

# Gelişimsel Düzenleme Modellerinde Önerilen Süreçler ve İyilik Hali Arasındaki İlişkilerin Beliren Yetişkinlerde İncelenmesi

Deniz Kurt<sup>1</sup>

Uşak Üniversitesi

Zehra Uçanok<sup>2</sup>

Hacettepe Üniversitesi

## Özet

Araştırmanın temel amacı, gelişimsel düzenleme modellerinin sentezlenmesiyle önerilen süreçlerle (metadüzenleme, hedefe bağlı olma, hedeften vazgeçme) bireyin iyilik hali arasındaki ilişkileri beliren yetişkinlik dönemini temsil eden yaş grubu üzerinde incelemektir. Çalışma kapsamında ayrıca modellerde yer alan süreçleri görgül olarak sınamaya olanak sağlayan bir ölçeğin (Seçme Optimizasyon Ödünleme Soru Formu; Freund ve Baltes, 2002) psikometrik özellikleri de değerlendirilmiştir. Ana çalışmanın örneklemini yaşları 18-30 arasında değişen 396 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların %54'ü kadın, %46'sı erkektir; yaş ortalamaları ise 23.92'dir ( $S = 3.80$ ). Katılımcılara gelişimsel düzenleme modelleri çerçevesinde geliştirilen ölçeklerin yanı sıra, Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Ölçeği ile Kısa Semptom Envanterinden oluşan bir form uygulanmıştır. Sonuçlar, metadüzenlemenin hedefe bağlı olma ve hedeften vazgeçmeyle pozitif yönde ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Hedefe bağlı olma bireyin benlik saygısı ve yaşam doyumuyla pozitif; yalnızlık düzeyi ile negatif yönde ilişkilidir. Hedeften vazgeçme ise bireyin iyilik haliyle ilişkili bulunmamıştır. Bu sonuç, metadüzenlemenin yalnızca hedefe bağlı olma üzerinden bireyin iyilik haliyle ilişkili olduğuna işaret etmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Gelişimsel düzenleme modelleri, metadüzenleme, hedefe bağlı olma, hedeften vazgeçme, iyilik hali, beliren yetişkinlik

## Abstract

The main purpose of this study is to investigate the relationships between key processes of developmental regulation models (meta-regulation, goal engagement, goal disengagement) and emerging adults' well-being. Psychometric properties of Freund and Baltes's (2002) SOC questionnaire, which assesses four developmental regulation processes, were also examined. The study sample consists of 396 participants (54% female and 46% male). The mean age of the participants was 23.92 years ( $SD = 3.80$ ), and ages ranged from 18 to 30 years. The participants were administered a battery that consists of scales developed in the frame of Developmental Regulation Models along with Self-Esteem Scale, Satisfaction with Life Scale, Loneliness Scale and Brief Symptom Inventory. Results showed that meta-regulation predicted goal engagement and goal disengagement positively. Additionally, goal engagement predicted self-esteem and satisfaction with life positively; and loneliness negatively. Goal disengagement, however, didn't predict individuals' well-being. Results indicated that meta-regulation was only related with well-being via goal engagement.

**Keywords:** Developmental regulation models, meta-regulation, goal engagement, goal disengagement, well-being, emerging adulthood

**Yazar Notu:** Bu çalışma ilk yazarın doktora tezinin bir parçasıdır.

**Yazışma Adresi:** <sup>1</sup>Dr. Öğr. Üyesi Deniz Kurt, Uşak Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, 1 Eylül Kampüsü, Uşak-Türkiye, denizkurt7@gmail.com, ORC-ID: 0000-0002-0904-2886

<sup>2</sup>Prof. Dr., Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Beytepe Yerleşkesi, Çankaya / Ankara, ucanok@hacettepe.edu.tr, ORC-ID: 0000-0003-3953-300X

**Gönderim Tarihi:** 25.04.2019

**Kabul Tarihi:** 26.12.2019

Bireylerin yaşam süresi boyunca kendi gelişimlerine yön vermede aktif bir rol oynadıkları öne sürülmektedir (Heckhausen, Wrosch ve Schulz, 2019). Yaşamı planlama ve yönetme yalnızca bireyin kendi gelişimine yön verme çabalarını içermemekte, aynı zamanda bireyi sınırlayan gelişimsel koşullara uyum sağlama girişimlerini de içermektedir. Yaşam süresince ortaya çıkan tüm bu girişimler ilgili yazında gelişimsel düzenleme olarak adlandırılmaktadır (Heckhausen, 1997; 1999). Gelişimsel düzenleme, yaşamda beklenmedik engellerle karşılaşıldığında, belirli bir alanda kontrolün kaybedildiği hissedildiğinde veya kişinin kendisi için belirlediği hedefe ulaşma fırsatları azaldığında bireyler açısından daha da önemli olabilmektedir (Heckhausen ve Wrosch, 2016).

Bireylerin kendi gelişimlerini düzenleme çabaları yaşam süresi boyunca önemli olmakla birlikte yaşamın üçüncü on yılı içerisinde kalan ve beliren yetişkinlik olarak adlandırılan dönemin bu açıdan daha da kritik olduğu ifade edilmektedir (Salmela-Aro, 2010). Beliren yetişkinlik, bireylerin yaşamda pek çok farklı seçeneğe sahip oldukları ve yaşamlarıyla ilgili pek çok önemli kararı aldıkları bir dönem olarak kabul edilmektedir (Arnett, 2000; 2004). İlgili yazın gözden geçirildiğinde bireylerin kendi gelişimlerini yönlendirme ve etkileme çabaları ve başarısızlığı ödünlemeye yönelik girişimleri olarak kavramsallaştırılan gelişimsel düzenlemenin ağırlıklı olarak orta yaş ve yaşlılık dönemlerinde ele alındığı dikkati çekmektedir (örn., Jobin ve Wrosch, 2016; Schulz ve Heckhausen, 1996). Sahip oldukları pek çok fırsat ve seçeneğe rağmen beliren yetişkinlerin yaşamlarını nasıl yönettikleri ve bu durumun onların iyilik halleriyle olan ilişkisine odaklanan çalışmaların sınırlılığı bu çalışmanın planlanmasındaki temel faktörlerden birisidir. Bu kapsamda araştırmanın temel amacı beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin kendi gelişimlerini düzenleme çabaları ve iyilik halleri arasındaki ilişkileri incelemektir.

Alan yazında bireylerin kişisel gelişimlerine yön vererek yaşamlarını nasıl planladıklarına, yönettiklerine ve bu durumun başarılı bir gelişim açısından önemine işaret eden birçok model öne sürülmektedir. Bireylerin kendi gelişimlerini düzenlemede oldukça önemli rolleri olduğunu vurgulayan bu modeller gelişimsel düzenleme modelleri olarak tanımlanmaktadır. Modellerin öne çıkanları (a) seçme, optimizasyon ve ödünleme modeli (Baltes ve Baltes, 1990), (b) yaşam boyu gelişimde motivasyon kuramı (Heckhausen, Wrosch ve Schulz, 2010) ve (c) asimilatif ve akomodatif baş etmede ikili süreç modelidir (Brandstädter ve Renner, 1990). Farklı araştırmacılar tarafından öne sürülen bu modellerin tümü başarılı ve pozitif gelişime odaklanırlar. Sözü edilen bu modeller, kariyer planlarının oluşturulmasından, günlük yaşamda deneyimlenen stresin azaltılması veya başarılı yaşlanmaya dek uzanan geniş bir aralıkta gelişimsel düzenleme sürecini

açıklamada oldukça kritik bir öneme sahiptir (örn., Dietrich, Parker ve Salmela-Aro, 2012; Freund, 2008; Shane ve Heckhausen, 2016; Young, Baltes ve Pratt, 2007).

### Gelişimsel Düzenleme Modelleri

Modellerden ilki olan *seçme, optimizasyon ve ödünleme modeli* (model of selection, optimization, and compensation-SOC; Baltes ve Baltes, 1990) yaşam boyunca mikro düzeyden (örn., bilişsel gelişim) makro düzeye (örn., toplumun gelişimi) doğru değişen ve yaşamın farklı alanlarında (örn., akademik ve sosyal alan) gelişimsel düzenleme sürecini anlamada kuramsal çerçeve sunan bir modeldir. Modelde *seçme, optimizasyon ve ödünleme* olmak üzere üç temel süreç öne çıkmaktadır. Sözü edilen süreçlerin tümü bireylerin yaşamlarını başarılı bir biçimde yönetmelerine yardımcı olmaktadır (Baltes, 1997; Baltes ve Baltes, 1990). İlk süreç olan *seçme*, bireyin yaşamı süresince var olan seçenekler arasından kendisi için anlamlı olan hedeflere yönelmesidir (Baltes ve Baltes, 1990). Seçme *isteğe bağlı seçim ve kayıp temelli seçim* olarak ayrıştırılmaktadır. İsteğe bağlı seçim (elective selection-ES) bireyin hedef belirlemesini ve kendisini belirlediği bu hedefe adanmasını içerir. Bireyler bu süreçte hedef hiyerarşisi de oluşturur, başka bir ifadeyle hedeflerini önemine göre sıralar. Kayıp temelli seçim ise (loss-based selection-LBS) bireyin kaynaklarında meydana gelen kayıp sebebiyle hedef hiyerarşisini yeniden yapılandırmasını, yeni hedefler aramasını/geliştirmesini ve bu hedeflere kendini adanmasını içerir. Birey, bazı şeyler alışık olduğu şekilde yolunda gitmediğinde veya bir işi artık alışık olduğu biçimde yapamadığında, kendisi için gerçekten neyin önemli olduğunu düşünmeye başlar ve hedefinde değişikliğe gidebilir (Freund ve Baltes, 2002). Üniversite sınavında başarılı olmayı ve istediği bölüme yerleşmeyi hedefleyen bir öğrencinin bu başarıyı elde edene kadar hobileri yerine derslerine odaklanması isteğe bağlı seçim sürecine örnek verilebilir. Bununla birlikte, belirli bir spor dalıyla uğraşan bir bireyin geçirdiği sakatlık sonucunda kendisini fiziksel olarak zorlamayacak farklı bir spora/hobiye yönelmesi ise kayıp temelli seçim sürecine örnek gösterilebilir.

Modeldeki diğer temel süreç olan *optimizasyon* ise bireyin belirlediği bir hedefe ulaşabilmek için çaba göstermesini içerir. Yeni beceriler kazanma ve kaynaklar elde etmeye çalışma, çabalama, zaman harcama, dikkatini hedefine odaklama, doğru zamanı bekleme, sebat etme optimizasyon sürecine örnek gösterilebilir. Daha önceden o alanda başarılı olmuş kişilerin model alınması da bu kapsamda değerlendirilebilir. Modeldeki son süreç olan *ödünleme* ise hedefle ilgili araçlar, hedefe ulaşmak için elverişli olmadığında bireylerin işlevselliıklarını sürdürdürebilmek amacıyla alternatif araçları kullanmalarınıdır. Diğer bireylerden yardım ve tavsiye isteme, kullanılma-

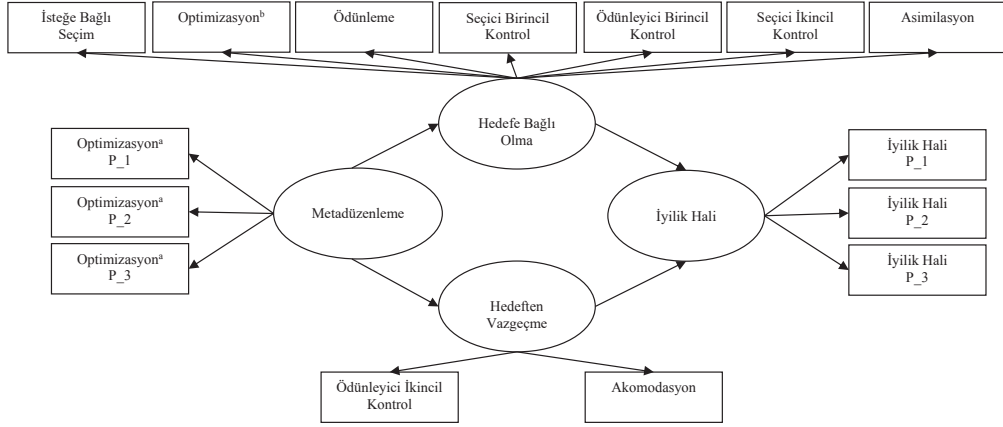
yan beceri ve kaynakları aktif hale getirme, ödünleme yapan başarılı kişileri model alma, kaynakların (çabanın ve zamanın) paylaşılmasında değişikliğe gitme bu sürece örnek verilebilir. Birey, bir şeyi eskisi gibi yapamadığında başarmak için yeni yollar ve yöntemler bulmaya çalışır. Bu noktada kayıp temelli seçim sürecinden farklı olarak hedef değiştirmek yerine hedefle olan bağı korumaya çalışmak ön plandadır (Freund ve Baltes, 2002).

Gelişimsel düzenleme modellerinden ikincisi olan *yaşam boyu gelişimde motivasyon kuramı* (the motivational theory of life-span development; Heckhausen ve ark., 2010) bireylerin yaşamları süresince karşı karşıya kaldıkları zorluklarla mücadele etmek için kullandıkları motivasyonel süreçlerin neler olduğunu anlamak amacıyla oluşturulmuş bir modeldir. Modelde beş temel süreç öne çıkmaktadır. Bunlar; *optimizasyon, seçici birincil kontrol, seçici ikincil kontrol, ödünleyici birincil kontrol ve ödünleyici ikincil kontrol*dür. Süreçlerden ilki olan *optimizasyonda* birey mevcut fırsatları ve zaman sınırlamalarını göz önünde bulundurarak seçimler yapar. Birey bir hedefe yapılan yatırımın uzun vadeli sonuçlarını da hesaplar. Hedef çeşitliliğini sürdürmek, hayatın yalnızca bir alanında değil pek çok alanında hedef belirleyebilmek bu süreçte ön plandadır. Modelde yer alan süreçlerden ikincisi olan *seçici birincil kontrol* ise bir hedefi kovalamak için yapılan yatırımı içerir. Zaman ve çaba harcaması, gerekli becerileri geliştirmeye/öğrenmeye çalışma ve sebat etme bu sürece örnek gösterilebilir. *Seçici ikincil kontrol* ise seçilen hedefin değerinin yükseltilmesini, seçilmeyen alternatiflerin ise değerinin düşürülmesini içerir. Birey ulaşılması güç bir hedef söz konusu olduğunda o hedefe ulaştığı zaman kendisiyle ne kadar gurur duyacağını düşünerek hedefle olan motivasyonel bağını korumaya çalışır. Diğer strateji olan *ödünleyici birincil kontrolde* ise hedefe ulaşmak için başkalarından tavsiye alma ve yardım isteme, bir hedefe doğrudan ulaşamadığında dolaylı/alışılmışın dışında yollara başvurma ön plandadır. Yukarıdaki açıklamalardan da görülebileceği gibi seçici birincil ve ikincil kontrol ile ödünleyici birincil kontrol bireylerin hedefleriyle olan bağlarının sürdürülmesine yardımcı olur. Ancak bireyler zaman zaman hedeflerinden uzaklaşabilirler. Bu noktada ödünleyici ikincil kontrol devreye girer. *Ödünleyici ikincil kontrol* elde edilmesi güç olan hedefin değerini azaltmayı, olası diğer hedeflerin ise değerini arttırmayı içerir. Birey diğer insanlarla kendi durumunu kıyaslayarak veya başarılı olduğu diğer alanları düşünerek kendini teselli etmeye çalışır. Benliği korumaya yönelik stratejiler ödünleyici ikincil kontrolde ön plandadır (Heckhausen, 1999; Heckhausen ve ark., 2010; Schulz ve Heckhausen, 1996).

Gelişimsel düzenleme modellerinden üçüncüsü olan *asimilatif ve akomodatif baş etmede ikili süreç modelinde* ise (dual-process model of assimilative and accom-

modative coping; Brandtstädter ve Renner, 1990) yaşam süresince elde edilen kazançlar ve kayıplar arasındaki dengenin iki farklı süreç aracılığıyla en iyi hale getirilmeye çalışıldığı öne sürülür. Bu süreçler; *asimilatif (özümseyici) baş etme* ve *akomodatif (uyum sağlayıcı) baş etmedir*. *Asimilatif baş etme*, bireyin kendisi için hedefler belirlemesi ve belirlediği hedefin peşinden ısrarlı bir biçimde koşmasıdır. *Akomodatif baş etme* ise başarısızlık durumunda bireyin hedeflerini yeniden inşa etmesidir. Bu noktada karşılaşılan zorluklar göz önünde bulundurulurak bireyler var olan hedefleriyle olan bağlarını keser ve yeni hedeflere bağlanırlar. Böylece var olan kaynaklarını “daha uygun” bir hedefe yöneltmiş olurlar. Modelde önerilen iki strateji de var olan durum ile istenilen arasındaki uyumsuzluğu azaltma eğilimini içerir. Asimilatif baş etmede kişinin yaşam koşullarını veya davranışını değiştirmesi; akomodatif baş etmede ise ulaşılması güç hedeflerin öneminin azaltılması ve yeni hedeflerin belirlenmesi ön plandadır. Hedefin birey için önemli olması ve elde edilebileceğine dair inancın güçlü olması durumunda bireyler asimilatif süreci sürdürmekte ısrarcı olacaktır. Hedefin elde edilebilirliğine dair inanç azaldığında ise akomodatif süreç devreye girecek ve hedefin önemi azaltılacaktır (Brandtstädter, 1989; 2006; 2009; Brandtstädter ve Renner, 1990; Brandtstädter ve Rothermund, 2002).

Çoğunlukla yetişkinlik ve yaşlılık dönemini içeren araştırmalardan elde edilen sonuçlar, gelişimsel düzenleme modelleri kapsamında önerilen süreçlerin başarılı gelişimin pek çok göstergesiyle ilişkili olduğuna işaret etmektedir (Carpentieri, Elliott, Brett ve Deary, 2017; Freund ve Baltes, 1998; Jobin ve Wrosch, 2016; Robinson, Rickenbach ve Lachman, 2016; Schilling, Wahl, Boerner ve ark., 2016). Örneğin, ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerle yürütülen bir çalışmada yaşam yönetim stratejileriyle (seçme, optimizasyon ve ödünleme) başarılı yaşlanmanın birçok göstergesi (örn., pozitif duygular, düşük yalnızlık düzeyi) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yaşamın ilerleyen dönemlerinde, özellikle optimizasyon ve ödünlemenin ilgili değişkenlerle yüksek düzeyde ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Freund ve Baltes, 1998). Daha sınırlı sayıda olmakla birlikte alan yazında genç bireylerle yürütülen çalışmalar da bulunmaktadır (Gestsdottir ve Lerner, 2007; Hamm, Stewart, Perry ve ark., 2013; Stefansson, Gestsdottir, Birgisdottir ve Lerner, 2018; Wrosch, Scheier, Miller, Schulz ve Carver, 2003). Liseden üniversiteye geçiş sürecindeki bireylerle yürütülen bir çalışmada yaşam yönetim stratejileri ile (seçici birincil kontrol ve seçici ikincil kontrol) akademik başarı arasındaki ilişkiler incelenmiştir (Hamm, Stewart, Perry ve ark., 2013). Elde edilen sonuçlar, önemli bir hedefe ulaşma sürecinde hedefle olan bağın sürdürülmesine yardımcı bir strateji olan seçici ikincil kontrol stratejisinin seçici birincil kontrolün kullanımını



Not. a. yaşam boyu gelişimde motivasyon kuramı; b. seçme, optimizasyon ve ödünleme modeli.

Şekil 1. Gelişimsel Düzenleme Modelleri Temelinde Önerilen Süreçler ile İyilik Hali Arasındaki İlişkiler (Haase ve ark., 2013)

arttırdığına ve bu durumun da liseden üniversiteye geçiş sürecindeki bireylerin akademik başarılarına olumlu yönde katkı yaptığını işaret etmektedir. Üniversite öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada ise elde edilmesi güç bir hedeften uzaklaşma, yeni bir hedefe bağlanma ve öznel iyilik hali arasındaki ilişkiler incelenmiştir (Wrosch ve ark., 2003-Çalışma I). Elde edilen sonuçlar, özellikle yeni bir hedefe bağlanmanın algılanan stres ve yaşamda amaçlılık gibi iyilik haliyle bağlantılı birçok göstergenin önemli bir yordayıcısı olduğuna işaret etmektedir.

Haase, Heckhausen ve Wrosch (2013) gelişimsel düzenleme süreciyle ilgili yakın zamanda yeni bir kavramsallaştırmaya gitmiş ve yukarıda sözü edilen modellerde yer alan on bir sürecin üç temel süreç etrafında toplanabileceğini önermişlerdir. Bu süreçler; *hedefe bağlı olma*, *hedeften vazgeçme* ve *metadüzenleme*dir. Örneğin, asimilatif ve akomodatif baş etmede ikili süreç modeli kapsamında öne sürülen süreçlerden asimilasyon *hedefe bağlı olma*; akomodasyon ise *hedeften vazgeçme* kapsamında değerlendirilmektedir. Yaşam boyu gelişimde motivasyon kuramı kapsamında öne sürülen süreçlerden seçici birincil ve ikincil kontrol ile ödünleyici birincil kontrol *hedefe bağlı olma*; ödünleyici ikincil kontrol ise *hedeften vazgeçme* kapsamında ele alınmaktadır. Önerilen modeldeki tek metadüzenleyici süreç ise optimizasyon süreci ile ifade edilmektedir (bkz., Şekil 1). Haase ve arkadaşları (2013) tarafından yürütülen ve oldukça geniş bir yaş aralığını kapsayan iki ayrı çalışmadan (Çalışma I: 20-85 yaş; Çalışma II: 14-87 yaş) elde edilen sonuçlar önerilen süreçlerden metadüzenlemenin, hedefe bağlı olma ve hedeften vazgeçmeyi pozitif yönde yordadığını göstermektedir. Hedefe bağlı olma ve hedeften vazgeçme de bireyin iyilik halini pozitif yönde yordamaktadır. Ancak, hedefe bağlı olma ve hedeften vazgeçme ile bazı

iyilik hali göstergeleri arasındaki ilişkilerin anlamlılık düzeyine ulaşmadığı da görülmüştür. Metadüzenlemenin ise hedefe bağlı olma ve hedeften vazgeçme yoluyla bireyin iyilik haliyle ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Çalışmadan elde edilen bir diğer bulgu ise stratejilerin kullanımında yaşa bağlı bir artış olduğudur. Buna ek olarak, çalışma kapsamında hedefe bağlı olmanın orta yaş; hedeften vazgeçmenin ise hedefi elde etme fırsatlarının görece daha düşük olduğu ileri yaştaki bireyler için daha uyum sağlayıcı olduğu öne sürülmüştür.

#### Çalışmanın Amacı

Yukarıda özetlenen çalışmalar ışığında mevcut çalışmanın temel amacı aktarılan üç farklı modelin sentezlenmesiyle oluşturulan temel süreçler ile (metadüzenleme, hedefe bağlı olma ve hedeften vazgeçme) bireyin iyilik hali arasındaki ilişkiyi belirleyen yetişkinlik dönemi temsil eden yaş grubu üzerinde incelemektir. Beliren yetişkinlik dönemi endüstrileşmiş ülkelerdeki pek çok birey için önemli değişimlerin yaşandığı bir dönem olarak kabul edilmektedir. Bireyler yetişkin rollerine adım atmadan önce iş, aşk ve dünya görüşü başta olmak üzere yaşamın pek çok farklı alanıyla ilgili keşifler yapmakta ve yaptıkları bu keşifler sonucunda da yaşamlarıyla ilgili oldukça önemli kararlar almaktadır (Arnett, 2000; 2004). Genç bireylerin eğitimlerini hangi aşamaya kadar devam ettirecekleri, okul tercihleri, meslek seçimleri ve ilerideki eşlerini belirlemeye ilişkin kararları en kritik olanlarıdır. Bireylerin bu dönemde aldıkları kararlar bundan sonraki yaşamlarının gidişatını belirlemeleri açısından da oldukça önemlidir. Bu nedenle yaşam yönetim stratejilerinin sözü edilen dönemde etkili bir biçimde kullanımı oldukça önemli görülmektedir. Daha önce de ifade edildiği gibi gelişimsel düzenleme modelleri teme-

linde önerilen ve başarılı gelişimin pek çok göstergesiyle ilişkili olan bu stratejilerin rolü çoğunlukla yetişkinlik ve yaşlılık dönemindeki bireylerle çalışılmıştır. Bununla birlikte yaşamın üçüncü on yılı içerisinde kalan bu dönemde bireylerin yaşamlarını yönetmelerinde kritik role sahip bu süreçler ile iyilik halleri arasındaki ilişkilerin incelenmesinin daha da önemli olduğu düşünülmektedir. Bu noktadan hareketle öncelikle Çalışma I kapsamında *seçme, optimizasyon ve ödünleme modelinde* yer alan süreçleri test etmeye olanak sağlayan Seçme Optimizasyon Ödünleme Soru Formunun (Freund ve Baltes, 2002) psikometrik özellikleri değerlendirilmiş; ardından Çalışma II ile aşağıdaki hipotezler sınanmıştır (bkz., Şekil 1):

Modellerin sentezlenmesiyle önerilen süreçlerden metadüzenlemenin, hedefe bağlı olma ve hedeften vazgeçmeyle; hedefe bağlı olma ve hedeften vazgeçmenin de beliren yetişkinlerin iyilik halleriyle pozitif yönde ilişkili olması beklenmektedir. Metadüzenlemenin ise hedefe bağlı olma ve hedeften vazgeçme yoluyla bireyin iyilik haliyle ilişkili olması beklenmektedir.

## Çalışma I

### Yöntem

#### Örneklem

Çalışmanın örneklemini yaşları 18-30 arasında değişen 317 katılımcı oluşturmaktadır. Eksik ve yanlış doldurulmuş formlar dışarıda bırakıldıktan sonra katılımcı sayısı 300 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların %54'ü kadın, %46'sı erkektir; yaş ortalamaları ise 24.23'tür ( $S = 3.47$ ). Araştırmaya katılan kişilerin %50'si ön lisans öğrencisi-mezunu veya lisans öğrencisi olduklarını; %45'i ise lisans mezunu, lisansüstü öğrencisi veya mezunu olduklarını belirtmişlerdir. Lise mezunu olduklarını belirtenlerin oranı ise %5'dir. Genç bireylerin %87'si bekar olduklarını; %50'si ise şu an bir işte çalışmadıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların %65'i yaşamları boyunca en uzun süre yaşadıkları yerleşim yerinin büyükşehir olduğunu bildirmişlerdir. Ayrıca genç bireylerin büyük bir çoğunluğu anne, baba ve kardeşleriyle yaşadıklarını veya arkadaşlarıyla birlikte evde veya yurttan kaldıklarını ifade etmiştir (sırasıyla %44 ve %32). Diğer bireyler ise eşleri ve çocuklarıyla; tek başlarına, kız-erkek arkadaşlarıyla veya akrabalarının yanında yaşadıklarını ifade etmişlerdir.

#### Veri Toplama Araçları

*Seçme Optimizasyon Ödünleme Soru Formu (SOC questionnaire-Freund ve Baltes, 2002)*. Seçme Optimizasyon Ödünleme Soru Formu 48 maddeden oluşan kendini bildirim türünde bir ölçektir. Her biri 12 maddeden oluşan toplam dört alt ölçekten (isteğe bağlı seçim, kayıp

temelli seçim, optimizasyon ve ödünleme) oluşmaktadır. Soru formundaki maddelerin her biri iki seçeneği olarak değerlendirilmekte (örn., “Belirli bir zamanda daima en önemli hedefe odaklanırım” VEYA “Aynı zamanda birçok hedef üzerinde çalışırım”) ve katılımcılardan her bir maddede yer alan iki ifadeden kendilerine en uygun ifadeyi seçmeleri istenmektedir. Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları alt ölçekler için .67 ile .78 arasında değişmektedir (Freund ve Baltes, 2002). Ölçeğin Türkiye örneklemine uyarlaması bu çalışma kapsamında yapılmıştır.

#### *Hedefin Peşinden Koşma ve Hedefi Ayarlama Ölçeği [Tenacious Goal Pursuit and Flexible Goal Adjustment (Tenflex) Scales-Brandtstädter ve Renner, 1990]*

Hedefin Peşinden Koşma ve Hedefi Ayarlama Ölçeği 30 maddeden (örn., “Bir hedefe ulaşamayacağımı anlarsam mücadele etmek yerine hedefimi değiştirmeyi tercih ederim”) oluşan kendini bildirim türünde bir ölçektir. Her biri 15 maddeden oluşan iki alt ölçekten (hedefin peşinden ısrarlı bir biçimde koşma ve hedefi esnek bir biçimde ayarlama) oluşmaktadır. Ölçekteki 13 madde ters puanlanmaktadır. Maddelerin her biri beş dereceli olarak değerlendirilmektedir (0 = kesinlikle katılmıyorum, 4 = kesinlikle katılıyorum). Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları hedefin peşinden ısrarlı bir biçimde koşma için .80; hedefi esnek bir biçimde ayarlama için ise .83 olarak bulunmuştur (Brandtstädter ve Renner, 1990). Ölçeğin Türkiye örneklemine uyarlaması Kurt (2016) tarafından yapılmış ve yapılan inceleme sonucunda ölçeğin 20 maddesinin kullanılmasına karar verilmiştir. Ölçeğin, bu çalışma kapsamındaki Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları hedefin peşinden koşma için .87, hedefi ayarlama için ise .83 olarak bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar ölçeğin yüksek güvenilirliğe sahip olduğuna işaret etmektedir.

#### *UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA Loneliness Scale-Russell, Peplau ve Cutrona, 1980)*

UCLA Yalnızlık Ölçeği 20 maddeden (örn., “Kendimi bir arkadaş grubunun parçası olarak hissetmiyorum”) oluşan kendini bildirim türünde bir ölçektir. Ölçekteki maddelerin her biri dört dereceli olarak değerlendirilmektedir (1 = ben bu durumu hiç yaşamam, 4 = ben bu durumu sık sık yaşıyorum) ve maddelerden 8'i ters puanlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .94'tür (Russell ve ark., 1980). Demir (1989) tarafından yapılan güvenilirlik çalışmasında, Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .96 olarak bulunmuştur. Ölçeğin, bu çalışma kapsamındaki Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ise .92'dir.

#### *Yaşam Doyumu Ölçeği (Satisfaction with Life Scale-Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985)*

Yaşam Doyumu Ölçeği 5 maddeden (örn., “Hayatımdan memnunum”) oluşan kendini bildirim türünde bir ölçektir.

**Tablo 1.** Seçme Optimizasyon Ödünleme Soru Formu Bileşenlerinin Ranj, Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve Diğer Değişkenler ile Arasındaki İlişkiler

	Min	Max	Ort.	S
1. İsteğe Bağlı Seçim	0	12	6.7	3
2. Kayıp Temelli Seçim	0	12	8.4	2.5
3. Optimizasyon	0	12	8.9	3.1
4. Ödünleme	0	12	8.5	2.6

	Yalnızlık	Yaşam Doyumu	Hedefin Peşinden Koşma	Hedefi Ayarlama
1. İsteğe Bağlı Seçim	-.18**	.11*	.32***	.00
2. Kayıp Temelli Seçim	-.12*	.07	.08	.00
3. Optimizasyon	-.30***	.22***	.59***	.15*
4. Ödünleme	-.35***	.32***	.40***	.17**

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

Ölçekteki maddelerin her biri yedi dereceli olarak değerlendirilmektedir (1 = kesinlikle katılmıyorum, 7 = kesinlikle katılıyorum). Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .87'dir (Diener ve ark., 1985). Ülkemizde uyarlama çalışması Durak, Şenol-Durak ve Gençöz (2010) tarafından yapılmış, iç tutarlık katsayısı (17-28 yaş grubu için) .81 olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamındaki Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ise .85'dir.

### İşlem

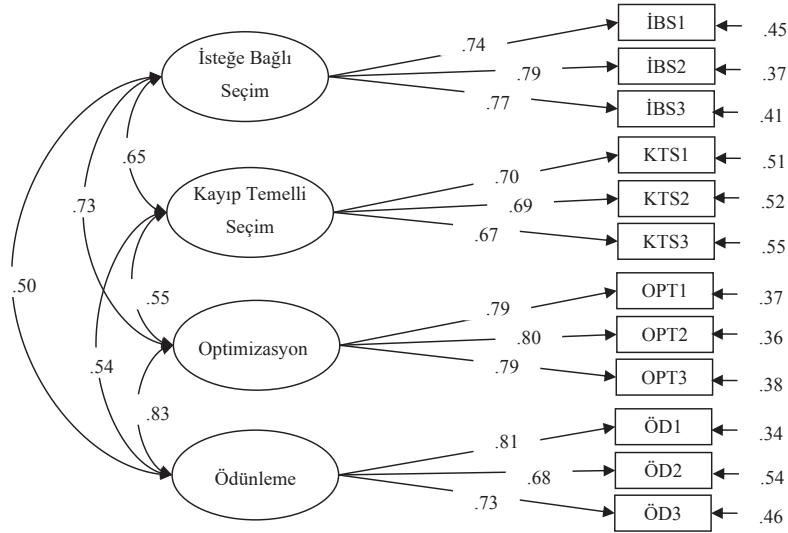
İlk olarak araştırmacı tarafından uyarlaması yapılacak ölçeğin Türkçeye çeviri işlemleri tamamlanmıştır. Daha sonra ise gelişim psikolojisi uzmanlık alanından iki öğretim üyesi ve bir doktora öğrencisi tarafından çeviriler uygunluk ve anlaşılabilirlik açısından değerlendirilmiştir. Ölçek maddeleri örnekleme temsil edecek yaklaşık 10 farklı bireye okutulmuş, bireylerden her bir ifadeyi anlaşılabilirlik açısından değerlendirmeleri istenmiştir. Tüm bu aşamalar sonucunda ise maddelere son şekilleri verilmiştir. Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonundan uygulama öncesinde gerekli izinler alınmıştır. Uygulamalar bireysel olarak gerçekleştirilmiş ve katılımın gönüllülük esasına dayandığı belirtilmiştir. Uygulama formu bir zarf içerisinde katılımcılara verilmiş ve yine kapalı bir zarf içerisinde (yaklaşık bir hafta içinde) geri alınmıştır.

### Bulgular

Seçme Optimizasyon Ödünleme Soru Formunun bileşenlerine ait ortalama, standart sapma ve ranj değerleri Tablo 1'de sunulmuştur. Çalışma kapsamında bileşenlerin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği

de incelenmiştir. Bu amaçla bağımsız gruplar için t-testi yapılmış; analiz sonucunda cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p > .05$ ).

**Faktör Yapısı.** Freund ve Baltes'in (2002) izlediği yola paralel olarak soru formunun faktör yapısı doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiş; analizler doğrudan maddeler üzerinden değil maddelerin seçkisiz olarak bir araya getirilmesiyle oluşturulan parseller üzerinden yürütülmüştür. Soru formundaki maddelerin ikili yapısı ve daha güvenilir göstergeler elde edebilmek amacıyla orijinal çalışmada bu yol izlenmiştir. Parsellerin her biri dört maddenin birleşiminden oluşmaktadır (bkz., Freund ve Baltes, 2002). Doğrulayıcı faktör analizi öncesinde maddelerin seçkisiz olarak bir araya getirilmesiyle oluşturulan parseller arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. Beklentik şekilde parseller arasındaki korelasyonların pozitif yönde ve anlamlı olduğu (.19 ile .66 arasında değişmektedir) görülmüştür. Analiz sonuçları kuramsal olarak önerilen yapının veri ile iyi uyum sergilediğine işaret etmektedir, [ $\chi^2(48, N = 300) = 99.11, p < .01$ , GFI = .95, AGFI = .92, NNFI = .98, CFI = .98, RMSEA = .06]. İsteğe bağlı seçim ile kayıp temelli seçim ( $r = .65, p < .001$ ), optimizasyon ( $r = .73, p < .001$ ) ve ödünleme ( $r = .50, p < .001$ ); kayıp temelli seçim ile optimizasyon ( $r = .55, p < .001$ ) ve ödünleme ( $r = .54, p < .001$ ); optimizasyon ile de ödünleme bileşeni ( $r = .83, p < .001$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Parsellerin faktör yükleri ise .67 ile .81 arasında değişmektedir (bkz., Şekil 2). Sonuçlar, soru formunun bileşenleri arasındaki korelasyonların ve parsellerin faktör yüklerinin yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı olduğuna işaret etmektedir. Önerilen model tüm maddelerin



**Şekil 2.** Seçme Optimizasyon Ödünleme Soru Formu Bileşenleri için Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

tek bir faktör altında toplandığı Harman Tek Faktör Modeli ile de karşılaştırılmıştır. Sonuçlar, tek faktörlü modelin veri ile iyi uyum sergilemediğine işaret etmektedir, [ $\chi^2(54, N = 300) = 495.36, p < .001, GFI = .78, AGFI = .69, NNFI = .88, CFI = .90, RMSEA = .16$ ]. Önerilen modelin uyumu tek faktörlü modelin uyumundan anlamlı olarak daha iyidir, [ $\Delta\chi^2(6) = 396.25, p < .05$ ].

**Yordayıcı Geçerlik ve Birleşiklik Geçerliği.** Araştırmada ayrıca formun bileşenleri ile hem iyilik hali göstergeleri hem de diğer yaşam yönetim stratejileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir (bkz., Tablo 1). Yordayıcı geçerlik kapsamında, kayıp temelli seçim alt boyutu ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki elde edilmemiştir. Bununla birlikte bileşenler ile yalnızlık düzeyi arasında negatif, yaşam doyumu arasında ise pozitif yönde bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Birleşiklik geçerliği kapsamında ise elde edilen ilişkilerin büyük çoğunluğunun beklendiği yönde ve anlamlı olduğu görülmüştür. Ancak isteğe bağlı seçim ile hedefi ayarlama; kayıp temelli seçim ile de hem hedefin peşinden koşma hem de hedefi ayarlama arasında anlamlı bir ilişki elde edilmemiştir. Ayrıca hedefin peşinden koşma boyutunun, hedefi ayarlama boyutuna göre Seçme Optimizasyon Ödünleme Soru Formunun bileşenleriyle daha yüksek düzeyde ilişkili olduğu ortaya konulmuştur.

**Güvenirlilik Analizi.** Son olarak bileşenlerin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları isteğe bağlı seçim için .75; kayıp temelli seçim için .69; optimizasyon için .83 ve

ödünleme için ise .77 olarak bulunmuştur. Bileşenlerin iç tutarlık katsayıları göz önünde bulundurulduğunda, formun güvenilir bir ölçüm aracı olduğu görülmektedir. Elde edilen tüm sonuçlar soru formunun psikometrik özelliklerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğuna ve Türkiye örnekleminde mevcut haliyle kullanılabilirliğine işaret etmektedir.

## Çalışma II

### Yöntem

#### Örneklem

Yürütülen ikinci çalışmanın örneklemini yaşları 18-30 arasında değişen 419 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılara uygun örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır. Liseyi bitirmiş ve/veya üniversite sınavına hazırlanan bireyler ile lisans ve lisansüstü öğrencileri ve farklı iş yerlerinde çalışan bireyler (örn., üniversitelerin akademik ve idari birimleri) araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Eksik ve yanlış doldurulmuş formlar dışarıda bırakıldıktan sonra katılımcı sayısı 396 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların %54'ü kadın, %46'sı erkektir; yaş ortalamaları ise 23.92'dir ( $S = 3.80$ ). Araştırmaya katılan kişilerin %46'sı ön lisans öğrencisi-mezunu veya lisans öğrencisi olduklarını; %48'i ise lisans mezunu, lisansüstü öğrencisi veya mezunu olduklarını belirtmişlerdir. Lise mezunu olduklarını belirtenlerin oranı ise %6'dır. Genç bireylerin %82'si bekar olduklarını; %51'i ise şu an bir işte çalışmadıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların

%63'ü yaşamları boyunca en uzun süre yaşadıkları yerleşim yerinin büyükşehir olduğunu bildirmişlerdir. Ayrıca genç bireylerin büyük bir çoğunluğu arkadaşlarıyla birlikte evde veya yurttta kaldıklarını ve anne, baba ve kardeşleriyle yaşadıklarını ifade etmiştir (sırasıyla %37 ve %33).

#### **Veri Toplama Araçları**

İkinci çalışma kapsamında ilk çalışmadan farklı olarak katılımcılara Optimizasyon ve Kontrol Stratejileri Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri de uygulanmış; ancak Seçme Optimizasyon Ödünleme Soru Formunun kayıp temelli seçim bileşeni kullanılmamıştır. Soru formu bileşenlerinin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayılarının .72 ile .76 arasında değiştiği bulunmuştur. Hedefin Peşinden Koşma ve Hedefi Ayarlama Ölçeğinin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları ise *HPK* için .87, *HA* için .82 olarak hesaplanmıştır. Yaşam Doyumu Ölçeğinin mevcut çalışma kapsamındaki Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .83; Yalnızlık Ölçeğinininki ise .92'dir.

**Optimizasyon ve Kontrol Stratejileri Ölçeği [Optimization in Primary and Secondary Control (OPS) Scale-Heckhausen ve Schulz, 1993; 1995; Heckhausen, Schulz ve Wrosch, 1998].** Optimizasyon ve Kontrol Stratejileri Ölçeği 44 maddeden (örn., "Herhangi bir hedefe doğrudan ulaşamadığımda, bazen dolaylı yollara başvurabilirim") oluşan kendini bildirim türünde bir ölçektir. Ölçek optimizasyon, ödünleyici birincil ve ikincil kontrol ile seçici birincil ve ikincil kontrol stratejilerini ölçmektedir. Maddelerin her biri beş dereceli olarak değerlendirilmektedir (1 = hiç uymuyor, 5 = tamamiyle uyuyor). Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları alt boyutlar için .79 ile .81 arasındadır (Heckhausen ve ark., 1998). Optimizasyon ve Kontrol Stratejileri Ölçeğinin uyarlama çalışması ülkemizde Uçanok (2001; 2002a) tarafından yapılmış, alt ölçeklerin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayılarının .65 ile .86 arasında değiştiği bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında ise alt ölçeklerin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları optimizasyon için .78, ödünleyici birincil kontrol için .81, ödünleyici ikincil kontrol için .59, seçici birincil kontrol için .87 ve seçici ikincil kontrol için ise .78 olarak bulunmuştur.

**Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg Self-Esteem Scale- Rosenberg, 1965).** Benlik Saygısı Ölçeği 10 maddeden (örn., "Kendim hakkında olumlu düşünceler içindeyim") oluşan kendini bildirim türünde bir ölçektir. Ölçekteki 5 madde ters puanlanmaktadır. Ölçekteki maddelerin her biri dört dereceli olarak değerlendirilmektedir (1 = bana hiç uymuyor, 4 = bana çok uyuyor). Güvenirlilik çalışması ülkemizde Çuhadaroğlu (1986) ta-

rafından yapılmış; üniversite öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .85 olarak bulunmuştur (Sümer ve Güngör, 1999). Ölçeğin, bu çalışma kapsamındaki Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ise .87'dir.

**Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory-Derogatis, 1992).** Kısa Semptom Envanteri 53 maddeden (örn., "Hiçbir şeye ilgi duymamak") oluşan kendini bildirim türünde bir ölçektir. Ölçekteki maddelerin her biri beş dereceli olarak değerlendirilmektedir (0 = hiç yok, 4 = çok fazla var). Ölçeğin somatizasyon, kişiler arası duyarlılık, fobik anksiyete, paranoid düşünceler, obsesif-kompulsif bozukluk, anksiyete bozukluğu, depresyon, hostilitte ve psikotizm alt boyutları bulunmaktadır. Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları alt boyutlar için .71 ile .85 arasındadır (Derogatis, 1992). Uyarlama çalışması ülkemizde Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılmış; üç ayrı çalışmada ölçeğin toplam puanından elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları .95 veya .96 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geneli için bu çalışma kapsamındaki Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ise .96'dır.

#### **İşlem**

Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonundan uygulama öncesinde gerekli izinler alınmıştır. Uygulamalar bireysel olarak gerçekleştirilmiş ve katılımın gönüllülük esasına dayandığı belirtilmiştir. Tüm katılımcıların ölçekleri kendileri için uygun olan bir zamanda ve ortamda, olabildiğince zaman baskısı hissetmeden yanıtlamaları sağlanmaya çalışılmıştır. Uygulama formu bir zarf içerisinde katılımcılara verilmiş ve yine kapalı bir zarf içerisinde (yaklaşık bir hafta içinde) geri alınmıştır.

#### **Bulgular**

Modellerin sentezlenmesiyle oluşturulan süreçlerden *metadüzenleme*, *hedefe bağlı olma* ve *hedeften vazgeçme* ile iyilik hali (benlik saygısı, yaşam doyumu, yalnızlık düzeyi ve semptom sıklığı) arasındaki ilişkiler sınanmadan önce değişkenler arasındaki korelasyonlar hesaplanmıştır. Değişkenlerin Pearson korelasyon katsayıları, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2'de sunulmuştur. Sonuçlar, yaşam yönetim stratejilerinin benlik saygısı ve yaşam doyumuyla pozitif; yalnızlık düzeyi (isteğe bağlı seçim dışında) ve semptom sıklığı ile (optimizasyon, seçici ikincil ve ödünleyici ikincil kontrol dışında) negatif yönde ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Semptom sıklığının optimizasyon, seçici ikincil ve ödünleyici ikincil kontrolle ilişkili olmaması, diğer değişkenler ile de düşük düzeyde ilişkili olması sebebiyle semptom sıklığına ilişkin model test

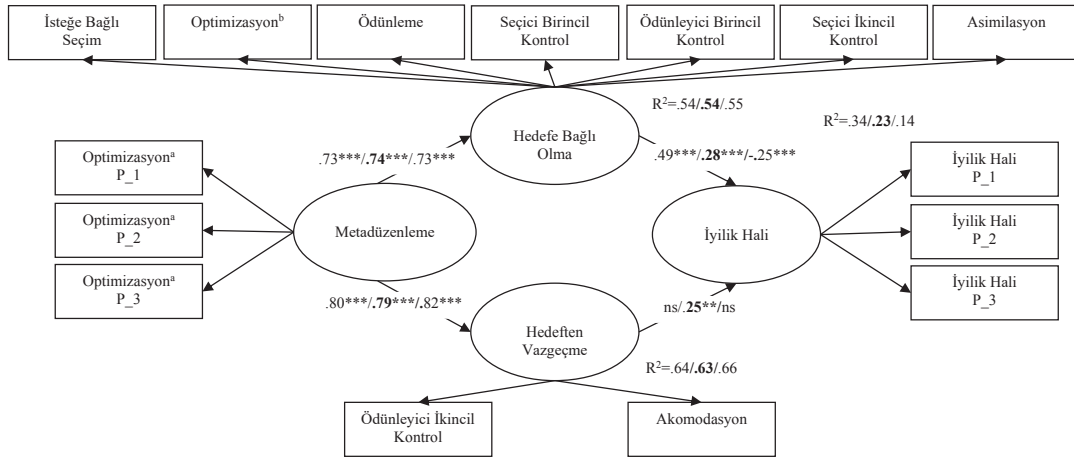


Tablo 2. Değişkenlerin Pearson Korelasyon Katsayıları, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Ort. (S)
1. Opt.	-														3.73 (.49)
2. Seç. Bir. K.	.56***	-													4.00 (.58)
3. Seç. İk. K.	.64***	.67***	-												3.77 (.58)
4. Öd. Bir. K.	.52***	.54***	.45***	-											3.82 (.59)
5. Öd. İk. K.	.53***	.31***	.49***	.39***	-										3.22 (.55)
6. İ. B. Seçim	.04	.30***	.24***	.12*	.04	-									.61 (.23)
7. Opt.	.19***	.47***	.31***	.25***	.10	.50***	-								.80 (.21)
8. Ödünleme	.16**	.33***	.23***	.47***	.15**	.31***	.51***	-							.74 (.20)
9. Asi.	.26***	.59***	.43***	.25***	-.04	.26***	.50***	.28***	-						2.62 (.62)
10. Ako.	.41***	.33***	.34***	.29***	.40***	.05	.19***	.12*	.26***	-					2.54 (.69)
11. Ben. Say.	.31***	.46***	.44***	.27***	.27***	.18***	.32***	.24***	.48***	.39**	-				3.31 (.50)
12. Yaş. Doy.	.29***	.34***	.31***	.21***	.30***	.16**	.27***	.18***	.28***	.29***	.46***	-			4.84 (1.07)
13. Yalnızlık	-.26***	-.27***	-.25***	-.26***	-.15**	-.08	-.20***	-.22***	-.29***	-.32***	-.42***	-.30***	-		1.55 (.42)
14. Semp. Sık.	-.07	-.12*	-.04	-.10*	.00	-.15**	-.16**	-.16**	-.18**	-.27***	-.34***	-.25***	.43***	-	.72 (.55)

Not 1. **Metadünleme:** Optimizasyon (1) (Yaşam Boyu Gelişimde Motivasyon Kuramı); **Hedefe Bağlı Olma:** Seçici Birincil Kontrol, Seçici İkincil Kontrol, Ödünleyici Birincil Kontrol, İsteğe Bağlı Seçim, Optimizasyon (7) (Seçme, Optimizasyon ve Ödünleme Modeli), Ödünleme, Asimilasyon; **Hedeften Vazgeçme:** Ödünleyici İkincil Kontrol ve Akomodasyon.

Not 2. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ .



Not 1. Sırasıyla benlik saygısı, yaşam doyumu ve yalnızlık için standardize edilmiş katsayılar, \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ .

Not 2. Modeller iyilik halini temsil eden her bir gösterge için ayrı ayrı sınanmıştır.

Şekil 3. Gelişimsel Düzenleme Modelleri Temelinde Önerilen Süreçler ile İyilik Hali Arasındaki İlişkiler

edilmemiştir. Modellerin testinden önce optimizasyon, benlik saygısı, yaşam doyumu ve yalnızlık puanları için parselleme yoluna gidilmiş; her biri için gösterge (yaşam doyumu için iki, diğerleri için üç gösterge) değişkenler oluşturulmuştur.

İlk olarak iyilik halini temsil eden her bir değişken için ayrı ayrı ölçüm modelleri test edilmiştir. Yapılan ilk incelemeler ölçüm modellerinin veri ile çok iyi uyum sergilemediğine işaret etmiştir. Bununla birlikte modifikasyon indeksi sonuçları ödünleme, ödünleyici birincil kontrol, optimizasyon ve isteğe bağlı seçim göstergelerine ait korelasyonların serbest bırakılmasının ki-kare değerlerinde anlamlı bir düşüşe sebep olacağına işaret etmiştir. Ayrıca, bu göstergeler birbirleriyle yüksek düzeyde ilişkilidir. Bu noktadan hareketle kuramsal açıdan uygunluk da göz önünde bulundurularak göstergeler arasında (isteğe bağlı seçim ile optimizasyon; optimizasyon ile ödünleme; ödünleme ile ödünleyici birincil kontrol) hata korelasyonları eklenmiş ve modeller tekrar sınanmıştır.

Elde edilen sonuçlar benlik saygısı ölçüm modelinin veri ile zayıf uyum sergilediğine işaret etmektedir, [ $\chi^2(82, N = 389) = 428.36, p < .001, GFI = .87, AGFI = .81, NNFI = .92, CFI = .94, RMSEA = .10$ ]. Modeldeki yükler .30-.88 arasındadır. Yüklerin hepsi anlamlıdır. Gizil değişkenler arasındaki yapısal korelasyonlar metadüzenleme ile hedefe bağlı olma, hedeften vazgeçme ve benlik saygısı arasında (sırasıyla  $r = .74, p < .001; r = .83, p < .001; r = .36, p < .001$ ); hedefe bağlı olma ile hedeften vazgeçme ve benlik saygısı arasında (sırasıyla  $r = .61, p < .001; r = .59, p < .001$ ); hedeften vazgeçme ile de benlik saygısı arasında ( $r = .52, p < .001$ ) pozitif

yönde ilişki olduğuna işaret etmektedir. Ardından sınanan yapısal modelin de veri ile zayıf uyum gösterdiği görülmüştür, [ $\chi^2(84, N = 389) = 451.34, p < .001, GFI = .87, AGFI = .81, NNFI = .92, CFI = .94, RMSEA = .11$ ]. Metadüzenleme hedefe bağlı olma ve hedeften vazgeçmeyi; hedefe bağlı olma ise benlik saygısını pozitif yönde yordamaktadır. Bununla birlikte hedeften vazgeçmenin benlik saygısını anlamlı olarak yordamadığı görülmüştür. Bu bulgu, hedeften vazgeçme ile benlik saygısı arasındaki yolun anlamsız olması nedeniyle, beliren yetişkinlik dönemini temsil eden yaş grubu üzerinde, metadüzenlemenin yalnızca hedefe bağlı olma üzerinden bireyin benlik saygısıyla ilişkili olduğuna işaret etmektedir (bkz., Şekil 3).

Elde edilen sonuçlar yaşam doyumu ölçüm modelinin veri ile zayıf uyum sergilediğine işaret etmektedir, [ $\chi^2(70, N = 389) = 371.53, p < .001, GFI = .88, AGFI = .82, NNFI = .91, CFI = .93, RMSEA = .10$ ]. Modeldeki yükler .30-.91 arasındadır. Yüklerin hepsi anlamlıdır. Gizil değişkenler arasındaki yapısal korelasyonlar metadüzenleme ile hedefe bağlı olma, hedeften vazgeçme ve yaşam doyumu arasında (sırasıyla  $r = .74, p < .001; r = .82, p < .001; r = .34, p < .001$ ); hedefe bağlı olma ile hedeften vazgeçme ve yaşam doyumu arasında (sırasıyla  $r = .60, p < .001; r = .44, p < .001$ ); hedeften vazgeçme ile de yaşam doyumu arasında ( $r = .48, p < .001$ ) pozitif yönde ilişki olduğuna işaret etmektedir. Ardından sınanan yapısal modelin de veri ile zayıf düzeyde uyum gösterdiği görülmüştür, [ $\chi^2(72, N = 389) = 383.92, p < .001, GFI = .88, AGFI = .82, NNFI = .91, CFI = .93, RMSEA = .11$ ]. Metadüzenleme hedefe bağlı olma ve hedeften vazgeçmeyi; hedefe bağlı olma ve hedeften vazgeçme de

yaşam doyumunu pozitif yönde yordamaktadır. Bu bulgu, metadüzenlemenin hem hedefe bağlı olma hem de hedeften vazgeçme üzerinden bireyin yaşam doyumuyla ilişkili olduğuna işaret etmektedir (bkz., Şekil 3).

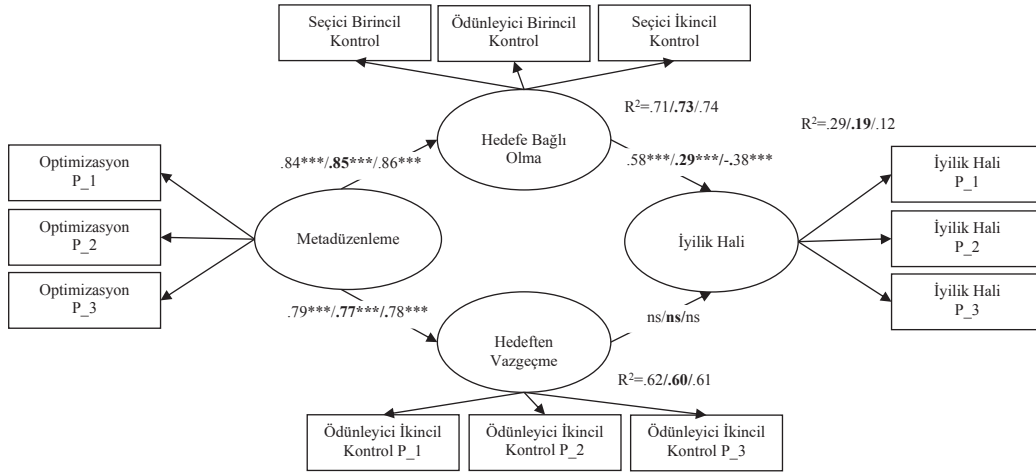
Ek olarak, elde edilen sonuçlar **yalnızlık düzeyi** ölçüm modelinin de veri ile zayıf uyum sergilediğine işaret etmektedir, [ $\chi^2(82, N = 389) = 418.44, p < .001, GFI = .87, AGFI = .82, NNFI = .91, CFI = .93, RMSEA = .10$ ]. Modeldeki faktör yükleri .30-.90 arasındadır. Yüklerin hepsi anlamlıdır. Gizil değişkenler arasındaki yapısal korelasyonlar metadüzenleme ile hedefe bağlı olma ve hedeften vazgeçme arasında (sırasıyla  $r = .74, p < .001; r = .82, p < .001$ ) ve hedefe bağlı olma ile hedeften vazgeçme ( $r = .61, p < .001$ ) arasında pozitif; metadüzenleme, hedefe bağlı olma ve hedeften vazgeçme ile de yalnızlık düzeyi arasında negatif yönde (sırasıyla  $r = -.30, p < .001; r = -.35, p < .001; r = -.34, p < .001$ ) ilişki olduğuna işaret etmektedir. Ardından sınanan yapısal modelin de veri ile zayıf uyum gösterdiği görülmüştür, [ $\chi^2(84, N = 389) = 420.97, p < .001, GFI = .87, AGFI = .82, NNFI = .92, CFI = .93, RMSEA = .10$ ]. Metadüzenleme hedefe bağlı olma ve hedeften vazgeçmeyi pozitif; hedefe bağlı olma ise yalnızlık düzeyini negatif yönde yordamaktadır. Bununla birlikte hedeften vazgeçmenin yalnızlık düzeyini anlamlı olarak yordamadığı görülmüştür. Bu bulgu, hedeften vazgeçme ile yalnızlık arasındaki yolun anlamsız olması nedeniyle, beliren yetişkinlik dönemini temsil eden yaş grubu üzerinde, metadüzenlemenin yalnızca hedefe bağlı olma üzerinden bireyin yalnızlık düzeyiyle ilişkili olduğuna işaret etmektedir (bkz., Şekil 3).

Gelişimsel düzenleme modelleri içerisinde metadüzenleme, hedefe bağlı olma ve hedeften vazgeçme gizil değişkenlerini temsil eden göstergeleri barındıran tek model yaşam boyu gelişimde motivasyon kuramıdır (Heckhausen ve ark., 2010). Modelin, Haase ve arkadaşları (2013) tarafından önerildiği şekliyle sınanmasının ve uyumuna ilişkin verilerin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olmadığı görülmesinin ardından göstergeler azaltılarak model daha yalın bir hale getirilmiştir (bkz., Şekil 4). Yaşam boyu gelişimde motivasyon kuramı (Heckhausen ve ark., 2010) temelinde önerilen süreçler kullanılarak test edilen yeni modelden elde edilen sonuçlar **benlik saygısı** ölçüm modelinin veri ile kabul edilebilir düzeyde uyum sergilediğine işaret etmektedir, [ $\chi^2(48, N = 389) = 149.33, p < .001, GFI = .94, AGFI = .90, NNFI = .96, CFI = .97, RMSEA = .07$ ]. Modeldeki yükler .55-.88 arasındadır. Yüklerin hepsi anlamlıdır. Gizil değişkenler arasındaki yapısal korelasyonlar metadüzenleme ile hedefe bağlı olma, hedeften vazgeçme ve benlik saygısı arasında (sırasıyla  $r = .85, p < .001; r = .76, p < .001; r = .36, p < .001$ ); hedefe bağlı olma ile hedeften vazgeçme ve benlik saygısı arasında (sırasıyla  $r = .69, p < .001; r = .56, p < .001$ ); hedeften vazgeçme

ile de benlik saygısı arasında ( $r = .38, p < .001$ ) pozitif yönde ilişki olduğuna işaret etmektedir. Ardından sınanan yapısal modelin de veri ile kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği görülmüştür, [ $\chi^2(50, N = 389) = 158.97, p < .001, GFI = .94, AGFI = .90, NNFI = .96, CFI = .97, RMSEA = .08$ ]. Metadüzenleme hedefe bağlı olma ve hedeften vazgeçmeyi; hedefe bağlı olma ise benlik saygısını pozitif yönde yordamaktadır. Bununla birlikte hedeften vazgeçmenin benlik saygısını anlamlı olarak yordamadığı görülmüştür. Bu bulgu, hedeften vazgeçme ile benlik saygısı arasındaki yolun anlamsız olması nedeniyle, beliren yetişkinlik dönemini temsil eden yaş grubu üzerinde, metadüzenlemenin yalnızca hedefe bağlı olma üzerinden bireyin benlik saygısıyla ilişkili olduğuna işaret etmektedir (bkz., Şekil 4).

Elde edilen sonuçlar **yaşam doyumunu** ölçüm modelinin veri ile kabul edilebilir düzeyde uyum sergilediğine işaret etmektedir, [ $\chi^2(39, N = 389) = 113.77, p < .001, GFI = .95, AGFI = .91, NNFI = .96, CFI = .97, RMSEA = .07$ ]. Modeldeki yükler .54-.91 arasındadır. Yüklerin hepsi anlamlıdır. Gizil değişkenler arasındaki yapısal korelasyonlar metadüzenleme ile hedefe bağlı olma, hedeften vazgeçme ve yaşam doyumunu arasında (sırasıyla  $r = .85, p < .001; r = .76, p < .001; r = .34, p < .001$ ); hedefe bağlı olma ile hedeften vazgeçme ve yaşam doyumunu arasında (sırasıyla  $r = .70, p < .001; r = .43, p < .001$ ); hedeften vazgeçme ile de yaşam doyumunu arasında ( $r = .40, p < .001$ ) pozitif yönde ilişki olduğuna işaret etmektedir. Ardından sınanan yapısal modelin de veri ile kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği görülmüştür, [ $\chi^2(41, N = 389) = 115.58, p < .001, GFI = .95, AGFI = .92, NNFI = .96, CFI = .97, RMSEA = .07$ ]. Metadüzenleme hedefe bağlı olma ve hedeften vazgeçmeyi; hedefe bağlı olma da yaşam doyumunu pozitif yönde yordamaktadır. Ancak hedeften vazgeçmenin yaşam doyumunu anlamlı olarak yordamadığı görülmüştür ( $p > .05$ ). Bu bulgu, metadüzenlemenin yalnızca hedefe bağlı olma üzerinden bireyin yaşam doyumunuyla ilişkili olduğuna işaret etmektedir (bkz., Şekil 4).

Ek olarak, elde edilen sonuçlar **yalnızlık düzeyi** ölçüm modelinin de veri ile kabul edilebilir düzeyde uyum sergilediğine işaret etmektedir, [ $\chi^2(48, N = 389) = 145.56, p < .001, GFI = .94, AGFI = .90, NNFI = .96, CFI = .97, RMSEA = .07$ ]. Modeldeki faktör yükleri .54-.91 arasındadır. Yüklerin hepsi anlamlıdır. Gizil değişkenler arasındaki yapısal korelasyonlar metadüzenleme ile hedefe bağlı olma ve hedeften vazgeçme arasında (sırasıyla  $r = .85, p < .001; r = .76, p < .001$ ) ve hedefe bağlı olma ile hedeften vazgeçme ( $r = .70, p < .001$ ) arasında pozitif; metadüzenleme, hedefe bağlı olma ve hedeften vazgeçme ile de yalnızlık düzeyi arasında negatif yönde (sırasıyla  $r = -.30, p < .001; r = -.35, p < .001; r = -.21, p < .01$ ) ilişki olduğuna işaret etmektedir. Ardından sına-



Not 1. Sırasıyla benlik saygısı, **yaşam doyum** ve yalnızlık için standardize edilmiş katsayılar, \*\*\* $p < .001$ .

Not 2. Modeller iyilik halini temsil eden her bir gösterge için ayrı ayrı sınanmıştır.

#### Şekil 4. Yaşam Boyu Gelişimde Motivasyon Kuramı Temelinde Önerilen Süreçler ile İyilik Hali Arasındaki İlişkiler

nan yapısal modelin de veri ile kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği görülmüştür,  $[\chi^2(50, N = 389) = 144.92, p < .001, GFI = .94, AGFI = .91, NNFI = .96, CFI = .97, RMSEA = .07]$ . Metadüzenleme hedefe bağlı olma ve hedeften vazgeçmeyi pozitif; hedefe bağlı olma ise yalnızlık düzeyini negatif yönde yordamaktadır. Bununla birlikte hedeften vazgeçmenin yalnızlık düzeyini anlamlı olarak yordamadığı görülmüştür. Bu bulgu, hedeften vazgeçme ile yalnızlık arasındaki yolun anlamsız olması nedeniyle, beliren yetişkinlik dönemini temsil eden yaş grubu üzerinde, metadüzenlemenin yalnızca hedefe bağlı olma üzerinden bireyin yalnızlık düzeyiyle ilişkili olduğuna işaret etmektedir (bkz., Şekil 4).

#### Tartışma

Bu araştırma kapsamında ilk olarak *seçme, optimizasyon ve ödünleme modelini* görgül olarak sınamaya olanak sağlayan ölçeğin psikometrik özellikleri Çalışma I ile değerlendirilmiş; Çalışma II ile ise modellerin sentezlenmesiyle önerilen üç temel süreç ile bireyin iyilik hali arasındaki ilişkiler beliren yetişkinlik dönemini temsil eden yaş grubu üzerinde incelenmiştir. *Seçme Optimizasyon Ödünleme Soru Formunun* faktör yapısına ilişkin elde edilen sonuçlar kuramsal olarak önerilen dört bileşenli yapının veri ile iyi uyum sergilediğine işaret etmiştir. Formun bileşenleri (isteğe bağlı seçim, kayıp temelli seçim, optimizasyon, ödünleme) arasındaki korelasyon katsayılarının ve bileşenlere ait parsellerin faktör yüklerinin yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Bu durumun ölçeğin geçerliğine ilişkin önemli

bir kanıt oluşturduğu düşünülmektedir. Önerilen dört bileşenli yapının bu çalışma kapsamında da desteklendiği söylenebilir. Yordayıcı geçerlik kapsamında elde edilen sonuçlar ise soru formunun bileşenleri ile (isteğe bağlı seçim, optimizasyon, ödünleme) iyilik hali göstergeleri (yaşam doyum ve yalnızlık düzeyi) arasında elde edilen orta düzeydeki ilişkinin beklendik yönde ve anlamlı olduğuna işaret etmektedir (bkz., Freund ve Baltes, 2002). Genç yetişkinlerle yürütülen bir başka çalışma kapsamında da ölçekten elde edilen toplam puan ile psikolojik iyilik hali arasında pozitif yönde bir ilişki elde edilmiştir (Wiese, Freund ve Baltes, 2000). İsteğe bağlı seçim ve kayıp temelli seçim bileşenlerinin bireyin yalnızlık düzeyi ve yaşam doyum ile korelasyonunun diğer bileşenlere kıyasla daha düşük olduğu görülmüştür. Bilindiği gibi isteğe bağlı seçim bireyin hedef belirlemesini ve kendisini belirlediği bu hedefe adanmasını içerir. Bireyler bu süreçte hedeflerini önemine göre sıralar. Freund ve Baltes (2002), sözü edilen bu stratejinin doğası gereği içinde bir "kayıp" barındırdığına dikkat çekmektedir. Bu sebeple tıpkı kayıp temelli seçimde olduğu gibi isteğe bağlı seçimin de bireyin iyilik haline güçlü bir katkı yapmamış olabileceği düşünülmektedir.

Birleşiklik geçerliği kapsamında ise bileşenler ile hedefin peşinden koşma ve hedefi ayarlama arasındaki ilişkiler incelenmiş; elde edilen ilişkilerin büyük çoğunluğunun beklendik yönde ve anlamlı olduğu görülmüştür. Ayrıca, bileşenler hedefi ayarlamaya kıyasla hedefin peşinden koşma ile daha yüksek düzeyde ilişki göstermektedir. Elde edilen bu yöndeki bulgu Freund ve Baltes'in (2002) çalışmasıyla tutarlı gözükmektedir.

Hatırlanacağı gibi Haase ve arkadaşları (2013) gelişimsel düzenleme süreciyle ilgili yakın zamanda yeni bir kavramsallaştırmaya gitmiş ve yukarıda sözü edilen modellerde yer alan süreçlerin üç temel süreç etrafında toplanabileceğini önermişlerdir. Buna göre, isteğe bağlı seçim, optimizasyon ve ödünleme ile hedefin peşinden koşma “hedefe bağlı olma” çatısı altında bir araya gelmektedir. Bu noktadan hareketle bileşenlerin hedefi ayarlamaya kıyasla hedefin peşinden koşma ile daha yüksek düzeyde ilişkili olmasının oldukça beklendiği olduğu söylenebilir. Ayrıca elde edilen bu yöndeki bulgunun sözü edilen kuramsal temele görgül bir destek sağladığı da düşünülmektedir. Hedefin peşinden koşma ile en yüksek ilişkili bileşenin ise optimizasyon olduğu görülmüştür. Optimizasyon bireyin belirlediği bir hedefe ulaşabilmek için çaba göstermesini içerir. Yeni beceriler kazanma ve kaynaklar elde etmeye çalışma, çabalama, zaman harcama ve dikkatini hedefine odaklama optimizasyon sürecine örnek gösterilebilir (Freund ve Baltes, 1998; 2002). Bu kapsamda orijinal çalışmayla tutarlı olarak elde edilen bu ilişkinin de kuramsal temelle örtüştüğü düşünülmektedir. Çalışma kapsamında ayrıca bileşenlerin iç tutarlılık katsayılarının (.69 ile .83 arasında değişmektedir) orijinal çalışma ile (Freund ve Baltes, 2002- Çalışma I: .68-.75; Çalışma II: .67-.78) benzerlik taşıdığı ve istatistiksel olarak kabul edilebilir düzeyde oldukları da ortaya konmuştur.

Araştırma kapsamında temelde gelişimsel düzenleme modellerinin sentezlenmesiyle önerilen süreçler ile iyilik hali arasındaki ilişkinin ele alınması amaçlanmış ve Çalışma II ile de bu ilişkiler beliren yetişkinlik dönemini temsil eden yaş grubu üzerinde incelenmiştir. Haase ve arkadaşlarının (2013) çalışmasından yola çıkılarak metadüzenlemenin, hedefe bağlı olma ve hedeften vazgeçmeyle; hedefe bağlı olma ve hedeften vazgeçmenin de bireyin iyilik haliyle pozitif yönde ilişkili olması beklenmekteydi. Başka bir ifadeyle, metadüzenlemenin hedefe bağlı olma ve hedeften vazgeçme yoluyla bireyin iyilik haliyle ilişkili olması beklenmekteydi. Araştırma kapsamında iyilik halini temsil eden her bir gösterge için modeller ayrı ayrı sınanmıştır. Bu yolun izlenmesinin sebebi hem orijinal çalışmaya bağlı kalmak hem de iyilik halini temsil eden her bir gösterge özelinde modeldeki ilişki örüntülerini ortaya koyabilmektir. Elde edilen sonuçlar metadüzenlemenin hedefe bağlı olma ve hedeften vazgeçme ile pozitif yönde ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Hedefe bağlı olma bireyin benlik saygısı ve yaşam doyumuyla pozitif, yalnızlık düzeyi ile negatif yönde ilişkilidir. Hedeften vazgeçme ise yalnızca bireyin yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bununla birlikte hedeften vazgeçmenin bireyin benlik saygısı ve yalnızlık düzeyiyle ilişkili olmadığı görülmüştür.

Elde edilen bu sonuçlar metadüzenlemenin hem hedefe bağlı olma hem de hedeften vazgeçme yoluyla bireyin yaşam doyumu ile ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Bununla birlikte hedeften vazgeçme ile benlik saygısı ve yalnızlık düzeyi arasındaki yolun anlamsız olması, metadüzenlemenin yalnızca hedefe bağlı olma üzerinden bireyin benlik saygısı ve yalnızlık düzeyiyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Tüm bu sonuçlar bir arada değerlendirildiğinde araştırma hipotezlerinin kısmen (yaşam doyumu için tümüyle) desteklendiği söylenebilir. Modelin daha az sayıda gösterge ile sınanmasından (bkz., Şekil 4) elde edilen sonuçlar ise Haase ve arkadaşlarının (2013) önerileri doğrultusunda sınanan modelden elde edilen sonuçlarla oldukça benzerdir. Bununla birlikte model uyum indekslerinin daha istenilir sınırlara çekildiği görülmüştür. Gösterge sayısının azaltılması elde edilen ilişkilerin örüntüsünde değişiklik yaratmamakla birlikte (yaşam doyumu dışında) modelin uyumuna olumlu yönde katkı yapmıştır.

Hatırlanacağı gibi bu modelde metadüzenleme, yaşam boyu gelişimde motivasyon kuramı (Heckhausen ve ark., 2010) temelinde önerilen optimizasyon stratejisi ile temsil edilmiştir. İlgili modelde optimizasyonun diğer stratejilerinin aktif hale gelmesine yardımcı bir strateji olduğu önerilmektedir (bkz., Heckhausen, 1999). Bu doğrultuda metadüzenleme ile hedefe bağlı olma ve hedeften vazgeçme arasında elde edilen pozitif yöndeki ilişki oldukça beklendiktir. Genç, orta ve ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerle yürütülen bir çalışma kapsamında da (Uçanok, 2002a) metadüzenleyici bir süreç olarak ele alınan optimizasyonun hedefe bağlı olma kapsamında ele alınan kontrol stratejileriyle (ödünleyici birincil kontrol dışında) olumlu yönde ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Hedeften vazgeçme ile yalnızca yaşam doyumu arasındaki ilişkinin anlamlı olması; benlik saygısı ve yalnızlık düzeyi arasında ise anlamlı bir ilişki elde edilememesi çalışmanın yürütüldüğü yaş grubundan kaynaklanmış olabilir. Alan yazın incelendiğinde hedeften vazgeçme kapsamında ele alınan kontrol stratejilerinden ödünleyici ikincil kontrole bireylerin yaşla birlikte daha fazla başvurdukları görülmüştür (örn., Heckhausen ve ark., 1998; Wrosch, Heckhausen ve Lachman, 2000). Ülkemizde yürütülen bir çalışma kapsamında da benzer sonuçlar elde edilmiştir (bkz., Uçanok, 2002b). Bilindiği gibi ödünleyici ikincil kontrol elde edilmesi güç olan hedefin değerini azaltmayı, olası diğer hedeflerin ise değerini arttırmayı içerir ve benliği korumaya yönelik stratejileri (diğer insanlarla kendi durumunu kıyaslama vb.) kapsar. Başarısızlık durumunda bireyin hedeflerini yeniden inşa etmesi olarak kavramsallaştırabileceğimiz ve hedeften vazgeçme kapsamında değerlendirilen bir diğer strateji olan akomodatif baş etmenin de yaşla birlikte daha fazla tercih edildiği elde edilen bulgular arasında-

dır (örn., Brandtstädter ve Renner, 1990). Ayrıca Haase ve arkadaşları (2013) hedeften vazgeçmenin hedefi elde etme fırsatlarının görece daha düşük olduğu ileri yaştaki bireyler için daha uyum sağlayıcı bir strateji olduğunu öne sürmüşlerdir. Buradan hareketle, yaşla birlikte artış göstermesi beklenen bu stratejilerin (ödünleyici ikincil kontrol ve akomodasyon) ileri yaştaki bireyler için daha uyum sağlayıcı olabileceği ve iyilik haline (özellikle benlik saygısı ve yalnızlık açısından) olumlu yönde daha fazla katkı yapabileceği düşünülmektedir.

Beliren yetişkinlik dönemi bireylerin pek çok farklı seçeneğe ulaşma imkanlarının olması sebebiyle *sonsuz olanaklar* dönemi olarak kabul edilmektedir. Bireyler bu dönemde hayata karşı iyimser bakmaktadır ve yaşamlarıyla ilgili büyük umutlara sahiptir. Ayrıca içinde bulunulan bu dönem diğer gelişim dönemlerine kıyasla seçeneklerin çok daha geniş ve çeşitli olduğu da bir dönemdir (Arnett, 2004). Yapılan bir incelemede (Doğan ve Cebi-oğlu, 2011) kültürel ve ekonomik bazı koşullar sebebiyle Türkiye’deki beliren yetişkinlerin Batıdaki yaşlıları gibi sonsuz olanaklara sahip oldukları inancını hissetmeye-bilecekleri üzerinde durulmakla birlikte, dönemin sözü edilen bu özelliğinin hedeften vazgeçme ile iyilik hali arasında anlamlı bir ilişki elde edilmeyişini açıklayabileceği düşünülmektedir. Genç bireylerin belirledikleri bir hedeften vazgeçmek veya uzaklaşmak durumunda kalmaları önlerindeki seçeneklerin çokluğu sebebiyle iyilik hallerine anlamlı bir katkı yapmamış olabilir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar, gelişimsel düzenleme modellerinin sentezlenmesiyle önerilen süreçlerin (metadüzenleme, hedefe bağlı olma ve hedeften vazgeçme) hem birbirleriyle hem de bireyin iyilik haliyle olan ilişkisine dair önemli ipuçları sunmaktadır. Ayrıca ülkemizde, beliren yetişkinlik dönemini temsil eden yaş grubu üzerinde yürütülen bu çalışmanın, Haase ve arkadaşları (2013) tarafından önerilen modele büyük ölçüde görgül destek sağladığı düşünülmektedir. Bununla birlikte, enlemesine kesitsel bir desenle araştırma sorularına cevap aranmış olması çalışmanın önemli bir sınırlılığıdır. Yapılacak boylamsal çalışmalar, önerilen süreçler ile bireyin iyilik hali arasındaki ilişkinin yönünü net bir şekilde ortaya koymaya yardımcı olacaktır. Çalışma kapsamında yalnızca bireyin iyilik halini temsil eden değişkenler üzerine odaklanılmıştır. Bununla birlikte, gelişimsel düzenleme modelleri kapsamında öne sürülen süreçlerin bireyin pozitif gelişimine pek çok farklı alanda (problem çözme becerileri, stresle baş etme vb.) katkı sağladığı bilinmektedir. Ayrıca, sözü edilen ilişkide rol oynayacağı düşünülen bireye ait diğer değişkenlerin (örn., mükemmeliyetçilik) modele eklenmesinin de modeli zenginleştireceği düşünülmektedir. Çalışmanın bir diğer sınırlılığı ise Haase ve arkadaşlarının (2013) önerileri doğrultusunda oluşturulan modellerin uyum indeks-

lerinin görece düşük olmasıdır. Bu durum göz önünde bulundurularak önerilen model daha yalın bir hale getirilmiş ve modellerin uyumuna ilişkin elde edilen değerler kabul edilebilir sınırlar içerisine çekilmiştir. Ancak her iki model kapsamında elde edilen ilişkilerin oldukça benzer bir örüntü sergilediği dikkati çekmektedir.

Sonuç olarak araştırma kapsamında *Seçme Optimizasyon Ödünleme Soru Formunun* geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu ve Türkiye örneğinde mevcut haliyle kullanılabilmesi ortaya konulmuştur. Sonuçlar ayrıca, genç bireylerin mevcut olanakları ve sınırlamaları göz önünde bulundurularak “uygun hedefler” belirlenmelerinin (metadüzenleme); belirlenen hedefle olan zihinsel bağlarını sürdürmek için gerekli stratejilere başvurmalarının (örn., zaman, çaba ve beceriye yatırım yapma, hedefe ulaşmanın olumlu yönlerini hayal etme, yeni yollar ve yöntemler bulmaya çalışma); elde edilemeyecek hedefler söz konusu olduğunda ise bu hedeflerin devre dışı bırakılarak yeni hedefler için kaynak yaratılmasının bireyin iyilik hali açısından önemine işaret etmektedir. Bu noktada elde edilen sonuçların, özellikle yaşama ilgili pek çok önemli kararın alındığı beliren yetişkinlik döneminde, bireylerin başarılı bir biçimde yaşamlarına yön vermelerini sağlamak amacıyla oluşturulacak (meslek ve okul tercihleri, eğitimin hangi noktaya kadar devam ettirileceği, kariyer planları vb. konularda) pek çok rehberlik hizmetine veya müdahale programına destek sağlayabileceği düşünülmektedir.

**Kaynaklar**

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.
- Baltes, P. B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization and compensation as foundation of developmental theory. *American Psychologist*, 52(4), 366-380.
- Baltes, P. B. ve Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. P. B. Baltes ve M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* içinde (s. 1-34). New York: Cambridge University Press.
- Brandstädter, J. (1989). Personal self-regulation of development: Cross-sequential analyses of development-related control beliefs and emotions. *Developmental Psychology*, 25(1), 96-108.
- Brandstädter, J. (2006). Adaptive resources in later life: Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment. M. Csikszentmihalyi ve I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *A life worth living: Contributions to positive psychology* içinde (s. 143-164). New York, NY: Oxford University Press.
- Brandstädter, J. (2009). Goal pursuit and goal adjustment: Self-regulation and intentional self-development in changing developmental contexts. *Advances in Life Course Research*, 14(1), 52-62. doi:10.1016/j.alcr.2009.03.002.
- Brandstädter, J. ve Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology and Aging*, 5(1), 58-67.
- Brandstädter, J. ve Rothermund, K. (2002). The life-course dynamics of goal pursuit and goal adjustment: A two-process framework. *Developmental Review*, 22(1), 117-150. doi:10.1006/drev.2001.0539.
- Carpentieri, J. D., Elliott, J., Brett, C. E. ve Deary, I. J. (2017). Adapting to aging: Older people talk about their use of selection, optimization, and compensation to maximize well-being in the context of physical decline. *The Journals of Gerontology: Series B*, 72(2), 351-361.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7, 14-18.
- Derogatis, L. R. (1992). *The Brief Symptom Inventory (BSI), Administration, Scoring and Procedures Manual = II*. Clinical Psychometric Research Inc.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Dietrich, J., Parker, P., ve Salmela-Aro, K. (2012). Phase-adequate engagement at the post-school transition. *Developmental Psychology*, 48(6), 1575-1593.
- Doğan, A. ve Cebioğlu, S. (2011). Beliren yetişkinlik: Ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28), 11-21.
- Durak, M., Senol-Durak, E. ve Gencoz, T. (2010). Psychometric properties of the Satisfaction with Life Scale among Turkish university students, correctional officers, and elderly adults. *Social Indicators Research*, 99(3), 413-429.
- Freund, A. M. (2008). Successful aging as management of resources: The role of selection, optimization, and compensation. *Research in Human Development*, 5(2), 94-106.
- Freund, A. M. ve Baltes, P. B. (1998). Selection, optimization, and compensation as strategies of life management: Correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychology and Aging*, 13(4), 531-543.
- Freund, A. M. ve Baltes, P. B. (2002). Life-management strategies of selection, optimization and compensation: Measurement by self-report and construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 642-662.
- Gestsdottir, S. ve Lerner, R. M. (2007). Intentional self-regulation and positive youth development in early adolescence: Findings from the 4-H study of positive youth development. *Developmental Psychology*, 43(2), 508-521.
- Haase, C. M., Heckhausen, J., ve Wrosch, C. (2013). Developmental regulation across the life span: Toward a new synthesis. *Developmental Psychology*, 49(5), 964-972. doi: 10.1037/a0029231.
- Hamm, J. M., Stewart, T. L., Perry, R. P., Clifton, R. A., Chipperfield, J. G. ve Heckhausen, J. (2013). Sustaining primary control striving for achievement goals during challenging developmental transitions: The role of secondary control strategies. *Basic and Applied Social Psychology*, 35(3), 286-297.
- Heckhausen, J. (1997). Developmental regulation across adulthood: Primary and secondary control of age-related challenges. *Developmental Psychology*, 33(1), 176-187.

- Heckhausen, J. (1999). *Developmental regulation in adulthood: Age-normative and sociostructural constraints as adaptive challenges*. New York, NJ: Cambridge University Press.
- Heckhausen, J. ve Schulz, R. (1993). Optimization by selection and compensation: Balancing primary and secondary control in life span development. *International Journal of Behavioral Development*, 16(2), 287-303.
- Heckhausen, J. ve Schulz, R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological Review*, 102(2), 284-304.
- Heckhausen, J., Schulz, R. ve Wrosch, C. (1998). *Developmental regulation in adulthood: Optimization in primary and secondary control*. Technical Report, Max Planck Institute for Human Development, Berlin, Germany.
- Heckhausen, J. ve Wrosch, C. (2016). Challenges to developmental regulation across the life course: What are they and which individual differences matter? *International Journal of Behavioral Development*, 40(2), 145-150.
- Heckhausen, J., Wrosch, C. ve Schulz, R. (2010). A motivational theory of life-span development. *Psychological Review*, 117(1), 32-60.
- Heckhausen, J., Wrosch, C. ve Schulz, R. (2019). Agency and motivation in adulthood and old age. *Annual Review of Psychology*, 70, 191-217.
- Jobin, J. ve Wrosch, C. (2016). Goal disengagement capacities and severity of disease across older adulthood: The sample case of the common cold. *International Journal of Behavioral Development*, 40, 137-144.
- Kurt, D. (2016). *Gelişimsel düzenleme modelleri çerçevesinde beliren yetişkinlerde gelişimsel hedefler ve iyilik halinin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Robinson, S. A., Rickenbach, E. H. ve Lachman, M. E. (2016). Self-regulatory strategies in daily life: Selection, optimization, and compensation and everyday memory problems. *International Journal of Behavioral Development*, 40, 126-136.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Russell, D., Peplau, L. A. ve Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472-480.
- Salmela-Aro, K. (2010). Personal goals and well-being: How do young people navigate their lives? S. Shulman ve J.-E. Nurmi (Eds.), *The role of goals in navigating individual lives during emerging adulthood içinde*. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 130, 13-26.
- Schilling, O. K., Wahl, H. W., Boerner, K., Horowitz, A., Reinhardt, J. P., Cimarolli, V. R. ve ark., (2016). Developmental regulation with progressive vision loss: Use of control strategies and affective well-being. *Developmental Psychology*, 52(4), 679-694.
- Schulz, R. ve Heckhausen, J. (1996). A life span model of successful aging. *American Psychologist*, 51(7), 702-714.
- Shane, J. ve Heckhausen, J. (2016). For better or worse: Young adults' opportunity beliefs and motivational self-regulation during career entry. *International Journal of Behavioral Development*, 40(2), 107-116.
- Stefansson, K. K., Gestsdottir, S., Birgisdottir, F. ve Lerner, R. M. (2018). School engagement and intentional self-regulation: A reciprocal relation in adolescence. *Journal of Adolescence*, 64, 23-33.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(44), 35-60.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory-BSI): Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
- Uçanok, Z. (2001). *Gelişimsel düzenleme modeli çerçevesinde genç yetişkin, orta yaş ve yaşlılıkta kontrol stratejilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Uçanok, Z. (2002a). Gelişimsel düzenleme modelinin psikometrik olarak incelenmesi. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi* (3P), 10(2), 141-153.
- Uçanok, Z. (2002b). Gelişimsel düzenleme modeli: Yetişkinlikte kontrol stratejilerinin incelenmesi, *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 1-16.
- Wiese, B. S., Freund, A. M. ve Baltes, P. B. (2000). Selection, optimization, and compensation: An action-related approach to work and partnership. *Journal of Vocational Behavior*, 57, 273-300.
- Wrosch, C., Heckhausen, J. ve Lachman, M. E. (2000). Primary and secondary control strategies for managing health and financial stress across adulthood. *Psychology and Aging*, 15(3), 387-399.
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Miller, G. E., Schulz, R. ve Carver, C. S. (2003). Adaptive self-regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(12), 1494-1508.
- Young, L. M., Baltes, B. B. ve Pratt, A. K. (2007). Using selection, optimization, and compensation to reduce job/family stressors: Effective when it matters. *Journal of Business and Psychology*, 21(4), 511-539.



## Summary

# The Investigation of the Relationships between Developmental Regulation Processes and Well-being in Emerging Adulthood

Deniz Kurt<sup>1</sup>

Uşak University

Zehra Uçanok

Hacettepe University

Developmental regulation models suggest that individuals have a crucial role in planning and regulating their own development across their life-span (e.g., Heckhausen, Wrosch, & Schulz, 2010). Three major models have been proposed: the model of selection, optimization, and compensation (Baltes & Baltes, 1990); the motivational theory of life-span development (Heckhausen et al., 2010); and the dual-process model of assimilative and accommodative coping (Brandtstädter & Renner, 1990). All three theories focus on the successful and positive development of individuals.

The model of selection, optimization, and compensation (SOC) posits that individuals manage their development successfully through three processes: selection (S), optimization (O), and compensation (C). According to the SOC model, selection focuses on setting goals. Furthermore, it is separated into two different processes, which are elective selection (ES) and loss-based selection (LBS). Elective selection involves specification and contextualization of goals; it also requires making a commitment to desired goals. Loss-based selection, however, involves the reconstruction of an individual's goal hierarchy as a consequence of loss in resources, in addition to also focusing on the more important goals and looking for new goals to maintain a functioning level. According to the model, optimization focuses on striving goals. It includes acquiring new skills and resources, allocating resources (effort and time) correctly, and modeling successful others. The final process, compensation, involves using external aid and helping others, activating unused skills and resources (Baltes & Baltes, 1990; Freund & Baltes, 2002).

The motivational theory of life-span development proposes that individuals use different motivational processes effectively to meet challenges that they encounter across their life course. One of the most important processes of the model is optimization, which involves ta-

king into consideration developmental opportunities and time constraints to maintain primary control capacities. Besides optimization, four major control strategies have been proposed: selective primary and secondary control and compensatory primary and secondary control. The first one, selective primary control, refers to making an investment of resources (time, effort etc.) in order to pursue desired goals. The second one, selective secondary control, refers to increasing motivational commitment to the required goals (e.g., thinking positive parts of goal attainment). The third one, compensatory primary control, refers to seeking the help of others or trying unusual ways to obtain a goal. The final strategy, compensatory secondary control, includes devaluing the chosen goal and downgrading the importance of the goal (Heckhausen et al., 2010).

Finally, the dual-process model of assimilative and accommodative coping postulates that individuals optimize the balance of gains and losses across their life-span with the aid of two coping strategies: assimilative and accommodative coping. According to the model, assimilative coping entails persistent commitment to the goal and goal-focused resource mobilization. On the other hand, accommodative coping requires adjusting goals to existing constraints and canalizing resources to achievable goals (Brandtstädter & Renner, 1990; Brandtstädter & Rothermund, 2002).

Haase, Heckhausen, & Wrosch (2013) recently suggested that the different developmental regulation processes that are mentioned above form together around three key regulation processes: meta-regulation, goal engagement and goal disengagement. For instance, the motivational theory of life-span development posits that selective primary control, selective secondary control and compensatory primary control serve goal engagement, whereas compensatory secondary control serves goal disengagement. In addition, optimization, which is

defined as a high regulatory process of goal selection, serves meta-regulation. Haase et al., (2013) also investigated the role of these key processes on individuals' well-being. In short, results revealed that meta-regulation predicted goal engagement and disengagement positively. Additionally, goal engagement and disengagement predicted individuals' well-being positively. Furthermore, meta-regulation had a positive indirect effect on individuals' well-being.

In the present study, a model that was proposed by Haase et al., (2013) was tested during emerging adulthood. Before that, psychometric properties of a SOC questionnaire, which assesses four developmental regulation processes, were also examined (Study 1). Specifically, the following research hypotheses were formulated: Meta-regulation will be positively associated with goal engagement and goal disengagement. Furthermore, goal engagement and goal disengagement will be positively associated with individuals' well-being. Finally, meta-regulation has to associate with individuals' well-being via goal engagement and goal disengagement (Study 2).

## Study 1

### Method

#### Sample

The sample consisted of 300 participants (54% female and 46% male). The mean age of the participants was 24.23 years ( $SD = 3.47$ ), and ages ranged from 18 to 30 years. Fifty percent of the participants were undergraduates, two-year college students or graduates; 45% were bachelors, postgraduates, PhD students or PhDs; and 5% were high-school graduates. The majority of the participants were unmarried (87%).

#### Measures

**Selection, Optimization, and Compensation (SOC) Questionnaire (Freund & Baltes, 2002).** The SOC questionnaire is a 48 item self-report scale [12 items each for elective selection (ES), loss-based selection (LBS), optimization (O) and compensation (C)]. Each of the items consists of two statements [e.g., "I concentrate all my energy on a few things" (target) – "I divide my energy among many things" (distracter)]. Participants were required to decide which of the statements (target or distracter) described them better.

**Tenacious Goal Pursuit and Flexible Goal Adjustment (Tenflex) Scales (Brandstädter & Renner, 1990).** Tenflex is a 30 item self-report scale (15 items each for tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment). Each

item (e.g., "The harder a goal is to achieve, the more appeal it has to me") is rated on a five-point scale from 0 (strongly disagree) to 4 (strongly agree). Cronbach's alpha of the subscales ranged from .80 to .83 (Brandstädter and Renner, 1990). In this sample internal consistencies of subscales were found to be .87 for tenacious goal pursuit and .83 for flexible goal adjustment.

**UCLA Loneliness Scale (Russell, Peplau, & Cutrona, 1980).** UCLA is a 20 item self-report scale. Each item (e.g., "I feel left out") is rated on a four-point scale from 1 (never) to 4 (often). Russell et al., (1980) found Cronbach's alpha coefficient to be .94. In this sample, Cronbach's alpha was .92.

**Satisfaction with Life Scale (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985).** Satisfaction with life is a 5 item self-report scale. Each item (e.g., "I am satisfied with my life") is rated on a seven-point scale from 1 (strongly disagree) to 7 (strongly agree). Diener et al. (1985) found Cronbach's alpha coefficient to be .87. In this sample, Cronbach's alpha was .85.

#### Procedure

To begin with, the SOC questionnaire was translated into Turkish by a researcher. After the translation was complete, final versions of the items were formed with two professors and one PhD student. Before the administration procedure, required permissions were obtained from the Ethics Commission of Hacettepe University. The participants completed the study voluntarily.

## Results

In order to examine the factor structure of the SOC questionnaire, confirmatory factor analysis was performed. Analysis revealed that the proposed four-factor model provided good fit to the data, [ $\chi^2 (48, N = 300) = 99.11, p < .01, GFI = .95, AGFI = .92, NNFI = .98, CFI = .98, RMSEA = .06$ ]. The structural correlations of the scale ranged from .50 to .83 and the standardized coefficients of the scale ranged from .67 to .81. Additionally, the four-factor and the single-factor solutions were compared with each other. The single-factor model yielded poor fit to the data, [ $\chi^2 (54, N = 300) = 495.36, p < .001, GFI = .78, AGFI = .69, NNFI = .88, CFI = .90, RMSEA = .16$ ]. The chi-square change statistics showed that the four-factor model was the best fit to the data, [ $\Delta\chi^2 (6) = 396.25, p < .05$ ]. Within the predictive and convergent validity, as expected, ES, LBS, OPT and COM were negatively correlated with loneliness, whereas they (except LBS) were positively correlated with satisfaction with life. Furthermore, ES, OPT and COM were positively

correlated with tenacious goal pursuit. Additionally, only OPT and COM were positively correlated with flexible goal adjustment. Finally, the internal consistency of the subscales ranged from .69 to .83.

## Study 2

### Method

#### Sample

The study sample consisted of 396 participants (54% female and 46% male). The mean age of the participants was 23.92 years ( $SD = 3.80$ ), and ages ranged from 18 to 30 years. Forty six percent of the participants were undergraduates, two-year college students or graduates; 48% were bachelors, postgraduates, PhD students or PhDs; and 6% were high-school graduates. The majority of the participants were unmarried (82%).

#### Measures

In study 2, Optimization in Primary and Secondary Control Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale and Brief Symptom Inventory were administered to the participants along with the scales which are used in Study 1.

**Optimization in Primary and Secondary Control (OPS) Scale (Heckhausen & Schulz, 1993; 1995; Heckhausen, Schulz, & Wrosch, 1998).** An OPS is a 44 item self-report scale (8 items each for selective primary control, selective secondary control, compensatory primary control, compensatory secondary control; and 12 items for optimization). Each item (e.g., "I try to pursue new life time goals when the time is right") is rated on a five-point scale from 1 (almost never true) to 5 (almost always true). Cronbach's alpha of the subscales ranged from .79 to .81 (Heckhausen et al., 1998). In this sample Cronbach's alpha of the subscales ranged from .59-.87.

**Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965).** Rosenberg self-esteem is a 10 item self-report scale. Each item (e.g., "On the whole, I am satisfied with myself") is rated on a four-point scale from 1 (strongly disagree) to 4 (strongly agree). In this sample, Cronbach's alpha was .87.

**Brief Symptom Inventory-BSI (Derogatis, 1992).** The BSI is a 53 item self-report scale. Each item of the BSI (e.g., "Feeling that most people cannot be trusted") is rated on a five-point scale, ranging from 0 (not at all) to 4 (extremely). Internal consistency of the subscales ranged from .71 to .85 (Derogatis, 1992). In this sample, Cronbach's alpha was .96 for total score.

### Procedure

Before the administration procedure, required permissions were obtained from the Ethics Commission of Hacettepe University. Informed consent, demographic information form, and scales were delivered to the participants in an envelope and the participants were brought the completed forms within a week. The participants completed the study voluntarily.

### Results

To determine the relationships between meta-regulation, goal engagement, goal disengagement and well-being (except BSI- The BSI did not correlate with optimization and secondary control strategies.), structural equation modeling was performed. For the **self-esteem**, **satisfaction with life**, and **loneliness** models, the measurement and the structural models with added correlated error terms provided poor fit to the data. After testing the model proposed by Haase et al., (2013), the indicators of the model were reduced. In the newly proposed model, only the strategies of the motivational theory of life-span development were used. For the **self-esteem** model, the final model provided acceptable fit to the data, [ $\chi^2(48, N = 389) = 149.33, p < .001, GFI = .94, AGFI = .90, NNFI = .96, CFI = .97, RMSEA = .07$ ]. All of the indicators loaded significantly on their latent variables. An examination of the structural correlations between latent variables indicated that meta-regulation was positively correlated with goal engagement, goal disengagement and self-esteem ( $r = .85, p < .001; r = .76, p < .001; r = .36, p < .001$ , respectively). Goal engagement was positively correlated with goal disengagement and self-esteem ( $r = .69, p < .001; r = .56, p < .001$ , respectively). Finally, the goal disengagement was positively correlated with self-esteem ( $r = .38, p < .001$ ). The test of the proposed model provided acceptable fit to the data, [ $\chi^2(50, N = 389) = 158.97, p < .001, GFI = .94, AGFI = .90, NNFI = .96, CFI = .97, RMSEA = .08$ ]. The results indicated that meta-regulation predicted goal engagement and disengagement positively. Additionally, goal engagement predicted self-esteem positively. However, goal disengagement did not predict self-esteem. Results revealed that meta-regulation had an indirect effect on self-esteem via goal engagement.

For the **satisfaction with life** model, the final model provided acceptable fit to the data, [ $\chi^2(39, N = 389) = 113.77, p < .001, GFI = .95, AGFI = .91, NNFI = .96, CFI = .97, RMSEA = .07$ ]. All of the indicators loaded significantly on their latent variables. An examination of the structural correlations between latent variables indicated that meta-regulation was positively correlated with goal engagement, goal disengagement and satisfaction

with life ( $r = .85, p < .001$ ;  $r = .76, p < .001$ ;  $r = .34, p < .001$ , respectively). Goal engagement was positively correlated with goal disengagement and satisfaction with life ( $r = .70, p < .001$ ;  $r = .43, p < .001$ , respectively). Finally, the goal disengagement was positively correlated with satisfaction with life ( $r = .40, p < .001$ ). The test of the proposed model provided acceptable fit to the data, [ $\chi^2(41, N = 389) = 115.58, p < .001, GFI = .95, AGFI = .92, NNFI = .96, CFI = .97, RMSEA = .07$ ]. The results indicated that meta-regulation predicted goal engagement and disengagement positively. Additionally, goal engagement predicted satisfaction with life positively. However, goal disengagement did not predict satisfaction with life. Results revealed that meta-regulation had an indirect effect on satisfaction with life via goal engagement.

For the **loneliness** model, the final model provided acceptable fit to the data, [ $\chi^2(48, N = 389) = 145.56, p < .001, GFI = .94, AGFI = .90, NNFI = .96, CFI = .97, RMSEA = .07$ ]. All of the indicators loaded significantly on their latent variables. An examination of the structural correlations between latent variables indicated that meta-regulation was positively correlated with goal engagement and goal disengagement ( $r = .85, p < .001$ ;  $r = .76, p < .001$ , respectively), and goal engagement was positively correlated with goal disengagement ( $r = .70, p < .001$ ). On the other hand, meta-regulation, goal engagement and goal disengagement were negatively correlated with loneliness ( $r = -.30, p < .001$ ;  $r = -.35, p < .001$ ;  $r = -.21, p < .01$ , respectively). The test of the proposed model provided acceptable fit to the data, [ $\chi^2(50, N = 389) = 144.92, p < .001, GFI = .94, AGFI = .91, NNFI = .96, CFI = .97, RMSEA = .07$ ]. The results indicated that meta-regulation predicted goal engagement and disengagement positively, whereas goal engagement predicted loneliness negatively. However, goal disengagement did not predict loneliness. Results revealed that meta-regulation had an indirect effect on loneliness via goal engagement.

## Discussion

In this study, firstly, psychometric properties of the SOC questionnaire were examined. Confirmatory factor analysis indicated a four-factor structure that is in line with the original scale. It was also demonstrated that components of the questionnaire (ES, LBS, OPT and COM) were positively and highly correlated with each other. As for the results related to the predictive validity of the scale, ES, LBS, OPT and COM were negatively associated with loneliness, whereas they (except LBS) were positively associated with satisfaction with life. As for the results related to the convergent validity of

the scale, ES, OPT and COM were positively associated with tenacious goal pursuit. Additionally, only OPT and COM were positively associated with flexible goal adjustment. Moreover, internal consistency scores for different components of the questionnaire were congruent with the original scale (Freund & Baltes, 2002).

Secondly, we tested a model that was proposed by Haase et al., (2013) during emerging adulthood. Analyses were conducted separately for each well-being indicator. After testing the model proposed by Haase et al., (2013), the indicators of the model were reduced. Within the frame of the **self-esteem and satisfaction with life** models, findings indicated that meta-regulation predicted goal engagement and goal disengagement positively. In addition, goal engagement predicted self-esteem and satisfaction with life positively. However, goal disengagement did not predict individuals' self-esteem and satisfaction with life. Similarly, within the frame of the **loneliness** model, meta-regulation predicted goal engagement and disengagement positively, whereas goal engagement predicted loneliness negatively. However, goal disengagement did not predict individuals' loneliness. Results revealed that meta-regulation had an indirect effect on individuals' self-esteem, satisfaction with life and loneliness via goal engagement. Findings revealed that Haase et al.'s (2013) assumptions were markedly confirmed in the present study.

Previous studies revealed that strategies evaluated within the context of goal disengagement, such as compensatory secondary control or accommodative coping, were used more effectively with older ages (Brandtstädter & Renner, 1990; Heckhausen, Schulz & Wrosch, 1998). Compensatory secondary control includes devaluing a chosen goal and downgrading the importance of the goal. In addition, accommodative coping requires adjusting goals to existing constraints and canalizing resources to achievable goals. Haase et al., (2013) also indicated that goal disengagement was positively associated with well-being (e.g., purpose in life) in the older group, but not in the young or middle-aged groups. Therefore, it was believed that goal disengagement is a more powerful predictor of individuals' well-being in older age groups.

One of the limitations of this study was its cross-sectional design for seeking answers to research questions. Future longitudinal studies could clearly reveal the direction of the relationships between key regulatory processes and well-being. Additionally, in the present study, only the relationships between key developmental processes and individuals' well-being were investigated. Future studies should focus on different variables (perfectionism, coping strategies, problem solving and etc.) that are associated with these regulatory processes.

In conclusion, the findings provided evidence of the validity and reliability of the Turkish version of the SOC questionnaire. Furthermore, the findings also revealed that different key regulatory processes, meta-regulation, goal engagement and goal disengagement contribute considerably to individuals' functioning during emerging adulthood.