunmuşlardır. Dolayısıyla, spesifik olarak gelişimsel düzenleme modelinde öne sürülen stratejileri belirlemek için geliştirilen araçlar henüz başlangıç aşamasındadır ve yeni araçların geliştirilmesine ihtiyaç vardır. Araştırmacıların önemle vurguladığı bir başka önemli nokta ise, bugüne kadar yetişkinlik dönemi boyunca birincil ve ikincil kontrolün nasıl değişim gösterdiğini belirlemeye yönelik çalışmaların ağırlıklı olarak enlemesine-kesitsel yöntem kullanılarak yapılmış olmasıdır. Söz konusu çalışmalardan elde edilen sonuçların, enlemesine-kesitsel yöntemin doğası gereği kuşak etkisini de içermesi nedeniyle yalnızca yaşın ilerlemesiyle birlikte meydana gelen bireyiçi değişimleri yansıttığını söylemek pek mümkün olmamaktadır. Bunun yanı sıra, belirli zorlanma durumlarında bireylerin akıp giden yaşam içinde hangi stratejileri tercih ettiklerini ve bunların getirdiği sonuçları izlemek de güçtür. Dolayısıyla, bundan sonra boylamsal yöntemle yapılacak olan çalışmalarla hem bireyin farklı yaş dönemlerinde fiziksel, zihinsel ve sosyal-duygusal işleyişinde meydana gelen değişimlere uyum gösterme sürecinde, hem de günlük yaşamını önemli ölçüde engelleyecek ciddi bir sağlık sorunu ya da iş kaybı gibi birincil kontrolden ikincil kontrole geçişi uyaran farklı durumlarda, bireylerin gelişimlerini düzenlemek için nasıl bir yol izledikleri, böylelikle, hangi stratejilerin ne gibi durumlarda işlevsel hale geldiğini belirlemenin önemi ve gereği vurgulanmaktadır

(Heckhausen ve Schulz 1995; Schulz ve Heckhausen 1996; Heckhausen 1999; Wrosch ve ark. 2000).

#### **I.V. ARAŞTIRMANIN AMACI**

Gelişim psikolojisi alanında, çocukluk ve ergenlik döneminden sonra yaşamın ikinci yarısını içeren yetişkinlik ve yaşlılığa olan ilginin artması, yetişkin gelişimine ilişkin kuramların zenginleşmesine ve yeni modellerin gelişmesine önemli ölçüde katkıda bulunmuştur. Bu modellerden biri olan gelişimsel düzenleme modeline göre, birincil ve ikincil kontrol stratejileri, yukarıda açıklanmaya çalışıldığı gibi, yaşam boyu gelişimi en üst düzeyde gerçekleştirmek için dinamik bir etkileşim ve uyum içinde çalışırlar. Bu doğrultuda yürütülen görgül çalışmaların sonuçları, birincil ve ikincil kontrol stratejilerinin kullanımında yaş grupları arasında farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, birincil kontrole ilişkin farklı ölçme yöntemleri ve ölçme araçları ile enlemesine-kesitsel yöntem kullanılarak yapılan görgül çalışmalarda kısmen çelişkili bulgular elde edilmiştir. Örneğin, bazı çalışmalarda yaşın ilerlemesiyle birincil kontrolde artış gözlenirken (Heckhausen ve ark. 1998; Wrosch ve ark. 2000), bazılarında sabit kaldığı (Peng ve Lachman 1993; Heckhausen 1997) ve diğer bazı çalışmalarda ise gerileme (Brandtstadter ve Renner 1990; Heckhausen ve Schulz 1994) olduğu görülmüştür. Buna karşılık, ikincil kontrol bağlamında, enlemesine-kesitsel yöntemle yürütülen araştırmalar, genç yetişkinlerle karşılaştırıldığında daha yaşlı bireylerin ödünleyici ikincil kontrol stratejisini ve bu strateji ile ilgili akomodasyon ve duygusal odaklı başetme gibi bazı psikolojik mekanizmaları daha sıklıkla kullandıklarını ortaya koymuştur (Wrosch ve ark. 2000; Heckhausen ve ark., 1998; Peng ve Lachman 1993; Heckhausen 1997; Brandtstadter ve Renner 1990). Aynı zamanda araştırmalar, hem birincil kontrol stratejisi hem de kendini koruyucu ikincil kontrol stratejisi ile yaşam doyumu, düşük depresyon düzeyi, algılanan kontrolün yüksek olması ve öznel olarak bireyin kendini iyi hissetmesi gibi başarılı gelişimin göstergeleri olarak kabul edilebilecek değişkenler arasında olumlu yönde ve anlamlı ilişkiler ortaya koymuştur. Bu yönde

elde edilen sonuçlar, kontrol stratejilerinin yaşa uygun olarak kullanılmasının bireyin kendini iyi hissetmesi sonucunu doğuran başarılı bir gelişim sürecine ilişkin ipucu niteliğindedir.

Daha önce de ifade edildiği gibi, yaşam boyu kontrol kuramı, gelişimsel düzenleme modeli ve bu bağlamdaki görgül çalışmaların büyük bir kısmı Avrupa ülkeleri ve Amerika'da yürütülmüş ve bazı araştırmacılar tarafından Batı temelli olması nedeniyle eleştirilmiştir. Dolayısıyla, evrensel olduğu öne sürülen birtakım psikolojik süreçlerin yer aldığı ve yaşam boyu başarılı gelişimin kavramsallaştırıldığı gelişimsel düzenleme modelinin Batı kültürlerinin dışında farklı kültürler üzerinde benzer yaklaşımlarla incelenmesinin gereği ortadadır. Bu noktadan hareketle araştırmamızda, birincil amaç, yetişkinlik ve yaşlılık dönemini temsil eden üç yaş grubunda optimizasyon ve kontrol stratejileri ölçeği aracılığıyla (OPS Ölçeği) modelin ve ölçeğin Türk örnekleminde sınanmasıdır. Çalışmanın bu yönü modelin psikometrik değerlendirilmesi olarak ele alınabilir. Ancak bu araştırmada gelişim psikolojisi açısından asıl ilgilenilen konu, belli gelişim dönemlerine karşılık gelecek biçimde seçilen yaş gruplarına göre başarılı yaşlanmada önemli görülen kontrol stratejileri ve optimizasyonun farklılık gösterip göstermediğidir. Bunun yanı sıra, araştırmada Türk kültüründe birincil ve ikincil kontrolü tercih etme açısından bir farklılık olup olmadığı ve bu tercihin yaşa göre değişme gösterip göstermediği sorusuna yanıt aranmıştır. Temel alınan modelin önemli bileşenlerini oluşturan birincil kontrol ve ödünleyici ikincil kontrol stratejileri dikkate alındığında, toplumsal cinsiyet rollerinin yaratabileceği farklılık da önemli görülmüş ve bu nedenle cinsiyet de bir değişken olarak araştırmaya katılmıştır. Son olarak, model çerçevesinde ölçülmek istenen kontrol, seçim, seçenekleri karşılaştırma, geleceğe dönük plan yapabilme gibi özelliklere sahip olmanın eğitim düzeyi ile önemli ölçüde ilişkili olabileceği düşünüldüğü için, çalışma en az temel eğitim almış kentli bireyler üzerinde yürütülmüştür. Ayrıca bu tür bir örneklemin söz konusu becerileri ve stratejileri kullanabilme ve manipüle



edebilme açısından da asgari düzeyde bir sosyo-ekonomik yeterliğe sahip olduğu düşünülmüştür.

Araştırmanın diğer amacını da, kuramsal modelde öne sürülen optimizasyonun kontrol stratejilerini düzenleyen daha üst düzeyde bir süreç olduğu görüşünün sınanması ve bir kişilik özelliği olan yaşama bakış açısı ile (iyimser ya da kötümser) optimizasyon ve kontrol stratejileri arasındaki olası ilişkilerin incelenmesi oluşturmaktadır. Bu amaç çerçevesinde, optimizasyonun modelde yer alan diğer kontrol stratejilerini ne ölçüde yordadığı incelenmiştir. Son yıllarda üzerinde önemle durulan kişilik özelliklerinden biri de yaşama olumlu bakış açısına sahip olmak, yani iyimserliktir. Scheier ve Carver (1987), iyimser bir yaşam yönelimine sahip bireylerin karşılaştıkları çeşitli durumlarda olumlu sonuçlar elde etmeye ilişkin genellenmiş bir beklentiye sahip olduklarını belirtmektedirler. Bu bireyler karşılaştıkları engeller ne olursa olsun güven duygularını kaybetmemekte, problemlerinin çözümleneceği yönündeki olumlu beklentilerine bağlı olarak sürekli çaba göstermekte ve böylece sorunlarla daha etkin bir biçimde başa çıkabilmektedirler. Bu noktadan hareketle, yaşa bağlı olarak ortaya çıkan değişmelerin yanısıra, bireysel psikolojik değişkenlerin de sözü edilen kontrol stratejilerini yordamada anlamlı katkılarının olup olmadığını belirlemenin yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Gelişimsel düzenleme modeli temelinde, yaşlı bireylerde seçici birincil kontrolün yaşa uygun hedefler belirleme (örneğin, sağlıkla ve boş zamanla ilgili hedefler) şeklinde ortaya çıkması ve yetişkinlikten yaşlılığa doğru yeni bir kazanç elde etmeye ilişkin gelişimsel hedeflerde gerileme olması, kayıptan kaçınma yönündeki hedeflerde ise artış olması öngörülmektedir. Bu doğrultuda oldukça sınırlı sayıda olan araştırmaların bulguları modelin öngörüsünü destekler niteliktedir (Heckhausen 1997; Wrosch ve Heckhausen 1999). Araştırmamızda da bu noktadan hareketle, yaş grupları, eğitim düzeyi ve cinsiyete göre temel yaşam alanlarına ilişkin gelişimsel hedeflerin değişip değişmediği incelenmiştir. Böylelikle, kuramsal

modelin sayıtları sadece OPS Ölçeği aracılığıyla değil, aynı zamanda gelişimsel hedefler bağlamında da incelenerek, modelin işlerliği konusunda daha ayrıntılı bilgi edinilmesi amaçlanmıştır. Bunun yanısıra, böyle bir incelemenin ülkemizde yetişkin ve yaşlı bireylerin gelişimsel hedef profilini ortaya koyması açısından da önemli olduğu düşünülmektedir.

Özetle, henüz yeni geliştirilmekte olması nedeniyle, görgül çalışmaların da sınırlı sayıda olduğu ancak başarılı yaşlanmaya ilişkin birçok değişkeni birlikte açıklama potansiyeline sahip olan gelişimsel düzenleme modelinin, bu çalışma aracılığıyla bir Türk örneklemini üzerinde incelenmesinin modelin kültürlerarası geçerliğine ilişkin önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu temel amaç doğrultusunda araştırmada cevap aranan soruları dört temel başlık altında toplayabiliriz:

- 1) Gelişimsel düzenleme modelinde öngörülen optimizasyon ve kontrol stratejileri alt boyutları Türk kültüründe de benzer bir faktör örüntüsü ortaya koymakta mıdır?
- 2) İlgilenilen demografik değişkenler (eğitim düzeyi, cinsiyet, yaş) ile optimizasyon ve yaşam yönelimi değişkenleri,
  - a) seçici birincil kontrol
  - b) ödünleyici birincil kontrol
  - c) seçici ikincil kontrol
  - d) ödünleyici ikincil kontrol
 stratejilerini ne ölçüde yordamaktadır?
- 3) a) Yaşa, eğitim düzeyine ve cinsiyete göre deneklerin optimizasyon ve kontrol stratejileri ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında fark var mıdır? Varsa bu fark nereden kaynaklanmaktadır?
  - b) Birincil ve ikincil kontrolü tercih etme yaşa, eğitim düzeyine ve cinsiyete göre değişmekte midir?

- 4) a) Deneklerin temel yaşam alanlarına (iş, aile, ekonomi, sağlık, toplum, hobi) ilişkin gelişimsel hedef tercihleri yaş grubuna göre değişmekte midir?
- b) Deneklerin temel yaşam alanlarına (iş, aile, ekonomi, sağlık, toplum, hobi) ilişkin gelişimsel hedef tercihleri cinsiyete göre değişmekte midir?
- c) Deneklerin temel yaşam alanlarına (iş, aile, ekonomi, sağlık, toplum, hobi) ilişkin gelişimsel hedef tercihleri eğitim düzeyine göre değişmekte midir?
- d) Deneklerin gelişimsel hedef tercihlerinin kazanç ya da kayıp yönünde olması yaşa göre değişmekte midir?



## BÖLÜM II

### YÖNTEM

#### II.I. DENEKLER

Araştırmanın örneklemini 20-75 yaşları arasında, ortaokul, lise ve üniversite mezunu kadın ve erkek denekler oluşturmuştur. Her yaş grubunda yaklaşık 120 denek olmak üzere toplam 361 denek çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırmada 20-35 yaş arasındaki denekler genç yetişkin grubu, 40-55 yaşları arasındakiler orta yaş grubunu ve 60-75 yaş arasındakiler ise yaşlı grubu temsil etmektedir. Araştırmanın örneklemini, Ankara'da yaşayan ve orta sosyoekonomik düzeyi temsil ettiği düşünülen yetişkin ve yaşlı bireylerden seçilmiştir. Özellikle genç yetişkin ve orta yaş grubundaki denekleri, Hacettepe Üniversitesi'ne bağlı çeşitli fakülte ve yüksekokullarda çalışan öğretim elemanları, sağlık merkezi, banka ve rektörlük birimlerindeki idari personel, çeşitli özel ve kamuya ait bankalar ile Milli Eğitim Bakanlığına bağlı özel ve devlet okullarında farklı kademelerde görev yapanlar ve çeşitli özel şirketlerde çalışan ve araştırmaya katılmayı kabul eden gönüllü kişiler oluşturmaktadır. Çalışmayan ve emekli gruba ise çalışanlar yoluyla, ayrıca yaşlı grupta uygun özelliklere sahip kişilere Yaşlı Danışma Merkezi, Emekli Öğretmenler Lokali ve Emekli Memurlar Derneği gibi kurumlar aracılığıyla ulaşılmıştır.

Örneklem, yaş grubu, eğitim düzeyi ve cinsiyet gibi ilgilenilen demografik değişkenler açısından dengelenmeye çalışılmıştır. Deneklerin durumu medeni hal açısından incelendiğinde, % 71.7'sinin evli, % 18.8'sinin bekar ve % 9.4'ünün dul bireylerden oluştuğu görülmektedir. Çalışma durumu açısından ise % 1.7'si öğrenci, % 61.5'i çalışan, % 27.1'i emekli ve % 9.7'si de evhanımı şeklinde bir dağılım göstermektedir. Çalışan ve emekli grup meslek dağılımı açısından incelendiğinde, orta eğitim düzeyindeki deneklerin işçi, memur, hizmetli, sekreter, sigortacı, satış elemanı, teknisyen, laborant, astsubay, esnaf gibi mesleklere sahip

oldukları, yükseköğretim veya daha üst düzeyde eğitim almış deneklerin ise bankacı, öğretmen, doktor, mühendis, subay, öğretim üyesi, hakim gibi meslekleri temsil ettiği görülmektedir.

Araştırmaya katılan deneklerin farklı yaş gruplarına göre ortalama ve standart kaymaları ile eğitim düzeyi ve cinsiyet değişkenleri açısından dağılımları Tablo 2.1’de yer almaktadır. Ayrıca deneklerin yaş grubuna göre medeni halleri ve cinsiyete göre çalışma durumları ayrıntılı olarak Ek 1’de sunulmuştur.

**Tablo 2.1. Eğitim Düzeyi ve Cinsiyet Değişkenleri Açısından Farklı Yaş Gruplarındaki Deneklerin Dağılımı, Ortalama ve Standart Kaymaları**

	Ortaokul ve Lise		Üniversite		Toplam		
	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	
<b>20-35 Yaş</b> X=28.1 S=4.71	31	26	33	30	64	56	120
<b>40-55 Yaş</b> X=45.73 S=4.72	27	25	39	29	66	54	120
<b>60-75 Yaş</b> X=66.52 S=5.07	27	29	33	32	60	61	121
	85	80	105	91	190	171	<b>361</b>
	165		196		361		

## II.II. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veri toplama aracı olarak Optimizasyon ve Kontrol Stratejileri Ölçeği (OPS Ölçeği), Yaşam Yönelimi Testi (YYT) ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

### II.II.I. OPTİMİZASYON VE KONTROL STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİ (OPS ÖLÇEĞİ)

Heckhausen ve Schulz (1993; 1995) tarafından geliştirilen OPS modeli gelişimsel düzenlemenin dört stratejisini ve daha üst düzeyde bir süreç olan optimizasyonu içermektedir. Model çerçevesinde geliştirilen ölçek, kendini bildirim türünde, beş ayrı ölçekten oluşan bir araçtır. Sözü edilen ölçme aracı, optimizasyon stratejilerini, seçici birincil kontrol, ödünleyici birincil kontrol, seçici ikincil kontrol ve ödünleyici ikincil kontrol stratejilerini içermektedir. OPS Ölçeğinde, optimizasyon stratejisi 6 alt boyut içermekte, diğer dört kontrol stratejisinin her biri de 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Araştırmacılar tarafından her boyut için paralel iki madde yazılmıştır. Böylelikle ölçek, optimizasyon stratejilerinde 12, diğer dört ölçekte 8'er madde olmak üzere, toplam 44 maddeden oluşmaktadır. Her madde, denekler tarafından "kesinlikle uygun değil" (1)'den "tamamiyle uygun" (5)'a doğru değişen bir ölçek üzerinde 1 ile 5 arasında derecelendirilmektedir. Araştırmacılar, ölçeklerin Cronbach alfa katsayılarının .79 ile .81 arasında değiştiğini, iki-yarım güvenilirlik katsayılarının ise .73 ile .90 arasında değiştiğini bildirmişlerdir (Heckhausen Schulz ve Wrosch 1998). İngilizce ve Almanca formları bulunan OPS Ölçeğinin Türkçeye çevirisi, geçerlik ve güvenilirlik çalışması araştırmacı tarafından yapılmıştır. Sözü edilen çalışmalar ve elde edilen sonuçlar, Bulgular bölümünde ayrıntılı olarak yer almaktadır. Tablo 2.2'de OPS Ölçeğinde yer alan ölçekler, ilgili alt boyutlar ve her alt boyuta ilişkin örnek ifadeler yer almaktadır.

**Tablo 2.2 OPS Ölçeğini Oluşturan (Alt) Ölçekler ve İlgili Alt Boyutlar****Optimizasyon****-yaşa uygun hedefler belirleme**

Zamanlaması uygun olduğunda kendime yeni yaşam hedefleri oluşturmaya çalışırım.

**-uzun vadeli hedefler belirleme**

Yeni bir hedefin uzun vadede ulaşılabilir olması benim için önemlidir.

**-genel becerilere yatırım yapma**

Zamanımı pek çok alanda kullanabileceğim genel becerileri geliştirmek için harcamayı tercih ederim.

**-bedeli yüksek olan hedeflerden kaçınma**

Başka işler için ihtiyacım olan enerjiyi alıp götüreren sorunlarla uğraşmaktan kaçınırım.

**-çeşitliliği sürdürme**

Her zaman çeşitli alanlarda aktif olmaya çalışırım.

**-ilgilerin daralmasından kaçınma**

Üzerinde çalıştığım işin başarısız olma ihtimaline karşı her zaman destek alabileceğim bir şeylere ihtiyaç duyarım.

**Seçici Birincil Kontrol****-yeteneğe ve çabaya yatırım yapma**

Bir hedefe ulaşmaya karar verdiğimde, ona ulaşmak için elimden geleni yaparım

**-zamana yatırım yapma**

Bir şeyler benim için gerçekten önemliyse, ona ayırabileceğim kadar çok zaman ayırırım.

**-yeni beceriler öğrenme**

Kendime bir görev belirlediğimde onu en iyi şekilde yapabilmek için gerekli becerileri öğrenmeye çalışırım.

**-zorluklarla savaşıma, mücadele etme**

Herhangi bir hedef beklediğimden zor olduğunda, ona ulaşmak için daha çok çalışırım.

**Seçici İkincil Kontrol****-bir hedefin değerini yükseltme**

Bir hedef belirlediğimde, onun avantajlarını hiç aklımdan çıkarmam.

**-rekabet halinde olan diğer hedeflerin değerini düşürme**

Bir şeye karar verdiğimde beni engelleyecek her şeyden kaçınırım

**-kontrol algısını yükseltme**

Bir şeye karar verdiğimde onu elde edeceğimi bilirim.

**-bir hedefe ulaşmanın olumlu sonuçlarını önceden tahmin etme**

Ulaşılması güç hedefler söz konusu olduğunda, hep onlara ulaştığım zaman kendimle kadar gurur duyacağımı düşünürüm.



**Ödünleyici Birincil Kontrol****-diğer insanlardan yardım isteme**

Bir sorunu kendi başıma çözemediğimde başkalarının yardımını isterim.

**-diğer insanlardan tavsiye, öğüt isteme**

Bir iş yaparken bir şeylere takılıp kaldığımda diğerlerinden tavsiye istemekten çekinmem.

**-yeni yöntemlere başvurma**

Eğer bir konuda daha fazla ilerleme sağlayamıyorsam, hedefime ulaşmak için yeni yollar ararım.

**-alışılmışın dışında çözümler bulma**

Herhangi bir hedefe doğrudan ulaşamadığımda, bazen dolaylı yollara başvurabilirim

**Ödünleyici İkincil Kontrol****-hedefi değiştirme veya vazgeçme**

Bir şey beni çok zorladığımda onu kafamdan uzaklaştırabilirim.

**-kendini koruyucu yüklemeler yapma**

Bir amaca ulaşamadığımda genellikle kendime bunun benim hatam olmadığını söylerim

**-kendini koruyucu sosyal karşılaştırmalar yapma**

Zor durumda kaldığımda, pek çok açıdan diğer insanlardan daha iyi durumda olduğumu düşünürüm.

**-kendi içinde sosyal karşılaştırmalar yapma**

Yeteneklerimden kuşkuya düştüğümde, şimdiye kadar hayatımda pek çok şeyi başarmış olduğumu aklımdan çıkarmam.

## II.II.II.YAŞAM YÖNELİMİ TESTİ (YYT)

Araştırmada deneklerin yaşama bakış açısını ölçmek amacıyla Scheier ve Carver (1987) tarafından geliştirilen Yaşam Yönelimi Testi (Life Orientation Test) kullanılmıştır.

Yaşam Yönelimi Testi, 12 maddeden oluşan 5 dereceli Likert tipinde bir ölçektir. Testin her maddesinde deneklere olumlu (iyimser) ya da olumsuz (kötümser) yönde bir ifade sunulmakta ve deneklerden her bir ifadenin yanında verilen “0 Kesinlikle katılmıyorum”, “1 Katılmıyorum”, “2 Kararsızım”, “3 Katılıyorum” ve “4 Kesinlikle katılıyorum” seçeneklerinden kendilerine uygun olanı işaretlemeleri istenmektedir. Bazı maddeler ise olumsuz yönde ifadelerden oluşmakta ve bu maddeler ters yönde puanlanmaktadır. Ayrıca ölçekte dört adet hiçbir yönde puanlanmayan dolgu maddesi (filler items) bulunmaktadır. Testten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 32’dir. YYT’den alınan yüksek puan, yaşama olumlu bakış açısına sahip olduğuna, bir başka deyişle iyimserliğe, düşük puan ise, yaşama olumsuz bakış açısına sahip olduğuna ya da kötümserliğe işaret etmektedir.

Testin Türk kültüründe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Aydın ve Tezer (1991) tarafından yapılmıştır. YYT’nin güvenilirliğine ilişkin kanıtlar test tekrar test yöntemi ve testin iç tutarlık katsayısı hesaplanarak elde edilmiştir. Testin test tekrar test katsayısı .77, Cronbach-Alfa katsayısı .72 olarak bildirilmiştir. Ölçeğin geçerliğine ilişkin kanıtlar Beck Depresyon Ölçeği ölçüt alınarak elde edilmiştir. Üniversite öğrencilerinden oluşan 97 kişilik grupta yapılan çalışma sonucunda Beck Depresyon Ölçeği ve YYT puanları arasında manidar ve negatif bir korelasyon bulunduğu belirtilmiştir ( $r = -45$ ;  $p < .001$ ). Anılan araştırmacılar, tüm bu bulgulara dayanarak YYT’nin güvenilirlik ve geçerliğine ilişkin kanıtların yeterli olduğu ve araştırma amacıyla kullanılabilmesi sonucuna varmışlardır.

### II.II.III. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Kişisel Bilgi Formunda deneğin doğum tarihi, cinsiyeti ve eğitim düzeyine ilişkin bilgilerin yanısıra medeni hali, mesleği ve çocuk sayısı gibi bilgiler de yer almıştır. Ayrıca deneklerin yaşamını önemli ölçüde etkileyecek fiziksel bir engeli olup olmadığı ve psikiyatrik bir tanı alıp almadığı da soru formunda yer alan bir soru ile belirlenmiştir. Bu bilgilerin yanısıra bilgi formunda, deneklerin gelecekteki 5 ile 10 yıl arasında gerçekleştirmeyi planladıkları en önemli üç hedeflerinin ne olduğuna ilişkin bir soru yer almıştır. Araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formunun bir örneği EK-2’de sunulmuştur.

### II.III. İŞLEM

OPS, YYT ve Kişisel Bilgi Formundan oluşan veri toplama araçları, deneklere işyeri veya ev ortamında bireysel olarak verilmiştir. Deneklerin büyük bir kısmı; özellikle genç yetişkin ve orta yaş grubu test ve ölçekleri kendi kendilerine cevaplamışlar ancak anlamadıkları herhangi bir noktanın aydınlatılması için araştırmacı da ortamda bulunmuştur. Örneklemin yaşlı grubunda ise uygulamalar, yaşa ve eğitim düzeyine bağlı olarak test ve ölçek maddelerinin olası bir karıştırıcı değişkenden etkilenmemesi için çoğunlukla araştırmacı tarafından birebir gerçekleştirilmiştir. Ayrıca 5 dereceli ölçeğin daha iyi anlaşılabilmesi için her seçeneğin örneklendirilerek açık hale getirildiği bir formdan yararlanılmıştır. Araştırma koşullarına uygun yaşlı gruptaki deneklere ulaşabilmek için Yaşlı Danışma Merkezi, Emekli Öğretmenler Lokali ve Emekli Memurlar Derneği gibi çeşitli kurumlara başvuruda bulunulmuş ve uygulamaların bir kısmı bu kurumlarda yürütülmüştür.

## BÖLÜM III

### BULGULAR

Giriş bölümünde belirtildiği gibi araştırmanın temel amacını, Heckhausen ve Schulz (1993; 1995) tarafından gelişimsel düzenleme modeli çerçevesinde geliştirilen ve modelin sayıltılarını bir ölçüde görgül olarak sınama olanağı veren Optimizasyon ve Kontrol Stratejileri Ölçeği (OPS Ölçeği) aracılığıyla modelin incelenmesi oluşturmaktadır. Bu temel amaç çerçevesinde araştırmanın sorularına yanıt oluşturan istatistiksel analizler dört bölümde toplanmıştır. Birinci bölümde, öncelikle OPS Ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışmasına ilişkin yapılan analizler ve bulgular yer almıştır. Daha sonra da, yaşama bakış açısı, optimizasyon ve kontrol stratejileri arasındaki ilişkilerin incelendiği analizler ve bunlara ilişkin bulgular özetlenmiştir. Üçüncü bölümde, yaş grubu (genç yetişkin, orta yaş, yaşlı grup), eğitim düzeyi (ortaokul/lise, üniversite) ve cinsiyet (kadın, erkek) değişkenleri açısından kontrol ve optimizasyon stratejilerinin kullanımında farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Son bölümde de, yaş, eğitim düzeyi ve cinsiyet değişkenlerine göre deneklerin gelişimsel hedeflerinde farklılık olup olmadığını belirlemek üzere yapılan analizler ve bulgular yer almıştır.

Ancak araştırmada temel analizlere geçmeden önce deneklerden toplanan verilerin çok değişkenli istatistiksel analiz sayıltılarını karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Araştırmada kullanılan bütün değişkenlerin z puanları incelenmiş ve +3 ve -3'ün üzerindeki değerlere sahip olan denekler analizlere dahil edilmemiştir. Buna göre 373 denekten oluşan örnekleme her değişken için z puanları incelenmiş ve bazı değişkenler üzerinde 9 deneğin tek yönlü aşırı değer taşıdığı bulunmuştur. Ayrıca Mahalonobis aralığı yoluyla çok yönlü aşırı değer taşıyan denekler belirlenmiş ve 3 deneğin çok yönlü aşırı değer taşıdığı görülmüştür ( $p < .001$ ).

Dolayısıyla toplam 12 deneğin analiz dışında bırakılmasıyla, analizlere 361 denek üzerinden devam edilmiştir.

### OPS Ölçeği ve YYT'ye İlişkin Betimleyici İstatistikler

Temel analizlere geçmeden önce araştırmaya katılan toplam 361 deneğin OPS Ölçeği ve YYT'den aldıkları puanların ortalamaları, standart sapmaları, YYT'den ve OPS Ölçeğini oluşturan (alt) ölçeklerden alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar (beklenen ranj) ile araştırmaya katılan deneklerin aldıkları en düşük ve en yüksek puanlar (gözlenen ranj) Tablo 3.1'de özetlenmiştir.

**Tablo 3.1 OPS Ölçeği ve YYT'den Alınan Ortalamalar, Standart Kaymalar ve Ranjlar**

	X	S	Beklenen Ranj	Gözlenen Ranj
OPS:				
Optimizasyon	42.83	6.09	12-60	25-60
Seçici Birincil K.	33.57	4.52	8-40	18-40
Ödünleyici Birincil K.	30.50	4.55	8-40	17-40
Seçici İkincil K.	29.25	4.81	8-40	17-40
Ödünleyici İkincil K.	26.08	4.82	8-40	13-40
YYT:				
Yaşama Bakış Açısı	20.09	4.74	0-32	7-31

Tablo 3.1'in incelenmesinden anlaşılacağı gibi, deneklerin optimizasyon ve kontrol stratejileri ölçeklerinden aldıkları puanların normal dağılım eğrisine göre beklenen ortalamanın üstünde olduğu görülmektedir. Kontrol stratejilerinden alınan en yüksek puanın da sırasıyla, seçici birincil kontrol, ödünleyici birincil kontrol, seçici ikincil kontrol ve ödünleyici ikincil kontrol stratejisine ait olduğu dikkati çekmektedir. Deneklerin YYT'den almış oldukları puanların da ortalamanın üstünde olduğu görülmekte, dolayısıyla iyimser bir yaşam yönelimine sahip oldukları düşünülmektedir.

### **III.I. OPS ÖLÇEĞİNİN GÜVENİRLİK VE GEÇERLİK ÇALIŞMASINA İLİŞKİN BULGULAR**

#### **III.I.1 ÖLÇEĞİN GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI**

Öncelikle her iki dile de hakim öğretim üyeleri tarafından OPS Ölçeğinin İngilizce ve Almanca formlarının Türkçe'ye çevirisi yapılmıştır. Anılan ölçeklerin İngilizcesi 3, Almancası da 3 olmak üzere toplam 6 kişiden oluşan yargıcılar grubuna verilerek, yargıcılardan her bir ifadenin Türkçe açısından anlaşılabilirliğini değerlendirmeleri istenmiştir. Ayrıca yargıcılardan söz konusu ifadelerin günlük konuşma diline uygunluğunu ve araştırmada kullanılacak yaş ranjını (20-75) dikkate almaları istenmiştir. Daha sonra yargıcıların önerileri doğrultusunda ifadeler yeniden düzenlenmiş, ait olduğu alt ölçeği aslına uygun olmak koşuluyla en açık, en doğru ve en anlaşılır şekilde yansıtan madde çevirileri belirlenmiştir. Ölçek bu şekliyle bir grup yetişkine uygulanarak ön çalışma yapılmıştır. Anılan ön çalışmada ölçek maddelerinin anlaşılıp anlaşılmadığı ve araştırmacıların ifade etmeye çalıştığı anlamı verip vermediği test edilmiştir. Daha sonra maddeler üzerinde son düzeltmeler yapılarak ölçek, geçerlik ve güvenilirlik çalışması için hazır hale getirilmiştir.

Ölçeğin güvenilirliği, iç tutarlık ve iki-yarım güvenilirlik yöntemi ile belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlığı ile ilgili analizler deneklerin optimizasyon ve kontrol stratejileri ölçeklerine verdikleri cevaplar üzerinden Cronbach-Alfa katsayısı hesaplanarak yapılmıştır. Aşağıda Tablo 3.2’de OPS ölçeğinde yer alan alt ölçekler için hesaplanan Cronbach-Alfa iç tutarlık katsayıları ile Guttman yöntemine göre belirlenen iki-yarım güvenilirlik katsayıları verilmiştir.

**Tablo 3.2 Optimizasyon ve Kontrol Stratejilerinin İç Tutarlık (Cronbach Alfa) ve İki-Yarım Güvenirlik Katsayıları**

Kontrol Stratejileri	Cronbach Alfa Katsayısı	İki-Yarım Güvenirlik Katsayısı
Optimizasyon	.74	.79
Seçici Birincil Kontrol	.86	.87
Ödünleyici Birincil Kont.	.75	.81
Seçici İkincil Kontrol	.69	.75
Ödünleyici İkincil Kont.	.65	.69

Tablo 3.2’nin incelenmesinden anlaşılacağı gibi, optimizasyon ve kontrol stratejileri ölçeklerinin iç tutarlık ve iki-yarım güvenilirlik katsayıları, ödünleyici ikincil kontrol stratejisi (.65 ve .69) dışında yüksek düzeydedir. Bu sonuçlara dayanarak ölçeklerin Cronbach-alfa ve iki-yarım güvenilirlik katsayıları ile belirlenen güvenilirliklerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu söylenebilir.

Araştırmanın hem giriş hem de yöntem bölümünde ayrıntılı olarak belirtildiği gibi, optimizasyon stratejisi 6 alt boyuttan, diğer kontrol stratejilerinin her biri de 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Sözü edilen bu alt boyutlar da paralel iki madde ile ölçülmektedir. Tablo 3.2’de görüldüğü gibi, ölçeklerin iki-yarım güvenilirlik katsayıları yüksek ve kabul edilebilir düzeydedir. Bu sonuca dayanarak araştırmada, doğrulayıcı faktör analizi uygulanırken paralel maddelerden alınan puanlar toplanmış ve ortalaması alınarak bu değer kullanılmıştır. Böylece, optimizasyon ve

kontrol stratejileri ölçeklerinde yer alan alt boyutları tek bir sayısal değer temsil etmiştir. Modelde yer alan tüm alt boyutlar arasındaki korelasyonlar, ortalamalar, standart sapmalar ve madde-toplam korelasyonları Tablo 3.3’de gösterilmiştir.

**Tablo 3.3 Modelde Yer Alan Alt Boyutlararası Korelasyonlar, Ortalamalar, Standart Sapmalar ve Madde-Toplam Korelasyonları**

Değişken	1.Opt. (1)	2.Opt. (2)	3.Opt. (3)	4.Opt. (4)	5.Opt. (5)	6.Opt. (6)	7.Seç. B. K. (1)	8.Seç. B. K. (2)	9.Seç. B. K. (3)	10.Seç. B. K. (4)	11.Öd. B. K. (1)	12. Öd. B.K. (2)
1.	(.49)											
2.	.30**	(.33)										
3.	.29**	.16**	(.46)									
4.	.23**	.24**	.18**	(.27)								
5.	.42**	.21**	.50**	.01	(.45)							
6.	.26**	.19**	.31**	.26**	.26**	(.40)						
7.	.35**	.26**	.23**	.14**	.29**	.10	(.74)					
8.	.37**	.22**	.19**	.18**	.22**	.19**	.44**	(.47)				
9.	.35**	.20**	.29**	.12*	.32**	.13*	.65**	.40**	(.67)			
10.	.33**	.24**	.24**	.20**	.32**	.13*	.69**	.41**	.60**	(.70)		
11.	.13*	.04	.02	.12*	.03	.22**	.12*	.11*	.09	.11*	(.45)	
12.	.15**	.03	.03	.15**	.09	.17**	.10	.20**	.10	.14**	.69**	(.39)
13.	.42**	.20**	.32**	.22**	.37**	.26**	.41**	.34**	.33**	.39**	.13*	.06
14.	.30**	.16**	.24**	.15**	.28**	.25**	.29**	.18**	.22**	.26**	.13*	.07
15.	.36**	.30**	.22**	.22**	.23**	.17**	.43**	.42**	.37**	.33**	.12*	.13*
16.	.15*	.17**	.11*	.21**	.09	.14**	.14**	.27**	.14**	.24**	.12*	.09
17.	.32**	.29**	.17*	.21**	.26**	.17**	.55**	.30**	.44**	.49**	.05	.05
18.	.23**	.25**	.21**	.13*	.25**	.21**	.18**	.22**	.13*	.21**	.06	.10
19.	.11*	.14**	.10*	.25**	.02	.19**	-.07	.16**	.02	.01	.18**	.13*
20.	.13*	.30**	.20**	.19**	.08	.24**	.03	.11*	-.03	.04	.08	-.02
21.	.19**	.22**	.08	.17**	.15**	.21**	.14**	.14*	.19**	.14**	.11*	.14**
22.	.25**	.25**	.14**	.27**	.17**	.31**	.17**	.22**	.19**	.19**	.08	.05
X	4.01	3.28	3.55	3.34	3.90	3.34	4.34	4.16	4.24	4.05	3.85	4.00
S	.73	.87	.89	.83	.86	.77	.68	.66	.69	.77	.87	.81

\*\* p < .01 \* p < .05



Değişken	13.Öd.B.K. (3)	14.Öd. B. K. (4)	15.Seç. İ. K. (1)	16. Seç. İ. K. (2)	17. Seç. İ. K. (3)	18. Seç. İ. K. (4)	19.Öd. İ. K. (1)	20. Öd. İ. K. (2)	21. Öd. İ. K. (3)	22. Öd. İ. K. (4)
13.	(.36)									
14.	.58**	(.34)								
15.	.37**	.32**	(.44)							
16.	.14**	.14**	.22**	(.27)						
17.	.34**	.28**	.47**	.13*	(.44)					
18.	.14**	.11*	.27**	.25**	.34**	(.40)				
19.	.19**	.01	.16**	.13*	.04	.00	(.30)			
20.	.15**	.18**	.25**	.18**	.16**	.23**	.20**	(.32)		
21.	.13**	.07	.25**	.09	.22**	.19**	.23**	.21**	(.39)	
22.	.21**	.18**	.27**	.25**	.34**	.38**	.22**	.29**	.37**	(.42)
X	3.79	3.61	3.78	3.42	3.83	3.60	3.07	2.71	3.73	3.53
S	.80	.88	.82	.89	.76	1.06	.95	.83	.90	.95

Not: Alt boyutların madde-toplam korelasyon katsayıları alfa köşegeninde verilmiştir.

Optimizasyon ve kontrol stratejileri ölçeklerinde yer alan alt boyutların ortalamaları incelendiğinde, ölçeğin 1 ile 5 arasında derecelendirildiği gözönüne alınırsa, genellikle ortalamaların yüksek olduğu dikkati çekmektedir. Optimizasyon stratejisinde, en yüksek ortalamanın ( $X = 4.01$ ) birinci alt boyuta, bir başka deyişle, yaşa uygun hedefler belirleme alt boyutuna ait olduğu görülmektedir. Bunun yanısıra, ölçeğin geneli dikkate alındığında, seçici birincil kontrol stratejisine ilişkin tüm alt boyutlarda (sırasıyla,  $X = 4.34, 4.16, 4.24$  ve  $4.05$ ) ortalamanın yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3.3’de görüldüğü gibi, her alt boyutu temsil eden maddelerin ilgili alt boyutla olan korelasyonlarının ve her bir maddenin diğer alt boyutlara ilişkin maddelerle olan korelasyonlarının genelde yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3.3’ün incelenmesinden anlaşılacağı gibi, her bir alt ölçekteki maddelerin madde-toplam korelasyonları da tatminkar derecede yüksek bulunmuştur. En yüksek madde-toplam korelasyonları seçici birincil kontrol ölçeğinde elde edilmiştir ve bunlar .47 ile .74 arasında değişmektedir. Optimizasyon boyutunda ise madde-toplam korelasyonları .27 ile .49 arasında değişmektedir. Bunların dışında diğer ölçeklerde madde-toplam korelasyonları .30 ile .45 aralığında yer almaktadır.

Gelişimsel düzenleme modelinde öne sürüldüğü gibi optimizasyon ve kontrol stratejilerinin birbirinden ayrı faktörler olarak güvenilir biçimde ayrışıp ayrışmadığını belirlemek ve ölçeğin geçerliğine kanıt oluşturabilmek amacıyla üç farklı yaş grubundaki deneklerin optimizasyon ve kontrol stratejileri ölçeklerinden (OPS Ölçeği) aldıkları puanlara AMOS 4.0 istatistik paket programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Böylelikle ölçeğin bir Türk örneklemini üzerinde yapı geçerliği test edilmiştir. Aşağıda önce, son yıllarda davranış bilimleri çalışmalarında giderek artan bir şekilde kullanılan ve modelin sınanmasında üstün özellikleri olduğu düşünülen doğrulayıcı faktör analizi hakkında genel bir bilgi verilmiştir. Daha sonra ise, bu çalışmada yapılmış olan analizler sırasıyla sunulmuştur.

### **III.I.II DOĞRULAYICI FAKÖR ANALİZİ VE UYGUNLUK TESTLERİ**

LISREL (Jöreskog ve Sörbom 1996), AMOS (Arbuckle ve Wothke 1999) ya da EQS (Bentler ve Wu 1993) gibi istatistik programları ile yapılan doğrulayıcı faktör analizleri son yıllarda yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu analizler temelde, yapısal eşitlik modellerine (Structural Equation Modeling) dayanmaktadır ve bu

modeller sosyal bilimlerde temel olan gizil yapıları (latent constructs) belirlemek, yordamak ve nedensel modelleri test etmek amacıyla kullanılmaktadır.

Tipik bir kovaryans eşitlik modelinin, yukarıda sözü edilen programlar kullanılarak test edilmesinde, genellikle Anderson ve Gerbing'in (1988) önerdiği iki aşamalı bir yaklaşım benimsenir. Birinci aşamada, doğrulayıcı faktör analizi kullanılarak ölçme modelinin (measurement model) test edilmesi amaçlanır. İkinci aşamada ise gizil değişkenler arasında önerilen ya da denencede belirtilen yapısal modelin test edilmesi hedeflenir. Ölçme modelinin amacı; gözlenen ya da ölçülen değişkenlerin/göstergelerin altta yatan gizil değişkenleri ne oranda iyi temsil ettiklerini saptamaktır. Ölçme modeli aynı zamanda, gizil değişkenler arasındaki nedensel olmayan ilişkileri de gösterir. Yapısal eşitlik modeli ise, gizil değişkenler arasındaki nedensel ilişkinin test edilmesini sağlar ve burada önemli olan ölçülen değişkenler değil, gizil değişkenler arasındaki nedensel bağlantılardır.

Yapısal eşitlik modellerinde, oval ya da daire gibi şekillerle temsil edilen değişkenler, gizil değişkenlere (latent variable), dikdörtgenler içinde gösterilen değişkenler ise ölçülen değişkenlere (observed variable) yani göstergelere karşılık gelmektedir. Yapısal bir modelde, her bir göstergeye yönelen iki ok bulunmaktadır. Bu oklar bir değişkenin diğeri üzerindeki yapısal etkilerini göstermektedir. Bir gizil değişkenden göstergesine giden tek yönlü oklar gizil değişken ile onun göstergeleri arasındaki doğrusal yapısal katsayılar karşılık gelmektedir. Bunlar faktör analizindeki faktör yüklerine eşdeğer olarak görülebilir. Göstergelere giden diğere tek yönlü oklar ise bu göstergelerin hatalarını temsil etmektedir. Göstergeler güvenilirlikleri oranında hata içermelerine karşın gizil değişkenlerin hata katsayıları sıfır olarak kabul edilmektedir. Gizil değişkenler arasındaki çift yönlü oklar da bu değişkenler arasındaki korelasyonları göstermektedir (bkz. Şekil 3.1).

Önerilen bir modelin eldeki veri ile ne derece uyduğu ya da doğrulayıcı faktör analizinde istatistiksel anlamlılığın ne olacağı konusunda araştırmacılar

arasında bir fikir birliğine rastlanmamaktadır. Bu çalışmada kullanılacak uygunluk ölçütleri (indeks), bu alandaki yayınlara dayanarak (örn., Anderson ve Gerbing 1988; Hoyle ve Panter 1995; Hu ve Bentler 1995; Joreskog ve Sorbom 1993; Sümer ve ark. 2000; Güngör 2000) saptanmıştır. Bunlardan ilk grup (mutlak uygunluk indeksleri), ki kare (Chi-Square  $\chi^2$ ) uygunluk indeksi ve  $\chi^2$ / serbeslik derecesi oranı, RMS (Root-Mean-Square), GFI (Goodness-of-Fit-Index) ve AGFI'dir (Adjusted Goodness-of-Fit-Index). Ki kare istatistiğine dayalı uygunluk indeksleri aslında uygunluğun ne derece kötü (badness of fit) olduğunu gösterir "0" değeri mükemmel bir uymayı yansıtır,  $\chi^2$  değeri büyüdükçe gözlenen ve yordanan kovaryans matrislerinin birbirleriyle olan uyuşma dereceleri azalır. Bu nedenle  $\chi^2$  değerlerinin büyük olması, önerilen model ile eldeki verinin uyuşmadığını gösterirken, küçük ya da anlamsız değerler iyi uymaya işaret eder. Dolayısıyla,  $\chi^2$  değerinin anlamlı olmaması ya da düşük düzeyde olması tercih edilir (Hoyle ve Panter 1995). Modelin uygunluğu  $\chi^2$  değerinin serbestlik derecesine oranı ile de sınımlanmaktadır.  $\chi^2$ :sd oranı 2:1 ile 5:1 arasında ise kabul edilebilir bir uygunluktan söz edilmektedir (Marsh ve Hocevar 1988).

Ki kare ( $\chi^2$ ) istatistiği örneklem genişliğine oldukça duyarlı bir istatistik olduğundan, başka uygunluk indeksleri de önerilmiştir (Hu ve Bentler 1995). Bu indeksler gözlenen ve model tarafından üretilen kovaryanslar arasındaki ortalama uyuşma düzeyini göstermektedir. RMS değeri .10'un altında ise kabul edilebilir, .5'in altında ise mükemmel bir uygunluktan söz edilmektedir. GFI, yordanan hata kareler ile eldeki veri arasındaki uygunluk derecesini ifade etmektedir. Joreskog ve Sorbom'un (1993) sıklıkla kullandıkları AGFI (Adjusted GFI) ise GFI'nın modelin içerdiği serbeslik derecesi miktarına uyarlanmasıyla elde edilmektedir. AGFI değeri 0 ile 1.0 arasında değişmektedir ve 1.0'a yaklaştıkça modelin uygunluğu da artmaktadır.

Bu çalışmada, yapısal eşitlik modelinde uygunluk testi için önerilen bir çok indeks arasında yukarıda tanımlanan uygunluk indekslerinin kullanılmasına karar verilmiştir.

### III.I.III OPS MODELİNİN FAKTÖR YAPISINA İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmada OPS Ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi ile yapı geçerliğini test etmeye geçmeden önce gizil değişkenler (optimizasyon ve kontrol stratejileri) arasındaki korelasyonlar, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği kullanılarak hesaplanmış ve Korelasyon Matrisi Tablo 3.4’de gösterilmiştir.

**Tablo 3.4 OPS Modelindeki Gizil Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar**

Değişken	1.	2.	3.	4.	5.
1.Optimizasyon	-				
2.Seçici Birincil K.	.47**	-			
3.Ödünleyici Birincil K.	.43**	.39**	-		
4.Seçici İkincil K.	.50**	.53**	.33**	-	
5.Ödünleyici İkincil K.	.44**	.19**	.26**	.43**	-

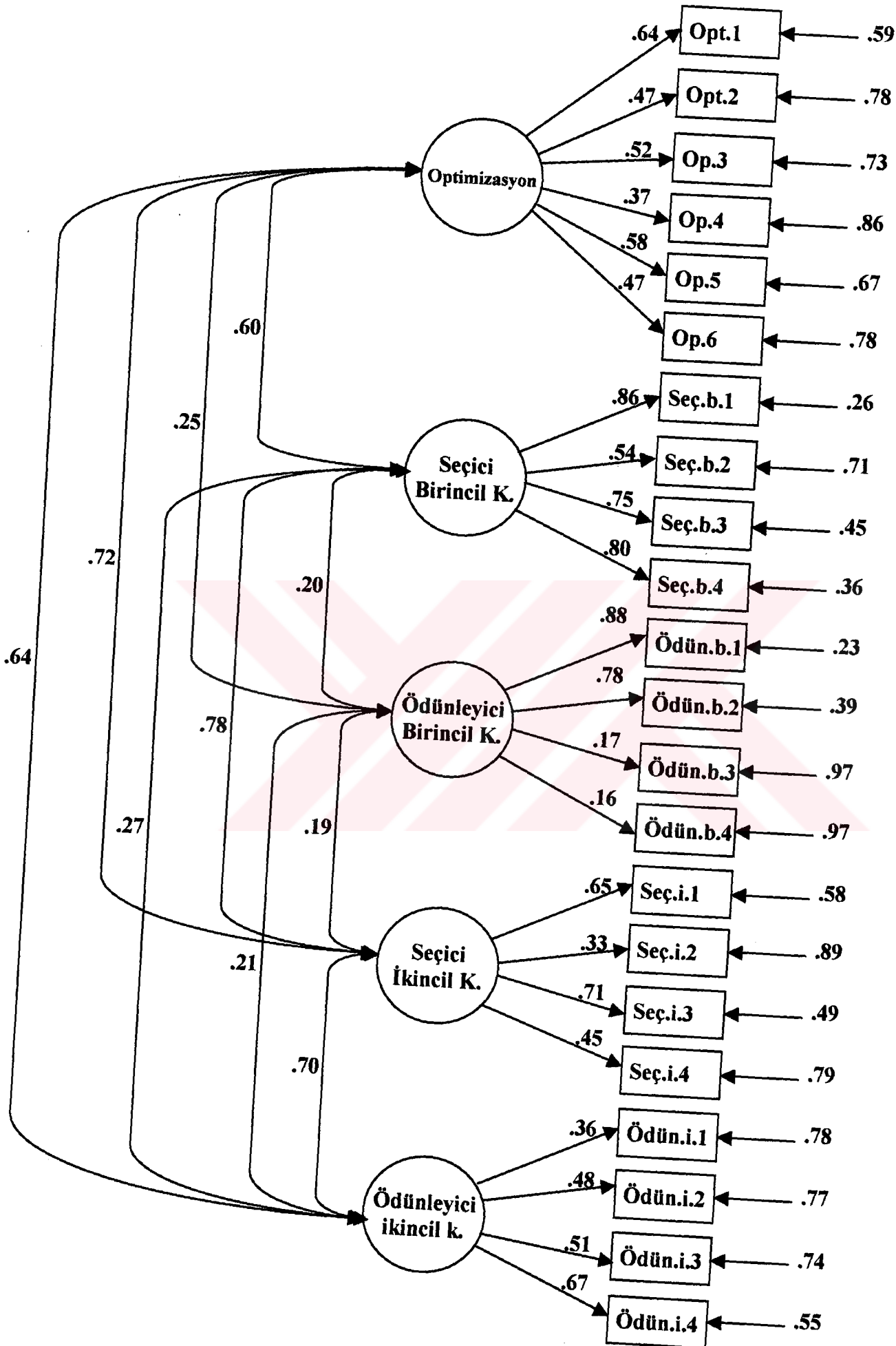
\*\* p < .01

Tablo 3.4’den izlenebileceği gibi, optimizasyon ile her bir kontrol stratejisi arasında kuramsal modelde beklendiği gibi olumlu yönde anlamlı ilişkiler olduğu, seçici birincil ile seçici ikincil kontrol stratejileri arasındaki korelasyonun yüksek olduğu, buna karşılık seçici birincil kontrol ile ödünleyici ikincil kontrol arasındaki ilişkinin düşük olduğu görülmektedir.

Araştırmanın bu aşamasında, alt boyutları ölçen maddelerin yer aldıkları temel boyutları (optimizasyon ve kontrol stratejileri) ne oranda iyi temsil ettiğini belirlemek üzere beş faktörlü model denenmiştir. Modelde öngörüldüğü gibi, optimizasyon ve kontrol stratejileri çeşitli gözlenebilir ve ölçülebilir alt boyutlardan

oluşan gizil bir yapıdır. Bu nedenle çalışmada, ölçeği oluşturan dört kontrol stratejisi ve optimizasyon stratejisi birer gizil değişken niteliğindedir. Optimizasyon gizil değişkeni altı, diğer kontrol stratejileri de dörder gösterge ile temsil edilmiştir. Diğer bir deyişle, optimizasyon 6 madde ile diğer kontrol stratejilerinin her biri de 4'er madde ile temsil edilmektedir. Bu çalışmada OPS Ölçeğinin yapısal eşitlik modelinde, daireler gizil değişkenleri (optimizasyon, seçici birincil kontrol vb.), kareler ise göstergeleri (opt1-opt6 vb.) temsil etmektedir (Şekil 3.1).





Şekil 3.1 OPS Modeline İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi (Başlangıç Model)

Optimizasyon ve kontrol stratejileri arasındaki ilişkilerle ilgili olarak, Şekil 3.1’de görüldüğü gibi, tüm gösterge değişkenleri ilişkili gizil değişkenler üzerinde genellikle yüksek faktör yükleri ile temsil edilmektedir. Optimizasyon alt boyutunda yer alan madde faktör ağırlıkları .37 ile .64 arasında değişmektedir. Seçici birincil kontrol alt boyutunda ağırlıklar sırasıyla .86, .54, .75 ve .80 olarak elde edilmiş ve en yüksek faktör ağırlığına sahip boyut olarak görülmektedir. Ödünleyici birincil kontrol alt boyutunda ise, faktör ağırlıkları .88, .78, .17 ve .16’dır. Elde edilen bu sonuç, üçüncü ve dördüncü göstergenin bu boyutu iyi temsil etmediğini göstermektedir. Ancak, maddelere ilişkin korelasyon tablosundan hatırlanacağı gibi, bu iki maddenin aşağı yukarı tüm ölçek maddeleri ile korelasyonunun yüksek olduğu, özellikle de optimizasyon stratejisinin alt boyutları ile yüksek korelasyon gösterdiği bilinmektedir. Seçici ikincil kontrol boyutunda ise faktör ağırlıkları .33 ile .71 arasındadır. Ödünleyici ikincil kontrol boyutunda ise faktör ağırlıkları .36 ile .67 arasında değişmektedir.

OPS Modelindeki temel boyutlara ilişkin doğrulayıcı faktör analizi uyuma istatistikleri Tablo 3.5’de sunulmuştur.

**Tablo 3.5 Uyum İyiliği İstatistikleri**

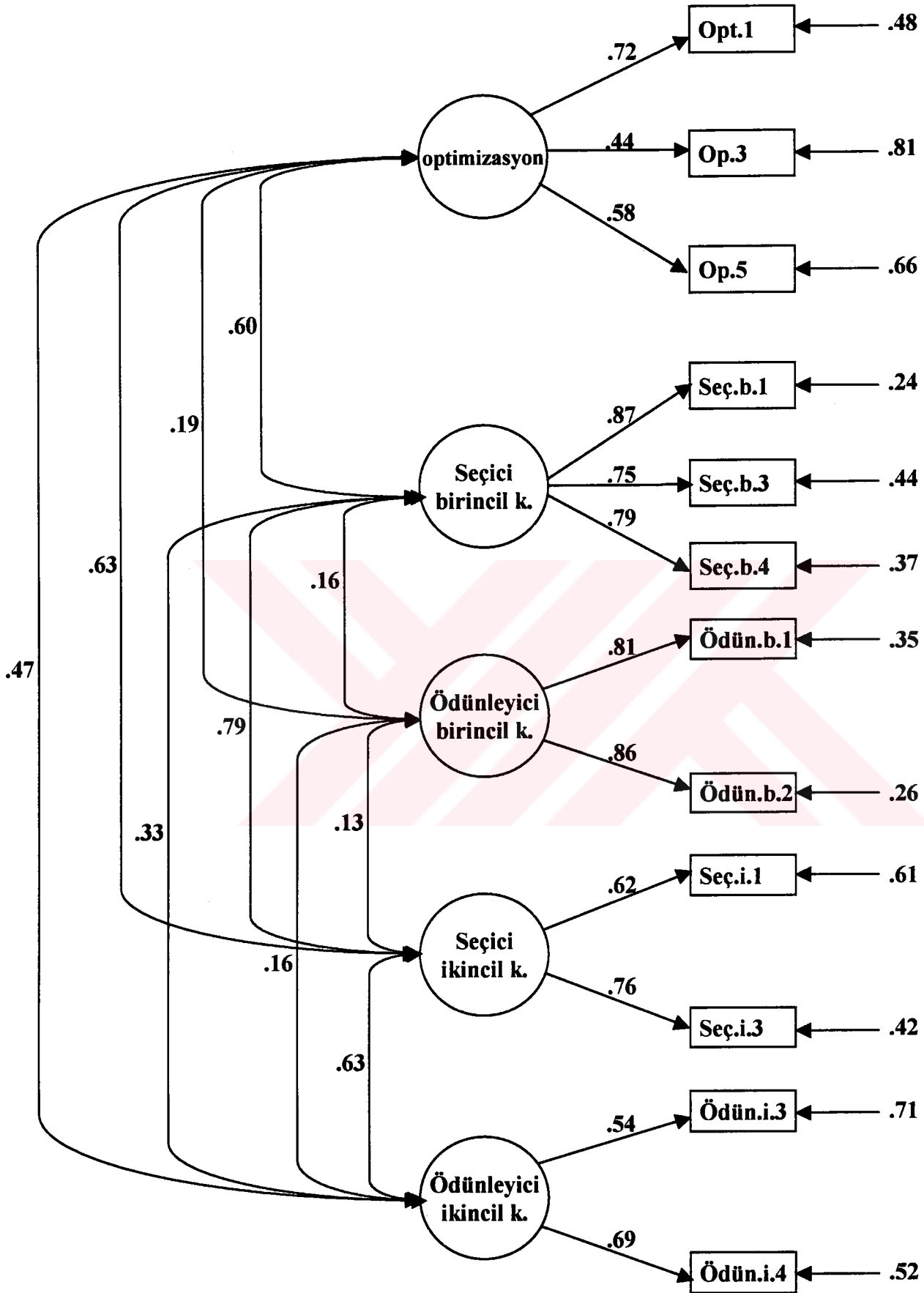
Uyum İyiliği (Goodness of fit indexes)	Başlangıç Model (Initial Model)	Son Model (Revised Model)
$X^2$ (df)	750.78 (199)	46.44 (42)
P	0.000	0.295
$X^2/df$	3.773	1.106
RMS	0.088	0.017
GFI	0.839	0.979
AGFI	0.795	0.961

Tablo 3.5’de görüldüğü gibi, ölçüm modeli genel olarak örneklemeden elde edilen verilere karşı kabul edilebilir bir uyum göstermiştir ( $(x^2(199) = 750.78, N =$



361),  $p < .001$ , RMS = .09, GFI = .84, AGFI = .80). Her ne kadar  $\chi^2$  değeri gözlenen ve yordanan matrisler arasında anlamlı farklılığa işaret ediyorsa da,  $\chi^2$ :sd oranı önerilen oranın (5:1) oldukça altındadır. Bu sonuçlar, tanımlanan faktör yapısına ilişkin modelin geçerliğinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir. Ancak, ilk kez araştırmamızda model Türk örnekleme üzerinde sınındığı için, bu model başlangıç model olarak kabul edilmiş, her bir gizil değişkeni en iyi açıklayan boyutlara ulaşıncaya kadar birtakım değişikliklere gidilerek çok sayıda model test edilmiş ve gizil değişkenleri düşük faktör yükleri ile temsil eden göstergeler analizden çıkartılmıştır (Şekil 3.2).





Şekil 3.2 OPS Modeline İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi (Son Model)

Şekil 3.2'nin incelenmesinden anlaşılacağı gibi, yapılan bu değişikliklerle elde edilen son modelde optimizasyon ve seçici birincil kontrol stratejisi üçer gösterge ile, ödünleyici birincil kontrol, seçici ikincil kontrol ve ödünleyici ikincil kontrol stratejileri ikişer gösterge ile temsil edilmiştir. Tablo 3.5'de görüldüğü gibi, elde edilen bu model verilere oldukça tatmin edici bir düzeyde uyum göstermiştir ( $\chi^2(42) = 46.44$ ,  $N = 361$ ),  $RMS = .02$ ,  $GFI = .98$ ,  $AGFI = .96$ ). Tablo 3.5'de sunulan uyum indekslerinden de anlaşılacağı gibi, son model başlangıç modeli ile karşılaştırıldığında ne ölçüde gelişim gösterdiği izlenmektedir,  $\chi^2$  değeri 750.78'den 46.44'e, olabilirlik oranı 3.773'den 1.106'ya düşmüş, buna karşılık uyum iyiliği indeksi 0.79'den 0.96'ya yükselmiştir. Elde edilen bu değerler, son modelin, farklı yaş gruplarından ve eğitim düzeylerinden oluşan 361 kişilik Türk örneklemeden elde edilen veriyi, başlangıç modeline göre çok daha iyi açıkladığını göstermektedir.

### **III.IV.YAŞAMA BAKIŞ AÇISI, OPTİMİZASYON VE KONTROL STRATEJİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR**

Araştırmanın giriş bölümünde belirtildiği gibi gelişimsel düzenleme modelinde optimizasyonun, kontrol stratejilerini düzenleyen daha üst düzeyde bir süreç olduğu öne sürülmektedir. Bu noktadan hareketle, çalışmanın bu aşamasında, optimizasyonun modelde yer alan kontrol stratejileri ile olan ilişkisini ve söz konusu stratejileri ne ölçüde yordadığı incelenmiştir. Aynı zamanda bir kişilik özelliği olan yaşama bakış açısı ile optimizasyon ve kontrol stratejileri arasındaki ilişkiler ve deneklerin yaşama bakış açılarının gelişimsel düzenleme modelinde tanımlanan kontrol stratejilerini ne ölçüde yordadığı incelenmiştir. Bu aşamadaki analizler, araştırmamızda elde edilen son model temel alınarak yapılmıştır. Öncelikle, optimizasyon, kontrol stratejileri ve yaşama bakış açısı arasındaki korelasyonlar, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği kullanılarak hesaplanmış ve Korelasyon Matrisi Tablo 3.6 'da gösterilmiştir.

**Tablo 3.6 Optimizasyon, Kontrol Stratejileri ve Yaşama Bakış Açısı Arasındaki Korelasyonlar**

Değişken	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. Yaşama Bakış Açısı	-					
2. Optimizasyon	.32**	-				
3. Seçici Birincil K.	.32**	.44**	-			
4. Ödünleyici Birincil K.	-.01	.10	.14*	-		
5. Seçici İkincil K.	.30**	.38**	.57**	.11*	-	
6. Ödünleyici İkincil K.	.27**	.25**	.24**	.13**	.38**	-

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

Tablo 3.6'da, değişkenler arasındaki ilişkiler gözden geçirildiğinde, kuramsal modelde öne sürüldüğü gibi, optimizasyon ve kontrol stratejileri arasında, ödünleyici birincil kontrol dışında, olumlu yönde ve anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Ayrıca, yaşama bakış açısı da optimizasyon ( $r = .32$ ) ve kontrol stratejileriyle ( $r = .32, .30, .27$ ) olumlu ve anlamlı ilişkiler göstermektedir. Ancak, ödünleyici birincil kontrol ile yaşama bakış açısı arasında anlamlı bir ilişki elde edilmemiştir ( $r = -.01$ ).

Araştırmanın bu aşamasında farklı yaş gruplarındaki deneklerin kontrol stratejileri ölçeklerinden aldıkları puanlara Hiyerarşik Regresyon Analizi uygulanmıştır. Araştırmada eğitim düzeyi, cinsiyet, yaş, optimizasyon stratejisi ve yaşam yönelimi yordayıcı değişken olarak alınmıştır. Araştırmanın bundan sonraki bölümünde eğitim düzeyi, cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre kontrol stratejilerinde farklılık olup olmadığı ayrıntılı olarak ele alındığı için, belirtilen demografik değişkenler olası etkilerini kontrol etmek amacıyla analize ilk aşamada girilmiştir. Daha sonra analize bu araştırmanın amacı doğrultusunda optimizasyon değişkeni ikinci aşamada ve yaşam yönelimi de üçüncü aşamada girilmiştir.

1. Aşama Eğitim, Cinsiyet, Yaş
2. Aşama Optimizasyon
3. Aşama Yaşam Yönelimi

Modelde yer alan her bir kontrol stratejisine ilişkin yukarıda belirtilen yordayıcı değişkenler aynı sırada hiyerarşik regresyon analizine dahil edilmiştir. Aşağıda kontrol stratejilerinin yordanmasına ilişkin olarak yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizi sonuçları sırasıyla özetlenmiştir.

**Tablo 3.7 Seçici Birincil Kontrol Stratejisinin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Özet Tablosu**

Analiz Aşaması	Yordayıcı Değişken	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> 'deki Artış	Standart Hata	Beta	F
1	Eğitim Cinsiyet Yaş	.170	.029	.029	3.7017	.084 .061 .130	3.555*
2	Optimizasyon	.471	.222	.193	3.3186	.442	25.367***
3	Yaşam Yönelimi	.504	.254	.032	3.2544	.190	24.137***

\*p < .05, \*\*\*p < .001

Tablo 3.7'de görüldüğü gibi, farklı yaş gruplarındaki deneklerin seçici birincil kontrol stratejisi ölçeğinden aldıkları puanların yordanmasına ilişkin olarak yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizi sonuçları, üç aşamada analize girilen değişkenlerin seçici birincil kontrol stratejisi puanlarında gözlenen toplam varyansın % 25.2'sini açıklayabildiklerini göstermiştir. Her aşamada tek başına katkısı olan değişkenlerin beta değerleri incelendiğinde, birinci aşamada sadece yaşın (t = 2.483; p < .05), ikinci aşamada optimizasyonun (t = 9.391; p < .001) ve üçüncü aşamada da yaşam yöneliminin (t = 3.896; p < .001) seçici birincil kontrol puanının yordanmasında anlamlı katkıları olduğu görülmüştür.

Deneklerin ödünleyici birincil kontrol stratejisi puanlarının yordanmasına ilişkin olarak yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizi sonuçları, üç aşamada analize girilen değişkenlerin ödünleyici birincil kontrol stratejisi puanlarının yordanmasında anlamlı katkıları olmadığını göstermiştir.

**Tablo 3.8 Seçici İkincil Kontrol Stratejisinin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Özet Tablosu**

Analiz Aşaması	Yordayıcı Değişken	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> 'deki Artış	Standart Hata	Beta	F
1	Eğitim Cinsiyet Yaş	.189	.036	.036	2.6815	-.039 .018 .184	4.403**
2	Optimizasyon	.418	.174	.139	2.4845	.375	18.813**
3	Yaşam Yönelimi	.451	.203	.029	2.4445	.180	18.098** *

\*\*p <.01, \*\*\*p <.001

Deneklerin seçici ikincil kontrol stratejisi ölçeğinden aldıkları puanların yordanmasına ilişkin olarak yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizi sonuçları, üç aşamada analize girilen değişkenlerin seçici ikincil kontrol stratejisi puanlarında gözlenen toplam varyansın % 20.3'ünü açıklayabildiklerini göstermiştir. Her aşamada tek başına katkısı olan değişkenlerin beta değerleri incelendiğinde, birinci aşamada sadece yaşın ( $t = 3.524$ ;  $p < .001$ ), ikinci aşamada optimizasyonun ( $t = 7.737$ ;  $p < .001$ ) ve üçüncü aşamada da yaşam yöneliminin ( $t = 3.571$ ;  $p < .001$ ) seçici ikincil kontrol puanının yordanmasında anlamlı katkıları olduğu görülmüştür.

**Tablo 3.9 Ödünleyici İkincil Kontrol Stratejisinin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Özet Tablosu**

Analiz Aşaması	Yordayıcı Değişken	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> 'deki Artış	Standart Hata	Beta	F
1	Eğitim Cinsiyet Yaş	.426	.182	.182	2.7792	-.057 -.168 .401	26.441** *
2	Optimizasyon	.475	.226	.044	2.7067	.212	26.000**
3	Yaşam Yönelimi	.507	.257	.031	2.6557	.187	24.569** *

\*\*\*p <.001

Farklı yaş gruplarındaki deneklerin ödüncleyici ikincil kontrol stratejisi ölçeğinden aldıkları puanların yordanmasına ilişkin olarak yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizi sonuçları, üç aşamada analize girilen değişkenlerin ödüncleyici ikincil kontrol stratejisi puanlarında gözlenen toplam varyansın % 25.7'sini açıklayabildiklerini göstermiştir. Her aşamada tek başına katkısı olan değişkenlerin beta değerleri incelendiğinde, birinci aşamada sadece yaşın ( $t = 8.347$ ;  $p < .05$ ), ikinci aşamada optimizasyonun ( $t = 4.514$ ;  $p < .001$ ) ve üçüncü aşamada da yaşam yöneliminin ( $t = 3.848$ ;  $p < .001$ ) ödüncleyici ikincil kontrol puanının yordanmasında anlamlı katkıları olduğu görülmüştür.

### **III.II YAŞ, EĞİTİM DÜZEYİ VE CİNSİYETE GÖRE OPTİMİZASYON VE KONTROL STRATEJİLERİNE İLİŞKİN BULGULAR**

Araştırmanın bu aşamasında öncelikle OPS Modelinde yer alan optimizasyon ve kontrol stratejilerinin yaşa, eğitim düzeyine ve cinsiyete göre değişme gösterip göstermediği, daha sonra da özetleyici bir sonuç elde etmek için birincil ve ikincil kontrol açısından yaşa, eğitim düzeyine ve cinsiyete göre farklılık olup olmadığı incelenmiştir.

#### **Optimizasyon ve Kontrol Stratejilerine İlişkin Bulgular**

Optimizasyon ve kontrol stratejisi alt ölçeklerinden alınan toplam puanlara 3 (Yaş Grubu) x 2 (Eğitim Düzeyi) x 2 (Cinsiyet) faktörlü MANOVA uygulanmıştır. Deneklerin optimizasyon ve kontrol stratejileri ölçeklerinden aldıkları toplam puanların ortalama ve standart kaymaları Ek 5'te verilmiştir.

**Tablo 3.10 Optimizasyon ve Kontrol Stratejileri Üzerinde Yaş Grubu, Eğitim Düzeyi ve Cinsiyetin Etkilerine İlişkin Manova Sonuçları**

Etki	Sd	Wilks' Lambda	F	P	Eta <sup>2</sup>
Yaş	10	.809	7.726	.000	.101
Eğitim	5	.979	1.479	.196	.051
Cinsiyet	5	.949	3.735	.003	.021
Yaş x Eğitim	10	.957	1.549	.118	.012
Yaş x Cinsiyet	10	.976	.857	.574	.022
Eğitim x Cinsiyet	5	.991	.637	.671	.009
Yaş x Eğitim x Cinsiyet	10	.967	1.184	.298	.017

Tablo 3.10'da özetlendiği gibi, yaş grubunun optimizasyon, seçici birincil kontrol, ödünleyici birincil kontrol, seçici ikincil kontrol ve ödünleyici ikincil kontrol stratejilerinin tümü üzerinde anlamlı etkisinin olduğu gözlenmektedir ( $F(10, 690) = 7.726$ ;  $p < .001$ ,  $Eta^2 = .021$ ). Eğitim düzeyi açısından incelendiğinde, eğitim düzeyinin optimizasyon ve kontrol stratejileri üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir ( $F(5, 345) = 1.479$ ). Cinsiyete göre bakıldığında ise, cinsiyetin optimizasyon ve kontrol stratejileri üzerinde anlamlı etkisi görülmektedir ( $F(5, 345) = 3.735$ ;  $p < .01$ ,  $Eta^2 = .051$ ). Tablo 3.10'da izlendiği gibi, optimizasyon ve kontrol stratejileri üzerinde yaş grubu ve eğitim düzeyi, yaş grubu ve cinsiyet, eğitim ve cinsiyet ortak etkisi ve yaş grubu, eğitim düzeyi ve cinsiyet etkileşimi anlamlı bulunmamıştır.

Bundan sonraki aşamada, MANOVA'da gözlenen anlamlı etkilerin hangi bağımlı değişkenden kaynaklandığını belirlemek için, her bir bağımlı değişkene ilişkin 3x2x2 ANOVA uygulamalarına gidilmiştir. Bu uygulamaların sonuçları Tablo 3.11'de özetlenmiştir.



**Tablo 3.11 Yaş Grubu, Eğitim Düzeyi ve Cinsiyete Göre, Optimizasyon ve Kontrol Stratejileri Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları**

<b>Değişim Kaynağı: Grup (2; 349) s.d.</b>						
Değişken	Kareler Top.	Ortalama Kare	Hata Ort. Kare	F	P	Eta <sup>2</sup>
Opt.	35.847	17.924	14.957	1.198	.303	.007
Seç. Birincil	95.971	47.986	13.676	3.509	.031	.020
Öd. Birincil	18.131	9.066	9.672	.937	.393	.005
Seç. İkincil	105.383	52.691	6.970	7.560	.001	.042
Öd. İkincil	550.176	275.088	7.747	35.508	.000	.169
<b>Değişim Kaynağı: Eğitim (1; 349) s.d.</b>						
Değişken	Kareler Top.	Ortalama Kare	Hata Ort. Kare	F	p	Eta <sup>2</sup>
Opt.	1.257	1.257	14.957	.084	.772	.000
Seç. Birincil	32.260	32.260	13.676	2.388	.123	.007
Öd. Birincil	.490	.490	9.672	.051	.822	.000
Seç. İkincil	3.251	3.251	6.970	.466	.495	.001
Öd. İkincil	9.539	9.539	7.747	1.231	.268	.004
<b>Değişim Kaynağı: Cinsiyet (1; 349) s.d.</b>						
Değişken	Kareler Top.	Ortalama Kare	Hata Ort. Kare	F	p	Eta <sup>2</sup>
Opt.	39.614	39.614	14.957	2.649	.105	.008
Seç. Birincil	21.350	21.350	13.676	1.561	.212	.004
Öd. Birincil	.180	.180	9.672	.019	.891	.000
Seç. İkincil	.354	.354	6.970	.051	.822	.000
Öd. İkincil	82.985	82.985	7.747	10.712	.001	.030
<b>Değişim Kaynağı: Grup X Eğitim (2; 349) s.d.</b>						
Değişken	Kareler Top.	Ortalama Kare	Hata Ort. Kare	F	p	Eta <sup>2</sup>
Opt.	82.858	41.429	14.957	2.770	.064	.016
Seç. Birincil	78.635	39.317	13.676	2.875	.058	.016
Öd. Birincil	38.227	19.113	9.672	1.976	.140	.011
Seç. İkincil	59.145	29.572	6.970	4.243	.015	.024
Öd. İkincil	30.115	15.057	7.747	1.944	.145	.011
<b>Değişim Kaynağı: Grup X Cinsiyet (2; 349) s.d.</b>						
Değişken	Kareler Top.	Ortalama Kare	Hata Ort. Kare	F	p	Eta <sup>2</sup>
Opt.	29.500	14.750	14.957	.986	.374	.006
Seç. Birincil	20.732	10.366	13.676	.758	.469	.004
Öd. Birincil	7.849	3.925	9.672	.406	.667	.002
Seç. İkincil	24.122	12.061	6.970	1.730	.179	.010
Öd. İkincil	12.843	6.421	7.747	.829	.437	.005
<b>Değişim Kaynağı: Eğitim X Cinsiyet (1; 349) s.d.</b>						
Değişken	Kareler Top.	Ortalama Kare	Hata Ort. Kare	F	p	Eta <sup>2</sup>
Opt.	8.187	8.187	14.957	.005	.941	.000
Seç. Birincil	3.160	3.160	13.676	.231	.631	.001
Öd. Birincil	.711	.711	9.672	.074	.786	.000
Seç. İkincil	6.638	6.638	6.970	.952	.330	.003
Öd. İkincil	8.110	8.110	7.747	1.047	.307	.003
<b>Değişim Kaynağı: Grup X Eğitim X Cinsiyet (2; 349) s.d.</b>						
Değişken	Kareler Top.	Ortalama Kare	Hata Ort. Kare	F	p	Eta <sup>2</sup>
Opt.	6.458	3.229	14.957	.216	.806	.001
Seç. Birincil	11.407	5.703	13.676	.417	.659	.002
Öd. Birincil	16.394	8.197	9.672	.848	.429	.005
Seç. İkincil	38.354	19.177	6.970	2.751	.065	.016
Öd. İkincil	1.154	.575	7.747	.074	.928	.000

ANOVA sonuçlarına göre, yaş grubu değişkeninin seçici birincil kontrol stratejisi ( $F(2, 349) = 3.509$ ;  $p < .05$ ,  $Eta^2 = .020$ ); seçici ikincil kontrol stratejisi ( $F(2, 349) = 7.560$ ;  $p < .01$ ,  $Eta^2 = .042$ ); ve ödünleyici ikincil kontrol stratejisi ( $F(2, 349) = 35.508$ ;  $p < .001$ ,  $Eta^2 = .169$ ) üzerinde temel etkisinin anlamlı olduğu gözlenmiştir. Ancak, optimizasyon ( $F = 1.198$ ) ve ödünleyici birincil kontrol stratejisi üzerinde yaşın temel etkisi gözlenmemiştir ( $F = .892$ ).

Yaş grubu temel etkisi, Tablo 3.11’de özetlendiği gibi, kontrol stratejilerinin çoğunda gözlenmiştir. Bu aşamada da, ANOVA sonuçlarında gözlenen etkilerin hangi yaş grubundan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Tukey Çoklu Karşılaştırma Testleri uygulanmıştır. Temel olarak seçici birincil kontrol stratejisi ele alındığında, orta yaşlıların ( $X = 25.31$ ) genç yetişkinlere ( $X = 22.64$ ) kıyasla bu stratejiyi daha fazla kullandıkları görülmektedir ( $q(2, 349) = 7.91$ ,  $p < .05$ ). Benzer şekilde yaşlıların da ( $X = 25.84$ ) genç yetişkinlere kıyasla ( $X = 22.64$ ) seçici birincil kontrol stratejisini daha fazla kullandıkları görülmektedir ( $q(2, 349) = 9.50$ ,  $p < .05$ ).

Seçici ikincil kontrol stratejisi ele alındığında, genç yetişkinlerin ( $X = 14.80$ ) yaşlılara ( $X = 15.94$ ) kıyasla bu stratejiyi daha az kullandıkları görülmektedir ( $q(2, 349) = 4.70$ ,  $p < .05$ ). Ayrıca orta yaşlıların da ( $X = 14.88$ ) yaşlılara ( $X = 15.94$ ) kıyasla bu stratejiyi daha az kullandıkları görülmektedir ( $q(2, 349) = 4.43$ ,  $p < .05$ ).

Ödünleyici ikincil kontrol açısından ele alındığında, genç yetişkinlerin ( $X = 12.90$ ) hem orta yaşlılara ( $X = 14.83$ ) kıyasla ( $q(2, 349) = 7.61$ ,  $p < .05$ ), hem de yaşlılara ( $X = 15.81$ ) kıyasla ödünleyici ikincil kontrolü daha az kullandıkları görülmektedir ( $q(2, 349) = 11.46$ ,  $p < .05$ ). Ayrıca orta yaşlıların da ( $X = 14.83$ ) yaşlılara ( $X = 15.81$ ) kıyasla bu stratejiyi daha az kullandıkları görülmektedir ( $q(2, 349) = 3.84$ ,  $p < .05$ ).

Cinsiyet temel etkisi, sadece ödünleyici ikincil kontrol stratejisinde gözlenmiştir. Bu sonuca göre, kadınlar ( $X = 14.93$ ) erkeklere ( $X = 14.06$ ) kıyasla ödünleyici ikincil kontrol stratejilerini daha fazla kullanmaktadırlar.

Yaş grubu ve eğitim düzeyi ortak etkisi de sadece seçici ikincil kontrol stratejisinde gözlenmiştir. ANOVA sonucunda gözlenen etkinin hangi yaş grubundan ve eğitim düzeyinden kaynaklandığını belirlemek amacıyla Tukey Çoklu Karşılaştırma Testleri uygulanmıştır. Şekil 3.3'de görülebileceği gibi, orta dereceli okul mezunu bireylerde bu stratejinin kullanılması yaşla birlikte artış göstermiştir; yaşlılar ( $X = 16.59$ ) hem genç yetişkinlere ( $X = 14.37$ ) ( $q(3, 349) = 6.47, p < .05$ ), hem de orta yaşlılara ( $X = 14.98$ ) göre bu stratejiyi daha fazla kullanmışlardır ( $q(3, 349) = 4.69, p < .05$ ). Tersî biçimde yükseköğretim mezunu bireylerde ise yaşla birlikte seçici ikincil kontrol stratejisinin kullanımını azalmıştır. Bir başka deyişle, orta dereceli okul mezunu yaşlı bireyler ( $X = 16.59$ ) yükseköğretim mezunu yaşlı bireylere ( $X = 15.38$ ) göre ( $q(2, 349) = 3.51, p < .05$ ), yüksek okul mezunu genç yetişkinler de ( $X = 15.21$ ) orta dereceli okul mezunu genç yetişkinlere ( $X = 14.37$ ) göre bu stratejiyi daha fazla kullanmışlardır ( $q(2, 349) = 2.80, p < .05$ ).

### **Birincil ve İkincil Kontrol Stratejisine İlişkin Bulgular**

Bu aşamada, OPS Ölçeğinde yer alan seçici birincil ve ödünleyici birincil kontrol stratejisine ilişkin puanlar toplanarak, ortalaması alınmış ve birincil kontrol puanı elde edilmiştir. Benzer şekilde, seçici ikincil ve ödünleyici ikincil kontrol stratejisine ait puanlar toplanarak ortalaması alınmış ve ikincil kontrol puanı elde edilmiştir. Deneklerin birincil ve ikincil kontrol stratejisine ilişkin puanlarının yaşa, eğitim düzeyine ve cinsiyete göre ortalamaları ve standart kaymaları Ek 6'da verilmiştir.

Birincil ve ikincil kontrol stratejisi ölçeklerinden alınan ortalama puanlara 3 (Yaş Grubu) x 2 (Eğitim Düzeyi) x 2 (Cinsiyet) x 2 (Kontrol Stratejisi) son faktörde tekrar ölçümlü varyans analizi uygulanmıştır.

**Tablo 3.12 Yaş, Eğitim Düzeyi, Cinsiyet ve Kontrol Stratejisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

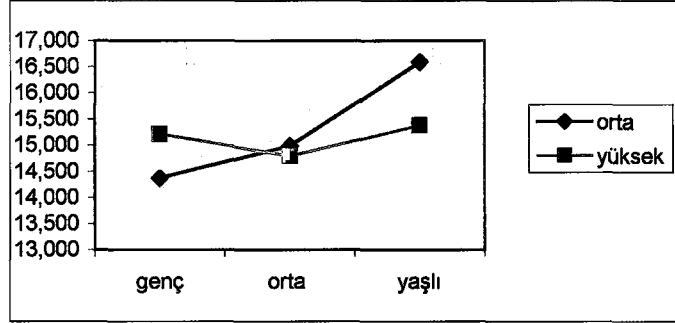
Değişim Kaynağı	Kareler Toplamı	s.d.	Ortalama Kare	F
(A) Yaş	14.793	2	7.397	18.297***
(B) Eğitim	.000	1	.000	.001
(C) Cinsiyet	.57	1	.57	.388
A x B	4.419	2	2.209	5.465*
A x C	.998	2	.499	1.234
B x C	.086	1	.086	.214
A x B x C	.262	2	.131	.324
Hata: G.Arası	141.085	349	.404	
(D) Strateji	25.441	1	25.441	151.731**
A x D	3.499	2	1.749	10.434**
B x D	.785	1	.785	4.881
C x D	1.231	1	1.231	7.339**
A x B x D	.058	2	.029	.173
B x C x D	.442	1	.442	2.636
A x C x D	.522	2	.261	1.555
A x B x C x D	.502	2	.251	1.496
Hata: G.İç	58.518	349	.168	

\*p<.05, \*\*p<.005, \*\*\*p<.001

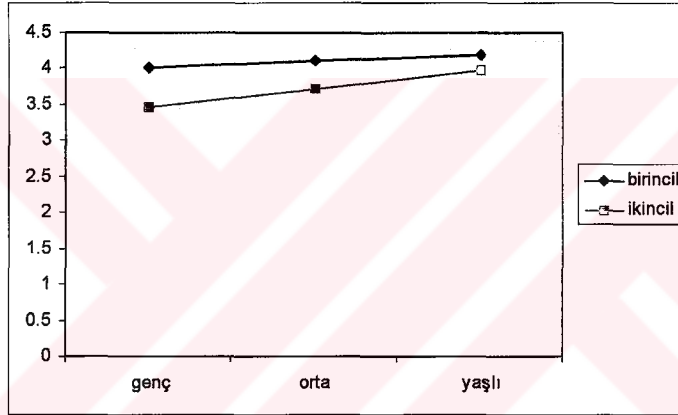
Tablo 3.12'de özetlendiği gibi, yaş değişkeninin temel etkisi anlamlı düzeydedir (F (2, 349) = 18.297; p<.001). Bu etkinin kaynağının belirlenmesine

yönelik olarak yapılan Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi sonuçlarına göre, genç yetişkinler ve yaşlılar arasında strateji kullanımı açısından anlamlı bir fark vardır ( $q(3, 349) = 6.32; p < .01$ ). Buna karşılık genç yetişkinler ve orta yaşlılar ile orta yaşlı ve yaşlı grup arasında strateji kullanımı açısından anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Yine Tablo 3.12'de görüldüğü gibi, yaş ve eğitim düzeyi değişkenlerinin strateji kullanımı üzerinde anlamlı düzeyde ortak etkisi bulunmaktadır ( $F(2,349) = 5.465; p < .05$ ). Buna göre, yaşa ve eğitim düzeyine bağlı olarak kullanılan stratejiler değişmektedir. Sözü edilen ortak etkinin kaynağını belirlemek üzere yapılan Tukey Çoklu Karşılaştırma Testine göre, orta dereceli okul mezunu genç yetişkin ve orta yaş grubu ile genç yetişkin ve yaşlı grup arasında kullanılan stratejiler açısından anlamlı farklılıklar görülmektedir (sırasıyla, ( $q(3, 349) = 4.12; p < .05$ ), ( $q(3, 349) = 7.06; p < .01$ )). Buna karşılık, yüksek okul mezunu deneklerde ise sadece genç yetişkin ve yaşlı grup arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ( $q(3, 349) = 4.79; p < .05$ ).

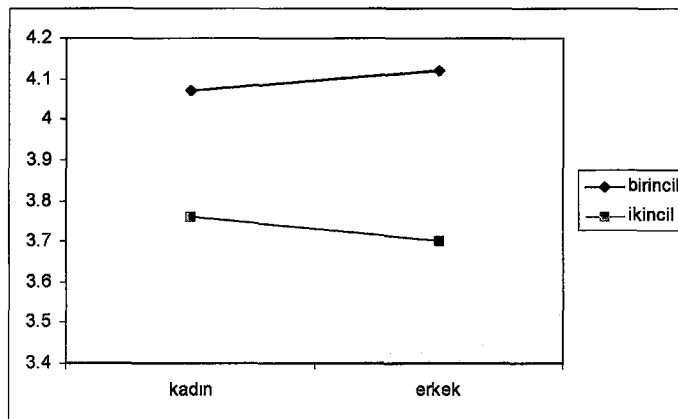
Ayrıca Tablo 3.12'de izlendiği gibi, strateji temel etkisi ( $F(1, 349) = 151.731; p < .001$ ), yaş ve strateji ortak etkisi ( $F(2, 349) = 10.434; p < .001$ ) ve cinsiyet ve strateji ortak etkisi anlamlı bulunmuştur ( $F(1, 349) = 7.339; p < .005$ ). Strateji temel etkisine ilişkin olarak ortalamalar incelendiğinde, birincil kontrol stratejisinin ( $X = 4.10$ ) ikincil kontrol stratejisine ( $X = 3.72$ ) göre daha fazla kullanıldığı görülmektedir. Yaş ve strateji ortak etkisine ilişkin olarak yapılan Tukey testi sonuçları; genç yetişkinlerde birincil kontrol stratejisinin ikincil kontrol stratejisinden ( $q(3, 349) = 6.18; p < .01$ ), benzer şekilde orta yaş grubunda da birincil kontrol stratejisinin ikincil kontrol stratejisinden daha fazla kullanıldığını ( $q(3, 349) = 8.16; p < .01$ ) göstermektedir. Buna karşılık yaşlı grupta strateji kullanımı açısından herhangi bir fark bulunmamaktadır (Bkz. Şekil 3.4). Cinsiyet ve strateji ortak etkisine ilişkin olarak yapılan Tukey testi sonucuna göre, erkekler birincil kontrol stratejisini ikincil kontrol stratejisine göre daha fazla kullanmaktadırlar ( $q(2, 349) = 7.13; p < .01$ ). Ayrıca erkekler kadınlara göre birincil kontrol stratejisine daha fazla başvurumaktadırlar ( $q(2, 349) = 6.07; p < .01$ ) (Bkz. Şekil 3.5)



Şekil 3.3. Seçici İkincil Kontrol Stratejisine İlişkin Yaş Grubu x Eğitim Düzeyi Ortak Etkisi



Şekil. 3.4. Yaş Grubu x Strateji Ortak Etkisi



Şekil 3.5. Cinsiyet x Strateji Ortak Etkisi

### III.III. GELİŞİMSEL HEDEFLERE İLİŞKİN BULGULAR

Hatırlanacağı gibi, Kişisel Bilgi Formunda deneklere gelecekteki beş ile on yıl arasındaki dönemde gerçekleştirmeyi planladıkları en önemli hedeflerinin neler olduğuna ilişkin bir soru sorulmuştu ve deneklerden 3 hedef yazmaları istenmişti. Bu nedenle çalışmanın bu aşamasında araştırmanın örneklemini oluşturan her bir deneğin soru formu tek tek incelenerek, 3 hedef belirten denekler belirlenmiştir. Böylelikle 373 kişilik örneklem grubundan geleceğe ilişkin 3 hedef belirten 240 kişi seçilmiştir. Bu deneklerin belirttikleri hedefler, Heckhausen'un (1997) çalışmasında olduğu gibi 6 kategoride toplanmıştır. Anılan araştırmacıların, temel yaşam alanlarına ilişkin olarak belirledikleri 6 kategori şunlardır; işle bağlantılı hedefler, aile ile ilgili hedefler, toplumsal hedefler, sağlıkla ilgili hedefler, ekonomik hedefler ve boş zaman faaliyetlerine ilişkin hedeflerdir. Bu çalışmada da, Heckhausen'un (1997) çalışmasıyla karşılaştırma yapabilmek amacıyla, bağımsız 3 yargıcıdan deneklerin belirttikleri her bir hedefi yukarıda belirtilen 6 kategoriden birine atamaları istenmiş ve 3 yargıcıdan en az 2'sinin fikirbirliğine vardığı kategori esas alınarak hedefler sınıflandırılmıştır. Temel yaşam alanlarına göre her bir hedefin sınıflandırılmasına ek olarak yargıcılar, deneklerin belirttikleri hedefleri kayıptan kaçınma (işten çıkarılmak, sağlıklı yaşamını sürdürmek gibi) ya da yeni bir kazanç elde etme (daha tatmin edici ya da yüksek ücretli bir iş bulmak gibi) açısından da kodlamışlardır. Deneklerin yaş grubuna, cinsiyete ve eğitim düzeyine göre dağılımları Tablo 3.13'de gösterilmiştir.

**Tablo 3.13 Farklı Yaş Gruplarındaki Deneklerin Eğitim Düzeyi ve Cinsiyete Göre Dağılımı, Ortalama ve Standart Kaymaları**

	Ortaokul ve Lise		Üniversite		Toplam		
	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	
<b>20-35 Yaş</b> X=27.91 S=4.69	19	16	27	19	46	35	81
<b>40-55 Yaş</b> X=45.42 S=4.47	17	17	36	20	53	37	90
<b>60-75 Yaş</b> X=65.96 S=4.80	11	21	25	12	36	33	69
	47	54	88	51	135	105	240
	101		139		240		

Araştırmanın bu aşamasında deneklerin gelişimsel hedef tercihlerinin; yaş, eğitim düzeyi ve cinsiyete göre değişip değişmediğini belirlemek üzere verilere parametrik olmayan bağımsız gruplar için Kruskal-Wallis Testi uygulanmıştır.



**Tablo 3.14 Deneklerin Yaş Grubu, Eğitim Düzeyi ve Cinsiyete Göre Gelişimsel Hedef Tercihlerine Uygulanan Kruskal-Wallis Testi Sonuçları**

	Yaş Grubu	Eğitim Düzeyi	Cinsiyet
<b>İş</b>	$X^2 = 51.99^{***}$ s.d. = 2	$X^2 = 16.48^{***}$ s.d. = 1	$X^2 = .71$ s.d. = 1
<b>Aile</b>	$X^2 = 5.51$ s.d. = 2	$X^2 = 15.97^{***}$ s.d. = 1	$X^2 = .56$ s.d. = 1
<b>Ekonomi</b>	$X^2 = 6.78^*$ s.d. = 2	$X^2 = 11.16^{***}$ s.d. = 1	$X^2 = 9.13^{**}$ s.d. = 1
<b>Sağlık</b>	$X^2 = 29.47^{***}$ s.d. = 2	$X^2 = 2.81$ s.d. = 1	$X^2 = .49$ s.d. = 1
<b>Toplum</b>	$X^2 = 14.05^{***}$ s.d. = 2	$X^2 = 3.63$ s.d. = 1	$X^2 = 4.21^*$ s.d. = 1
<b>Hobi</b>	$X^2 = 24.48^{***}$ s.d. = 2	$X^2 = 7.75^{**}$ s.d. = 1	$X^2 = 6.63^{**}$ s.d. = 1

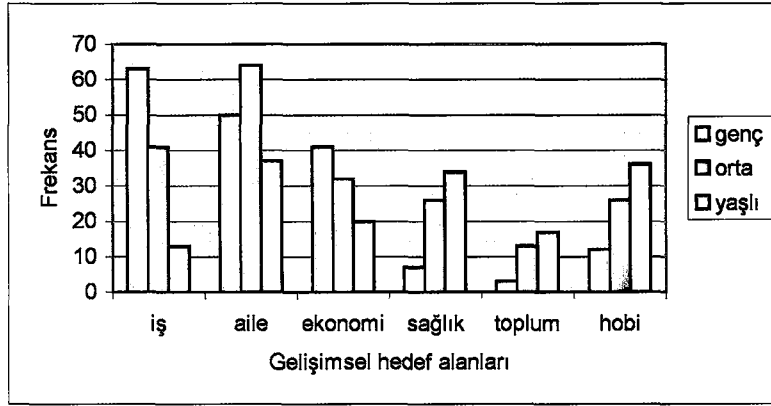
\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$

Tablo 3.14’de özetlendiği gibi, iş, ekonomi, sağlık, toplum ve hobilere ilişkin hedeflerde yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar elde edilmiş, ancak aileye ilişkin hedeflerde anlamlı farklılık elde edilmemiştir. Elde edilen bu farkların hangi yaş grubundan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan ikili karşılaştırmaların sonuçları Ek 5’de verilmiştir. Yine Tablo 3.14’den izlenebileceği gibi, cinsiyet açısından gelişimsel hedef tercihlerinde farklılık olup olmadığına ilişkin yapılan analizler, ekonomik, toplumsal ve hobilere ilişkin hedeflerde kadınlarla erkekler arasında anlamlı farklılıklar olduğunu, erkeklerin kadınlara göre ekonomik hedefleri daha sıklıkla belirttiklerini, buna karşılık kadınların ise erkeklere göre toplumsal ve hobilere ilişkin hedefleri daha sıklıkla ifade ettiklerini göstermektedir. Eğitim düzeyi açısından bakıldığında ise, iş, aile, ekonomi ve hobilere ilişkin hedeflerde anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre, orta eğitim düzeyindeki denekler aile ve ekonomik hedefleri daha sıklıkla belirtirken, yükseköğretim veya daha üst

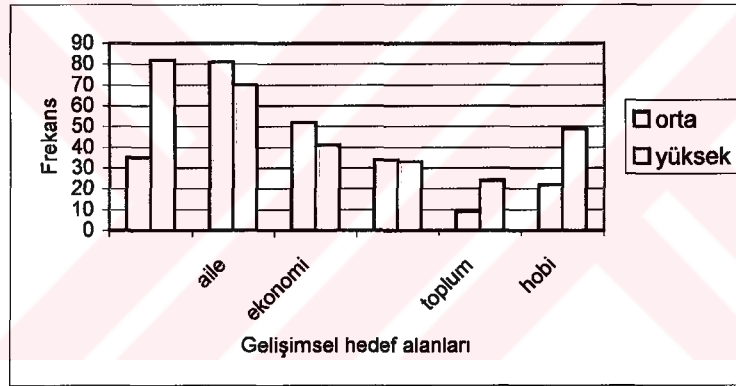
düzeyde eğitim almış denekler iş ve hobilere ilişkin hedefleri daha sıklıkla belirtmişlerdir.

Ayrıca, deneklerin belirtilen temel yaşam alanlarına ilişkin gelişimsel hedef tercihleri yaş grubuna, eğitim düzeyine ve cinsiyete göre aşağıda bar grafik olarak verilmiştir.

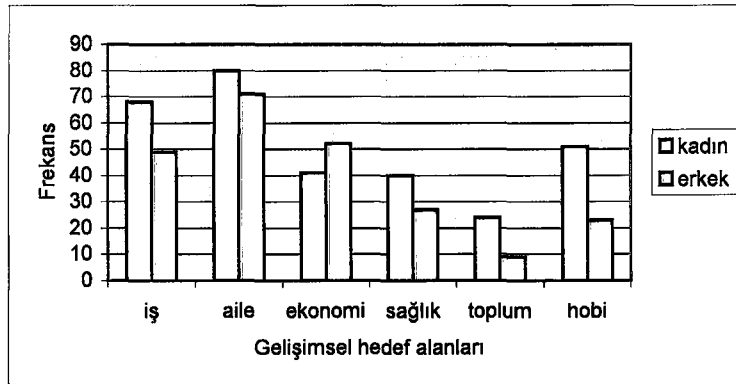
Araştırmanın bu aşamasında deneklerin yeni bir kazanç elde etme ve kayıptan kaçınmaya yönelik hedef tercihlerinin yaşa göre değişme gösterip göstermediği de parametrik olmayan bağımsız gruplar için Kruskal-Wallis testi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçları, hem gelişimsel kazançlara yönelik hedeflerde ( $X^2 = 37.88$ , s.d. = 2,  $p < .001$ ) hem de gelişimsel kayıplara ilişkin hedeflerde ( $X^2 = 33.85$ , s.d. = 2,  $p < .001$ ) yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Gelişimsel kazançlara yönelik hedeflerde genç yetişkinlikten orta yaşa ve yaşlılığa doğru gerileme gözlenirken, gelişimsel kayıplara yönelik hedeflerde genç yetişkinlikten orta yaşa ve yaşlılığa doğru artış olduğu gözlenmektedir (Bkz. Ek 7).



Şekil 3.6. Farklı Yaş Gruplarındaki Deneklerin İş, Aile, Ekonomi, Sağlık, Toplum ve Hobilere İlişkin Hedeflerinin Frekansları



Şekil 3.7. Orta ve Yüksek Okul Mezunu Deneklerin, İş, Aile, Ekonomi, Sağlık, Toplum ve Hobilere İlişkin Hedeflerinin Frekansları



Şekil 3.8. Kadın ve Erkeklerin İş, Aile, Ekonomi, Sağlık, Toplum ve Hobilere İlişkin Hedeflerinin Frekansları

## BÖLÜM IV

### TARTIŞMA

Araştırmanın temel amacı, başarılı bir gelişim sürecinin kavramsallaştırıldığı gelişimsel düzenleme modelini, bu modeli görgül olarak inceleme olanağı veren Optimizasyon ve Kontrol Stratejileri Ölçeği (OPS Ölçeği) aracılığıyla genç yetişkin, orta yaş ve yaşlı olmak üzere üç ayrı gelişim döneminde, ayrıntılı olarak irdelemektir. Bu amaç doğrultusunda oluşturulan araştırma sorularına, uygun istatistiksel analizlerle cevap aranmış ve elde edilen bulgular, temel alınan gelişimsel düzenleme modeli ve diğer araştırma bulguları çerçevesinde tartışılmıştır.

Tartışma bölümü beş ayrı başlık altında ele alınmıştır. İlk alt bölümde, öncelikle OPS Ölçeğinin güvenilirliği ve geçerliğini belirlemeye yönelik analizlerin bulguları tartışılmıştır. İzleyen alt bölümde ise, yaşama bakış açısı, optimizasyon ve kontrol stratejileri arasındaki ilişkilerin sonuçları ele alınmıştır. Üçüncü bölümde yaşa, cinsiyete ve eğitim düzeyine göre kontrol stratejilerinin kullanımı açısından farklılık olup olmadığına ilişkin bulgular ve dördüncü bölümde de gelişimsel hedefler açısından yaş grupları arasında farklılık olup olmadığını gösteren bulguların tartışılmasına yer verilmiştir. Son alt bölümde ise, araştırmadan elde edilen sonuçlar bir bütün olarak gelişimsel düzenleme modeli çerçevesinde değerlendirilmiş, sonuç ve öneriler özetlenmiştir.

#### IV. I OPS MODELİNE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI

Çalışmamızda öncelikle araştırmanın amacı doğrultusunda, optimizasyon ve kontrol stratejilerini ölçmeye yönelik olarak geliştirilmiş olan OPS Ölçeğinin geçerliği ve güvenilirliği incelenmiş, sözü edilen ölçme aracının genel olarak ilgili değişkenleri güvenilir düzeyde ölçtüğü görülmüştür. Daha sonraki aşamada, OPS

Ölçeğini oluşturan ölçeklere ait alt boyutların her bir kontrol stratejisini ne derece iyi temsil ettiğini belirlemek üzere beş faktörlü model denenmiştir. Giriş bölümünde de belirtildiği gibi bu model, Heckhausen ve Schulz'un (1993) gelişimsel düzenleme modeli çerçevesinde öne sürdükleri dört kontrol stratejisini ve optimizasyon stratejisini içermektedir. Araştırmacılar, sözü edilen bu beş ayrı temel boyutun birbirleri ile ilişkili olduğunu, bu doğrultuda yapmış oldukları çalışmalarla ortaya koymuşlardır. Araştırmamızda da, kuramsal modelde öne sürüldüğü gibi, optimizasyon ve kontrol stratejileri ölçeklerinden alınan ölçümlerin birbirleriyle yüksek düzeyde ve beklendik yönde ilişki göstermesi, ölçeklerin geçerliğine ilişkin bilgi vermektedir. Örneğin, bireyin sahip olduğu tüm kaynakları seçilen hedefe ulaşmak için kullanması ve seçilen hedefe kendisini adamayı içeren, seçici birincil ve seçici ikincil kontrol stratejileri arasında olumlu yönde ve güçlü ilişki elde edilmiştir. Bunun yanısıra, bireyin gelişimini en iyi hale getirme çabaları olarak tanımlanan optimizasyonun, modelde yer alan ve bu amaca hizmet eden kontrol stratejileri ile anlamlı ilişkiler sergilemesi, kuramsal modelin öngörülerini ve bu yönde yapılan görgül çalışmaları destekler nitelikte kabul edilebilir .

Hatırlanacağı gibi, optimizasyon stratejileri gelişimsel düzenleme modelinde tanımlanan diğer stratejilerin birbirleriyle uyum içinde çalışması açısından önem taşımaktadır. Araştırma bulgularımız, optimizasyon stratejisini oluşturan alt boyutların genellikle tatminkar düzeyde ağırlıklarla temsil edildiğini göstermektedir. Bu sonuçlar daha ayrıntılı olarak incelendiğinde, “yaşa uygun hedefler belirleme”, “genel becerilere yatırım yapma” ve “çeşitliliği sürdürme” alt boyutlarının daha yüksek faktör yükleri ile temsil edildiği ve bunların optimizasyon stratejisinin önemli göstergeleri olduğu görülmektedir. Söz konusu alt boyutların görelisi olarak daha iyi işlediği sonucundan yola çıkarak, örneklemimizde yer alan yetişkin bireyler için, gelişimsel görevlere uygun biçimde hedeflerini değiştirme ve yeni hedefler belirleme, yaşamın farklı alanlarında kullanabilecekleri genel beceriler edinme ve bu yaşam alanlarına ilişkin hedefler belirlemenin, yaşamlarını düzenlemede oldukça önemli yeri olan stratejiler olduğu söylenebilir. Buna karşılık, araştırmada bedeli

yüksek olan hedeflere yatırım yapma ve ilgi alanlarını daraltmaktan kaçınma görelisi olarak daha düşük faktör yükleri ile temsil edilen optimizasyon stratejileridir. Bunun yanı sıra, uzun vadeli hedeflere yatırım yapma alt boyutu da daha düşük faktör yükü ile temsil edilen stratejilerden birini oluşturmaktadır. Bu sonuca göre; bireylerin bazı meslek alanlarını (örn., tıp eğitimi) ya da akademik kariyer edinme gibi sonuçlarını ancak uzun zaman sonra görebilecekleri, uzun vadeli hedeflere yatırım yapmayı pek tercih etmedikleri söylenebilir. Böyle bir sonucun elde edilmesinde, ülkemizde genellikle hızlı değişme ve gelişme sonucu belirsizliğin ve istikrarsızlığın süregelen bir durum olması ve koşulların oldukça sık değişmesinin rolü olabileceği de düşünülmektedir.

Araştırmamızda, bireyin sahip olduğu tüm kaynakları belirlediği herhangi bir hedefe yöneltmesi olarak tanımlanan seçici birincil kontrol stratejisinin, modelde yer alan diğer stratejilerle karşılaştırıldığında en yüksek faktör yükleri ile temsil edildiği ve bu stratejide yer alan dört alt boyutun da önemli göstergeler olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra, OPS Ölçeğinin tümü dikkate alındığında, bu stratejiye ait alt boyutların ortalamalarının yüksek olduğu ve benzer şekilde diğer tüm alt boyutlarla olan korelasyonlarının da yüksek olduğu görülmektedir. Seçici birincil kontrol bağlamında elde edilen bu sonuç, modelde öne sürülen birincil kontrolün işlevsel önceliği olduğu ve daha fazla tercih edildiği yönündeki görüşe bir ölçüde destek niteliğinde düşünülebilir. Söz konusu stratejiyi oluşturan alt boyutlar daha ayrıntılı olarak incelendiğinde, “yeteneğe ve çabaya yatırım yapma”, “yeni beceriler öğrenme” ve “zorluklarla savaşıma, mücadele etmenin” oldukça yüksek faktör yükleri ile temsil edildiği görülmektedir. Bu yüksek faktör yüklerine sahip alt boyutların yanında, bireyin belirlediği hedefe yönelik olarak zaman harcaması, yaptığı diğer işler arasında ona öncelik vermesi olarak tanımlanan alt boyut görelisi olarak daha düşük faktör yüküne sahiptir. Seçilen herhangi bir hedef birey için ne kadar önemli olursa olsun, ona ulaşmak için zaman harcamak bizim kültürümüzde aynı derecede önemli olmayabilir. Dolayısıyla elde edilen bu sonucu, zaman

kavramının taşıdığı anlam açısından Batı kültürleriyle olan farklılığımıza ilişkin bir ipucu olarak değerlendirmek mümkün olabilir.

Araştırmanın giriş bölümünde belirtildiği gibi, ödünleyici birincil kontrol stratejisi büyük oranda başkalarının yardımına güvenmeyi içerir. Araştırma bulgularımız, bu stratejiyi oluşturan “diğer insanlardan yardım isteme” ve “diğer insanlardan tavsiye ve öğüt isteme” alt boyutlarının oldukça yüksek faktör yükleri ile temsil edildiğini göstermektedir. Bu sonuca göre, bireyin, belirlediği hedefe ulaşmada yetersiz kaldığı durumda öncelikle çevresindeki diğer insanlardan yardım, tavsiye ve öğüt istediği görülmektedir. Bu bağlamda yaşlı bireyler, birebir yürütülen uygulama sırasında yaptıkları açıklamalarda; herhangi bir engelle karşılaştıklarında, kendilerini yetersiz hissettiklerinde, evlilik ilişkisinin niteliğine bağlı olarak eşlerinden, yetişkin çocuklarından ve yakın arkadaşlarından yardım istediklerini, onlara danıştıklarını ve onların tavsiyelerine önem verdiklerini ifade etmişlerdir. Dolayısıyla, özellikle yaşlı gruptaki bireyler için günlük işleyişteki zorluklardan daha hayati konulara kadar uzanan çok çeşitli alanlarda yakın çevrede önem verilen diğer insanlardan yardım istemenin, oldukça sık başvurulan bir ödünleme yöntemi olduğu söylenebilir. Buna karşılık, stratejiyi oluşturan diğer alt boyutların ise iyi birer gösterge olmadığı görülmüştür. Söz konusu bu boyutlar, bireyin hedefe ulaşması için yeni çareler araması ve alışılmışın dışında yeni çözümler bulmaya çalışmasını içermektedir. Ancak ölçekte yer alan ifadeler daha dikkatlice incelendiğinde, “dolaylı yollara başvurma” ya da “yeni yollar arama” şeklindeki ifadelerin deneklerin büyük bir kısmı tarafından, belirlenen hedefe ulaşmak için yasal ya da yasal olmayan her yola başvurma biçiminde anlaşılabilirliği ve bu nedenle maddelerin olumsuz olarak değerlendirilmiş olabileceği de düşünülmüştür. Bu nedenle, bundan sonra yapılacak olan çalışmalarda sözkonusu ifadelerin herhangi bir yanlış anlamaya yer vermeyecek biçimde yeniden düzenlenerek ne tür yollara başvurulabileceğine ilişkin somut örnekler vermenin, söz konusu stratejinin işlerliğini artırması açısından yararlı olacağı düşünülmektedir.

Bilindiği gibi, seçici ikincil kontrol, bireyin seçtiği hedefe ulaşmak için ısrarlı davranması, sebat etmesi, daha açık bir ifadeyle, kendini hedefe adanmasıdır. Araştırmamızda, bireyin belirlediği hedefin değerini ve hedefe ilişkin kontrol algısını yükseltmesini içeren alt boyutlar daha yüksek faktör yükleri ile temsil edilmiştir. Bu sonuca göre, bireyin yaptığı seçimin değerini ve hedefe ulaşmaya ilişkin kontrol algısını yükselterek, verdiği kararı kuvvetlendirdiği söylenebilir. Diğer taraftan, bu stratejiyi oluşturan alt boyutlardan alternatif seçeneklerin ya da başka bir deyişle, bireyin belirlediği hedefle rekabet halinde olan diğer hedeflerin değerini düşürme ve bireyin seçtiği hedefin yol açacağı sonuçların değerini yükseltme ve olumlu sonuçları önceden tahmin etmeye ilişkin alt boyut da görece olarak daha düşük faktör yükü ile temsil edilmiştir. Bu sonuçla ilgili olarak spekülasyon bir açıklama; bireyin alternatif seçenekleri ya da seçeneğin sonuçlarını göz ardı etmesinde sadece kendi iyiliği açısından değil, kendini ait hissettiği grup açısından da değerlendirmiş olabileceğidir. Daha açık bir ifadeyle, alternatif yaşam seçenekleri ya da hedefler bireyin kendi isteklerine uygun olmayabilir, ancak eşi, çocukları ya da daha geniş aile çevresi açısından düşündüğünde olumlu sonuçları ya da doğurguları olabilir, bu nedenle de birey bu tür seçenekleri dışarıda bırakmak istemeyebilir. Dolayısıyla, toplumumuzda özellikle ilgilenilen yaş grupları açısından Batıdaki gibi bireyci eğilimler yerine toplulukçu eğilimlerin yaşamı biçimlendirmede daha önemli bir rol oynamış olabileceği düşünülmektedir.

Son olarak, ödünleyici ikincil kontrol, bireyin kendine olan güveni, güdüsel ve duygusal kaynakları üzerinde başarısızlığın ve kayıpların olumsuz etkilerini en aza indirmeyi amaçlayan kontrol stratejisidir. Araştırmamızın bulguları, bireyin kendi kendisiyle ve diğer insanlarla yaptığı sosyal karşılaştırmaları içeren iki alt boyuta ilişkin faktör yüklerinin diğerlerinden (belirlenen hedeften vazgeçme ve kendini koruyucu yüklemeler yapma) daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonuca göre, bireylerin herhangi bir seçime bağlı olarak yaşamış olduğu başarısızlık ve yaşam boyunca karşılaştığı kayıplarla başa çıkmada, bir strateji olarak yaşamın farklı alanlarında ve geçmişte elde ettiği başarıları ve kendinden daha kötü durumda



olan insanları düşünerek kendilerini teselli ettikleri söylenebilir. Öte yandan, belirlenen hedeften tamamen vazgeçmeyi ve hedefe ulaşmada başarısızlık olduğunda, bunu şans gibi çevresel faktörlere yükleme eğilimini içeren alt boyutların işleyişinin daha düşük olduğu görülmüştür.

Araştırmanın doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarını özetlemek gerekirse; optimizasyon ve kontrol stratejilerine ilişkin alt boyutların, ilgili stratejiler üzerindeki faktör yükleri geçerlik katsayısı olarak da yorumlanabileceğinden, elde edilen bulgular doğrultusunda ölçeğin, kabul edilebilir düzeyde yapı geçerliğine sahip olduğu söylenebilir (Joreskog ve Sorbom 1993). Ancak, birkaç kez önemle vurgulanmaya çalışıldığı gibi, model ilk kez araştırmamızda Türk örneklemini üzerinde sınındığı için, bu model başlangıç model olarak kabul edilmiş ve her bir stratejiyi en iyi açıklayan alt boyutlara ulaşıncaya kadar çok sayıda model denenmiştir. Sonuçta, oniki alt boyut ve beş faktörle temsil edilen model, başlangıç modele göre, daha yüksek düzeyde uyuma istatistikleri göstermiştir. Söz konusu model, yalnızca izlemeyi kolaylaştırmak amacıyla “son model” olarak adlandırılmış, bundan sonra yapılacak olan çalışmalara yol gösterici biçimde, bu modelde elde edilen boyutların göz önünde bulundurulmasının ve diğer alt boyutlar üzerinde daha ayrıntılı incelemeler yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmamızda elde edilen son modelde, optimizasyon ve kontrol stratejileri arasında olumlu yönde ve genellikle yüksek düzeyde ilişkiler gözlenmektedir. Özellikle, seçici birincil ve seçici ikincil kontrol stratejileri modelde öngörüldüğü gibi, olumlu yönde ve güçlü bir ilişki sergilemektedir. Bilindiği gibi, bireyin belirlediği bir hedefe ulaşmada başarılı olabilmesi için çaba, zaman ve yetenek gibi tüm içsel kaynaklarına yatırım yapması, aynı zamanda iradesini güçlendirerek bu konuda ısrarlı davranması gerekir. Araştırmada, sözkonusu iki strateji arasında elde edilen bu yöndeki ilişki kuramsal modeli destekler niteliktedir.

Son modelde yer alan stratejilere ayrı ayrı bakıldığında, tüm alt boyutlara ilişkin ağırlıkların genellikle yüksek değerlerde olup (.44 ile .87 arasında değişmektedir), olumlu yönde ve anlamlı olduğu görülmektedir. Araştırmamızın son modelinde, optimizasyon stratejisi “yaşa uygun hedefler belirleme”, “genel becerilere yatırım yapma” ve “çeşitliliği sürdürme” alt boyutları ile temsil edilmiştir. Diğer alt boyutlarla karşılaştırıldığında, yaşa uygun hedefler belirleme, daha açık bir ifadeyle, bireyin farklı yaş dönemlerinde gelişimsel görevlere uygun biçimde hedeflerini değiştirmesi ve yenilerini belirlemesi olarak tanımlanan bu alt boyutun daha yüksek faktör yükü ile temsil edildiği ve ortalamasının da daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre deneklerin, yaşlarına uygun ve içinde buldukları gelişim dönemi için beklendik olan hedefleri tercih ettikleri söylenebilir. Araştırmamızda aynı zamanda, bireylerin farklı yaşam alanlarına ilişkin hedeflerinin yaş dönemlerine göre değişip değişmediği de incelenmiştir. Optimizasyon stratejisine ilişkin elde edilen bu yöndeki sonuç, gelişimsel hedeflerle ilgili bölümde ayrıntılı olarak tartışılmıştır.

Diğer kontrol stratejileriyle ilgili olarak, seçici birincil kontrol stratejisinde “zamana yatırım yapma” alt boyutu dışında “belirlenen hedefe yönelik olarak çaba gösterme”, “hedefe ilişkin beceriler geliştirme” ve “karşılaşılan engellerle mücadele etme” alt boyutları yer almış ve bu alt boyutlar yüksek faktör yükleri ile temsil edilmiştir. Ödünleyici birincil kontrol stratejisi ise, “hedefe ulaşmada başkalarından yardım ve tavsiye isteme” alt boyutları ile temsil edilmiştir. Ölçeğin tümü dikkate alındığında, sözü edilen bu iki alt boyutun en yüksek faktör yüklerine sahip olduğu görülmüştür. Modelde yer alan diğer kontrol stratejileri ise (seçici ve ödünleyici ikincil kontrol) ikişer alt boyut ile görece olarak daha düşük faktör yükleri ile temsil edilmiştir.

Özetle, araştırmamızın başlangıç ve son modele ilişkin bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, optimizasyon ve kontrol stratejilerinin gelişimsel düzenleme modelinde öngörülen biçimde ilişkiler sergiledikleri görülmektedir. Bunun yanısıra,

seçici birincil kontrol stratejisinde yer alan zamana ve çabaya yatırım yapma, yeni beceriler edinme ve zorluklarla mücadele etme alt boyutlarının ortalamasının, diğer alt boyutlarla korelasyonlarının ve madde-toplam korelasyonlarının yüksek olması ve yüksek faktör yükleri ile temsil edilmesi nedeniyle; bu alt boyutların modelde önemli bir yer tuttuğu düşünülmektedir. Bilindiği gibi, araştırmamızın örneklemini modelin, her bir eğitim düzeyinde, farklı yaş gruplarında ve kadın ve erkeklerde ayrı ayrı sınanmasına olanak vermemiştir. Bu nedenle, bundan sonra yapılacak olan çalışmalarda farklı örnekleme grupları kullanılarak model sınanmalı, optimizasyon ve kontrol stratejileri ölçeklerine ilişkin incelemeler, kent ve kırsal ya da niteliksel açıdan önemli farklılık gösteren meslek grupları gibi toplumun farklı kesimleri dikkate alınarak derinleştirilmelidir.

#### **IV. II. YAŞAMA BAKIŞ AÇISI, OPTİMİZASYON VE KONTROL STRATEJİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN TARTIŞILMASI**

Bu çalışmanın temel amaçlarından biri de, yaşama bakış açısı, optimizasyon ve kontrol stratejileri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Daha açık bir ifadeyle, gelişimsel düzenleme modelinde, kontrol süreçlerini düzenleyen daha üst düzeyde bir süreç olduğu düşünülen optimizasyonun ve bir kişilik özelliği olan yaşam yöneliminin, kontrol stratejilerini ne derecede yordadığını incelemek, araştırmamızın temel amaçlarından birini oluşturmaktadır. Daha önce belirtildiği gibi, “optimizasyon” bireyin, yaşamını hem nicelik hem de nitelik olarak en üst düzeye ulaştırma, sahip olduğu kaynakları zenginleştirme ve geliştirme çabaları şeklinde tanımlanmaktadır. Araştırmacılar optimizasyonun, bireyin yaşamını düzenlemede oldukça önemli bir işlevi olduğunu, bunu da bireyin içinde bulunduğu gelişim dönemine uygun hedefler belirleme, faaliyet gösterdiği alanları genişletme, yaşamın farklı dönemlerinde ve değişik alanlarda işe yarayacak beceriler edinme gibi birtakım yöntemlerle gerçekleştirilebileceğini öne sürmüşler ve kavramın işevuruk tanımını da bu şekilde yapmışlardır (Schulz ve Heckhausen 1996; Heckhausen 1999). Araştırma bulgularımız, modelde tanımlanan kontrol stratejileri ile

optimizasyon arasında genellikle olumlu yönde ve anlamlı ilişkiler olduğunu, öngörüldüğü gibi optimizasyonun sözü edilen stratejileri anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir. Seçici birincil kontrol stratejisinin optimizasyon ile diğer kontrol stratejilerine göre daha güçlü bir ilişki sergilediği, optimizasyonun söz konusu stratejiyi açıklama gücünün de yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre bireyin, yaşamını iyi hale getirme ya da olumlu biçimde değiştirmeye yönelik hedefleri konusunda ikna olduğunda, koşullar elverdiğince tüm kaynaklarını bu yönde kullanarak, zorluklar ve engellerle mücadele etmekten kaçınmadığı ileri sürülebilir. Benzer şekilde, bireyin içsel süreçlerini etkilemeye yönelik olarak kullandığı tüm bilişsel ve davranışsal araçları içeren ikincil kontrol stratejileri ile optimizasyon arasında olumlu yönde ve anlamlı ilişkiler elde edilmiş, optimizasyonun hem seçici ikincil hem de ödünleyici ikincil kontrol stratejisini anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Buradan hareketle, hem birey için önemli olan herhangi bir hedefe ilişkin sebat etme ve ısrarlı davranma hem de ulaşılması artık mümkün olmayan hedeflerden vazgeçerek başarısızlığın olası etkilerini en aza indirme çabalarında, bireyin yaşamını gözden geçirme ve yeniden yapılandırma isteğinin, önemli rolü olduğu ileri sürülebilir. Ancak, araştırmamızda optimizasyonun ödünleyici birincil kontrol stratejisi ile ilişkisi beklenenden daha zayıf bulunmuş ve ilgili stratejiyi anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür. Elde edilen bu sonuç, hem Heckhausen ve arkadaşlarının (1998) bulguları, hem de modelin öngörüsü ile tutarlık göstermemektedir. Araştırmamızda, “diğer insanlardan tavsiye ve yardım istemenin” oldukça sık başvurulan bir ödünleme yöntemi olduğu dikkate alındığında, bireyin yaşamını iyi hale getirme çabalarının bu kontrol stratejisindeki değişmeyi açıklamaya herhangi bir katkısının olmaması ilginç bir sonuç ortaya koymaktadır. Ancak ne var ki, var olan bilgi temelinde bu sonuca bir açıklama getirememiş olmamız bu noktayı ileriki araştırmalarda incelenmesi gereken bir soru olarak ortada bırakmaktadır. Bununla birlikte, elde edilen sonuçlar genel olarak birlikte değerlendirildiğinde, optimizasyonun sözü edilen diğer stratejileri düzenleyen daha üst düzeyde bir süreç olduğu görüşünü destekler nitelikte kabul edilebilir (Schulz ve Heckhausen 1996; Heckhausen 1999; Baltes ve Baltes 1990; Baltes ve ark. 1999). Bu bağlamda, ileride daha farklı grupları temsil edici örneklem

kullanılarak yapılacak olan çalışmalarda hem OPS Ölçeği aracılığıyla hem de kültürümüze özgü ölçme araçları kullanarak optimizasyon ve kontrol stratejileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi, modelin işlerliğinin farklı örneklem grupları ya da kültürler üzerinde sınanması açısından önem taşımaktadır. Daha önce de ifade edildiği gibi, araştırmamızın temel amacı yalnızca farklı bir kültür üzerinde geliştirilmiş olan bir ölçeğin geçerlik, güvenilirlik ya da uyarlama çalışmasını yapmak değil, anılan ölçme aracı yoluyla modeli örneklemimizden elde edilen veriler çerçevesinde ayrıntılı olarak irdelemektir.

Araştırmada, ayrıca bireylerin yaşama bakış açıları (iyimser ya da kötümser) ile optimizasyon ve kontrol stratejileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yaşam boyu kontrol kuramı temelinde, iyimser bir bakış açısının seçici birincil ve seçici ikincil kontrol ile olumlu yönde ilişkili olması, ödünleyici ikincil kontrol ile olumsuz yönde ilişkili olması beklenir. Bu beklentiler doğrultusunda, araştırmamızda yaşama bakış açısının seçici birincil ve seçici ikincil kontrol stratejileri ile olumlu yönde ve yüksek düzeyde ilişkiler sergilediği ve sözü edilen stratejileri anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Araştırmacılar, hedeflenen sonucun ulaşılabilir olduğunu düşünen ya da bunu önceden gören kişilerin, hedefin ya da sonucun zorluğundan bağımsız olarak, mücadele etmeye devam ettiklerini belirtmektedirler (Scheier ve Carver 1992). Buna karşılık, eğer sonuçlar ulaşılabilir gibi görünmüyorsa, o zaman bireyler çaba göstermekten vazgeçmekte ve kendilerine koydukları hedefleri değiştirmektedirler. Bu nedenle araştırmacılar, bireyin beklentilerini, mücadele etmeye devam etmek ya da vazgeçmek (pes etmek) şeklinde iki ayrı davranış biçiminin, temel belirleyicisi olarak görmektedirler. Bu noktadan hareketle, bir kişilik özelliği olarak iyimser olmak ya da yaşama olumlu bakış açısına sahip olmak, en genel anlamıyla olabileceklerin en iyisini bekleme eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Bu kişilik özelliğine sahip bireyler, karşılaştıkları engeller ne olursa olsun güven duygularını kaybetmemekte, problemlerinin çözümleneceği yönündeki olumlu beklentilerine bağlı olarak sürekli çaba göstermekte ve sorunlarla daha etkin bir biçimde başa çıkabilmektedirler (Scheier ve Carver 1992; 1987;

1985). Araştırma bulgularımızı bu yaklaşımla değerlendirdiğimizde, belirtilen özelliklere sahip bireylerin kendilerine belirledikleri hedeflere ulaşma konusunda daha iyimser oldukları ve daha ısrarlı davranarak, sahip oldukları tüm davranışsal ve güdüsel kaynakları bu doğrultuda harcadıkları, bir başka deyişle seçici birincil ve seçici ikincil kontrol stratejilerini daha sıklıkla kullandıkları söylenebilir.

Araştırmamızda model çerçevesindeki yordamaların tersine, yaşama bakış açısı ile ödünleyici ikincil kontrol stratejisi arasında da olumlu yönde ve güçlü bir ilişki gözlenmiştir. Bilindiği gibi, ödünleyici ikincil kontrol büyük oranda daha önceden belirlenen hedeften vazgeçmeyi ve başarısızlığın olumsuz etkilerini çeşitli stratejik karşılaştırmalar ve yüklemeler yaparak en aza indirmeyi amaçlamaktadır. Yaşama daha olumlu bakış açısına sahip bireylerin, stres yaratan durumlarla başa çıkmada daha aktif oldukları ve problem çözmeye yönelik davrandıkları araştırma bulgularıyla ortaya konmuştur (Carver ve Scheier 1982; Scheier ve ark. 1986). Dolayısıyla, bu tür bir kişilik özelliğine sahip olma ile belirlenen hedeften vazgeçme arasında olumsuz bir ilişki beklenebilir. Ancak araştırmamızda, ödünleyici ikincil kontrol stratejisi, bireyin kendisini daha zor durumda olan kişilerle karşılaştırarak ve daha başarılı olduğu diğer alanları düşünerek başarısızlığını telafi etmesi ya da kendini teselli etmesi ile temsil edilmiş, hedeften vazgeçmeye yönelik alt boyutlar yer almamıştır. Bu açıdan baktığımızda elde edilen olumlu yöndeki ilişki, daha olumlu bakış açısına sahip bireylerin, her koşulda kendilerini daha iyi hissetmeye yönelik yüklemeler ve karşılaştırmalar yapmasıyla açıklanabilir.

Özetlenecek olursa, iyimser bir yaşam yönelimine sahip olmanın bireylerin yaşamları boyunca gelişimlerini düzenlemede kullandıkları kontrol stratejilerini olumlu yönde etkileyebilecek bir değişken olma potansiyeli taşıdığı söylenebilir. Günümüzde modern yaşamın gereği olarak bireyler, günlük işleyişe ilişkin yaşam becerilerini sürdürmek ve yaşama ilişkin hedeflerine ulaşmak için çaba harcamak, kendilerini yeni durumlara ayarlamak ve engellendiklerinde de yeni yollar bulmak durumundadırlar. Dolayısıyla iyimser bir yaşam yönelimine sahip olmak, hem

doğrudan hem de kontrol stratejileri üzerindeki dolaylı etkisi yoluyla, belirlenen hedeflere ulaşmayı ve başarıyı olumlu yönde etkileyebilir. Hatırlanacağı gibi araştırmamızda yaş, hem birincil kontrol stratejilerini hem de ödünleyici ikincil kontrol stratejisini anlamlı olarak yordayan değişkenlerden birisidir. Ayrıca yaş ile yaşama bakış açısı arasında çok yüksek olmayan ancak anlamlı bir korelasyon (.11) elde edilmiştir. Bu sonuca göre, yaş ilerledikçe yaşama bakış açısının daha olumlu hale geldiği, ileri yaşlardaki bireylerin daha iyimser oldukları söylenebilir. Bu bağlamda, 75 yaş üstü bireylerin de yer aldığı bir çalışmada, yaş ilerledikçe iyimserliğin arttığı, ancak yaşam doyumunun azaldığı bulunmuştur. Genç yaşlı olarak tanımlanan 75 yaşın altındaki bireylerde iyimserlik yaşam doyumuyla olumlu yönde ilişkiliyken, 75 yaşın üstündeki bireylerde olumsuz yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Yaşam doyumunun yaş ilerledikçe azalması, ölüm kaygısı ya da gelecekte kaçınma duygusundan daha çok gerçek yaşlanmaya bağlı performans kayıplarıyla ilişkili olabileceği ileri sürülmektedir (Lennings, 2000). Bu araştırma bulgusu dikkate alındığında, ileride yapılacak olan çalışmalarda sözü edilen stratejilerin hem daha yaşlı bireylerde (75 yaş üstü) iyimserlik ile ilişkilerinin hem de yaşama bakışı daha olumsuz olan bireylerde durumun ele alınması modelin geliştirilmesi açısından önemli bilgiler sağlayabilir.

#### **IV. III. KONTROL STRATEJİLERİNİN KULLANIMI AÇISINDAN YAŞ GRUPLARI ARASINDAKİ FARKLILIKLARIN TARTIŞILMASI**

Araştırmamızda optimizasyon stratejileri açısından yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar elde edilmemiştir. Bulgular bölümünden hatırlanacağı gibi, araştırmamızda optimizasyon stratejilerini en iyi temsil eden alt boyutlar, “yaşa uygun hedefler belirleme”, “genel becerilere yatırım yapma” ve “çeşitliliği sürdürme” dir. Deneklerin optimizasyon stratejisinde yer alan alt boyutlara ilişkin aldıkları puanların ortalamaları incelendiğinde, yaş grupları arasındaki farklılık anlamlılık düzeyine ulaşmamakla birlikte, bireyin içinde bulunduğu gelişimsel

döneme uygun biçimde hedeflerini değiştirmesi ve yeni hedefler belirlemesini içeren alt boyuttaki ortalamanın diğerlerine göre daha yüksek oluşu dikkat çekmektedir.

Çalışmamızda seçici birincil kontrol stratejisi açısından yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Bulgular bölümünden hatırlanacağı gibi, seçici birincil kontrolü en iyi temsil eden boyutlar; herhangi bir hedefe yönelik olarak bireyin çaba göstermesi, hedefe ilişkin bilgi ve becerilerini geliştirmesi ve zorluklarla mücadele etmesi olarak bulunmuştur. Çalışmamızda sözü edilen bu alt boyutlarla temsil edilen seçici birincil kontrol stratejisinin hem orta yaşlılar hem de yaşlılar tarafından genç yetişkinlere göre daha fazla kullanıldığı görülmektedir. Araştırmamızda bu yönde elde edilen bulgu, literatürde birincil kontrole ilişkin farklı ölçme yöntemleri ve ölçme araçları ile enlemesine-kesitsel yöntem kullanılarak yapılan görgül çalışmaların bazıları ile paralellik gösterirken (Heckhausen ve ark. 1998; Wrosch ve ark. 2000), diğer bazı çalışmalarla tutarlık göstermemektedir (Peng ve Lachman 1993; Heckhausen 1997; Brandstadter ve Renner 1990; Heckhausen ve Schulz 1994). Seçici birincil kontrolde ileri yaşlarda gözlenen bu artış, yaşlı bireylerin birincil kontrole, bir başka deyişle, çabaya ve sahip oldukları tüm kaynaklara yatırım yaparak kontrol potansiyelindeki yaşa bağlı gerilemeleri ödünleyebilecekleri, böylelikle belki de kendileri için önemli bazı hedeflere ulaşabilecekleri şeklinde yorumlanabilir. Bunun yanısıra, yaşlı bireylerle yapılan alan araştırmalarının çoğunda kontrolü geliştirme müdahale programlarının oldukça önemli yararları olduğu, evde yaşayan ya da sağlık kurumlarında uzun süre bakım gören yaşlı bireylerin de güçlü bir biçimde bağımsızlık istekleri olduğu, yüksek düzeyde birincil kontrol sağlayan ortamları tercih ettikleri ve bu ortamlardan yararlandıkları belirtilmiştir. Araştırma bulgularımızla birlikte değerlendirildiğinde, her yaştaki yetişkinin özellikle de yaşlı bireylerin eğer ellerinde imkan varsa, yaşamlarını doğrudan kontrol eden fırsatları mevcut koşullar çerçevesinde kullanmaya hazır oldukları ileri sürülebilir. Öyle ki bu stratejilerin gelişim dönemine uygun olan diğer ödünleyici stratejilere tercih edildiği anlaşılmaktadır.



Araştırma bulgularımız, ödünleyici birincil kontrol stratejisi açısından yaş grupları arasında farklılık olmadığını, söz konusu stratejinin tüm yaş gruplarında aynı düzeyde tercih edildiğini göstermektedir. Elde edilen bu sonuç, Heckhausen ve arkadaşlarının (1998) bulgularıyla tutarlık göstermektedir. Hatırlanacağı gibi çalışmamızda ödünleyici birincil kontrolü başkalarından yardım alma, tavsiye isteme alt boyutları oluşturmaktadır. Bu sonuçtan yola çıkarak, hangi yaşta olunursa olunsun, herhangi bir hedefe ulaşmada bir engelle karşılaşıldığında çevredeki diğer insanlardan yardım istemenin ve onlara danışmanın bizim kültürümüzde oldukça sık kullanılan bir ödünleme yöntemi olduğu söylenebilir. Daha açık bir ifadeyle, yeni çözümler üretmek, çare aramak yerine ya da bu yöntemlere başvurmadan önce bir başkasına akıl danışmak kültürümüze özgü bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda, kültürlerarası karşılaştırmaları içeren bir çalışma, ülkemizde yaşlı bireylerin özellikle de erkeklerin daha geniş bir sosyal ilişki ağı olduğunu ve daha sıklıkla çevrelerindeki insanlarla görüştiklerini ortaya koymuştur. Bunun yanısıra, İsveç'tekilerden farklı olarak, kendilerinden ve yaşamlarından memnuniyetlerinin sosyal ilişkileriyle doğrudan bağlantılı olduğu bulunmuştur. Ayrıca yaşlı Türkler, İsveçli ve İngiliz yaşlılara göre komşuluk ilişkilerine daha fazla önem vermektedirler. Bir başka deyişle, kişisel (evle ilgili) ve kişilerarası değişkenler yaşlı bireylerin yaşam koşullarının en önemli parçasını oluşturmaktadır (İmamoğlu ve İmamoğlu 1992a; 1992b; İmamoğlu ve ark. 1993). Araştırmamızın bulguları bu çerçevede ele alındığında, ülkemizde her yaştaki yetişkin bireyin çevresinde çok kolaylıkla ulaşabileceği geniş bir sosyal çevresi olması bu tür bir ödünleme yönteminin yaygın biçimde tercih edilmesinde önemli bir rol oynamış olabilir.

Konuyla ilgili yazılı kaynaklarda, yaşlılığa doğru biyolojik gerilemeler ve sosyo-kültürel sınırlamalar nedeniyle, birincil kontrolün sürdürülmesinin büyük oranda ikincil kontrol stratejilerine bağlı olarak gerçekleştiği, bu nedenle de, orta yaş ve yaşlılık dönemi boyunca ikincil kontrol stratejilerinin kullanılmasında bir artış beklendiği ifade edilmişti. Araştırmamızda da bu beklentiler doğrultusunda, hem seçici hem de ödünleyici ikincil kontrol bağlamında, ikincil kontrol stratejilerine

ilişkin yapılan görgül çalışmaların bulgularıyla tutarlı olarak yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar elde edilmiş (Wrosch ve ark 2000; Heckhausen ve ark. 1998; Peng ve Lachman 1993; Heckhausen 1997; Brandstadter ve Renner 1990), yaş ilerledikçe ikincil kontrol stratejilerinde artış gözlenmiştir. Bu sonuca göre, orta yaşlı ve yaşlıların genç yetişkinlere göre seçici ikincil kontrol stratejilerini, bir başka deyişle, seçilen hedefin değerinin ve seçilen hedefe yönelik kontrol algısının yükseltilmesine yönelik stratejileri daha fazla kullandıkları görülmektedir. Ödünleyici ikincil kontrol stratejisini ise, yaşlılar hem genç yetişkinlere hem de orta yaşlılara göre, orta yaşlılar da genç yetişkinlere göre daha fazla kullanmaktadır. Bu sonuca göre bireyin, geçmişe ve farklı yaşam alanlarına yönelik başarılarını değerlendirmeyi içeren karşılaştırmaları yaş ilerledikçe daha fazla yaptığı görülmektedir. Daha önce de belirtildiği gibi, orta yaşın sonlarında ve yaşlılıkta, yaşa bağlı engellenmelerin artması, harcanan çabanın bedelinin yüksek olması, başarısızlıkla karşı karşıya gelme, birincil kontrolü geliştirmeyi ve sürdürmeyi zorlaştırmaktadır. Ayrıca, yaşanan yaşam süresi ile kalan yaşam süresi arasındaki oranın değişmesi nedeniyle, yaşamın bu dönemdeki bireye, geleceği değiştirmek yerine geçmişi yeniden yorumlamak daha çok yardımcı olabilir. Bu çerçevedeki görüş ve araştırma bulguları, Erikson'un psikososyal gelişim kuramı bağlamında da ele alınabilir. Hatırlanacağı gibi kuramda, yaşamın son döneminde bireyin, gözden geçirdiği yaşamından memnun olması ve bu şekilde benlik bütünlüğünü sağlamış olması beklenmektedir. Bu dönemde bireyler geriye dönüp yaşamları boyunca neler yaptıklarını değerlendirirler ve bu süreç, gittikçe artan biçimde yaşamın sınırlı olduğu ve ölüme yaklaşıldığı duygusuyla yaşanır. Daha önceki dönemlerde elde edilen başarılar bu dönemdeki bunalımın atlatılmasında önemli rol oynar. Dolayısıyla, vaktinde ve işlevsel olarak kullanılacak ödünleme stratejilerinin Erikson'un kuramındaki yaşlılığa ilişkin çatışmanın olumlu biçimde çözümlenmesine katkı sağlayacağı ileri sürülebilir. Araştırmamızda ödünleyici ikincil kontrol, bireyin kendi kendisiyle karşılaştırmaların yanısıra diğerleriyle yaptığı sosyal karşılaştırmaları da içermektedir. Dolayısıyla, araştırmamızda genç yetişkinlikten yaşlılığa doğru sosyal karşılaştırma açısından gözlenen artış, bu doğrultudaki araştırma bulgularını ve modelin öngörüsünü destekler nitelikte kabul

edilebilir (Heckhausen ve Krueger 1993; Heckhausen ve Brim 1997; Heckhausen ve Wrosch 1998). Gelişimsel düzenleme modeli temelinde, tüm stratejik sosyal karşılaştırmaların birincil ve ikincil kontrolü desteklemede önemli rolü olabileceği, aşağıya doğru sosyal karşılaştırmaların ise ikincil kontrole hizmet edebileceği öne sürülmüştü. Bu noktada, ileride optimizasyon ve kontrol stratejileri ölçeklerinin kullanılarak yapılacak olan çalışmalarda, aynı zamanda sosyal karşılaştırma süreçlerinin de incelenmesi, böylelikle ödünleyici ikincil kontrol stratejisi ile olan ilişkilerine bakılması hem modelin hem de ölçeklerin işlerliği konusunda aydınlatıcı bilgiler sağlayabilir.

Bugüne kadar model ile doğrudan ya da dolaylı olarak ilişkili araştırmalar gözden geçirildiğinde, optimizasyon ve kontrol stratejileri açısından cinsiyet farklılığının elde edildiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Ancak, çalışmamızda, ödünleyici ikincil kontrol stratejisinde cinsiyete göre farklılık elde edilmiş; kadınların erkeklere göre ödünleyici ikincil kontrol stratejilerini daha fazla kullandıkları görülmüştür. Bu sonuca göre, bizim kültürümüzde kadınların daha sıklıkla stratejik biçimde kendilerini koruyucu yönde birey-içi sosyal karşılaştırmalar yaptığı; daha açık bir ifadeyle, zor durumda kaldıklarında daha sıklıkla kendinden daha kötü durumda olan insanları ve de daha başarılı oldukları diğer faaliyet alanlarını düşünerek kendilerini teselli ettikleri öne sürülebilir. Bu noktada, cinsiyete ilişkin elde edilen bulgu, doğrudan ilişkili görünmemekle birlikte, farklı bir açıdan da değerlendirilebilir. Bu bağlamda, Kağıtçıbaşı (1998), içsel kontrole inanmanın her zaman daha iyi olduğu ve daha fazla özerklik belirttiği düşüncesinin oldukça yaygın olduğundan söz etmiştir. Buna uygun şekilde, Kağıtçıbaşı'nın (1973) çalışmasında ve bu konudaki diğer çalışmalarda (Lachman 1986; Lachman ve Burack 1993) kadınlar, düşük sosyo-ekonomik düzeydeki gruplar, geleneksel toplumlardaki insanlar, etnik azınlıklar gibi daha az güçlü grupların içsel kontrole daha az, dışsal kontrole ise daha fazla inandıkları bulunmuştur. Bu gruplar da sıklıkla yetersiz, geleneksel, zayıf, kaderci vs. görülmüştür. Kağıtçıbaşı, duruma bağlı olarak bu açıklamada belirli bir doğruluk payı olmakla birlikte, yukarıda sözü

edilen daha az güçlü gruplar için gerçekten de daha az kontrol imkanı olduğu ve bu durumun kontrol için güdülenme yaratamayacağını çoğunlukla gözardı edildiğini ifade etmektedir. Bu yaklaşımla, kadınların daha az güçlü grup içinde yer aldığı ve kontrol olanaklarının da sınırlı olduğu düşünülürse, daha sıklıkla ikincil kontrolü, hatta ödünleyici ikincil kontrolü tercih ettikleri ya da kullandıkları ileri sürülebilir.

Araştırmamızda, seçici ikincil kontrol stratejisinin kullanımının hem yaş hem de eğitim düzeyine göre değiştiği bulunmuştur. Bu sonuca göre, eğitim düzeyi daha yüksek genç bireylerde belirlenen hedefte ısrarcı olmayı ve sebat etmeyi içeren seçici ikincil kontrol stratejisi daha fazla kullanılırken, yaşlılıkta ise eğitim düzeyi görece olarak düşük bireylerde bu strateji daha fazla kullanılmaktadır. Üniversite veya daha üst düzeyde eğitim almış veya halen eğitimini sürdürmekte olan genç bireylerin sosyo-ekonomik düzeylerinin de yüksek olduğu düşünülürse, bu özelliklere sahip bireylerin seçenek havuzlarının da geniş olması beklenir. Bunun yanı sıra, kendilerine belirledikleri hedefleri sürdürebilecek hem ekonomik hem de sosyal desteklerinin daha fazla olduğu söylenebilir. Oysa görece olarak daha düşük sosyo-ekonomik düzeyden gelenler aynı olanaklara sahip olmayabilirler ve bu olanaklara sahip olmak ve hedeflerini gerçekleştirmek yaşamın daha sonraki dönemlerine ve hatta yaşlılığa doğru uzayabilir.

Özetle, araştırmamızda kontrol stratejilerindeki yaşa bağlı değişimler, modeli sınavan çalışmaların sonuçlarıyla genel olarak benzer bir örüntü ortaya koymaktadır. Araştırmamızda, bütün yaş gruplarında sabit kalan ödünleyici birincil kontrol dışında diğer strateji türlerinin ileri yaşlarda daha fazla kullanıldığı görülmektedir. Çalışmamızda cevap aranan temel sorulardan birisi de Türk kültüründe birincil ve ikincil kontrolün tercih edilmesi açısından farklılık olup olmadığına ilişkindir. Hatırlanacağı gibi yaşam boyu kontrol kuramında, birincil kontrolün ontogenetik olarak ikincil kontrolden daha önce geldiği, organizmanın gelişimi ve yaşamını sürdürmesi açısından daha önemli olduğu, işlevsel olarak daha uyum sağlamaya yönelik olduğu ve daha fazla tercih edildiği belirtilmişti. Bu nedenle de, bireyin

çevresini kontrol etmek için çaba göstermesinin tüm kültürlerde ve zamanlarda insan davranışının evrensel özelliği olduğu öne sürülmüştü (Heckhausen ve Schulz 1999). Araştırma bulgularımız, birincil kontrolün ikincil kontrole tercih edildiğini açıkça ortaya koymaktadır. Yaş grupları arasındaki farklar bağlamında ele alındığında ise, genç yetişkinlerin ve orta yaşlıların birincil kontrolü ikincil kontrole tercih ettikleri, yaşlı grubun ise her iki kontrol stratejisini aynı sıklıkta kullandığı görülmektedir. Bu çerçevede ele alındığında, sınırlı bir örneklem grubuyla da olsa, genellikle Batı temelli çalışmaların dışında farklı bir kültür üzerinde elde edilen bu sonucun, söz konusu görüşe ve kuramın öngörüsüne önemli ölçüde destek sağladığı söylenebilir. Diğer taraftan, Giriş bölümünde, Japonya gibi bazı kültürlerle Batılılar arasında birincil ve ikincil kontrolü tercih etme açısından farklılık olabileceği, aynı zamanda bireyci ya da toplulukçu bir kültürde yaşıyor olmanın da birine ya da diğerine öncelik verilmesinde olası bir rol oynayabileceği ifade edilmişti. Araştırmamızda gelişimsel düzenleme modeli çerçevesinde ele alınan değişkenlere paralel olarak, sosyo-kültürel değerler ya da bireycilik-toplulukçuluk değerlerini belirlemeye yönelik herhangi bir inceleme yapılmamıştır. Ancak, Çukur'un (1999) kültürel psikoloji ile ilgili yazısında özetlediği gibi, Türkiye, bazı çalışmalarda (örneğin, Hofstede 1980) toplulukçu sınıflamasına girerken, bazı uygulamalı çalışmalarda Türk kültürü bir bütün olarak toplulukçu uçta yer almamaktadır (örneğin, Göregenli 1995; İmamoğlu 1987; Kağıtçıbaşı 1998). Bunun yanısıra, küreselleşme ve ekonomik gelişmeye paralel olarak, Batı'nın bireycilik eğilimleri Türk kültürünü etkilemeye başlasa bile, gerek ülke içinde gerekse diğer kültürlerle karşılaştırmalı olarak yapılan bir çok alanda araştırmalar, geleneksel ahlak, din ve sosyo-kültürel değerler bakımından farklılıklara işaret etmektedir (örneğin, Göregenli 1995; İmamoğlu ve ark. 1993; İmamoğlu ve Aygün 1999; Kağıtçıbaşı 1998; Kuşdil ve Kağıtçıbaşı 2000). Bu araştırma bulguları çerçevesinde, Türk toplumundaki yetişkin ve yaşlı bireylerin sosyal ilişki ağının daha geniş olduğu, bireylerin içinde bulunduğu ya da ilişki içinde olduğu gruba daha fazla uyum gösterme eğiliminde olduğu ve yaşamını düzenleme konusunda bu eğiliminde önemli bir yer tuttuğu düşünülrse, ikincil kontrolün öncelikli tercih edilmesi yönünde bir sonuç elde edilmesi beklenebilirdi. Bu bağlamda, bireyin yaşamını düzenlemede kullandığı

optimizasyon ve kontrol stratejileri daha genel ve soyut anlamda değil, aile ve yakın akraba ilişkileri, çocukların geleceği, meslek yaşamı gibi yaşamın farklı alanlarını içerecek şekilde incelenebilmiş olsaydı kültürlerarası farkı daha açık bir biçimde görmek mümkün olabilirdi. Elde edilen bu yöndeki sonucu değerlendirirken dikkate alınması gereken noktalardan birisi de örneklemin özelliğidir ve bu noktaya sonuç bölümünde daha ayrıntılı olarak yer verilecektir. Araştırmamızda elde edilen bir başka önemli bulgu ise, erkeklerin birincil kontrolü ikincil kontrole göre daha fazla tercih etmeleri, ikincil kontrol açısından cinsiyete göre bir farklılık elde edilmezken, erkeklerin kadınlara göre birincil kontrolü daha fazla tercih etmeleridir. Elde edilen bu yöndeki sonucu, Türk kültüründe cinsiyete bağlı geleneksel roller çerçevesinde ele aldığımızda beklentilerle uyum gösterdiği söylenebilir. Toplumumuzda görel olarak kadının daha edilgen ve uyum sağlamaya yönelik işlevi olduğu ve kendi istekleri ve ihtiyaçları doğrultusunda çevresel koşulları düzenleme konusunda olanaklarının daha sınırlı olduğu düşünüldüğünde, cinsiyet açısından elde edilen bu fark kültüre özgü bir sonuç olarak nitelendirilebilir.

Sonuç olarak, araştırmamızdan OPS Ölçeği bağlamında optimizasyon ve kontrol stratejileri, birincil ve ikincil kontrole ilişkin elde edilen bulgular, gelişimsel düzenleme modeli çerçevesinde yapılan çalışmaların bulgularıyla paralellik göstermektedir. Bunun yanısıra, birincil kontrol ve ödünleyici ikincil kontrol açısından cinsiyete göre elde edilen farklılık, benzer şekilde seçici ikincil kontrol stratejisinde yaş grubu ve eğitim düzeyinin etkileşimine ilişkin elde edilen bulgu, bu kapsamda ileride yapılacak olan çalışmalara ipucu olması nedeniyle, önem taşımaktadır. Ancak elde edilen bu sonuçları değerlendirirken, dikkate alınması gereken önemli bir nokta vardır. Bulgular bölümünden hatırlanacağı gibi, yaş, cinsiyete ve eğitim düzeyine göre optimizasyon ve kontrol stratejileri incelenirken, araştırmamızda analizler elde edilen son modele göre yapılmıştır. Bu durumda, ölçekler tüm alt boyutları ile temsil edilmemiştir. Örneğin, optimizasyon ve seçici birincil kontrol sadece üç alt boyut ile temsil edilmiştir. Bu nedenle,

araştırmamızdan elde edilen bulguları genelleme ve dolayısıyla kültüre özgü olarak nitelendirme konusunda son derece dikkatli olunması gereği oldukça açıktır. Bunun yanısıra, optimizasyon ve kontrol stratejilerine ilişkin ileride yapılacak daha kapsamlı çalışmalarda genel ifadelerin yanısıra, yaşam alanlarına göre farklılaştırılmış daha özgül ve somut ifadelerin kullanılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Böylelikle, bireyin günlük yaşamından daha genel yaşam sürecini düzenlemeye yönelik olarak oldukça geniş bir yelpazede ne tür kontrol stratejilerinin hangi durumlarda işlevsel hale geldiğini davranışlar düzeyinde belirlemek mümkün olacaktır.

#### **IV. IV. GELİŞİMSEL HEDEFLERLE İLGİLİ BULGULARIN TARTIŞILMASI**

Çalışmamızın gelişimsel hedeflerle ilgili olarak ortaya koyduğu sonuçlara geçmeden önce, bu aşamadaki örneklemin özelliğine değinmek yararlı olabilir. Bulgular bölümündeki Tablo 3.12'den hatırlanabileceği gibi, çalışmanın başlangıcındaki örnekleme karşılaştırıldığında hedeflere ilişkin soruyu yanıtlayan örnekleme orta yaşlı, eğitim düzeyi yüksek ve kadın deneklerin daha fazla temsil edildiği dikkati çekmektedir. Yaş gruplarına dağılım açısından bakıldığında ise, görece olarak en fazla denek kaybının yaşlı grupta olduğu söylenebilir. Bu durum, bir ölçüde eğitim düzeyi daha yüksek olan yetişkin bireylerin ve kadınların hedeflerini ortaya koyma ya da ifade etme konusunda daha istekli davrandıklarını düşündürmektedir.

Araştırmamızın sonuçları, gelişimsel hedefler açısından yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu ve elde edilen bu farklılıkların da bireylerin yaşlarına uygun temel gelişimsel görevleri yansıttığını açıkça ortaya koymaktadır. Beklendiği gibi, araştırmamızda yaş ilerledikçe bireylerin iş ya da meslekle ilgili hedeflerinde gerileme gözlenmiş; genç yetişkinler hem orta yaşlılara hem de yaşlılara göre daha sıklıkla iş ya da mesleğe yönelik hedefler belirtmişlerdir. Benzer şekilde, bu yaş

grubu diğer yaş gruplarına göre daha fazla ekonomik hedefleri olduğunu ifade etmiştir. Buna karşılık, aileye ilişkin hedefler açısından yaş grupları arasında farklılık gözlenmemiş, ancak ortalamalara daha yakından bakıldığında, orta yaşlı bireylerin daha sıklıkla bu türden hedefleri olduğu görülmüştür. Çalışmamızda, genç yetişkinlerin aileye ilişkin hedeflerini daha çok eş seçme, evlilik ve çocuk sahibi olma gibi hedefler oluşturmaktadır. Buna karşılık, diğer yaş gruplarının özellikle de orta yaşlı bireylerin aile ile ilgili hedefleri içerik açısından daha dikkatlice incelendiğinde, daha çok çocuklarının eğitimi, evliliği, ekonomik yeterliklerini kazanmaları, torunlarının eğitimi gibi hedeflerin ifade edildiği görülmektedir. Bilindiği gibi, orta yaş bireyin sosyal rollerinde önemli değişmelerin olduğu bir geçiş dönemidir. Son çocuğun evden ayrılmasıyla birlikte birey ana-babalık rollerinde ortaya çıkan değişimin yanısıra, yetişmekte olan yeni nesil ve yaşlanmış kuşağın bakımı konusunda yeni roller üstlenmekte, üretkenlik ve mesleki kariyer açısından en üst noktaya ulaşmaktadır. Dolayısıyla, iş yaşamında, sosyal yaşamda ve aile ilişkilerinde orta yaş, toplumun bireyden beklentilerinin ve taleplerinin en fazla olduğu dönemdir (Stevens-Long ve Commons 1992; Bee 1996; Santrock 1997). Bu konuyla doğrudan ilgili araştırma bulgusu pek olmamakla birlikte, ülkemizde tam zamanlı olmasa bile orta yaşlı bireylerin genellikle bebeklik, okul öncesi ve okul çağındaki çocukların bakımında, eğitiminde ve yetiştirme sürecinde, benzer şekilde, yaşlı ebeveynlerin bakımında ya da bu bakımın düzenlenmesinde önemli katkıları olduğu bilinmektedir. Bunun yanısıra, yetişkin gelişimiyle ilgili literatürde belirtildiği gibi, ülkemizde de orta yaşlı bireyler, özellikle de orta yaş dönemindeki kadınlar, aile ilişkilerini ya da bağlarını sürdüren ve koruyan kişilerdir. Bu bireyler gerekli olduğunda aile üyelerini biraraya getirirler, yardıma ihtiyacı olanlara gerekli yardımın yapılmasını sağlarlar. Ülkemizde aile ilişkilerinin yakın akrabaları da içine alacak biçimde daha geniş bir çevrede sürdürüldüğü dikkate alınırsa, bu yaş grubundaki bireylerin rollerinin ve sorumluluklarının önemli ölçüde arttığı söylenebilir. Dolayısıyla, araştırmamızda aileye yönelik hedeflerde görece olarak orta yaş grubunda gözlenen bu artışı beklendik yönde bir sonuç olarak değerlendirmek mümkün olabilir. Bunun yanısıra, tüm yaş gruplarında aileye ilişkin hedeflerin oldukça önemli bir yer tutması ve yaşlı grupta da bu durumun devam etmesi



çalışmanın kültürlerarası karşılaştırma boyutuna önemli bir katkı sağladığı söylenebilir. Ülkemizde, bundan sonra yapılacak olan çalışmalarda, aileyle bağlantılı hedeflerde daha ayrıntılı sınıflamaya gidilerek, yaş gruplarının hedefleri konusunda daha bilgi verici sonuçlar elde edilmesinin yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma bulgularımız, genç yetişkinlerin gelecekteki beş ile on yıllık dönemde en çok işle bağlantılı hedefleri gerçekleştirmek istedikleri bunu da sırasıyla aile ve ekonomik hedeflerin izlediğini ortaya koymaktadır. Oysa orta yaş ve yaşlı grupta önceliği aileye yönelik hedeflerin aldığı, orta yaşta bunu iş ve ekonomik hedeflerin izlediği, yaşlı grupta ise iş ya da meslekle ilgili hedeflerin en son sırada yer aldığı görülmektedir. Elde edilen bu sonuçlar, bu konuda yapılan araştırmaların bulgularıyla paralellik göstermektedir (Nurmi 1992; Nurmi ve ark. 1992; Salmela-Aro ve ark. 1993). Sözkonusu çalışmalar, genç yetişkinlerin diğer yaş gruplarına göre daha sıklıkla kendilerine meslek edinmeye ya da iş sahibi olmaya yönelik eğitim alma ya da sürdürme, pek çok açıdan kendini geliştirme, ekonomik olarak kendine yeterli hale gelme ve aile kurmaya yönelik hedefler koyduklarını göstermektedir. Hatırlanacağı gibi, araştırmamızda genç yetişkin grubunu 20 ile 35 yaşları arasındaki bireyler temsil etmektedir ve ülkemizde bu yaş grubundaki bireyler genellikle bir iş sahibi olma ya da meslek edinmeye yönelik olarak bilgi ve beceri kazanma, geliştirme ya da belirli bir mesleki alanda uzmanlaşmaya yönelik eğitimlerini sürdürme aşamasındadırlar. Genel gelişim psikolojisi bilgilerine göre, “yetişkinlik döneminin başlangıcı bebeklik ve ergenliğin başlangıcı gibi biyolojik temelli değildir. Yetişkinliğe geçiş daha ziyade sosyal olaylar ve kültürel talepler çerçevesinde açıklanmaktadır. Örneğin, bir meslek sahibi olma, ekonomik bağımsızlığı kazanma, ebeveyn olma, bağımsız olarak karar alabilme, bir ölçüde durağan özelliklere sahip olma, sevecenlik ve bilgelik yetişkinlik için önemli ölçütlerdir.” (akt., Sayıl 1997). Bu bağlamda ele alındığında, araştırmamızda iş ya da mesleğe yönelik hedeflerin genç yaş grubunda öncelikli yer alması ülkemizde de yetişkinliğe geçişte bir meslek sahibi olmanın ve ekonomik yeterliğini sağlamanın önemli bir ölçüt ve belirleyici olduğu ileri sürülebilir. Bunun yanısıra, yetişkin

gelişimiyle ilgili ilk önemli araştırmalardan birisini gerçekleştiren Levinson da (1986), 17-33 yaş arası yetişkinliğe geçiş ve acemilik dönemi olarak tanımlamış, bu dönemde başarılması gereken gelişimsel görevlerden birinin de meslek seçme ve bu seçimle ilgili faaliyetleri sürdürme olduğunu belirtmiştir.

Eğitim düzeyi açısından bakıldığında, araştırma bulguları, eğitim düzeyi daha yüksek olan bireylerin işle ilgili daha fazla hedefleri olduğunu göstermektedir. Buna karşılık, aile ile ilgili hedefler ve ekonomik hedefler ise eğitim düzeyi daha düşük denekler tarafından daha sıklıkla ifade edilmiştir. Bir başka şekilde ifade etmek gerekirse, eğitim düzeyi orta düzeyden yükseğe doğru gittikçe, gerçekleştirilmesi en çok istenen hedefler sıralamasında ailenin yerini işle ilgili hedefler almıştır. Böyle bir sonucun elde edilmesinde, eğitim düzeyi daha yüksek olan bireylerin, araştırmamızda lisans ve lisansüstü düzeyde eğitim almış bireylerin, iş ya meslek sahibi olma, mesleki açıdan belirli bir alanda uzmanlaşma konusunda daha uzun süreli ve daha fazla yatırım yaptıkları ve daha çok çaba harcadıkları düşünülürse, iş ya da mesleğe yönelik hedeflerinin öncelikli olması, doğal bir sonuç olarak kabul edilebilir. Üstelik, eğitim düzeyi daha düşük bireylerin, daha sıklıkla yaşamını sürdürmek için gerekli olan temel ihtiyaçları karşılamak ya da belirli bir yaşam standartına ulaşmak amacıyla iş ya da meslek sahibi oldukları dikkate alındığında, bu grupta, iş yerine ekonomik hedeflerin daha öncelikli yer alması da beklendiği yönde bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Cinsiyete bağlı olarak deneklerin iş, aile ve ekonomik hedeflerine ilişkin frekansları, aileye ilişkin hedeflerin hem erkekler hem de kadınlar için birinci sırada yer aldığını göstermektedir. Buna karşın kadınlar açısından işle ilgili hedefler ikinci sırada ve ekonomik hedefler de en son sırada yer alırken, erkekler açısından iş ve ekonomik hedefler aynı önem derecesinde değerlendirilmiştir. Daha farklı bir biçimde ifade etmek gerekirse, araştırmamızda, hem iş hem de aileye ilişkin hedefler açısından kadınlar ve erkekler arasında anlamlı farklılık elde edilmemiştir. Bu noktada, erkekler kadınlara göre daha fazla ekonomik hedefleri olduğunu

belirtmişlerdir. Bu sonuçlar, daha önceki araştırma bulguları ve kadınların ve erkeklerin yaşam çizgileriyle ilgili kuramlar çerçevesinde ele alındığında kısmen çelişkili gibi gözükmemektedir. Sosyal yaş sistemi bağlamında cinsiyet farklılıklarını inceleyen araştırmalar, kadınların ve erkeklerin yaşamlarındaki temel geçişleri farklı gördüklerini ortaya koymaktadır (Hagestad ve Neugarten 1985). Bu sonuca göre, kadınların yaşamında ailenin temel şekillendirici olduğu, oysa erkeklerin yaşamında iş ya da mesleğin öncelikli olarak şekillendirici rolü olduğu öne sürülmektedir. Bu cinsiyet farklılığının da, kadınların ve erkeklerin geleceğe yönelik hedeflerini ve planlarını etkileyeceği düşünülmüş, buna göre, kadınların daha çok aileleri ve çocuklarının yaşamı ile ilgili hedefleri olabileceği, erkeklerin ise sıklıkla iş ve kariyere yönelik hedefleri olabileceği belirtilmiştir. Ancak, bizim çalışmamızda olduğu gibi, Nurmi'nin (1992) çalışmasında da, kadınlar daha sıklıkla çocukları ve ailelerine yönelik hedefler, erkekler de işlerine, mesleklerine yönelik hedefler belirtmemişlerdir. Bunun yerine, kadınlar daha sıklıkla eğitim, bireysel gelişim ve seyahat etme gibi hedefleri olduğundan söz ederken, erkekler ise iş yaşamı ve kariyer gibi başarı elde etmeye yönelik geleneksel hedefler yerine daha çok hobiler, boş zaman faaliyetleri ve daha evrensel konularla bağlantılı hedeflerden söz etmişlerdir. Araştırmacı, cinsiyete ilişkin geleneksel sosyal rollerle uyuşmayan bu örüntünün, Finlandiyalı erkeklere ve kadınlara özgü olabileceğini ve kültürden kültüre değişebileceğini, bu bağlamda, cinsiyet rollerine bağlı olarak değişen farklı örüntüler olup olmadığını belirlemek üzere kadınların ve erkeklerin bireysel hedeflerini karşılaştıran daha geniş kapsamlı kültürlerarası çalışmalara ihtiyaç olduğunu ifade etmiştir.

Araştırmamızın sonuçları, yaş ilerledikçe sağlığa ilişkin hedeflerde açıkça bir artış olduğunu ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, yine yaşlı bireylerin hem toplumsal konular hem de hobiler ve boş zaman faaliyetleri ile ilgili hedefleri diğer yaş gruplarına göre daha sıkça ifade ettikleri görülmektedir. Bunun yanısıra, sağlık, boş zaman faaliyetleriyle ilgili hedefler ve toplumsal hedeflerin tüm yaş gruplarında aynı sırada yer aldığı, ancak yaş ilerledikçe ilgili hedeflerin gerçekleştirilme isteğine

ilişkin frekansın arttığı gözlenmektedir. Ayrıca toplumsal etkinlikleri içeren hedefler, yaşlı grupta, eğitim düzeyi görece olarak yüksek kadınlar tarafından daha sıklıkla belirtilmiştir. Ülkemizde, sivil toplum örgütleri ve derneklerde genellikle kadınların özellikle de üniversite mezunu, kariyer sahibi, emekli kadınların aktif bir biçimde faaliyet göstermesi araştırmamızdan elde edilen bu sonucu büyük ölçüde açıklayabilir. Bunun yanı sıra, hem eğitim düzeyi yüksek kadın ve erkeklerin hem de yaşlı kadınların düşük eğitim düzeyindeki ve genç yaşta gruplardan daha fazla hobilere ilişkin hedefler belirtmeleri toplumsal hedeflerle ilgili bulgularla da tutarlıdır. Bu durumda ekonomik problemlerini büyük ölçüde daha genç yaşlarda çözmüş olan kadın ve erkeklerin özellikle de emekli olmuş kadınların kişisel ilgilerine yönelik etkinliklere ve gönüllü toplumsal hizmetlere daha fazla vakit ayırabildikleri ve belki de kendilerini gerçekleştirmek adına bu tür faaliyetlere daha istekli oldukları söylenebilir.

Gelişimsel düzenleme modelinde, yaşlı bireylerin birincil kontrolü sürdürmek için seçici olarak girişimlerini sağlık, toplumsal konular ve boş zaman faaliyetleri gibi yaşlarına uygun hedeflere yönelttikleri (odaklaştırdıkları) ifade edilmektedir. Hatırlanacağı gibi, Heckhausen'un (1997) çalışmasında da, sağlıkla ilgili hedeflerde genç yetişkinlerden orta yaşlılara, orta yaşlılardan da yaşlılara doğru sürekli bir artış gözlenmiştir. Boş zaman ve hobilere yönelik hedefler orta yaşlılara göre yaşlılar tarafından, toplumsal hedefler de genç yetişkinlere göre orta yaşlılar tarafından daha sıklıkla belirtilmiştir. Araştırma bulgularımızla örtüşen bu örüntü, gelişimsel görevlere ilişkin yaygın görüşle ve bu konuda yapılan araştırmaların bulgularıyla tutarlık göstermektedir (Heckhausen 1997; Nurmi 1992). Literatürde, toplumsal ve sosyal konular, genellikle orta yaşlıların ve daha ileri yaşlardaki bireylerin sosyal sorumluluğu olarak görülmekte, boş zaman ve hobilere yönelik faaliyetlerin de ileriki yaşlarda ancak emeklilikten sonra önem kazandığı belirtilmektedir. Bunun yanı sıra, orta yaş dönemi boyunca sağlıkla ilgili konuların, özellikle koruyucu sağlık önlemlerinin bireylerin ilgisini daha çok çekebileceği ve fiziksel işlevişte gerçek bir gerilemenin olduğu yaşlılık döneminde ise temel odak noktası olabileceği öne

sürülmektedir. Nitekim bu doğrultuda yapılan araştırmalar, ileri yaşlarda bireylerin sağlığa yararlı davranışları daha fazla gösterdiklerini, ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde gerileyen sağlık hizmetlerine başvurma ve bu hizmetlerden yararlanma sıklığının yaşlılık döneminde tekrar arttığını ortaya koymaktadır (akt., Taylor 1998). Daha önce de belirtildiği gibi, yaşamın bu döneminde bireyler, kronik hastalıklar, yaşlanmaya bağlı sorunlar nedeniyle fiziksel ve zihinsel işlevlerinde meydana gelen gerilemelere ve sağlıklarında meydana gelen değişmelere uyum göstermek durumundadırlar.

Eğitim düzeyi açısından bakıldığında, eğitim düzeyi yükseldikçe sağlıkla ilgili hedefler yerini toplumsal ve sosyal faaliyetlere bırakmakta ve bu hedeflerin gerçekleştirilme isteğine ilişkin frekans da artmaktadır. Bu durumda, eğitim düzeyi daha yüksek bireylerin hem toplumsal hem de boş zaman faaliyetleri ile ilgili hedefleri daha sıklıkla belirttikleri görülmektedir. Eğitim düzeyine göre bireylerin gelişimsel hedefleri ya da planları konusunda yapılan çalışma çok sınırlı düzeydedir, bu yüzden elde edilen sonucu karşılaştırma olanağı pek yoktur. Ancak, örnekleminizde yüksek eğitim düzeyini üniversite ve lisansüstü düzeyde öğrenim görmüş kişilerin oluşturduğu dikkate alınırsa, toplumsal düzen ve evrensel konulara daha duyarlı olmalarının ve kişisel ilgilerine yönelik faaliyetlere daha fazla yönelmelerinin beklendik yönde bir sonuç olduğu ileri sürülebilir.

Gelişimsel düzenleme modelinde öne sürüldüğu gibi, yaşlı bireylerde seçici olarak yaşa uygun hedefleri sürdürme; gelişimsel kazançlara yönelik hedeflerden, kayıplardan kaçınmaya yönelik hedeflere kayma biçiminde de ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda araştırmamızda, tüm yaş gruplarındaki deneklerin belirttikleri hedefler daha sıklıkla kayıptan kaçınma yerine bir kazanç elde etmeye yöneliktir. Bununla birlikte, yaş grupları arasındaki farklara bakıldığında, yeni şeyler elde etme ya da kazanç peşinde koşma sürekli olarak genç yetişkinlikten orta yaşa, orta yaştan yaşlılığa doğru gerilemiştir. Buna karşılığ, kayıptan kaçınma ise tutarlı olarak genç yetişkinlikten orta yaşa ve orta yaştan yaşlılığa doğru artmıştır. Elde edilen bu

örüntü, Heckhausen'un (1997) çalışmasının bulgularını ve gelişimsel düzenleme modelinin hipotezini desteklemektedir. Hatırlanacağı gibi, modelde, özellikle yaşlı gruptaki bireylerin daha önceden belirlenmiş ancak ulaşılması mümkün olmayan hedeflerden vazgeçerek, gelişimsel ekoloji içinde elde edilmesi mümkün olan yeni hedefler belirleyecekleri ve bu hedeflerin de yeni bir kazanç elde etmenin yanı sıra kayıplardan kaçınma yönünde hedefleri içereceği beklenmiştir. Araştırmacıların belirttiği gibi, bu durumda, ödünleyici ikincil kontrol ve seçici birincil kontrol birlikte çalışmak ve işbirliği göstermek durumundadırlar.

Sonuç olarak, bireylerin gelecekte gerçekleştirmek istedikleri hedeflerine ya da planlarına ilişkin elde edilen sonuçlar, optimizasyon stratejisini en iyi temsil eden alt boyutlarından birisi olan yaşa uygun hedefler belirlemeye ilişkin bulgularla tutarlıdır. Sözü edilen alt boyutun, denekler tarafından daha fazla tercih edilmesi, tüm yaş gruplarındaki deneklerin genellikle kendi yaşlarına uygun gelişimsel görevlerle ilgili hedefler belirtmeleriyle oldukça paraleldir. Dolayısıyla elde edilen bu sonuç, ölçeğin geçerliğine ilişkin önemli bir destek olarak kabul edilebilir. Ayrıca, araştırmamızda tüm yaş gruplarındaki yetişkinler özellikle de yaşlı bireyler, yaşa özgü fırsatları değerlendirebilecekleri hedefler belirtmişlerdir. Bu durum, modeli geliştiren araştırmacılar tarafından bireylerin bir ölçüde birincil kontrolü sürdürme çabaları olarak yorumlanmaktadır.

Gelişimsel hedeflere ilişkin elde edilen sonuçlarla ilgili olarak, ileride yapılacak çalışmalara katkı sağlayabileceği düşünülen bir iki noktanın belirtilmesi yararlı olabilir. Daha önce de ifade edildiği gibi, araştırmamızda karşılaştırma yapabilmek için deneklerin belirttikleri hedefler Heckhausen'un (1997) çalışmasındaki kategoriler temel alınarak sınıflamaya gidilmiş, hedeflerin içeriği konusunda farklı bir çalışma yapılmamıştır. Örneğin, bireyin daha çok kendisiyle ilgili ve kendini geliştirmeye yönelik hedeflerinin olması ya da daha çok ailesi, arkadaşları gibi yaşamındaki önemli kişilerle ilgili hedeflerinin olması açısından herhangi bir değerlendirme yapılmamıştır. Buna ek olarak, ilginç olduğu düşünülen

bir başka nokta da, deneklerin belirttikleri ekonomik hedeflere ilişkindir. Bu gruptaki hedeflerin içeriği daha dikkatlice gözden geçirildiğinde, yeterli maddi gelir elde etmek, belirli bir yaşam standartını sürdürebilecek ekonomik güce sahip olmak ya da belirli bir alanda yatırım yapmak gibi çeşitli seçenekler sözkonusu olabileceken, deneklerin oldukça büyük bir kısmının ekonomik hedeflerinin “ev almak”, “araba almak” ve “yazlık ev almak” ile sınırlı olduğu dikkati çekmektedir. Elde edilen bu sonuç ülkemizin sosyoekonomik yapısıyla ilgili fikir vermesi açısından önemli olabilir.

#### **IV. V SONUÇ VE ÖNERİLER**

Hatırlanacağı gibi, çalışmamızın temel amacını, bir taraftan bireylerin kendi gelişimlerini yönlendirme ve etkileme çabalarını, diğer taraftan onu sınırlayan belirli gelişimsel koşullara uyum sağlama girişimlerini ifade eden gelişimsel düzenleme modelinin genç yetişkin, orta yaş ve yaşlı olmak üzere üç yaş grubunda incelenmesi oluşturmaktadır. Modeli geliştiren araştırmacılara göre, yaşam boyu başarılı bir gelişim süreci, bu sürecin doğal sonucu olarak da başarılı yaşlanma ancak, yaşa bağlı olanakları olabildiğince etkin bir biçimde kullanarak, aynı zamanda da yaşa bağlı sınırlamaları dikkate alarak kontrolün en üst düzeyde gerçekleştirilmesi ile mümkün olabilir. Söz konusu kuramsal model çerçevesinde, bireyin tüm bunları gerçekleştirebilmesi için birbiri ile uyum içinde çalışan çok sayıda kontrol stratejisine ihtiyacı vardır. Çalışmamızda, kuramsal modelin sayıltılarını bir ölçüde görgül olarak inceleme olanağı veren ve araştırmacılar tarafından bu amaca yönelik olarak geliştirilen OPS Ölçeği aracılığıyla, yetişkin ve yaşlılık dönemini temsil eden üç yaş grubunda optimizasyon ve kontrol stratejileri incelenmiştir. Araştırmacıların kendi modellerini sınınamaya yönelik çalışmaları dışında, optimizasyon ve kontrol stratejileri ölçeklerinin kullanıldığı çalışmalar henüz sınırlı sayıdadır. Dolayısıyla, bu yeni modelin ve ölçeğin farklı bir kültür üzerinde uygulanmasıyla elde edilen bulguların modele katkı açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Burada vurgulanması gereken nokta, bu çalışmanın iki yönlü bir amacı gerçekleştirdiğidir.

Bunlardan biri, model için geliştirilmiş olan ölçeğin uyarlanması ve psikometrik açıdan sınanmasıdır. Bu bağlamda araştırmanın bulguları, genel olarak optimizasyon ve kontrol stratejilerinin iyi tanımlandığını ve birbirlerinden güvenilir bir biçimde ayrılabilen yapılar olduğunu göstermiştir. Diğer amaca yönelik olarak ise başarılı bir yetişkinlik ve yaşlılık için gelişimsel düzenlemede rol oynayan kontrol stratejilerindeki gelişimsel değişimler ve bir kişilik özelliği olan iyimserlik ile anılan kontrol stratejilerinin kullanımı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu açıdan elde edilen bulgular, ödünleyici birincil kontrol stratejisi dışında tüm stratejilerin genel olarak ileri yaşlarda daha fazla kullanıldığını, diğer insanlardan yardım ve tavsiye istemeyi içeren ödünleme yönteminin ise hemen her yaşta sıklıkla tercih edildiğini ortaya koymaktadır. Bir kişilik özelliği olarak daha iyimser olan insanların hem hedefi seçme ve onu sürdürmeyle ilgili kontrol stratejilerini hem de kendilerini korumaya dönük ödünlemeleri daha fazla kullandıkları görülmüştür. Kendine bir hedef seçme ve bu hedefe ulaşmada sebat etme, yüksek okul mezunu genç bireylerde daha sık görülürken, ileri yaşlarda azaldığı, ancak ileri yaşlarda eğitim düzeyi görece olarak düşük bireylerde bu kontrol yönteminin daha fazla kullanıldığı görülmüştür. Kadınlarda ise benliği korumaya yönelik ödünlemelerin erkeklere göre daha fazla kullanıldığı gözlenmektedir. Kontrol stratejilerini birarada değerlendirerek birincil ve ikincil olma özellikleri açısından karşılaştırdığımızda, birincil kontrol stratejilerinin daima ikincil kontrol stratejilerinden daha fazla tercih edildiği görülmüştür. Aslında bu bulgu, hem kontrolle ilgili literatüre hem de modelin öngörülleri ve bulgulara uygun düşmektedir. Yine ilginç olarak yaşlılığa ilişkin gelişim literatürü ile tutarlı biçimde, bu grupta birincil kontrolün anlamlı biçimde bir azalma göstermediği ancak yaşın ilerlemesiyle birlikte ortaya çıkan biyolojik sınırlılıkları ödünleme ve optimum gelişimi koruma adına ikincil kontrol stratejilerinin de en az birincil stratejiler kadar sıklıkla kullanıldığı görülmektedir. Bunun yanı sıra araştırmamızda, bireylerin içinde buldukları gelişim dönemine uygun hedefler belirttikleri, ilerleyen yaşla birlikte fiziksel işleyişte, toplumsal ve sosyal rollerde meydana gelen değişimlere uyum gösterecek biçimde sağlığa yönelik hedeflerin arttığı görülmüştür. Ayrıca yaşlı bireylerin emeklilik sonrası toplumsal ve sosyal faaliyetleri içeren ve kişisel ilgilerine yönelik hedefler belirttikleri



gözlenmiştir. Genç yetişkin döneminde ise iş ya da meslek sahibi olma, ekonomik yeterliği sağlama ve bunu sürdürme, yakın ilişkiler kurma, evlenme ve çocuk sahibi olma gibi hedeflerin önem kazandığı görülmektedir. Araştırmamızdan elde edilen sonuçlar topluca değerlendirildiğinde, gelişimsel düzenleme modelini destekleyen bir örüntünün ortaya çıktığı ve araştırmamızın ülkemizde gelecekte yetişkinlik ve yaşlılığa ilişkin kontrol, gelişimi düzenleme ve başarılı yaşlanma gibi konularda yapılacak olan çalışmalara ışık tutacak bazı ipuçları içerdiği söylenebilir. Son olarak, araştırmanın veri toplama aşamasındaki gözlemler, bulguların değerlendirilmesi ve genellenmesi konularında önemli olduğu düşünülen bir iki nokta aşağıda tartışılmıştır.

Araştırmanın bulguları ve veri toplama sürecinde araştırmacının gözlemleri birlikte değerlendirildiğinde, ölçek maddelerini oluşturan ifadelerin soyut olması denekler tarafından eleştirilmiş ve dolayısıyla maddeleri anlamamanın güçleşmesi nedeniyle uygulamalar denekleri zorlamıştır. Bu nedenle, ileride yapılacak olan çalışmalarda, her bir kontrol stratejisini oluşturan alt boyutlara ilişkin somut örnekler verilerek ifadelerin daha anlaşılır hale getirilmesi ölçeğin işlerliğine katkıda bulunacak ve yanlış anlamaları engelleyecektir. Bunun yanısıra, uygulama sırasında deneklerden kendi yaşantıları ve deneyimlerinden örnekler vermesi istenerek farklı yaş dönemlerinde bireylerin kullandıkları kontrol stratejilerine ilişkin kapsamlı bir havuz oluşturmak mümkün olabilir.

Modeli geliştiren araştırmacıların da açıkça ifade ettiği gibi, kuşkusuz farklı yaş dönemlerinde bireylerin kullandıkları kontrol stratejilerini inceleme ve geliştirilen modelin işlerliğine ilişkin daha doğru bilgi sağlama açısından boylamsal yöntem kullanılması önem taşımaktadır. Daha önce belirtildiği gibi, yaşam boyunca birincil ve ikincil kontrolün nasıl değişim gösterdiğine ilişkin ağırlıklı olarak enlemesine-kesitsel yöntemle gerçekleştirilen araştırmalarda, birincil kontrole ilişkin kısmen çelişkili bulgular elde edilirken, ikincil kontrolde genellikle yaşın ilerlemesiyle birlikte artış gözlenmiştir. Dolayısıyla, bireyin yaşamı boyunca farklı

dönemlerde, birincil kontrolden ikincil kontrole geçişi uyaran farklı durumlarda ve olaylarda, bireylerin gelişimlerini düzenlemek için nasıl bir yol izlediklerini, hangi stratejilerin ne gibi durumlarda işlevsel hale geldiğini ve bireyiçi değişimleri belirlemede boylamsal yöntemin önemi vurgulanmaktadır. Ancak, yapılan bu çalışmanın da süre açısından boylamsal bir çalışma olması mümkün olmadığı için enlemesine-kesitsel yöntem kullanılmıştır. Farklı yaş grupları arasında kontrol stratejilerinin kullanımı ve gelişimsel hedefler açısından farklılıklar olup olmadığı incelenmiştir. Bilindiği gibi, enlemesine-kesitsel yöntemle yapılan çalışmalarda elde edilen sonucun yaş farkından mı kuşak etkisinden mi kaynaklandığını ayırt etmek güçtür. Ülkemizde, özellikle 1970'lerden bu yana hızlı bir sosyo-kültürel ve ekonomik değişimin yaşandığı ve araştırmamızın genç yetişkin grubunda yer alan bireylerin bu tarihten sonra doğdukları ve büyüyüp, yetiştikleri dikkate alındığında; bulgulara kuşak etkisinin daha çarpıcı bir biçimde yansımış olabileceği düşünülmektedir. Örneğin, genç yetişkinlik döneminde ödünleyici ikincil kontrolün en düşük değerlendirmeyi alması, yaşlı bireylerde ise sözkonusu strateji açısından manidar bir artış gözlenmesi, bu yaş grubundaki bireylerin sıklıkla hem kendilerini geçmişte daha başarılı oldukları durumları düşünerek, hem de daha zor koşullarda olan diğer insanlarla karşılaştırarak teselli etmelerinde, 1950'li yıllar öncesinde farklı koşullarda yetişmiş olmalarının, dolayısıyla daha genç kuşaklara göre daha farklı değerlere sahip olmalarının da katkısı olabileceği düşüncesini akla getirmektedir.

Diğer taraftan, araştırmamızın örneklemini şehirde yaşayan, orta sosyo-ekonomik düzeyde kabul edebileceğimiz, eğitim düzeyi de görece olarak yüksek deneklerden oluşmaktadır. Üstelik, araştırmamızın yüksek eğitim düzeyini temsil eden grup, lisans veya lisansüstü düzeyde eğitim almış ve meslek sahibi bireylerdir. Bu bakış açısından, bugüne kadar çoğunlukla Avrupa ülkeleri ve Amerika Birleşik Devletlerinde gelişimsel düzenleme modeli ile bağlantılı olarak yürütülen çalışmalarda ele alınan bireylerden çok farklı olmadığı, elde edilen benzer bulguların örneklemin benzerliği açısından da değerlendirebileceği düşüncesini akla getirmektedir. Oysa, ülkemizin genelindeki yetişkin ve yaşlı evrenini

düşündüğümüzde, hiç okuma-yazması olmayan veya ilkokul mezunu, kırsal kesimde yaşayan ve yaşam hedefleri, standartı ve gelişimsel görevler açısından şehirdekenden oldukça farklılık gösteren bireyler nüfus içinde önemli bir bölümü oluşturmaktadır. Bu nedenle eğitim düzeyi düşük, kırsal kesimde yaşayan ve yaşamını düzenleme konusunda olanakları oldukça sınırlı olan özellikle yetişkin kadın bireylerde kontrol stratejilerinin incelenmesi, birincil ve ikincil kontrol stratejilerinin algılanıp algılanmadığı ya da nasıl algılandığı, bu stratejilerin yaşamın hangi alanları için işlevsel olduğu ve bu stratejiler arasındaki geçişlerin belirlenmesi oldukça yararlı olabilir. Bilindiği gibi, yukarıda belirtilen özellikleri taşıyan bir bireyin, eğitimini nereye kadar sürdüreceği, kiminle ve ne zaman evleneceği, nerede yaşayacağı, çocuk sahibi olup olmayacağı veya kaç çocuk sahibi olacağı ve çocuk yetiştirme sürecinde nasıl bir tutum sergileyeceği gibi yaşamının ileriki dönemlerinde önemli doğurguları olabilecek bu tür seçimlerde tercih olanağı ya hiç yoktur ya da oldukça sınırlıdır.

Araştırmamızın hedef kitlesini yetişkinler ve yaşlılar oluşturmasına rağmen, gelişimsel düzenleme modeli çerçevesinde ülkemizdeki eğitim sistemiyle ilgili bir iki noktanın üzerinde durmak yararlı olabilir. Araştırmanın giriş bölümünden hatırlanabileceği gibi, insanın gelişim çizgisini belirleyebilecek önemli bir faktör genetik potansiyelidir. Model bağlamında, çocuklara yaşamlarının ilk yıllarında genetik potansiyellerine uygun fırsatlar, olanaklar sağlamanın öneminden ve böylelikle bireylerin daha genç yaşlarda yaşamlarına ilişkin tercihleri ile genetik potansiyelleri arasında bir uyum olup olmadığını deneme fırsatı elde etmiş olacaklarından sözedilmişti. Bu çerçevede, dünya genelindeki pek çok Avrupa ülkesi ve Amerika'da olduğu gibi, ülkemizde de belirli bir alanda uzmanlaşmadan önce genel becerilerin (genel akademik becerilerin) gelişimi vurgulanmaya çalışılmaktadır. Diğer taraftan, ülkemizde uygulanan eğitim sisteminde, çocuklar ve gençler eğitimlerinin farklı aşamalarında Anadolu Lisesi, Meslek Lisesi ve üniversite sınavlarında olduğu gibi yaşamlarının ileriki dönemlerini önemli ölçüde etkileyecek kritik bazı kararlar vermek durumundadırlar. Bilindiği gibi, ülkemizin gündeminde zorunlu eğitim süresi olan 8. yılın sonunda, gençlerin ilgileri ve becerilerini

değerlendirerek daha çok teknik eleman statüsünde, daha kısa sürede meslek edinmeye yönelik bir tercih ya da belirli bir alanda uzmanlaşmak için üniversite eğitimi almaya yönelik başka bir tercih yapmasının sonuçları konusunda tartışmalar halen sürmektedir. Bu nedenle, çocuklara ve gençlere eğitim süresi boyunca kendi becerilerini, yeteneklerini ve ilgilerini tanıma fırsatının verilmesi ve bunları sınamak için gerekli olan koşulların sağlanması ileriki yaşamları açısından son derece önemli görünmektedir. Benzer şekilde, sanatın ve sporun farklı dallarına ilişkin yeteneklerin belirlenmesi için de yaşamın bu dönemleri oldukça kritiktir, çünkü bireylerin ileride bu alanlardan birini meslek ya da hobi olarak seçebilmesi de yaşamın ilk yıllarında kendisine sağlanan olanaklarla yakından ilişkili gibi gözükmektedir. Sonuç olarak, çocuğun yetişme ve eğitim sürecinde birincil derecede sorumluluğu olan ebeveynlerin ya da onların görevini üstlenen diğer yetişkinlerin ve eğitim sisteminin her kademesinde yer alan kişilerin; sınıf öğretmenlerinden eğitim ve öğretim alanındaki politikaları belirleyen kişilere kadar, çocuklara farklı alanlarda seçenekler sunma ve kendilerini sınama fırsatları yaratmanın önemi konusunda bilinçlendirilmesi ve duyarlı hale getirilmesi bireyin potansiyelini gerçekleştirebilmesi açısından oldukça önemli gibi gözükmektedir.

Sonuç olarak, yaşam boyu başarılı bir gelişim sürecine ilişkin önerilen modelle doğrudan ya da dolaylı olarak ilişkili çalışmalar ve araştırmamızın bulguları birlikte ele alındığında, daha önce de belirtilen iki önemli noktaya bir kez daha değinmenin yararlı olacağı düşünülmektedir. Bunlardan birincisi, Gould'un (1999) da açıkça ifade ettiği gibi, birincil ve ikincil kontrolün ve bu çerçevede tanımlanan kontrol stratejilerinin daha geniş kültürlerarası temelde, farklı biçimlerde ölçülmesi ve geçerliğinin gösterilmesi gereğidir. Ancak bu tür çalışmalarla ilgili kontrol değişkenlerine ilişkin kültürlerarası bir veri tabanı oluşabilir ve araştırmacılar neyin evrensel neyin kültüre özgü olduğuna karar verebilirler. Özellikle Batı kültürlerinin dışında, kültürlerarası işbirliği gerektiren ve yerel psikolojik yapıların keşfedilmesine yönelik araştırmalar gelişimsel düzenleme sürecinin tüm özellikleriyle anlaşılmasına katkı sağlayabilir. İkincisi ise, sözü edilen bu kontrol

biçimlerinin ve yöntemlerinin farklı gelişim dönemlerinde ve farklı ortamlarda değişik araştırma desenleriyle ve senaryolarla incelenmesinin gerektiğidir. Bu bağlamda, birincil kontrolün tehdit altında olduğu ya da bireyin kontrolü kaybettiği veya ikincil kontrolün özellikle yararlı olduğu durumların ele alınması önemli görülmektedir. Örneğin, ülkemizde 17 Ağustos ve 12 Kasım'da yaşanan depremlerde ve yaşamakta olduğumuz ekonomik kriz sürecinde olduğu gibi bireyin kontrolü dışında olan ve yaşamını önemli ölçüde etkileyen durumlarda ya da genellikle yaşa bağlı normatif değişikliklerin hakim olduğu bir yaşam sürecinde kontrol stratejilerinin bireyin yaşamını düzenlemedeki rolünün birbirinden farklı olması beklenir. Bugüne kadar bireyin psikolojik iyiliği ya da kendini iyi hissetmesi ile kontrol stratejileri arasındaki ilişkilerin incelendiği oldukça az sayıdaki çalışma, bireylerin bu yöntemlerden yarar sağladıkları yönünde ipuçları içermektedir. Başarılı yaşlanmanın önemli göstergelerinden biri olarak öne sürülen yaşam doyumu; özellikle ilerleyen yaşlarda psikolojik olarak iyi olmayı sürdürme ve yaşla ilintili pek çok biyolojik, sosyal ve psikolojik kriz durumlarında psikolojik iyiliği yeniden düzenleme olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla, bu konuda özellikle ülkemizde ileride yapılacak olan daha kapsamlı çalışmalarla kontrol, seçme, ödünleme, yaşam doyumu ve yaşamı iyileştirme gibi değişkenlerin ve aralarındaki ilişkilerin incelenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu türden araştırmalardan elde edilecek sonuçların; hem bireylerin yaşamın hangi alanlarında ve neleri kontrol edebileceklerine ilişkin farkındalık sağlama yönündeki toplumsal amaçlı çalışmalara rehberlik edebileceği, hem de sağlıklı, üretken bir yetişkinlik ve yaşlılık dönemi için geliştirilecek politikalara yön verebileceği düşünülmektedir.

**KAYNAKÇA**

ANDERSON, J. C., ve D. W. GERBING. "Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach." *Psychological Bulletin*, 03, 1988: 411-423.

ARBUCKLE, J.L. ve W. WOTHKE. *Amos 4.0 User's Guide*. Chicago: SmallWaters, 1999.

AZUMA, Hiroshi. "Secondary control as a heterogeneous category." *American Psychologist*, 39, 1984: 970-971.

AYDIN, G. ve E. TEZER. "İyimserlik, sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi." *Psikoloji Dergisi*, VII, 26, 1991: 2-9.

BACKMAN, L. ve R. A. DIXON. "Psychological compensation : A theoretical framework ." *Psychological Bulletin*, 112, 1992: 259-283.

BALTES, Paul B. "Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline." *Developmental Psychology*, 23 (5) 1987: 611-626.

"The many faces of human aging: Toward a psychological culture of old age." *Psychological Medicine*, 21,1991: 837-854.

BALTES, P. B. ve L. L. CARSTENSEN. "The process of successful ageing." *Aging Society*, 16, 1996: 397-422.

BALTES, P. B., H.W. REESE ve L. P. LIPSITT. "Life-Span developmental psychology." *Annual Review of Psychology*, 31,1980: 65-110.

- BALTES, P. B. ve M. M. BALTES. "Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation." In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Ed.), *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences* (pp. 1-34). New York: Cambridge University Press, 1990.
- BALTES, P. B., U. M. STAUDINGER ve U. LINDENBERGER. "Lifespan psychology: Theory and application to intellectual functioning." *Annual Review of Psychology*, 50, 1999: 471-507.
- BRANDTSTADTER, Jochen. "Action development and development through action." *Human Development*, 27, 1984: 11-19.
- BRANDTSTADTER, J ve B. BALTES-GÖTZ. "Personal control over development and quality of life perspectives in adulthood." In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Ed.), *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences* (pp. 197-224). New York: Cambridge University Press, 1990.
- BRANDTSTADTER, J. ve G. RENNER. "Tenacious goal pursuit and flexibility goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilation and accommodative strategies of coping." *Psychology and Aging*, 5, 1990: 58-67.
- BRANDTSTADTER, J. ve W. GREVE. "The Aging self: Stabilizing and protective processes." *Developmental Review*, 14, 1994: 52-80.
- BEE, Helen L. *The Journey of Adulthood (3<sup>rd</sup> Edition)*. New Jersey: Prentice Hall, 1996
- BENTLER, P. M ve J. C. E. WU. *EQS/Windows Users Guide*. Los Angeles: BMDP Statistical Software, Inc. 1993

- BRONFENBRENNER, U. ve G.W. EVANS. "Developmental science in the 21<sup>st</sup> century: Emerging questions, theoretical models, research designs and empirical findings." *Social Development*, 9,1, 2000: 115-125.
- CAMERON, P., K. G. DESAI, D. BAHADOR ve G. DREMEL. "Temporality across the life-span." *International Journal of Aging and Human Development*, 8, 1977-78: 229-259.
- CARVER, C. S. ve M. F. SCHEIER. "Control theory: A useful framework for personality, social, clinical and health psychology." *Psychological Bulletin*, 92, 1982: 11-135.
- ÇUKUR, Cem Ş. "Kültürün psikoloji bilimindeki yeri üzerine görüşler." *Türk Psikoloji Yazıları*, 1, 3, 1999: 1-16.
- ESSAU, C. A. ve TROMMSDORFF, G. "Coping with university-related problems: A cross cultural comparison." *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 27, 1996: 315-328.
- FOLKMAN, S., R. S. LAZARUS, C. DUNKEL-SCHETTER, A. DELONGIS ve R. GRUEN. "The dynamics of stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes." *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 1986: 992-1003.
- FREUND, Alexandra, M. "Individuating age salience: A Psychological perspective on the salience of age in the life course." *Human Development*, 40, 1997: 287-292.
- FRY, P. S. ve R. GHOSH. "Attributional differences in the life satisfactions of the elderly: A cross-cultural comparison of Asian and United States subjects." *International Journal of Psychology*, 15, 1980: 201-212.



GOULD, Stephen J. "A Critique of Heckhausen and Schulz's (1995) life-span theory of control from a cross-cultural perspective." *Psychological Review*, 106 (3):1999: 597-604.

GÖREGENLİ, Melek. "Kültürümüz açısından bireycilik-toplulukçuluk eğilimleri: Bir başlangıç çalışması." *Türk Psikoloji Dergisi*, 10, 1995: 1-14.

GÜNGÖR, Derya. "Bağlanma Stillerinin ve Zihinsel Modellerin Kuşaklararası Aktarımında Anababalık Stillerinin Rolü." (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2000

HAGESTAD, G. O. ve B. L. NEUGARTEN. Age and the life course. In E. Shanas & R. Binstock (Eds.). *Handbook of Aging and the Social Sciences (2nd ed.)*. New York: Van Nostrand and Reinhold, 1985

HECKHAUSEN, Jutta. *Developmental Regulation in Adulthood: Age-Normative and Sociostructural Constraints as Adaptive Challenges*. New York: Cambridge University Press, 1999

"Developmental regulation across adulthood: Primary and secondary control of age-related challenges." *Developmental Psychology*, 33 (1), 1997: 176-187.

HECKHAUSEN, J. ve O. G. BRIM. "Perceived problems for self and others: Self-protection by social downgrading through adulthood." *Psychology and Aging*, 12 (4): 1997:610-619.

HECKHAUSEN, J. ve J. KRUEGER. "Developmental expectations for the self and most other people: Age grading in three functions of social comparison." *Developmental Psychology*, 29 (3): 1993: 539-548.

HECKHAUSEN, J. ve R. SCHULZ. "The primacy of primary control is a human universal: A Reply to Gould's (1999) critique of the life-span theory of control." *Psychological Review*, 106 (3): 1999: 605-609.

"A Life-Span theory of control". *Psychological Review*, 102 (2), 1995: 284-304.

"Optimisation by selection and compensation: Balancing primary and secondary control in life span development". *International Journal of Behavioral Development*, 16 (2), 1993: 287-303.

HECKHAUSEN, J., R. SCHULZ ve C. WROSCHE. "Developmental regulation in adulthood: Optimization in primary and secondary control." Manuscript submitted for publication, Max Planck Institute for Human Development, Berlin. 1998

HECKHAUSEN, J. ve C. WROSCHE. "Social comparison as a strategy of developmental regulation in adulthood." Manuscript in preparation, Max Planck Institute for Human Development, Berlin, 1998

HOFSTEDDE, G. ve M. H. BOND. "The Confucius connection: From cultural roots to economic growth." *Organizational Dynamics*, 16, 1988: 4-22.

HOYLE, R. H. ve A. T. PANTER. Writing about structural equation models. In R. H. Hoyle (Ed.) *Structural Equation Modeling: Concepts, Issues and Application* (pp. 158-177). London : Sage, 1995

HU, L. ve P. M. BENTLER Evaluating model fit. In R. H. Hoyle (Ed.) *Structural Equation Modeling: Concepts, Issues and Application* (pp.76-100). London: Sage, 1995.

İMAMOĞLU, Olcay E. "An interdependence model of human development." In Ç. Kağıtçıbaşı (Ed.) *Growth and Progress in Cross-cultural Psychology* (pp. 138-145). Lisse, Holland: Swets & Zeitlinger, 1987.

İMAMOĞLU, E.O ve V. İMAMOĞLU. "Housing and living environments of the Turkish elderly." *Journal of Environmental Psychology*, 12, 1992a: 35-43.

"Life situations and attitudes of the Turkish elderly toward institutional living within a cross-cultural perspective." *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 47, 2, 1992b: 102-108.

İMAMOĞLU, E.O., KÜLLER, R., V. İMAMOĞLU ve KÜLLER, M. "The social psychological worlds of Swedes and Turks in and around retirement." *The Journal of Cross-Cultural Psychology*, 24, 1, 1993: 26-41.

İMAMOĞLU, E.O ve Z. K. AYGÜN. "1970'lerden 1990'lara değerler: Üniversite düzeyinde gözlenen zaman, kuşak ve cinsiyet farklılıkları." *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (44), 1999: 1-18.

JORESKOG, K. G. ve D. SORBOM. LISREL 8: Structural equation modeling with the SIMPLIS command language. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 1993

JORESKOG, K. G. ve D. SORBOM. *LISREL 8 User's Reference Guide*. Chicago: Sci. Software Int., 1996

KAĞITÇIBAŞI, Çiğdem. *Kültürel Psikoloji: Kültür Bağlamında İnsan ve Aile.*

İstanbul: Altan Matbaacılık Lti. Şti., 1998

KUŞDİL, M. E. ve Ç. KAĞITÇIBAŞI. "Türk öğretmenlerin değer yönelimleri ve Schwartz Değer Kuramı." *Türk Psikoloji Dergisi*, 15 (45), 2000: 59-76.

LACHMAN, Margie, E. "Locus of control in aging research: A case for multidimensional and domain-specific assessment." *Psychology and Aging*, 1, 1986: 34-40.

LACHMAN, M. E. ve O. R. BURACK. "Planning and control processes across the life course: An overview." *International Journal of Behavioral Development*, 16, 1993: 131-145.

LACHMAN, M. E ve S. L. WEAVER. "Sociodemographic variations in the sense of control by domain: Findings from the MacArthur studies of midlife." *Psychology and Aging*, 13, 1998: 553-562.

LERNER, R. M., A. M. FREUND, I. STEFANIS ve T. HABERMAS.

"Understanding developmental regulation in adolescence: The use of the selection, optimization and compensation model." *Human Development*, 44, 2001: 29-50.

LENNINGS, C.J. "Optimism, satisfaction and time perspective in the elderly."

*International Journal of Aging and Human Development*, 51 (3), 2000:167-181.

LEVINSON, Daniel J. "A conception of adult development." *American*

*Psychologist*, 41 (1), 1986: 3-13.

- MAGNUSSON, David. The individual as the organizing principle in psychological inquiry: A holistic approach. In L. R. Bergman, R. B. Cairns, L. Nilson & L. Nystedt (Ed.) *Developmental Science and the Holistic Approach* (pp.) London: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2000.
- MARKUS, H. R. ve S. KITAYAMA. "Culture and the self: Implications for cognition, emotion and motivation." *Psychological Review*, 98, 1991: 224-253.
- MARSH, H. W. ve D. HOCEVAR. "A new, more powerful approach to multitrait-multimethod analyses: Application of second-order confirmatory factor analyses." *Journal of Applied Psychology*, 73, 1988: 107-117.
- MARSISKE, M. ve S. L. WILLIS. "Dimensionality of everyday problem solving in older adults." *Psychology and Aging*, 10, 1995: 269-283.
- MIROWSKY, J. "Age and the sense of control." *Social Psychology Quarterly*, 58, 1995: 31-43.
- NURMI, Jari-Erik. "How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning." *Developmental Review*, 11, 1991: 1-59.
- "Age differences in adult life goals, concerns and their temporal extension: A life-course approach to future oriented motivation." *International Journal of Behavioral Development*, 15, 1992: 487-508.
- NURMI, J.-E, H. PULLIAINEN, ve K. SALMELA-ARO. "Age differences in adults control beliefs related to life goals and concerns." *Psychology and Aging*, 7, 1992: 194-196.

RAPKIN, B.D. ve K. FISCHER. "Framing the construct of life satisfaction in terms of older adult's personal goals." *Psychology and Aging*, 7, 1992a: 138-149.

"Personal goals of older adults: Issues in assessment and prediction."  
*Psychology and Aging*, 1992b: 127-137.

ROTHBAUM, F., J. R. WEISZ ve S. S. SYNDER. "Changing the world and changing the self: A Two-Process model of perceived control." *Journal of Personality and Social Psychology*, 42 (1):1982: 5-37.

ROWE, J. W. ve R. L. KAHN. "Human aging: Usual and successful." *Science*, 237, 1987: 143-149.

*Successful Aging*, New York: Random House Inc, 1998.

SALMELA-ARO, K., J.-E. NURMI, A. ARO, E. POPPIUS ve J. RISTE. "Age differences in adults personal projects." *Journal of Social Psychology*, 133, 1993: 415-417.

SANTROCK, J. W. *Life-Span Development (6<sup>th</sup> . Edition)*. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Publishers, 1997

SAYIL, Melike. İnsanın gelişimi: Yaşam boyu gelişim. C. Güleç & E. Köroğlu (Ed.)  
*Psikiyatri Temel Kitabı* (pp. 127-147) Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 1997

SCHEIER, M. F. ve C. S. CARVER. "Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update." *Cognitive Therapy and Research*, 16, 1992: 201-228.

“Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health.” *Journal of Personality*, 55 (2), 1987: 169-210.

“Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies.” *Health Psychology*, 4, 1985: 219-247.

SCHEIER, M. F., J. K. WEINTRAUP ve C. S. CARVER. “Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists.” *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (6), 1986: 1257-1264.

SCHULZ, R. ve J. HECKHAUSEN. “A Life-Span model of successful aging.” *American Psychologist*, 51 (7), 1996: 702-714.

“Aging, culture and control: Setting a new research agenda.” *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 54B (3), 1999: 139-145.

SCHULZ, R., J. HECKHAUSEN ve A. T. O’BRIEN. “Control and the disablement process in the elderly.” *Journal of Social Behavior and Personality*, 9, 1994: 139-152.

SCHULZ, R., J. HECKHAUSEN ve J. L. LOCHER. “Adult development, control and adaptive functioning.” *Journal of Social Issues*, 47 (4), 1991: 177-196.

SEGINER, R., R. TROMMSDORFF ve C. ESSAU. “Adolescent control beliefs: Cross-cultural variations of primary and secondary control orientations.” *International Journal of Behavioral Development*, 16, 1993: 243-260.

SETTERSTEN, Richard A. “The salience of age in the life course.” *Human Development*, 40, 1997: 257-281.

SNAREY, J. "Cross-cultural universality of social-moral development: A critical review of Kohlbergian research." *Psychological Bulletin*, 97, 1985: 202-232.

STEVENS-LONG, J. ve M. L. COMMONS. *Adult life (4<sup>th</sup> Edition)*. California: Mayfield Publishing Company, 1992

SÜMER, H. C., N. SÜMER, O. S. ÇİFTÇİ ve K. DEMİRUTKU. "Subay kişilik özelliklerinin ölçülmesi ve yapı geçerliği çalışması." *Türk Psikoloji Dergisi*, 15 (45), 2000: 15-36.

TAYLOR, Shelley E. *Health Psychology (4<sup>th</sup> Edition)*. Los Angeles: McGraw Hill Companies, Inc., 1999.

WEISZ, J.R., F.M. ROTHBAUM ve T.C. BLACKBURN. "Standing out and standing in. The psychology of control in America and Japan." *American Psychologist*, 39 (9), 1984: 955-969.

WOOD, Joanne V. "Theory and research concerning social comparison of personal attributes." *Psychological Bulletin*, 90, 1989: 245-271.

WROSCH, C. ve J. HECKHAUSEN. "Control processes before and after passing a developmental deadline: Activation and deactivation of intimate relationship goals." *Journal of Personality and Social Psychology*, 77 (2), 1999: 415-427.

WROSCH, C., J. HECKHAUSEN ve M. E. LACHMAN. "Primary and secondary control strategies for managing health and financial stress across adulthood." *Psychology and Aging*, 15 (3), 2000: 387-399.

YANG, K. "Social orientation and individual modernity among Chinese students in Taiwan." *Journal of Social Psychology*, 113, 1981:159-170.



## EK 1

**Tablo 1. Deneklerin Cinsiyet ve Çalışma Durumuna Göre Dağılımı**

Çalışma Durumu				
	Öğrenci	Çalışan	Emekli	Evhanımı
Kadın	5 (% 2.6)	108 (% 56.8)	42 (% 22.1)	35 (% 18.4)
Erkek	1 (% 0.6)	114 (% 66.7)	56 (% 32.7)	
Toplam	6 (% 1.7)	222 (% 61.5)	98 (% 27.1)	35 (% 9.7)

**Tablo 2. Deneklerin Yaş Gruplarına Göre Medeni Hal Açısından Dağılımı**

Medeni Hal			
	Evli	Bekar	Dul
20-35 Yaş	65 (% 54.2)	53 (% 44.2)	2 (% 1.7)
40-55 Yaş	103 (% 85.8)	9 (% 7.5)	8 (% 6.7)
60-75 Yaş	91 (% 75.2)	6 (% 5.0)	24 (% 19.8)
Toplam	259 (% 71.7)	68 (% 18.8)	34 (% 9.4)

## EK 2

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

-Doğum tarihiniz:

-Cinsiyetiniz:

-Eğitim düzeyiniz:

-Mesleğiniz nedir ve nerede çalışıyorsunuz?

-Evli misiniz?

-Eşiniz yaşıyor mu?

-Eşinizin eğitim düzeyi:

-Mesleği nedir ve nerede çalışıyor?

-Çocuğunuz var mı? Varsa kaç tane?

-Tedavi gerektiren herhangi bir rahatsızlığınız (fiziksel ya da ruhsal) var mı?

\*Gelecekteki 5 ile 10 yıl arasındaki dönemde gerçekleştirmeyi planladığınız en önemli 3 hedefiniz nedir?

### EK 3

## OPS ÖLÇEĞİ

### AÇIKLAMA

Bu çalışma, yetişkin bireylerin yaşamları boyunca karşılaşılabilecekleri belirli durumlardaki düşüncelerini ve davranışlarını araştırmayı amaçlamaktadır. Sizden aşağıda bulunan her bir ifadeyi dikkatle okuduktan sonra, en uygun olan seçeneği işaretlemeniz (seçeneğe ait sayıyı daire içine alarak) istenmektedir. Hiçbir maddenin doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Bu yüzden size en uygun olan cevabı işaretleyiniz. Çalışmanın sağlıklı olabilmesi için içtenlikle ve dürüst olarak cevap vermeniz çok önem taşımaktadır. Hiçbir şekilde isim ya da kimliğe ait bilgiler vermeniz gerekmemektedir. Katkılarınız ve ayırdığınız zaman için teşekkür ederim.

Araş. Gör. Zehra UÇANOK  
H.Ü. Psikoloji Bölümü

#### 1. Bir şeye karar verdiğimde beni engelleyecek her şeyden kaçınırım.

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1	2	3	4	5

#### 2. Zor bir görev seçip onun üstesinden geldiğimde ne kadar gururlanacağımı düşünürüm.

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1	2	3	4	5

#### 3. Değişik alanlarda kullanabileceğim bilgi ve beceriler, sadece belli bir alanda kullanabileceklerimden daha yararlıdır.

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1	2	3	4	5

#### 4. Bir iş yaparken bir şeye takılıp kaldığımda başkalarından tavsiye istemekten çekinmem.

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1	2	3	4	5

5. Zor durumda kaldığımda, pek çok açıdan diğer insanlardan daha iyi durumda olduğumu düşünürüm.

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5

6. Eğer bir iş, hayatımdaki diğer önemli işler için ihtiyaç duyduğum vaktimden çalışırsa, bu konuda yatırım yapıp yapmamayı düşünürüm.

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5

7. Herhangi bir hedefe doğrudan ulaşamadığımda, bazen dolaylı yollara başvurabilirim.

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5

8. Bir hedefim olduğunda, onu elde edebilmek amacıyla gerekli becerileri geliştirmek için çok çalışmaya hazırım.

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5

9. Benim için önemli bir şeyi sonuçlandıramıyorsa, daha başarılı olduğum diğer alanları düşünerek kendimi teselli ederim.

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5

10. Bir şeye karar verdiğimde onu elde edeceğimi bilirim.

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5

11. Zamanı geldiğinde bazı yaşam hedefleri benim için önem kazanır.

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5

**12. Bir şeyi gerçekten istersem onu elde etmek için çok çalışabilirim.**

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5

**13. Yeteneklerimden kuşkuya düştüğümde, şimdiye kadar hayatımda pek çok şeyi başarmış olduğumu aklımdan çıkarmam.**

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5

**14. Gerektiğinde başka şeylere yönelebilmek için ilgilerimi çok fazla daraltmaktan kaçınırım.**

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5

**15. Yoluma engeller çıktığında daha fazla çaba harcarım.**

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5

**16. Bir şeye karar verdiğimde, kendimi bunun en doğru karar olduğuna inandırırım.**

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5

**17. Bir şeye karar verdiğimde, tüm işler arasında ona öncelik veririm.**

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5

**18. Eğer bir konuda daha fazla ilerleme sağlayamıyorsa, hedefime ulaşmak için yeni yollar ararım.**

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5

19. Benim için hayatın yalnızca bir alanında değil, pek çok alanında aktif olmak önemlidir.

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5

20. Amacıma kesinlikle ulaşamayacağımı görürsem, ondan vazgeçerim.

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5

21. Bir sorunu kendi başıma çözemediğimde başkalarının yardımını isterim.

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5

22. Ulaşılması güç hedefler söz konusu olduğunda, hep onlara ulaştığım zaman kendimle ne kadar gurur duyacağımı düşünürüm.

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5

23. Yeni bir hedefin uzun vadede ulaşılabilir olması benim için önemlidir.

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5

24. Yoluma engeller çıktığında istediğimi elde etmek için başka bir yol bulurum.

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5

25. Bir şeyler benim için gerçekten önemliyse, ona ayırabileceğim kadar çok zaman ayırırım.

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5

26. **Bir amaca ulaşamadığımda, genellikle kendime bunun benim hatam olmadığını söylerim.**

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5 -----

27. **Üzerinde çalıştığım işin başarısız olma ihtimaline karşı her zaman destek alabileceğim bir şeylere ihtiyaç duyarım.**

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5 -----

28. **Bir şeye karar verdiğimde, başka şeyler aklımı kolay kolay çelmez.**

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5 -----

29. **Kendime bir görev belirlediğimde onu en iyi şekilde yapabilmek için gerekli becerileri öğrenmeye çalışırım.**

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5 -----

30. **Başıma kötü bir şey geldiğinde, benden daha kötü durumda olan diğer insanları düşünürüm.**

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5 -----

31. **Zorluklar çok arttığında, başkalarına akıl danışırım.**

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5 -----

32. **Kendime bir hedef belirlediğimde bu hedefe ulaşabilecek yeteneklere de sahip olduğumu aklımdan çıkarmam.**

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5 -----

33. **Başka işler için ihtiyacım olan enerjiyi alıp götüreren sorunlarla uğraşmaktan kaçınırım.**

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5

34. **Bir hedefe ulaşmaya karar verdiğimde, ona ulaşmak için elimden geleni yaparım.**

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5

35. **Bir engelle karşılaştığımda, alışılmışın dışında olsa bile hedefime ulaşmak için başka bir yol olup olmadığını düşünürüm**

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5

36. **Bir şey beni çok zorladığında onu kafamdan uzaklaştırabilirim.**

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5

37. **Herhangi bir hedef beklediğimden zor olduğunda, ona ulaşmak için daha çok çalışırım.**

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5

38. **Zamanlaması uygun olduğunda kendime yeni yaşam hedefleri oluşturmaya çalışırım.**

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5

39. **Her zaman çeşitli alanlarda aktif olmaya çalışırım.**

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5



**40. Yoluma engeller çıktığında başkalarından yardım almaya çalışırım.**

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5

**41. Zamanımı, pek çok alanda kullanabileceğim genel becerileri geliştirmek için harcamayı tercih ederim.**

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5

**42. Bir hedef belirlediğimde, onun avantajlarını hiç aklımdan çıkarmam.**

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5

**43. Uzun vadede daha ödüllendirici olan hedefler seçmeyi tercih ederim.**

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5

**44. İşlerim yolunda gitmediğinde, bunun sadece bir şanssızlık olduğunu düşünürüm.**

Hiç uymuyor	Tam olarak uymuyor	Kısmen	Oldukça uyuyor	Tamamiyle uyuyor
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5

## EK 4

### YAŞAM YÖNELİMİ TESTİ

#### AÇIKLAMA

Aşağıda bulunan her bir cümlemin altında “Kesinlikle katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum” ve “Kesinlikle katılıyorum” seçenekleri yer almaktadır. Her cümleyi dikkatle okuyunuz ve size uyan seçeneği çarpı (x) koyarak işaretleyiniz.

**1. Ne olacağının önceden kestirilemediği durumlarda hep en iyi sonucu beklerim.**

Kesinlikle katılmıyorum  Katılmıyorum  Kararsızım  Katılıyorum  Kesinlikle katılıyorum

**2. Kolayca gevşeyip rahatlayabilirim.**

Kesinlikle katılmıyorum  Katılmıyorum  Kararsızım  Katılıyorum  Kesinlikle katılıyorum

**3. Bir işimin ters gitme olasılığı varsa mutlaka ters gider.**

Kesinlikle katılmıyorum  Katılmıyorum  Kararsızım  Katılıyorum  Kesinlikle katılıyorum

**4. Herşeyi hep en iyi tarafından alırım.**

Kesinlikle katılmıyorum  Katılmıyorum  Kararsızım  Katılıyorum  Kesinlikle katılıyorum

**5. Geleceğim konusunda hep iyimserimdir.**

Kesinlikle katılmıyorum  Katılmıyorum  Kararsızım  Katılıyorum  Kesinlikle katılıyorum

**6. Arkadaşlarımla birlikte olmaktan hoşlanırım.**

Kesinlikle katılmıyorum  Katılmıyorum  Kararsızım  Katılıyorum  Kesinlikle katılıyorum

**7. Yapacak bir şeylerimin olması benim için önemlidir.**

( ) Kesinlikle katılmıyorum ( ) Katılmıyorum ( ) Kararsızım ( ) Katılıyorum ( ) Kesinlikle katılıyorum

**8. İşlerin istediğim gibi yürüyeceğini neredeyse hiç beklemem.**

( ) Kesinlikle katılmıyorum ( ) Katılmıyorum ( ) Kararsızım ( ) Katılıyorum ( ) Kesinlikle katılıyorum

**9. Hiçbir şey benim istediğim yönde gelişmez.**

( ) Kesinlikle katılmıyorum ( ) Katılmıyorum ( ) Kararsızım ( ) Katılıyorum ( ) Kesinlikle katılıyorum

**10. Moralim öyle kolay kolay bozulmaz.**

( ) Kesinlikle katılmıyorum ( ) Katılmıyorum ( ) Kararsızım ( ) Katılıyorum ( ) Kesinlikle katılıyorum

**11. Her kötü olayda bir iyi yan bulmaya çalışırım.**

( ) Kesinlikle katılmıyorum ( ) Katılmıyorum ( ) Kararsızım ( ) Katılıyorum ( ) Kesinlikle katılıyorum

**12. Başıma iyi şeylerin geleceğine pek bel bağlamam.**

( ) Kesinlikle katılmıyorum ( ) Katılmıyorum ( ) Kararsızım ( ) Katılıyorum ( ) Kesinlikle katılıyorum

## EK 5

### YAŞ, EĞİTİM DÜZEYİ VE CİNSİYETE GÖRE OPTİMİZASYON VE KONTROL STRATEJİLERİ ÖLÇEKLERİNDEN ALINAN PUANLARIN ORTALAMA VE STANDART KAYMALARINA İLİŞKİN 5 ADET TABLO

Tablo 1. Yaş, Eğitim Düzeyi ve Cinsiyete Göre Optimizasyon Ölçeğinden Alınan Puanların Ortalama ve Standart Kaymaları

GRUP	ED	CINS	ORTALAMA	N	STANDART KAYMA
1.00	1.00	1.00	22.06	31	3.83
		2.00	22.00	26	4.17
		Toplam	22.04	57	3.95
	2.00	1.00	23.03	33	3.59
		2.00	23.37	30	4.11
		Toplam	23.19	63	3.82
	Toplam	1.00	22.56	64	3.71
		2.00	22.73	56	4.15
		Toplam	22.64	120	3.91
2.00	1.00	1.00	23.65	27	3.22
		2.00	22.24	25	4.52
		Toplam	22.98	52	3.92
	2.00	1.00	23.05	39	4.39
		2.00	22.10	29	4.65
		Toplam	22.65	68	4.49
	Toplam	1.00	23.30	66	3.93
		2.00	22.17	54	4.55
		Toplam	22.79	120	4.24
3.00	1.00	1.00	24.22	27	3.88
		2.00	23.62	29	2.81
		Toplam	23.91	56	3.35
	2.00	1.00	23.42	33	3.14
		2.00	22.13	32	3.69
		Toplam	22.78	65	3.46
	Toplam	1.00	23.79	60	3.48
		2.00	22.84	61	3.36
		Toplam	23.31	121	3.44
Toplam	1.00	1.00	23.26	85	3.74
		2.00	22.66	80	3.88
		Toplam	22.97	165	3.81
	2.00	1.00	23.16	105	3.75
		2.00	22.53	91	4.15
		Toplam	22.87	196	3.94
	Toplam	1.00	23.21	190	3.74
		2.00	22.59	171	4.01
		Toplam	22.91	361	3.88

**Tablo 2. Yaş, Eğitim Düzeyi ve Cinsiyete Göre Seçici Birincil Kontrol Ölçeğinden Alınan Puanların Ortalama ve Standart Kaymaları**

GRUP	ED	CINS	ORTALAMA	N	STANDART KAYMA
1.00	1.00	1.00	22.87	31	3.91
		2.00	24.38	26	4.21
		Toplam	23.56	57	4.08
	2.00	1.00	25.24	33	3.26
		2.00	25.87	30	3.42
		Toplam	25.54	63	3.33
	Toplam	1.00	24.09	64	3.76
		2.00	25.18	56	3.84
		Toplam	24.60	120	3.82
2.00	1.00	1.00	24.81	27	3.61
		2.00	25.76	25	3.62
		Toplam	25.27	52	3.61
	2.00	1.00	25.31	39	3.76
		2.00	25.38	29	3.71
		Toplam	25.34	68	3.71
	Toplam	1.00	25.11	66	3.68
		2.00	25.56	54	3.64
		Toplam	25.31	120	3.65
3.00	1.00	1.00	26.15	27	4.15
		2.00	25.72	29	3.64
		Toplam	25.93	56	3.87
	2.00	1.00	25.67	33	3.40
		2.00	25.88	32	3.71
		Toplam	25.77	65	3.53
	Toplam	1.00	25.88	60	3.73
		2.00	25.80	61	3.65
		Toplam	25.84	121	3.67
Toplam	1.00	1.00	24.53	85	4.09
		2.00	25.30	80	3.83
		Toplam	24.90	165	3.97
	2.00	1.00	25.40	105	3.47
		2.00	25.71	91	3.58
		Toplam	25.55	196	3.52
	Toplam	1.00	25.01	190	3.77
		2.00	25.52	171	3.70
		Toplam	25.25	361	3.74

**Tablo 3. Yaş, Eğitim Düzeyi ve Cinsiyete Göre Ödünleyici Birincil Kontrol Ölçeğinden Alınan Puanların Ortalama ve Standart Kaymaları**

GRUP	ED	CINS	ORTALAMA	N	STANDART KAYMA
1.00	1.00	1.00	15.13	31	3.16
		2.00	15.19	26	2.90
		Toplam	15.16	57	3.02
	2.00	1.00	15.24	33	3.48
		2.00	16.07	30	3.03
		Toplam	15.63	63	3.27
	Toplam	1.00	15.19	64	3.30
		2.00	15.66	56	2.97
		Toplam	15.41	120	3.15
2.00	1.00	1.00	15.56	27	3.31
		2.00	15.28	25	3.42
		Toplam	15.42	52	3.33
	2.00	1.00	16.13	39	3.22
		2.00	15.86	29	2.85
		Toplam	16.01	68	3.05
	Toplam	1.00	15.89	66	3.24
		2.00	15.59	54	3.11
		Toplam	15.76	120	3.18
3.00	1.00	1.00	16.07	27	3.26
		2.00	16.69	29	2.70
		Toplam	16.39	56	2.97
	2.00	1.00	15.88	33	3.28
		2.00	15.19	32	2.55
		Toplam	15.54	65	2.94
	Toplam	1.00	15.97	60	3.24
		2.00	15.90	61	2.71
		Toplam	15.93	121	2.97
Toplam	1.00	1.00	15.56	85	3.22
		2.00	15.76	80	3.05
		Toplam	15.66	165	3.13
	2.00	1.00	15.77	105	3.31
		2.00	15.69	91	2.80
		Toplam	15.73	196	3.08
	Toplam	1.00	15.68	190	3.27
		2.00	15.73	171	2.91
		Toplam	15.70	361	3.10

**Tablo 4. Yaş, Eğitim Düzeyi ve Cinsiyete Göre Seçici İkincil Kontrol Ölçeğinden Alınan Puanların Ortalama ve Standart Kaymaları**

GRUP	ED	CINS	ORTALAMA	N	STANDART KAYMA
1.00	1.00	1.00	13.81	31	3.12
		2.00	15.04	26	3.03
		Toplam	14.37	57	3.11
	2.00	1.00	15.24	33	2.06
		2.00	15.17	30	2.28
		Toplam	15.21	63	2.15
	Toplam	1.00	14.55	64	2.71
		2.00	15.11	56	2.63
		Toplam	14.81	120	2.67
2.00	1.00	1.00	15.67	27	2.40
		2.00	14.24	25	3.36
		Toplam	14.98	52	2.96
	2.00	1.00	14.74	39	2.62
		2.00	14.86	29	3.08
		Toplam	14.79	68	2.80
	Toplam	1.00	15.12	66	2.56
		2.00	14.57	54	3.20
		Toplam	14.88	120	2.86
3.00	1.00	1.00	16.81	27	2.22
		2.00	16.38	29	2.24
		Toplam	16.59	56	2.22
	2.00	1.00	14.91	33	2.53
		2.00	15.88	32	2.56
		Toplam	15.38	65	2.57
	Toplam	1.00	15.77	60	2.56
		2.00	16.11	61	2.41
		Toplam	15.94	121	2.48
Toplam	1.00	1.00	15.35	85	2.90
		2.00	15.28	80	2.99
		Toplam	15.32	165	2.93
	2.00	1.00	14.95	105	2.42
		2.00	15.32	91	2.66
		Toplam	15.12	196	2.53
	Toplam	1.00	15.13	190	2.64
		2.00	15.30	171	2.81
		Toplam	15.21	361	2.72

**Tablo 5. Yaş, Eğitim Düzeyi ve Cinsiyete Göre Ödünleyici İkincil Kontrol Ölçeğinden Alınan Puanların Ortalama ve Standart Kaymaları**

GRUP	ED	CINS	ORTALAMA	N	STANDART KAYMA
1.00	1.00	1.00	13.19	31	2.55
		2.00	12.19	26	2.87
		Toplam	12.74	57	2.77
	2.00	1.00	13.33	33	2.62
		2.00	12.73	30	2.96
		Toplam	13.05	63	2.78
	Toplam	1.00	13.27	64	2.57
		2.00	12.48	56	2.90
		Toplam	12.90	120	2.75
2,00	1.00	1.00	15.78	27	2.25
		2.00	14.04	25	2.98
		Toplam	14.94	52	2.74
	2.00	1.00	15.28	39	3.09
		2.00	14.03	29	3.11
		Toplam	14.75	68	3.14
	Toplam	1.00	15.48	66	2.77
		2.00	14.03	54	3.02
		Toplam	14.83	120	2.96
3,00	1.00	1.00	16.93	27	3.19
		2.00	15.86	29	2.03
		Toplam	16.38	56	2.68
	2.00	1.00	15.39	33	2.50
		2.00	15.25	32	2.96
		Toplam	15.32	65	2.72
	Toplam	1.00	16.08	60	2.91
		2.00	15.54	61	2.56
		Toplam	15.81	121	2.74
Toplam	1.00	1.00	15.20	85	3.09
		2.00	14.10	80	3.02
		Toplam	14.67	165	3.10
	2.00	1.00	14.70	105	2.90
		2.00	14.03	91	3.15
		Toplam	14.39	196	3.03
	Toplam	1.00	14.93	190	2.99
		2.00	14.06	171	3.08
		Toplam	14.52	361	3.06



## EK 6

### YAŞ, EĞİTİM DÜZEYİ VE CİNSİYETE GÖRE BİRİNCİL VE İKİNCİL KONTROL STRATEJİLERİ ÖLÇEKLERİNDEN ALINAN PUANLARIN ORTALAMA VE STANDART KAYMALARINA İLİŞKİN 2 ADET TABLO

**Tablo 1. Yaş, Eğitim Düzeyi ve Cinsiyete Göre Birincil Kontrol Ölçeğinden Alınan Puanların Ortalama ve Standart Kaymaları**

GRUP	ED	CINS	ORTALAMA	N	STANDART KAYMA
1.00	1.00	1.00	3.80	31	.40
		2.00	3.96	26	.48
		Toplam	3.87	57	.44
	2.00	1.00	4.05	33	.48
		2.00	4.19	30	.45
		Toplam	4.12	63	.47
	Toplam	1.00	3.93	64	.46
		2.00	4.08	56	.48
		Toplam	4.00	120	.47
2.00	1.00	1.00	4.04	27	.50
		2.00	4.10	25	.56
		Toplam	4.07	52	.52
	2.00	1.00	4.14	39	.55
		2.00	4.12	29	.54
		Toplam	4.14	68	.54
	Toplam	1.00	4.10	66	.53
		2.00	4.11	54	.54
		Toplam	4.11	120	.53
3.00	1.00	1.00	4.22	27	.58
		2.00	4.24	29	.53
		Toplam	4.23	56	.55
	2.00	1.00	4.15	33	.55
		2.00	4.11	32	.48
		Toplam	4.13	65	.51
	Toplam	1.00	4.19	60	.56
		2.00	4.17	61	.50
		Toplam	4.18	121	.53
Toplam	1.00	1.00	4.00	85	.52
		2.00	4.11	80	.53
		Toplam	4.06	165	.51
	2.00	1.00	4.12	105	.53
		2.00	4.14	91	.49
		Toplam	4.13	196	.51
	Toplam	1.00	4.07	190	.53
		2.00	4.12	171	.51
		Toplam	4.10	361	.52

**Tablo 2. Yaş, Eğitim Düzeyi ve Cinsiyete Göre İkincil Kontrol Ölçeğinden Alınan Puanların Ortalama ve Standart Kaymaları**

GRUP	ED	CINS	ORTALAMA	N	STANDART KAYMA
1.00	1.00	1.00	3.38	31	.60
		2.00	3.40	26	.58
		Toplam	3.39	57	.59
	2.00	1.00	3.57	33	.46
		2.00	3.49	30	.46
		Toplam	3.53	63	.45
	Toplam	1.00	3.48	64	.53
		2.00	3.45	56	.52
		Toplam	3.46	120	.52
2.00	1.00	1.00	3.93	27	.47
		2.00	3.54	25	.70
		Toplam	3.74	52	.62
	2.00	1.00	3.75	39	.62
		2.00	3.61	29	.64
		Toplam	3.69	68	.63
	Toplam	1.00	3.83	66	.57
		2.00	3.58	54	.66
		Toplam	3.71	120	.62
3.00	1.00	1.00	4.22	27	.59
		2.00	4.03	29	.43
		Toplam	4.12	56	.52
	2.00	1.00	3.79	33	.50
		2.00	3.89	32	.59
		Toplam	3.84	65	.54
	Toplam	1.00	3.98	60	.58
		2.00	3.96	61	.52
		Toplam	3.97	121	.55
Toplam	1.00	1.00	3.82	85	.66
		2.00	3.67	80	.63
		Toplam	3.75	165	.65
	2.00	1.00	3.71	105	.63
		2.00	3.67	91	.59
		Toplam	3.69	196	.56
	Toplam	1.00	3.76	190	.60
		2.00	3.67	171	.61
		Toplam	3.72	361	.60

## EK 7

**Tablo 1. İş, Aile, Ekonomi, Sağlık, Toplum ve Hobilere İlişkin Hedeflerin Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması**

Gelişimsel Hedef Alanları					
*Yaş Grubu	İş	Ekonomi	Sağlık	Toplum	Hobi
1-2	Z = -4.07***	Z = -1.73	Z = -3.23***	Z = -2.41*	Z = -2.08*
1-3	Z = -7.12***	Z = -2.51*	Z = -5.40***	Z = -3.77***	Z = -4.76***
2-3	Z = -3.64***	Z = -.90	Z = -2.69**	Z = -1.68	Z = -3.16**

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

**Tablo 2. Gelişimsel Kazançlara ve Kayıplara Yönelik Hedeflerin Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması**

*Yaş Grubu	Gelişimsel Kazançlar	Gelişimsel Kayıplar
1-2	Z = -2.88**	Z = -2.62**
1-3	Z = -5.82***	Z = -5.57***
2-3	Z = -4.00**	Z = -3.68**

\*\* p < .01, \*\*\* p < .001

\*Yaş Grubu  
20-35 Yaş (1)  
40-55 Yaş (2)  
60-75 Yaş (3)

T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI  
KURUMSAL İZLENİM VE  
KURUMSAL DEĞERLENDİRME