



Beliren Yetişkinlikte Kendini Toparlama Gücü, Bilgelik ve Problem Odaklı Başa Çıkma: Bir Yol Analizi

*Özden Turgut **

Öz

Bu çalışma, beliren yetişkinlikte bilgelik algısı, stresle problem odaklı başa çıkma ve kendini toparlama gücü arasındaki ilişkiye dair hipotetik bir modelin sınanmasını amaçlamaktadır. Araştırma kapsamında sınanan hipotetik model, Uyum Sağlayıcı Süreç Olarak Başa Çıkma Modeli'nden yola çıkılarak meydana getirilmiştir. Araştırma modeli ilişkiyel tarama modelidir ve çalışma grubunu 18-29 yaş arasında, en az bir stres verici yaşam olayı yaşamış olduğunu belirten 375 birey oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kendini Toparlama Gücü Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Ölçeği, Kendine Yönelik Bilgelik Algısı Ölçeği ve katılımcıların sosyo-demografik bilgileri ile stres verici yaşam olayı yaşama durumları hakkında bilgi edinmek için oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmanın temel sonucuna göre beliren yetişkinlikte bilgelik algısının stresle problem odaklı başa çıkma stratejisi üzerinde, stresle problem odaklı başa çıkma stratejisinin de kendini toparlama gücü üzerinde anlamlı etkisi bulunduğu; bilgelik algısının stresle problem odaklı başa çıkma stratejisindeki değişkenliğin %58'ini, kendini toparlama gücündeki değişkenliğin %38'ini, stresle problem odaklı başa çıkma stratejisinin ise kendini toparlama gücündeki değişkenliğin %65'ini açıkladığı ortaya konulmuş; araştırmanın bulguları alan yazın ışığında tartışılmış ve uygulama önerileri sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Beliren Yetişkinlik, Kendini Toparlama Gücü, Bilgelik, Stresle Problem Odaklı Başa Çıkma Stratejisi

* Dr. Öğr. Üyesi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, ozden5@hotmail.com, ORCID: 0000-0003-3620-8869

Abstract

This study aims to test whether a hypothetical model about the self-assessed wisdom, problem-focused stress coping and resilience of emerging adults can be validated. The hypothetical model being tested is set forth on the basis of the Coping Model as an Adaptive Process which is created by Skinner and Zimmer-Gembeck. The research model is correlational and the sample consists of 375 people who are between the ages of 18 and 29 and who have told that they have experienced at least one stress-invoking life-event. Resilience Scale, Coping with Stress Scale, Self-Assessed Wisdom Scale and a personal information form are administered to the participants. The findings revealed that self-assessed wisdom in emerging adulthood has a significant effect on problem-focused coping and problem-focused coping has a significant effect on resilience. It is revealed that self-assessed wisdom explains the 58% of the total variance of problem-focused coping and 38% of the total variance of resilience. Besides, it is revealed that problem-focused coping explains 65 % of the total variance of resilience. The findings of the research are discussed in reference to the relevant literature.

Keywords: Emerging Adulthood, Resilience, Wisdom, Problem-Focused Stress-Coping Strategy

Giriş

Ergenliğin bitişi ile yetişkin olma durumu arasında yer alan gelişim dönemi “beliren yetişkinlik” olarak tanımlanmaktadır (Arnett, 2000) ve bu gelişim döneminde yer alan bireyler, hayatın ileri dönemleri açısından kritik adımlar atmaktadır. Beliren yetişkinlik kavramı, yetişkinliğe geçişin nasıl ve hangi kriterlerle başladığını araştıran çalışmalar kapsamında ortaya çıkmıştır (Arnett, 1998; 2000) ve beliren yetişkinlik çoğu birey için büyük bir değişim dönemidir (Himmel, 2015). Alan yazında, gelişim dönemlerinin gerçekte mevcut olup olmadığı sorgulanmışsa da (Lourenço, 2016), gelişim dönemlerinin her gelişim kuramının kalbinde olduğu ve insan gelişimini ortaya koymak için yararlı oldukları bildirilmektedir (Arnett, 2014; Lourenço, 2016). Beliren yetişkinlerin aileleri ve ergenlik çevreleri ile bağları zayıflamaya başlarken, aynı zamanda ilişkileri sürmektedir (Atak, 2011). Dolayısıyla bu dönem, kendi başına hareket etme motivasyonunun arttığı ama sosyal bağların devam ettiği bir gelişim dönemi olarak nitelenmekte ve bu nedenle istikrarsızlık özelliği öne çıkmaktadır.

Beliren yetişkinliğin istikrarsızlığı, bu dönemde yaygın görülen kaygı ve depresif duygu durumunun nedenlerinden biridir (Arnett, 2019). Bu dönemdeki depresif belirtiler, kişisel ve sosyal kaynakların yıkımına yol açabilmektedir (Yaroslavsky ve ark., 2013). Beliren yetişkinlik dönemindeki kritik gelişmeler gençlerin olumlu yönde büyümesine ve güçlenmesine yol açabildiği gibi bu gelişmeler aynı zamanda uyum bozucu da olabilmektedir (Morgan, 2018). Bu nedenle, bireylerin olumsuz yaşantılara karşın kendini toparlama gücünün olması büyük önem taşımaktadır. Bireyin psikolojik sağlığının sarsılması gündelik sorunların da etkisiyle baskı altında olmasından kaynaklanmakta; sağlığını koruyan kişilerin kendini toparlama gücü sayesinde zor zamanlarda ayakta kalabildikleri belirtilmektedir (Linden, 2020). Yaşamı birçok sosyal sorundan olumsuz etkilenen gençlerde özellikle iki temanın öne çıktığı bulunmuştur. Birincisi çaba gösterme/mücadele etme, ikincisi ise hayallere dalma ve amaçlarına

ulaşmada atması gereken adımları yeterince kavrayamamadır. Hayatlarında zorluk yaşayan bu genç bireylerin aileleri ve akrabaları ile destekleyici ilişkiler kurabilmesi, yaşamda bir amaç belirleme ve bu amaçlarını takip etme konusunda güdülenmeleri önem taşımaktadır (Bowen ve ark., 2020).

Ebeveynleri boşanmış ve beliren yetişkinlik döneminde olan kadınlar ile yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre, dayanıklılık ile ilişkili değişkenlerde puan ortalamaları yüksek olan bireyler, düşük olan bireylerle karşılaştırıldığında daha yüksek iyi-oluş ve daha az depresif belirtiyeye sahiptir (Shifren ve ark., 2015). Öte yandan, beliren yetişkinlik döneminde olan ve yakın ilişkide şiddet mağduru olan kadın üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen nitel bir araştırmada ortaya çıkan temalar; o ilişkiyi kavrama, ilişkide gereksinimleri fark etme, travma sonrası büyüme ve sosyal bilişsel olgunluk gibi kendini toplama gücünü meydana getiren örüntü içerisinde değerlendirilmektedir (Rodenhizer ve ark., 2021). Ayrıca baba ile olumlu bir ilişkinin mevcut olmasının beliren yetişkinlikte kendini toplama gücünü anlamlı bir biçimde açıklayan bir faktör olduğu ve aile ilişkilerinin kendini toplama gücü açısından anlamlı ilişkisel güçler olduğu belirtilmektedir (Özbay ve Aydoğan, 2020). Özetle, beliren yetişkinlik döneminde kendini toplama gücü üzerinde birçok faktörün önemli rolü olduğu belirtilebilir.

Kendini toplama gücü üzerinde rolü olabileceği öngörülen psikolojik yapılardan biri bilgeliktir. Bu konu üzerinde çalışmış olan araştırmacılar, bilgeliğin olumlu ve olumsuz yaşam deneyimleri sürecinde geliştiğini ortaya koymuştur (Weststrate ve Glück, 2017). Büyüme, kayıplara rağmen meydana gelmekte ve bu nedenle bireyde cesaret ve gücün olmasını gerektirmektedir (Maslow, 2000). Dolayısıyla her yönden gelişim içerisinde olunan beliren yetişkinlik dönemi, birey zorluklarla karşılaşsa da devam etme iradesi göstermesinin gerekli olduğu bir dönemdir. Bilgelik, kişinin insan varoluşunun mükemmellikten uzak olması gerçeğini kavrayarak hayatını yönetmesine dair bilgi sahibi olması anlamına gelmektedir (Linden, 2014). Ayrıca bilgelik, gerçekliği olduğu gibi kabul etme ve yaşamdaki çeşitli deneyimlere dayanarak oluşturulan kurgulara direnç gösterme kapasitesidir (Achenbaum ve Orwoll, 1991; Linden, 2014). Bilgeliğin, belirsizlikle ve öngörülemeyen yaşam stresi ile başa çıkmada kullanılabilecek bir beceri olarak tanımlandığı (Nielsen ve ark., 2022) ve kişiyi katı, dogmatik ve esnek olmayan bir biçimde düşünmekten ve davranmaktan uzaklaştırdığı belirtilmektedir (Linden, 2017). Bilgeliğin tanımı konusunda tam bir söz birliğine ulaşılamamış olsa da farklı alt boyutların meydana getirdiği ve uyum sağlayıcı (adaptive) bir özellik olduğu belirtilmektedir (Meeks ve Jeste, 2009). Bilgeliğin gelişimi; kişilik, yaşam deneyimleri ve öz-düzenlemenin karmaşık bir etkileşimini gerektirmektedir (Glück ve Bluck, 2018). Özetle bilgeliğin; bireyin bir zorluk, stres verici bir yaşam olayı ve/veya belirsizlik ile başa çıkmasında olumlu bir etki ortaya çıkaran bir faktör olduğu düşünülmektedir.

Gelişimsel bir bakış açısı ile ele alındığında bireylerin yaşamlarında belirli deneyimlerle karşılaştığı ve bilgelik becerisinin de bu deneyimleri yorumlama biçimlerinin sonucu olarak geliştiği belirtilmektedir (Weststrate ve Glück, 2017). Dolayısıyla bilgeliğin otomatik olarak gelişmediği, öğrenilen ve kazanılan bir özellik olduğu belirtilmektedir (Cantrell ve Sharpe, 2015). Örneğin bilgeliğin boyutlarından biri olan açıklık (openness) özelliği, kişinin farklı yaşam deneyimlerine daha uyum sağlayıcı tepki verebilmesine yardımcı olabilmektedir. Bu nitelik, özellikle stres verici ve zorlayıcı yaşam deneyimleri söz konusu olduğunda işlevsel olabilmektedir. Bireyin olumlu gelişiminde tipik gelişimsel yol geçerli olabildiği

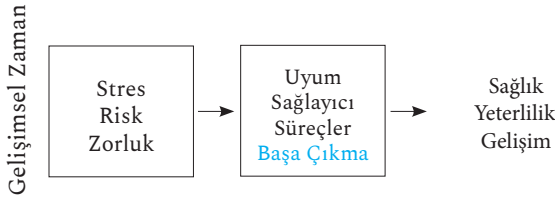
gibi, tipik olmayan bir gelişimsel yol söz konusu olduğunda da, bilgelik niteliği gelişebilmektedir (Law ve Staudinger, 2016).

Beliren yetişkinlik döneminde, bu döneme özgü ve eş zamanlı ortaya çıkan zorlayıcı birtakım yaşam olayları meydana gelebilmektedir. Böylesi bir durumda, yeterince başa çıkma becerisi olmaksızın, yetişkinliğe geçişle ilgili stres kaynakları depresif bozukluklar biçiminde ortaya çıkabilmektedir (Klein ve ark., 2013). Bu nedenle, bireyin zorluklarla başa çıkmada hangi stratejiyi ve/veya stili benimsediği önem taşımaktadır. Problem odaklı başa çıkma, kişinin kendi davranışları yoluyla stres kaynaklarını düzenleme ya da yok etme girişimlerini içermektedir (Billings ve Moos, 1981). Başa çıkmanın tatmin edici sonuçlara yol açması, planlı problem çözme ile bağlantılıdır. Problem çözme hem işlevsel bir başa çıkma yoludur hem de etkili stratejilerin hayata geçirilmesini, etkisiz stratejilerin sonlandırılmasını sağlamaktadır (Skinner ve Edge, 1998).

Problem odaklı başa çıkma oranının yüksek olması, depresyon düzeyinin düşük olmasıyla bağlantılıdır. Depresif bireylerin problem odaklı başa çıkmayı daha az, duygu odaklı başa çıkmayı daha fazla kullandığı belirtilmektedir (Mitchell ve ark., 1983). Ayrıca problem odaklı başa çıkma genel sağlık göstergeleriyle olumlu yönde ilişkilidir (Penley ve ark., 2002). Bir kişinin, herhangi bir stres kaynağı ile başa çıkma konusunda kendine güveni olmasının kendini toparlama gücünü desteklediği ve kişinin kendine bu noktada güven duymasının başa çıkma davranışlarını gerçekleştirmesi ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Benight ve Bandura, 2004). Etkili başa çıkma için, algılanan kontrolün ve esnekliğin önemli faktörler olduğu alan yazında ifade edilmiştir (Carver ve ark., 1989). Ayrıca problem odaklı başa çıkma ile duygu odaklı başa çıkmanın birbirini etkileyen yapılar olduğu bildirilmektedir (Lazarus, 1996). Dolayısıyla, stresle başa çıkma konusunda başarıya ulaşmada hangi stilin seçileceği, duruma bağlı olarak kişinin esnek bir biçimde düşünüp davranmasına bağlı görünmektedir. Çoğu durumda problem odaklı başa çıkma tarzı başarıya ulaştırmış olsa da içinde bulunulan durum, farklı başa çıkma tarzlarının ayrı ayrı ya da bir arada kullanılmasını gerektirebilmektedir.

Beliren yetişkinlik, kişinin daha uyum sağlayıcı başa çıkma süreçlerinde ilerleme kaydettiği bir gelişim dönemidir (Leipold ve ark., 2019). Yaş ilerledikçe, genç bireyler kendilerine daha güvenli hale gelmekte, kendi içsel duygu durumlarını iç konuşma ve bilişsel yeniden çerçeveleme ile izlemeyi ve düzenlemeyi başarıyla yapabilmekte (Skinner ve Zimmer-Gembeck, 2007); bireyler yeni yeterlikler edindikçe bu edinimler başa çıkma için yeni kaynaklar olarak işlevsel hale gelmektedir (Skinner ve Edge, 1998). Kendini toparlama gücü, bir dizi stres kaynağı ve bu stres kaynakları arasında karşılıklı işleyen süreçte ortaya çıkmaktadır (Staudinger ve ark., 1995) ve dinamik bir oluşumdur (Schindler ve Staudinger, 2005). Dolayısıyla herhangi bir stres kaynağı ile karşı karşıya kalan birey, bu durumla başa çıkmak için kendi kontrolü altındaki kaynakları harekete geçirmekte ve toparlanmaya çalışmaktadır. Gelişimsel açıdan başa çıkma sürecini ele alan yaklaşımlardan biri Uyum Sağlayıcı Süreç olarak Başa Çıkma Modeli'dir (Skinner ve Zimmer-Gembeck, 2007) ve aşağıda gösterilmektedir:

Şekil 1. Uyum Sağlayıcı Süreç olarak Başa Çıkma Modeli



Bu modele göre uyum, bireyin kaynaklarını aşan ya da sınayan etkileşimlerde ortaya çıkan bir süreç olarak kavramsallaştırılmaktadır (Skinner ve Edge, 1998). Bu modelde sonuç kısmındaki “sağlık, yeterlilik ve gelişim” kavramlarının kendini toparlama gücünün gelişimsel sistemler temelindeki tanımına uygun oldukları görülmektedir. Düzenleyici alt sistemler bütünleştikçe, genel başa çıkma mekanizmaları gelişimsel olarak bir araya gelmektedir. Bu sayede birey karşılaştığı zorluklara karşı aktif rol oynamakta ve bu gayreti onun gelişimini şekillendirmektedir (Skinner ve Zimmer-Gembeck, 2007).

Bireylerin başa çıkma araçları edinmelerine destek olunmasının onlara kendi gelişimlerini etkileme gücü verebileceği düşünülmektedir. İşlevsel başa çıkma, kişinin kendisini optimal düzeyde sınayan bağlamları seçmesini, onu aşırı derecede zorlayacak durumlardan uzaklaşmasını, engellenemeyecek çevresel talepleri biçimlendirebilmesini, iyimser, gerçekçi ve esnek bir biçimde durumunu değerlendirebilmesini sağlayabilir (Skinner ve Edge, 1998). Sözü edilen bu tutum, bilgelik kavramı kapsamında ele alınan becerileri işaret etmektedir. Buna göre kişi, kendi kaynaklarını/ulaşabileceği kaynakları değerlendiren, harekete geçerken içinde bulunduğu durumda koşulların farkında olan bir tutuma sahiptir. Belirtilen bu tutum, bilgelik becerisinin mevcut olmasını ve stres kaynağı olan durumu ele almada, gerektiğinde ve durum uygun olduğunda problem odaklı başa çıkma tarzının işe koşulmasını içermektedir. Bilgelik, alan yazında problem çözmenin özel bir çeşidi olarak nitelenmektedir (Linden ve ark., 2019). Buradan hareketle, bilgelik algısı ile problem odaklı başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki olabileceği, dahası bu iki yapının kesişen nitelikleri olabileceği, kişinin stres verici bir durum ile başa çıkma ve bu duruma karşın kendini toparlamasında bilgelik düzeyine dair algısının ve stresle problem odaklı başa çıkma tarzının rolü olabileceği değerlendirilmektedir.

Beliren yetişkinlik dönemi, yaşam boyu gelişim sürecinde geçmişten gelen yaşantıların gelecek açısından değerlendirildiği, yeni başlangıçlara adım atılan hem duyguların hem çeşitli fikirlerin hem de önyargıların bireyi etkilediği bir gelişim dönemi olarak nitelendirilebilir. Bu dönemdeki bireyler, kendi başına ayakta kalmak ve hayatlarını şekillendirmek isterken, aynı zamanda tek başına var olabilmek için çeşitli becerilere gereksinim duyabilirler. Beliren yetişkinlik döneminde zorluklara karşın kendini toparlama gücüne sahip olabilmeyi destekleyen psikolojik ve sosyal-psikolojik yapıların neler olduğunun bilinmesi, bu bireylerin desteklediği toplumsal sistemler oluşturmak için yaşamsal öneme sahiptir. Bu araştırmada, bu soruya yanıt aramak ve yeni araştırmalara dair sorular ortaya koymak amaçlanmıştır.

Dolayısıyla bu çalışmada beliren yetişkinlik döneminde, stres verici yaşam olayı deneyimlemiş bireylerin kendini toparlama gücünü açıklayan bir modelin sınanması amaçlanmaktadır. Buna dayanarak, Uyum

Sağlayıcı Süreç olarak Başa Çıkma Modeli'nden yola çıkılmış ve Şekil-2'de yer alan hipotetik model sınanmıştır. Söz konusu hipotetik model, stres verici yaşam olayı yaşamış olan beliren yetişkinlerde, bilgelik algısı ve stresle problem odaklı başa çıkma stratejisini tercih etme düzeyi kapsamında ele alınmakta; sağlık/yeterlilik/gelişim faktörleri kendini toparlama gücü kavramı altında incelenmektedir.

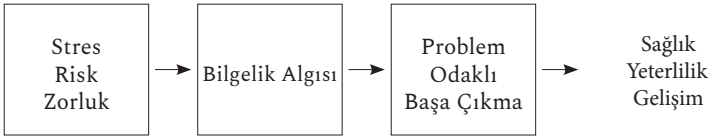
Yöntem

Bu araştırma, bilgelik algısı ve stresle problem odaklı başa çıkma stratejisinin kendini toparlama gücü üzerindeki rolünü ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu çalışma betimsel bir çalışmadır ve yapısal eşitlik modeli ile analiz gerçekleştirilmiştir. Dolayısıyla araştırmacı tarafından kurgulanan bir model bağlamında, değişkenler arasındaki doğrudan etkiler ile dolaylı etkiler test edilmektedir (Çokluk ve ark., 2012). Çalışmanın gerçekleştirilmesi öncesinde, araştırma kapsamında kullanılacak olan ölçme araçlarını geliştiren ve Türkçeye uyarlama çalışmasını yapan araştırmacılardan izin alınmış; ardından Ankara Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu Başkanlığında etik onay başvuru süreci başlatılmış ve 24.06.2019 tarih ve 8/249 sayılı karar ile etik onay alınmıştır.

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, nicel araştırma türünde ilişkisel tarama modeliyle gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2010). Değişkenler arası ilişkilerin ortaya konulması için araştırmacı tarafından ilgili alan yazına göre hipotetik bir model oluşturulmuştur. Bu model Şekil 2'de sunulmaktadır.

Şekil 2. Hipotetik Model



Çalışma, yapısal eşitlik modellemesinin (YEM) kullanıldığı bir araştırmadır ve kendini toparlama gücü, bilgelik algısı ile stresle problem odaklı başa çıkma stratejisi değişkenlerini kapsamaktadır. YEM, sürekli ya da süreksiz ve bir ya da daha fazla bağımsız değişken ile sürekli ya da süreksiz ve bir ya da daha fazla bağımlı değişken arasındaki ilişki dizilerini test eden istatistiksel teknikler topluluğudur. Yol analizi, YEM'in özel bir türüdür ve doğrulayıcı bir tekniktir. Bu kapsamda model kestirilir, değerlendirilir ve gerektiğinde modifiye edilir (Ullman, 2015).

Ölçme modeli ve yapısal eşitlik modelinin uyum düzeyini değerlendirmek için mutlak uyum indeksleri kullanılmaktadır. Mutlak uyum indeksleri, ileri sürülen modelin örneklem verisine ne derecede uyum gösterdiğini göstermektedir (McDonald ve Ho, 2002). Bu kategorideki uyum indeksleri arasında χ^2 testi, RMSEA, GFI, AGFI, RMR ve SRMR yer almaktadır (Hooper ve ark., 2008). Hipotetik modelin uyum düzeyine ilişkin kabul edilebilir istatistiksel değerler alan yazına (Anderson ve Gerbing, 1984; Bentler, 1990; Browne ve Cudeck, 1992; Browne ve ark., 2002; Shevlin ve Miles, 1998; Hu ve Bentler, 1995; Schermelleh-Engel ve Moosbrugger, 2003, MacCallum ve ark., 1996; Hu ve Bentler, 1998; Hu ve Bentler, 1999; Sümer, 2000; Tabachnick ve Fidell, 2015) göre değerlendirilmiştir. Alanyazında belirtilen

istatistiksel değerler, bulguların sunulduğu Tablo 4 ve Tablo 5'te görülebilir. Alan yazında tüm örneklem sayısı ve faktör yükü düzeylerine uygun tek bir kesim noktası olmadığı belirtilmektedir (Shevlin ve Miles, 1998). Örneğin, GFI ve AGFI temelli analizlerde güç, serbestlik derecesine bağlı olmakta ve model değerlendirmelerinde bu nedenle RMSEA'nın tercih edilebilir olduğu belirtilmektedir (MacCallum ve Hong, 1997). Ayrıca GFI ve AGFI için kesim noktasının 0.90 olmasının, doğru modellerin bazı durumlarda reddedilmesine, bazı durumlarda ise reddedilmemesine yol açtığı ifade edilmektedir (Hu ve Bentler, 1995).

Çalışma Grubu

Bu çalışma, beliren yetişkinlik döneminde yer alan ve stres verici en az bir yaşam olayı yaşamış bireyler ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya dâhil edilecek katılımcılara ulaşırken olasılığı bilinmeyen örnekleme yöntemlerinden amaçlı örnekleme kullanılmış ve 18-29 yaş arası olan bireyler, araştırmaya gönüllü katılımları için davet edilmişlerdir. Ayrıca katılımcılardan kişisel bilgi formunda stres verici yaşam olayı yaşama durumu hakkında bilgi alınmış, herhangi stres verici bir yaşam olayı yaşamadığını belirten bireylerin verileri veri setinden çıkarılmıştır. Bu örnekleme yönteminde amaç, ilgili özelliklere sahip bireylere ulaşabilmektir (Erkuş, 2017). Çalışma kapsamında, 18-29 yaş arası 375 gönüllü bireyden toplanan veriler analize dâhil edilmiştir. Araştırma formu katılımcılara yüz yüze ve çevrim içi yollarla uygulanmıştır. Çalışma grubunun sosyo-demografik özellikleri Tablo 1'de sunulmaktadır.

Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Sosyo-Demografik Bilgiler

Değişkenler	Grup	N	%
Cinsiyet	Kadın	259	69.1
	Erkek	116	30.9
	Bekâr	325	86.7
	Sözlü	7	1.9
Medeni hal	Nişanlı	2	0.5
	Evli	39	10.4
	Ayrı/Boşanmış	2	0.5
Çocuk	Var	22	5.9
	Yok	353	94.1
	İlkokul	2	0.5
	Ortaokul	11	2.9
Mezun olduğu eğitim düzeyi	Lise	230	61.3
	İki yıllık y. okul	14	3.7
	Lisans	108	28.8
	Lisansüstü	10	2.8

Çalışma durumu	Çalışmıyor	235	62.7
	Çalışıyor	140	37.3
Şu an eğitime devam etme durumu	Evet	236	62.9
	Hayır	139	37.1
Şu an devam ettiği eğitim düzeyi	İlkokul	0	0
	Ortaokul	1	0.3
	Lise	9	2.4
	İki yıllık y. okul	11	2.9
	Lisans	189	50.4
	Lisansüstü	26	7.0
	Hiçbiri	139	37.0

Not: Yüzdeler çalışma grubuna (n=375) göre hesaplanmıştır.

Tablo 1'de katılımcı grubun sosyo-demografik bilgileri sunulmuştur. Tablo 2'de ise, katılımcıların yaşadığı stres verici yaşam olayı frekans ve yüzdeleri yer almaktadır.

Tablo 2. Çalışma Grubunun Stres Verici Yaşam Olayı Yaşama Durumuna Dair Bilgiler

Yaşam Olayı	N	%
Hareket Kabiliyetini Azaltan Fiziksel Hastalık	66	17.6
İlaç Kullanımı Gerektiren Psikolojik Sorun	61	16.3
Ekonomik Sıkıntı	197	52.5
İhmal	30	8.0
İstismar	9	2.4
İşini Kaybetme	18	4.8
Sevilen Bir Kişinin Kaybı/Ölüm	165	44.0
Aile İçi Çatışma	158	42.1
Ailede Ciddi Sağlık Sorunu Olan Biri Olması	97	25.9
Şiddet	41	10.9
Toplumdan Dışlanma	35	9.3
Mesleki Başarısızlık	21	5.6
Akran Baskısı	79	21.1
Diğer	13	3.5

Not: Yüzdeler çalışma grubuna (n=375) göre hesaplanmıştır.

Tablo 2'de görüldüğü gibi, katılımcıların en fazla yaşadıklarını belirttiği stres verici yaşam olayı ekonomik sıkıntı, sonrasında sevilen bir kişinin kaybı/ölüm ve aile içi çatışmadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla Wagnild ve Young (1993) tarafından geliştirilen ve Terzi (2006) tarafından Türkçeye uyarlanan Kendini Toparlama Gücü Ölçeği; Türküm (2002) tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Ölçeği ile Webster (2003) tarafından geliştirilmiş, Turgut ve Nazlı (2021) tarafından Türkçe uyarlama çalışması yapılan Kendine Yönelik Bilgelik Algısı Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca, katılımcıların sosyo-demografik bilgileri ile stres verici yaşam olayı yaşama durumları hakkında bilgi edinmek için kişisel bilgi formu oluşturulmuş ve kullanılmıştır.

Kendini Toparlama Gücü Ölçeği (KTGÖ)

Wagnild ve Young (1993) tarafından geliştirilen KTGÖ, Terzi (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 24 maddeli 7'li Likert tipi bir ölçektir ve uyarlama çalışması üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Her ifade için (7) "kesinlikle katılıyorum", (1) "kesinlikle katılmıyorum" anlamını taşımaktadır. Yapılan ilk faktör analizinde ölçekte yer alan bütün maddelerin faktör yük değerlerinin .40'tan yüksek olduğu, ancak 13. ve 26. maddelerin iki faktörde de görece olarak yüksek yük değerine sahip oldukları ortaya çıkmıştır. 13. maddenin yük değeri birinci faktör için .484 ve ikinci faktör için .488; 26. maddenin yük değeri birinci faktör için .459 ve ikinci faktör için .455'tir. Her iki faktörde de yüksek yük değerlerine sahip olan 13. ve 26. maddelerin ölçekten çıkartılmasına karar verilmiştir. Ölçekte kalan 24 madde için tekrar faktör analizi yapılmıştır. 24 madde üzerinde yapılan faktör analizi sonuçlarına göre faktörlerin her bir değişken üzerindeki ortak varyansı .469 ile .740 arasındadır. KTGÖ'nün özdeğeri 1'den büyük olan 7 faktör verdiği belirlenmiştir. Varimax eksen döndürme tekniği sonrasında birinci faktörün 6 maddeden, ikinci faktörün 4 maddeden, üçüncü faktörün 5 maddeden, dördüncü faktörün 2 maddeden, beşinci faktörün 3 maddeden, altıncı faktörün 2 maddeden ve yedinci faktörün 2 maddeden oluştuğu belirlenmiştir.

Ölçeğin Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı .82; test-tekrar test güvenilirlik katsayısı $r = .84$ olarak saptanmıştır. Ölçeğin madde toplam korelasyonları ise .03 ile .69 arasında bulunmuştur (Terzi, 2006). Bu çalışma kapsamında toplanan veriye göre, faktör analizinin uygulanabilirliği Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterliği ölçüsü ve Bartlett küresellik testi ile incelenmiş; KMO ölçüsü değeri .929 ve Bartlett küresellik testi $\chi^2 = 4191.72$, $sd = 276$, $p = .000$ olarak bulunmuştur. KMO değerinin .60'ın üzerinde olması çoğu zaman yeterli kabul edildiğinden ve Bartlett küresellik testinin anlamlı çıkması ölçütlerine (Alpar, 2017) uyulduğu için, veri setinin faktör analizi için uygun olduğu kararına varılmış ve ölçeğin yapı geçerliğini sınamak için doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Sonraki adımda doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve doğrulayıcı faktör analizine ilişkin standartlaştırılmış çözümlene değerlerinin .30 üzerinde olduğu ve t değerlerinin anlamlı olduğu görülmüştür. Uyum iyiliği değerleri $\chi^2 /sd = 3.03$, CFI=0.81, GFI=0.82, AGFI=0.80, RMSEA= .07 olduğu bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin madde toplam korelasyonları .29 ile .78 arasında; tüm ölçek Cronbach alfa katsayısı .91 olarak bulunmuştur.

Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÖ)

Türküm (2002) tarafından Folkman ve Lazarus'un Psikolojik Stres Modeli'ne (Folkman ve Lazarus, 1988) dayalı olarak geliştirilen SBÖ 23 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipi bir ölçektir. Stresle Başa Çıkma Ölçeği'nin geliştirilmesi çalışması üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Yapı geçerliği çalışması

ölçeğin problem, sosyal destek ve kaçınma odaklı başa çıkma olmak üzere üç boyutlu olduğunu ve toplam varyansın % 41.7'sini açıkladığını göstermiştir. Birinci faktör yükü .63 ile .82 arasında değişen yedi maddeden oluşup, sosyal destek aramayı içeren başa çıkma ifadelerinden oluşmaktadır. İkinci faktör, toplam varyansın % 13'ünü açıklayan ve faktör yükü .47 ile .70 arasında değişen sekiz maddeden oluşmakta, sorun üzerinde odaklaşmaya yönelik başa çıkma ifadelerinden oluşmaktadır. Üçüncü faktör toplam varyansın % 9.3'ünü açıklamakta ve faktör yükü .38 ile .65 arasında değişen, sorunla uğraşmaktan uzak durmayı içeren başa çıkma ifadelerinin olduğu sekiz maddeden oluşmaktadır (Türküm, 2002).

Bu çalışma kapsamında toplanan veriye göre, faktör analizinin uygulanabilirliği Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterliği ölçüsü ve Bartlett küresellik testi ile incelenmiştir. KMO ölçüsü değeri .824 ve Bartlett küresellik testi $\chi^2= 2834.67$, $sd= 253$, $p=.000$ olarak bulunmuştur. KMO değerinin .60'ın üzerinde olması çoğu zaman yeterli kabul edildiğinden ve Bartlett küresellik testinin anlamlı çıkması ölçütlerine (Alpar, 2017) uyulduğu için, veri setinin faktör analizi için uygun olduğu kararına varılmış ve ölçeğin yapı geçerliğini sınamak için doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Sonraki adımda doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve doğrulayıcı faktör analizine ilişkin standartlaştırılmış çözümleme değerlerinin .30 üzerinde olduğu ve t değerlerinin anlamlı olduğu görülmüştür. Uyum iyiliği değerleri $\chi^2 /sd=2.79$, CFI=0.82, GFI=0.80, AGFI=0.79, RMSEA= .08 olduğu bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin madde toplam korelasyonları .29 ile .56 arasında bulunmuş; tüm ölçek Cronbach alfa katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında, değişken olarak problem odaklı başa çıkma stratejisi alındığı için, ölçeğin yalnızca problem odaklı başa çıkma alt boyutunun toplam puanı kullanılmıştır ve bu alt boyut 8 maddeden oluşmaktadır.

Kendine Yönelik Bilgelik Algısı Ölçeği (KYBAÖ)

Ölçek, bireylerin kendi bilgelik düzeyleri hakkında algılarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir ve orijinal ölçek 40 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşan 6'lı Likert tipi bir ölçme aracıdır. KYBAÖ, ilk olarak 30 maddeden oluştuğu biçimiyle 18-74 yaş arası bireylerle geliştirilmiş (Webster, 2003), güncel biçimi olan 40 maddelik ölçek geliştirme çalışması ise 17-92 yaş arası bireylerle gerçekleştirilmiştir (Webster, 2007). Ölçeğin boyutları, kritik yaşam deneyimleri (critical life experiences), anımsama/yansıtıcılık (reminiscence/reflectiveness), deneyime açıklık (openness to experience), duygu düzenleme (emotional regulation) ve mizah (humor) şeklinde adlandırılmaktadır. Uyarlama çalışması sonucu KYBAÖ, 35 maddeden oluşan, orijinal ölçeğe uygun olarak 5 alt boyuttan oluşan 6'lı Likert tipi bir ölçme aracıdır (Turgut ve Nazlı, 2021). Bu çalışmada KYBAÖ toplam puanı kullanılmıştır.

Bu çalışma kapsamında toplanan veriye göre faktör analizinin uygulanabilirliği Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterliği ölçüsü ve Bartlett küresellik testi ile incelenmiştir. KMO ölçüsü değeri .86 ve Bartlett küresellik testi $\chi^2= 4236.68$, $sd= 595$, $p=.000$ olarak bulunmuştur. KMO değerinin .60'ın üzerinde olması çoğu zaman yeterli kabul edildiğinden ve Bartlett küresellik testinin anlamlı çıkması ölçütlerine (Alpar, 2017) uyulduğu için, veri setinin faktör analizi için uygun olduğu kararına varılmış ve ölçeğin yapı geçerliğini sınamak için doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Sonraki adımda doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve doğrulayıcı faktör analizine ilişkin standartlaştırılmış çözümleme değerlerinin .30 üzerinde olduğu ve t değerlerinin anlamlı olduğu görülmüştür. Uyum iyiliği değerleri $\chi^2 /sd=3.63$,

CFI=0.87, GFI=0.81, AGFI=0.79, RMSEA= .08 olduğu bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin madde-toplam test korelasyonlarının, .24 ile .63 arasında değiştiği görülmektedir ve tüm ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmış ve formda çalışma grubunu oluşturan bireylerin cinsiyet, yaş, medeni hal, çocuk sahibi olup olmadığı, eğitim durumu, çalışma hayatı, meslek, şu an eğitimine devam edip etmediği, eğer devam ediyorsa hangi eğitim aşamasına devam ettiği yer almıştır. Ayrıca katılımcıların stres verici yaşam olayı/olayları yaşayıp yaşamadığı, eğer yaşadıysa hangisini yaşadığı sorulmuştur. Bu kapsamda, bireyin hareket kabiliyetini azaltan fiziksel hastalık, ilaç kullanımı gerektiren psikolojik rahatsızlık, ekonomik sıkıntı, çocuklukta bakım verenin yetersiz ilgisi (ihmal) ve/veya kötü muamelesi (istismar), işini kaybetme, sevilen bir kişinin kaybı/ölüm, aile içi çatışma, ailede ciddi sağlık sorunu olan üyenin olması, şiddete maruz kalma, toplumdan dışlanma, mesleki başarısızlık, akran baskısı yaşama durumu ile araştırmada belirtilmeyen stres verici yaşam olayları varsa “diğer” kısmı oluşturularak araştırılmıştır (Luthar, 1991; Masten ve Coatsworth, 1998; Terzi, 2008).

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmesi IBM SPSS ve LISREL 8 (Jöreskog ve Sörbom, 1996) kullanılarak yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler, YEM ile incelenmiştir. Analizlere geçmeden önce çok değişkenli istatistiksel tekniklerin uygulanması için gerekli koşullar kontrol edilmiştir. Çok değişkenli istatistiklerin kullanımında önce belirli varsayımların karşılanıp karşılanmadığının kontrol edilmesi gerekmektedir. Uç değerlerin ve kayıp verilerin kontrol edilmesi, normallik, doğrusallık ve eşvaryanslılık, çoklu birlikte doğrusallık, çok değişkenli normallik ve tekillik (Tabachnick ve Fidell, 2015) bu kapsamda incelenmiştir.

Buna göre, araştırma kapsamında 556 kişiye ulaşılmış, ancak 32 kişi veri setini yarım bırakmıştır. Ayrıca 139 kişi, stres verici yaşam olayı yaşamadığını belirterek “Hiçbirini yaşamadım.” ifadesini işaretlemiş; dolayısıyla bu katılımcıların verileri veri setinden çıkarılmıştır. Veri setindeki kayıp değerler incelendiğinde bir örüntüye sahip olmadıkları görülmüş ve kayıp değerlerin bulunduğu 5 satırın silinmesi müdahalesi yapılmıştır. Tek değişkenli uç değer olup olmadığı gövde yaprak grafikleri ile incelenmiş ve uç değer niteliği gösteren 4 katılımcının verileri çıkarılmıştır. Çok değişkenli uç değer olup olmadığı Mahalanobis uzaklıkları hesaplanarak incelenmiştir. Tek değişkenli normallik için basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiş; basıklık ve çarpıklık katsayılarının genel olarak -1 ile +1 arasında kaldığı; P-P plot grafikleri incelendiğinde dağılımın normale yakın olduğu görülmüş ve bağımsız değişkenlerin normallik ve doğrusallık varsayımlarını karşıladığı sonucuna ulaşılmıştır. Çoklu birlikte doğrusallık probleminin varlığını test etmek için varyans şişme (VIF) ile tolerans değerleri ve ayrıca tekillik olup olmadığı incelenmiştir. Alan yazında en çok olabilirlik tahminlerinde, örneklem büyüklüğünün en az 200 olması gerektiği belirtilmektedir (Anderson ve Gerbing, 1984; Boomsma, 1985). Bu araştırmada örneklem büyüklüğü 375'tir, dolayısıyla örneklem büyüklüğünün yeterli olduğu söylenebilir.

Bulgular

Araştırma kapsamında bilgelik algısı, stresle problem odaklı başa çıkma stratejisi ve kendini toparlama gücü arasındaki ilişkiye dair hipotetik bir model sınanmıştır. Analiz öncesinde, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Momentler Çarpımı korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayıları ve betimleyici istatistikler Tablo 3'te sunulmaktadır.

Tablo 3. Değişkenler Arası Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları ve Betimleyici İstatistikler

Değişkenler	1	2	3
1.Kendini toparlama gücü	-		
2.Bilgelik algısı	.61**	-	-
3.Problem odaklı başa çıkma	.69**	.60**	-
Ortalama	130.32	162.02	32.68
Standart sapma	21.38	21.54	5.40
Çarpıklık	-.92	-.78	-1.01
Basıklık	1.03	.93	.92

Not: **p < .01

Tablo 3'te görüldüğü gibi, araştırma değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Araştırma kapsamında ele alınan bilgelik algısı, stresle problem odaklı başa çıkma stratejisi ve kendini toparlama gücü örtük değişkenleri arasındaki ilişkilerin yapısal modelde test edilmesinden önce, modelin ölçme modeli test edilmiştir. Ölçme modelleri, gözlenen ve örtük değişkenler arasındaki ilişkilerle ilgilidir (Hoyle ve Smith, 1994). Ölçme modelinin analizi sonucunda elde edilen modele uyum değerleri Tablo 4'te sunulmaktadır.

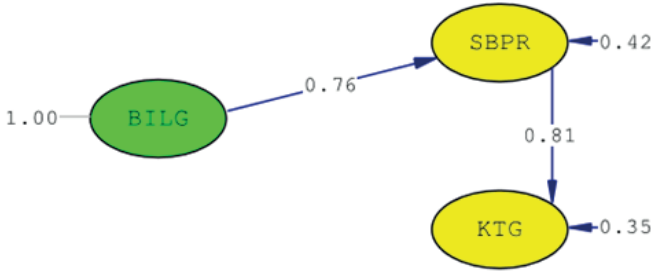
Tablo 4. Ölçme Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler

Ölçüm	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Uyum İndeksleri	Değerler
χ^2/sd	≤ 3	$\leq 4-5$	χ^2/sd (7321.61/2205)	3.32
RMSEA	$\leq .05$	0.06-0.08	RMSEA (%90 güven aralığı= 0.077; 0.081)	0.079
CFI	≥ 0.95	0.94-0.90	CFI	0.93
NFI	≥ 0.95	0.94-0.90	NFI	0.89
NNFI	≥ 0.95	0.94-0.90	NNFI	0.93
GFI	≥ 0.95	0.89-0.85	GFI	0.63
AGFI	≥ 0.90	0.89-0.85	AGFI	0.62
IFI	≥ 0.90	0.89-0.85	IFI	0.93

Tablo 4'te görülen uyum iyiliği değerleri, ölçme modeline ait bazı uyum değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içinde; bazılarının kabul edilebilir sınırlara yakın olduğunu göstermektedir. Her modelin,

popülasyonda dahi bir dereceye kadar doğru olabildiği, modellerin anlamlı olması ve gözlenen veriye uyumunun önemli olduğu belirtilmektedir (Box, 1979; MacCallum ve Austin, 2000). Yapılan yol analizi sonucunda elde edilen model ve modele ait standardize edilmiş yol katsayıları Şekil 3'te sunulmaktadır.

Şekil 3. Bilgelik Algısı, Problem-Odaklı Başa Çıkma Stratejisi ve Kendini Toparlama Gücü Arasındaki İlişkiye Dair Yol Analizi Modeli (Standart Değerler)



BILG: Bilgelik Algısı, SBPR: Stresle Problem Odaklı Başa Çıkma Stratejisi, KTG: Kendini Toparlama Gücü

Yapılan analiz sonucunda elde edilen modelin uyum iyiliği değerleri Tablo 5'te sunulmaktadır.

Tablo 5. Bilgelik algısı, problem-odaklı başa çıkma stratejisi ve kendini toparlama gücü arasındaki ilişkiye dair yol analizi modelinin uyum değerleri

Ölçüm	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Uyum İndeksleri	Değerler
χ^2/sd	≤ 3	$\leq 4-5$	χ^2/sd (6747.81/2142)	3.15
RMSEA	$\leq .05$	0.06-0.08	RMSEA (%90 güven aralığı= 0.074; 0.078)	0.076
CFI	≥ 0.95	0.94-0.90	CFI	0.93
NFI	≥ 0.95	0.94-0.90	NFI	0.90
NNFI	≥ 0.95	0.94-0.90	NNFI	0.93
GFI	≥ 0.95	0.89-0.85	GFI	0.65
AGFI	≥ 0.90	0.89-0.85	AGFI	0.63
IFI	≥ 0.90	0.89-0.85	IFI	0.93

Tablo 5'te görülen uyum iyiliği değerleri, hipotetik modele ait bazı uyum değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içinde; bazılarının kabul edilebilir sınırlara yakın olduğunu göstermektedir. Şekil 3'teki standardize edilmiş yol katsayıları incelendiğinde, bilgelik algısından stresle problem odaklı başa çıkma stratejisine doğrudan ($\beta = .76, p < .05$), stresle problem odaklı başa çıkma stratejisinden kendini toparlama gücüne doğrudan ($\beta = .81, p < .05$), bilgelik algısından kendini toparlama gücüne dolaylı ($\beta = 0.62, p < .05$) giden yol katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Yapısal modelde anlamlı bulunan yol katsayılarına dair denklemler aşağıda sunulmaktadır:

Stresle problem odaklı başa çıkma stratejisi= $0.76 \times \text{BILG}$ (t değeri=12.02, $R^2 = 0.58$)

KTG = 0.81 x SBPR (t değeri=8.34, R²= 0.65)

KTG = 0.62 x BILG (t değeri=8.20, R²= 0.38)

Bilgelik algısının yordayıcı rolüne ilişkin denklemler incelendiğinde, bilgelik algısının stresle problem odaklı başa çıkma stratejisindeki değişkenliğin %58'ini, kendini toparlama gücündeki değişkenliğin %38'ini; stresle problem odaklı başa çıkma stratejisinin ise kendini toparlama gücündeki değişkenliğin %65'ini açıkladığı görülmektedir.

Tartışma

Bu araştırmada, beliren yetişkinlerde bilgelik algısının ve stresle problem odaklı başa çıkma stratejisinin kendini toparlama gücü üzerindeki rolü yapısal eşitlik modeli temelinde hipotetik bir model eşliğinde sınanmıştır. Analiz sonucunda, beliren yetişkinlikte bilgelik algısının ve stresle problem odaklı başa çıkma stratejisinin kendini toparlama gücünü yordadığı; bilgelik algısının kendini toparlama gücü üzerindeki dolaylı etkisinin de anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Alan yazın incelendiğinde, kendini toparlama gücünün, başa çıkma repertuarı da dâhil olmak üzere çok boyutlu bir yapı olduğu belirtilmektedir (Herrman ve ark., 2011). Olgusal bilgi, kişinin yaşam durumları hakkında genel ve spesifik bilgisi olup olmasını; sürece dair bilgi, kişinin problem çözme gibi karar vermeye dair stratejileri bilip bilmediğini işaret etmekte; bakış açısının değişme kapasitesinin olması ise bir problemi farklı açılardan ele alabilmeyi sağlamaktadır (Linden, 2014). Dolayısıyla, problem odaklı başa çıkma stratejisi, bilgeliğin de bir niteliği olan farklı açılardan bakabilme becerisini içermekte gibi görünmektedir. Ayrıca problem odaklı başa çıkmanın kullanımının yüksek olmasının bilgelikle bağlantılı olduğu, başka bir çalışmada da gösterilmiştir (Etezadi ve Pushkar, 2013).

Bilgeliğin boyutlarından bazıları bakış açısının değişmesi, olgusal bilgi ve sürece dair bilgidir ve belki bu nedenle bilgelik önemli bir kendini toparlama gücü faktörüdür (Linden, 2014). Bilgelik algısının stresle problem odaklı başa çıkma stratejisi aracılığıyla kendini toparlama gücünü yordaması, bilgelik ile olumlu duygulanım arasındaki ilişkide problem odaklı başa çıkmanın aracılığı olduğu araştırma bulgusu (Etezadi ve Pushkar, 2013) ile birlikte yorumlanabilir.

Alan yazında kişilerin stres düzeyleri ile bilgelik düzeyleri arasında olumsuz ilişki olduğu gösterilmiştir (Avey ve ark., 2012). Bu çalışmanın bulgusu ise, bilgelik algısının stresle problem odaklı başa çıkma stratejisini anlamlı biçimde yordadığını göstermektedir. Bu iki bulgunun birbirini tamamladığı düşünülecek olursa, bilgeliğin stres ile olumsuz ilişkili olduğu ancak, stresle problem odaklı başa çıkma stratejisi ile olumlu ilişkili olduğu yorumu yapılabilir.

18-89 yaş arası bireylerle yapılmış bir çalışmada yaşlı insanların genç insanlara kıyasla problem odaklı başa çıkma stratejisini daha az kullandıkları (Chen ve ark., 2018), daha çok duygu odaklı başa çıkma stratejisini kullandıkları bildirilmektedir (Folkman ve ark., 1987). Bu çalışmada ise, 18-29 yaş arası bireylerin problem odaklı başa çıkma stratejisini tercih ettiklerinde kendini toparlama gücü sergileyebildikleri ortaya konulmuş; diğer başa çıkma stratejileri ile bir karşılaştırma yapılmamıştır.

Alan yazında, eğitilmiş insanların daha çok problem odaklı başa çıkma stratejilerini seçtiği, kaçınıcı başa çıkmayı daha az seçtikleri bildirilmektedir (Billings ve Moos, 1981). Bununla birlikte bilgelik puanı ile örgün eğitim arasında ilişki bulunmadığı ifade edilmektedir (Linden ve ark., 2019). Bu araştırmanın

katılımcı profili incelendiğinde, büyük çoğunluğunun lise mezunu olup, üniversite öğrencisi olduğu görülmektedir. Ancak farklı eğitim düzeyleri arasında bir karşılaştırma yapılmayan bu araştırmanın sonucunda, eğitim düzeyi ile artma eğilimindeki problem odaklı başa çıkma stratejisi ile eğitim düzeyi ile ilişkisiz olduğu belirtilen bilgeliğin, kendini toparlama gücünü beliren yetişkinlikte anlamlı biçimde yordadığı belirtilebilir.

İnsanların bilgece düşünmeyi bir durumdan diğerine kullanımı arasında büyük fark bulunabilmektedir (Grossmann ve ark., 2016). Bu durumda, bilgeliğin kişisel bilgelik ve genel bilgelik biçiminde iki ayrı tipi olmasının rolü olduğu ifade edilebilir (Law ve Staudinger, 2016). Dolayısıyla insanların bilgeliği, zaman zaman bir problem çözme stratejisi biçiminde ele aldığı ileri sürülebilir. Örneğin yapılan bir çalışmada, bilgelige dair tutumları sergileyen psikosomatik hastaların daha iyi başa çıkma düzeyi sergiledikleri ortaya konulmuştur (Linden ve ark., 2019). Bilgeliğin gelişimsel bir bakış açısıyla incelenmesi gerektiği, biyolojik ve çevresel faktörlerin yaşam boyu bilgeliğin gelişim sürecinde nasıl rol oynadığının ortaya konulması gerektiği ifade edilmektedir (Meeks ve Jeste, 2009). Çünkü bilgelik, tipik olgunlaşmanın bir sonucu değildir (Law ve Staudinger, 2016). Eğer bilgelik başa çıkma becerilerinin meydana getirdiği bir küme ise, bu başa çıkma becerilerini öğrenmenin ve bilgeliği geliştirmenin mümkün olması gerektiği belirtilmektedir (Lieberei ve Linden, 2011).

Bilgelik niteliği olan bireylerin olumlu olaylara da olumsuz olaylara da sakin bir tutumla yaklaştıkları; her iki durumu da zamanla değışeceği düşüncesiyle karşıladıkları ifade edilmektedir (Ardelt ve ark., 2013). Ayrıca bu niteliğin, bilgelik düzeyi yeterli olan olgun yaştaki bireylerin fiziksel, bilişsel ve sosyal kayıplarına karşın nasıl iyi (well) biçimde yaş aldığını açıkladığı belirtilmektedir (Ardelt ve Jeste, 2018). Bilgelik, zor ya da çözülemez yaşam sorunları ile başa çıkmada uzmanlık ya da yeterlilik olarak tanımlanmakta (Baltes ve Staudinger, 2000) ve bir psikolojik kaynak ya da kendini toparlama gücünü destekleyen bir faktör olarak görülebileceği ifade edilmektedir (Lieberei ve Linden, 2011). Buradan hareketle bilgelik terapisi geliştirilmiştir (Linden, 2008). Bilgelik terapisi bilişsel davranışçı terapinin bir parçasıdır ve bu yaklaşımın merkezinde, bilgelik yeterliklerinin harekete geçirilmesi yer almaktadır. Danışanlara, farkındalık konusunda destek olunmakta, ölüm ve hastalık gibi olumsuz yaşam olaylarının genel olarak insan yaşamına dair olduğu belirtilmektedir. Yaşamdaki en önemli sorunun zorlukları engelleme değil, zorluklar meydana geldiğinde onlarla başa çıkma konusunda başarılı olmak olduğu ifade edilmektedir. Bu yaklaşımda öğretilen terapötik stratejiler arasında problem çözme becerisini arttırmak da yer almaktadır. Bu kapsamda danışanların kurmaca problemler üzerinde çalışarak problem çözme becerisi konusunda gelişmeleri sağlanmaktadır. Bu çalışmalar sırasında çözümün tek “doğru” olmadığı, karmaşık yaşam sorunlarının olumsuz olduğu kadar olumlu sonuçlarının da mevcut olduğu ve belirsizliğin kabul edilmesinin önemli olduğu danışan tarafından anlaşılmaktadır (Lieberei ve Linden, 2011). Özetle, bilgelik ile problem odaklı başa çıkma stratejisi arasında, bu çalışmada da ortaya konulmuş olduğu gibi önemli düzeyde bir ilişki olduğu ve her ikisinin beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde kendini toparlama gücü üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerinin anlamlı olduğu belirtilebilir.

Sonuç ve öneriler

Bu araştırmada, beliren yetişkinlik döneminde bilgelik algısı ve stresle problem odaklı başa çıkma stratejisinin kendini toparlama gücü üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri incelenmiştir. Araştırmanın bulguları alan yazın ile birlikte ele alındığında, bilgelik ile problem odaklı başa çıkma arasında olumlu ilişkilerin olduğu ve geliştirilen bilgelik terapisinin danışanların karşılaşmış oldukları problemleri değerlendirme süreçleri üzerinde becerilerini arttırmayı hedeflediği görülmektedir. Bilgelik, farklı kuramsal yaklaşımlarda farklı tanımlara sahip olabilen, çok boyutlu bir yapıdır. Webster'ın (2003) kavramsallaştırma biçimine göre bilgeliğin duygu düzenleme, kritik yaşam deneyimleri, anımsama/yansıtıcılık ve açıklık gibi bileşenleri mevcuttur. Dolayısıyla bu yapının geliştirilmesi hedeflendiğinde, bireylerle çok boyutlu çalışmalar yürütülmesi gerektiği belirtilebilir. Özetle, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde kendini toparlama gücünün desteklenmesinde doğrudan ve dolaylı manidar etkileri olan bilgeliğin ve problem odaklı başa çıkma stratejisinin önemli rolleri olabildiği; ayrıca bu iki bağımsız değişken arasında da manidar ve olumlu yönde ilişki olduğu ortaya konulmuştur.

Araştırmanın sınırlılıkları üzerinde düşünüldüğünde, araştırma verilerinin Covid-19 salgınının yeni ortaya çıktığı ve bireysel ve toplumsal kaygının en yüksek düzeyde yaşandığı dönem olan Temmuz-Ağustos 2020 ile Ocak 2021 tarihleri arasında toplanması çalışma açısından bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Özellikle Temmuz-Ağustos 2020 tarihlerinde salgın çok hızlı iken ve aşı henüz geliştirilemediği için yüz yüze ulaşılan katılımcıların araştırmacıya yanıt vermeyi reddetme eğiliminin artma ve içten yanıt vermek için zaman ayırma eğilimlerinin azalma olasılığı bulunmaktadır.

Bulgulardan hareketle, beliren yetişkinlik döneminde stres verici yaşam olaylarının olumsuz etkisini kontrol etmede bilgeliği destekleyici psiko-eğitim çalışmaları ile problem odaklı başa çıkma stratejisini destekleyen psiko-eğitim çalışmalarının önleyici ve güçlendirici etkisi olabileceği ifade edilebilir.



Resilience, Wisdom and Problem-Focused Coping in Emerging Adulthood: A Path Analysis

*Özden Turgut**

Introduction

Emerging adulthood is a period of life in which people might feel anxious and depressed (Arnett, 2019). There might be a threat of destruction about personal and social resources (Yaroslavsky et al., 2013). The critical developments in this period can cause both positive strengthening and negative maladaptive consequences (Morgan, 2018). Thus, it is of critical importance to show sufficient resilience despite the negative experiences in this period of life.

This study aims to test whether a hypothetical model about the self-assessed wisdom, problem-focused stress coping and resilience of emerging adults can be validated. The hypothetical model being tested is set forth on the basis of the Coping Model as an Adaptive Process created by Skinner and Zimmer-Gembeck.

Adaption, as indicated in this model, is conceptualized as a mechanism which emerges through the challenging transactions that go beyond an individual's resources (Skinner and Edge, 1998). As regulatory subsystems integrate, general coping mechanisms come together developmentally. In this way, the individual plays an active role against the challenges and his/her effort shapes his/her development (Skinner and Zimmer-Gembeck, 2007).

It is indicated that supporting individuals about acquiring coping strategies gives them the power of guiding their own development. Functional coping can help the individual to choose the optimal

* Assist. Prof., Afyon Kocatepe University, Faculty of Education, ozden5@hotmail.com, ORCID: 0000-0003-3620-8869

challenging contexts, to move away from hard situations, to shape the environmental demands which cannot be blocked, to assess the situation optimistically, realistically and flexibly (Skinner and Edge, 1998). According to this perspective, a person has an attitude which makes him/her evaluate his/her own resources and aware of the conditions that he/she is in. This attitude necessitates the presence of wisdom and, when necessary, utilizing problem-focused stress coping.

Wisdom is characterized as a specific kind of problem-solving (Linden et al., 2019). Thus, it is projected that there can be a significant relationship between self-assessed wisdom and problem-focused stress coping. Self-assessed wisdom and problem-focused stress coping can have an effect on the resilience of a person after a stressful life-event. The hypothetical model aforementioned is discussed within the concepts of self-assessed wisdom and problem-focused stress coping in emerging adulthood.

The research model is correlational. This study employed the Structural Equation Modeling (SEM) and it encompasses the variables “resilience”, “self-assessed wisdom” and “problem-focused stress coping strategy”. SEM is a set of statistical techniques which test the series of relations between one/more than one dependent variable and one/more than one independent variable. Path analysis is a specific type of SEM and it is a confirmatory technique. In this technique, a model is estimated, evaluated and when necessary, it is modified (Ullman, 2015).

The sample consists of 375 people who are between the ages of 18 and 29 and who have told that they have experienced at least one stress-invoking life-event. The Resilience Scale, Coping with Stress Scale, Self-Assessed Wisdom Scale and a personal information form were administered to the participants.

Data Analysis

The data gathered was statistically analysed in IBM SPSS and LISREL 8 (Jöreskog and Sörbom, 1996). The relationships between the variables were investigated by using SEM. Before the analyses, the assumptions for the multivariate statistical techniques were checked. Outliers, missing values, normality, linearity and homoscedasticity assumptions were checked (Tabachnick and Fidell, 2015).

Findings

The findings revealed that self-assessed wisdom in emerging adulthood has an effect on problem-focused coping and problem-focused coping has an effect on resilience. It is revealed that self-assessed wisdom explains the 58% of the total variance of problem-focused coping and 38% of the total variance of resilience. Besides, it is revealed that problem-focused coping explains 65 % of the total variance of resilience. The findings of the research are discussed in reference to the relevant literature.

Discussion

In this study, a hypothetical model which is based on SEM was tested with self-assessed wisdom and problem-focused stress coping having an effect on resilience in emerging adulthood. In conclusion, it was found that self-assessed wisdom and problem-focused stress coping predict resilience in emerging adulthood; and also the indirect role of self-assessed wisdom is significant on resilience. When the findings in the literature are examined, it is seen that there are positive relations between wisdom and problem-focused stress coping. In summary, in supporting the resilience of emerging adults,

wisdom and problem-focused stress coping can have important roles; and also there are significant positive relations between these two independent variables. As a conclusion, psycho-educational programs which support wisdom for managing the negative effects of stressful life-events and also for strengthening problem-focused stress coping can have preventive effects in emerging adulthood.

Kaynakça/References

- Achenbaum, W.A. ve Orwoll, L. (1991). Becoming wise: A psycho-gerontological interpretation of the Book of Job. *The International Journal of Aging and Human Development*, 32(1), 21-39. <https://doi.org/10.2190/419R-X8F-C-Q6NE-0M85>
- Alpar, R. (2017). *Uygulamalı çok değişkenli istatistiksel yöntemler*. (5. Baskı). Detay Yayıncılık.
- Anderson, J.C. ve Gerbing, D.W. (1984). The effect of sampling error on convergence, improper solutions and goodness-of-fit indices for maximum likelihood confirmatory factor analysis. *Psychometrika*, 49(2), 155-173. <https://doi.org/10.1007/BF02294170>
- Ardel, M. ve Jeste, D.V. (2018). Wisdom and hard times: The ameliorating effect of wisdom on the negative association between adverse life events and well-being. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences*, 73(8), 1374-1383. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw137>
- Ardel, M. ve Jeste, D.V. (2018). Wisdom and hard times: The ameliorating effect of wisdom on the negative association between adverse life events and well-being. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences*, 73(8), 1374-1383. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw137>
- Arnett, J.J. (1998). Learning to stand alone: The contemporary American transition to adulthood in cultural and historical context. *Human Development*, 41, 295-315. <https://doi.org/10.1159/000022591>
- Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J.J. (2014). Presidential address: The emergence of emerging adulthood: A personal history. *Emerging Adulthood*, 2(3), 155-162. <https://doi.org/10.1177/2167696814541096>
- Arnett, J.J. (2019). Conceptual foundations of emerging adulthood. In J.L. Murray & J.J. Arnett (Eds.) *Emerging adulthood and higher education: A new student development paradigm* (pp. 11-24). Routledge.
- Atak, H. (2011). Yetişkinliğe aşamalı geçiş: Beliren yetişkinlik tek bir ana yol mu?. *İlköğretim Online*, 10(1), 51-67. <http://dergipark.org.tr/pub/ilkonline/issue/8593/106846>
- Avey, J.B., Luthans, F., Hannah, S.T., Sweetman, D. & Peterson, C. (2012). Impact of employees' character strengths of wisdom on stress and creative performance. *Human Resource Management Journal*, 22(2), 165-181. <https://doi.org/10.1111/j.1748-8583.2010.00157.x>
- Baltes, P.B. ve Staudinger, U.M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55(1), 122-136. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.122>
- Benight, C.C. ve Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 42(10), 1129-1148. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.08.008>
- Bentler, P.M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238-246. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.2.238>
- Billings, A.G. ve Moos, R.H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(2), 139-157. <https://doi.org/10.1007/BF00844267>
- Boomsma, A. (1985). Nonconvergence, improper solutions, and starting values in LISREL maximum likelihood estimation. *Psychometrika*, 50(2), 229-242. <https://doi.org/10.1007/BF02294248>
- Bowen, E., Ball, A., Jones, A.S. & Irish, A. (2020). Striving and dreaming: A grounded theory of the transition to adulthood for cross-systems youth. *Youth & Society*, 52(6), 1006-1032. <https://doi.org/10.1177/0044118X18791869>
- Box, G.E.P. (1979). Some problems of statistics and everyday life. *Journal of the American Statistical Association*, 74(365), 1-4. <https://doi.org/10.1080/01621459.1979.10481600>

- Browne, M.W. ve Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological Methods & Research*, 21(2), 230-258. <https://doi.org/10.1177/0049124192021002005>
- Browne, M.W., MacCallum, R.C., Kim, C.T., Andersen, B.L. & Glaser, R. (2002). When fit indices and residuals are incompatible. *Psychol Methods*, 7(4), 403-421. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.7.4.403>
- Cantrell, D.J. ve Sharpe, K. (2015). Practicing practical wisdom. *Mercer L. Rev.*, 67, 331. <http://heinonline.org/HOL/LandingPage?handle=hein.journals/mercer67&div=25&id=&page=>
- Carver, C.S., Scheier, M.F. & Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Chen, Y., Peng, Y., Xu, H. & O'Brien, W.H. (2018). Age differences in stress and coping: Problem-focused strategies mediate the relationship between age and positive affect. *The International Journal of Aging and Human Development*, 86(4), 347-363. <https://doi.org/10.1177/0091415017720890>
- Çokluk, Ö., Şekerciöglü, G. & Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik* (2. Baskı). Pegem Akademi.
- Erkuş, A. (2017). *Davranış Bilimleri için bilimsel araştırma Süreci* (5. Baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Etezadi, S. ve Pushkar, D. (2013). Why are wise people happier? An explanatory model of wisdom and emotional well-being in older adults. *Journal of Happiness Studies*, 14, 929-950. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9362-2>
- Folkman, S. ve Lazarus, R.S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Pimley, S. & Novacek, J. (1987). Age differences in stress and coping processes. *Psychology and Aging*, 2(2), 171-184. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.2.2.171>
- Glück, J. ve Bluck, S. (2018). The development of wisdom: New cross-sectional and longitudinal evidence. *Innovation in Aging*, 2, 552-553. doi: 10.1093/geroni/gy023.2041
- Grossmann, I., Gerlach, T.M. & Denissen, J.J.A. (2016). Wise reasoning in the face of everyday life challenges. *Social Psychological and Personality Science*, 7(7), 611-622. <https://doi.org/10.1177/1948550616652206>
- Herrman, H., Stewart, D.E., Diaz-Granados, N., Berger, E.L., Jackson, B. & Yuen, T. (2011). What is resilience?. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258-265. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>
- Himmel, J.P. (2015). *The understanding and promotion of resilience in college students*. (Unpublished doctoral dissertation). Antioch University.
- Hooper, D., Coughlan, J. & Mullen, M. (2008). Evaluating model fit: A synthesis of the structural equation modeling literature. In A. Brown (Ed.) *7th European Conference on Research Methodology for Business and Management Studies*, pp. 195-200. Academic Publishing Limited.
- Hoyle, R.H. ve Smith, G.T. (1994). Formulating clinical research hypotheses as structural equation models: A conceptual overview. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62(3), 429-440. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.62.3.429>
- Hu, L.T. ve Bentler, P.M. (1995). Evaluating model fit. In R.H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications*, pp. 76-99. Sage Publications, Inc.
- Hu, L.T. ve Bentler, P.M. (1998). Fit indices in covariance structure modeling: Sensitivity to underparameterized model misspecification. *Psychological Methods*, 3(4), 424-453. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.3.4.424>
- Hu, L. ve Bentler, P.M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Jöreskog, K.G. ve Sörbom, D. (1996). *LISREL 8 User's reference guide*. SSI, Inc.
- Karasar, N. (2010). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. (21. Baskı). Nobel Yayın Dağıtım.
- Klein, D.N., Glenn, C.R., Kosty, D.B., Seeley, J.R., Rohde, P. & Lewinsohn, P.M. (2013). Predictors of first lifetime onset of major depressive disorder in young adulthood. *Journal of Abnormal Psychology*, 122(1), 1-6. <https://doi.org/10.1037/a0029567>
- Law, A. ve Staudinger, U.M. (2016). Eudaimonia and wisdom. In *Handbook of eudaimonic well-being* (pp. 135-146). Springer.
- Lazarus, R.S. (1996). The role of coping in the emotions and how coping changes over the life course. In C. Magai & S. H. McFadden (Eds.), *Handbook of emotion, adult development and aging* (pp. 289-306). Academic Press.

- Leipold, B., Munz, M. & Michele-Malkowsky, A. (2019). Coping and resilience in the transition to adulthood. *Emerging Adulthood*, 7(1), 12-20. <https://doi.org/10.1177/2167696817752950>
- Lieberei, B. ve Linden, M. (2011). Wisdom psychotherapy. In *Embitterment* (pp.208-219). Springer.
- Linden, M. (2008). Posttraumatic embitterment disorder and wisdom therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 22(1), 4-14. doi: 10.1891/0889.8391.22.1.4
- Linden, M. (2014). Promoting resilience and well-being with wisdom and wisdom therapy. In *Increasing psychological well-being in clinical and educational settings* (pp.75-90). Springer.
- Linden, M. (2017). *Verbitterung und posttraumatische verbitterungsstörung. Fortschritte in der psychotherapie*. Hogrefe Publishing.
- Linden, M. (2020). Euthymic suffering and wisdom psychology. *World Psychiatry*, 19(1), 55-56. doi: 10.1002/wps.20718
- Linden, M., Lieberei, B. & Noack, N. (2019). Wisdom attitudes and coping in life of psychosomatic patients. *Psychother Psych Med*, 69, 332-338. doi: 10.1055/a-0813-2040
- Lourenço, O.M. (2016). Developmental stages, Piagetian stages in particular: A critical review. *New Ideas in Psychology*, 40, 123-137. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2015.08.002>
- Luthar, S.S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high risk adolescents. *Child Development*, 62, 600-616. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1991.tb01555.x>
- MacCallum, R.C. ve Austin, J.T. (2000). Applications of structural equation modeling in psychological research. *Annual Review of Psychology*, 51, 201-226. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.51.1.201>
- MacCallum, R.C., Browne, M.W. & Sugawara, H.M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological Methods*, 1(2), 130-149. psycnet.apa.org/buy/1996-04469-002
- MacCallum, R.C. ve Hong, S. (1997). Power analysis in covariance structure modeling using GFI and AGFI. *Multivariate Behavioral Research*, 32(2), 193-210. https://doi.org/10.1207/s15327906mbr3202_5
- Maslow, A.H. (2000). *The Maslow business reader* (Ed. D.C. Stephens). John Wiley & Sons, Inc.
- Masten, A.S. ve Coatsworth, J.D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments. *American Psychologist*, 53(2), 205-220. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.2.205>
- McDonald, R.P. ve Ho, M.H.R. (2002). Principles and practice in reporting structural equation analyses. *Psychological Methods*, 7(1), 64-82. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.7.1.64>
- Meeks, T.W. ve Jeste, D.V. (2009). Neurobiology of wisdom. *Arch Gen Psychiatry*, 66(4), 355-365. doi:10.1001/archgenpsychiatry.2009.8
- Mitchell, R.E., Cronkite, R.C. & Moos, R.H. (1983). Stress, coping and depression among married couples. *Journal of Abnormal Psychology*, 92(4), 433-448. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.92.4.433>
- Morgan, E.M. (2018). Does your research really matter? Revitalizing public engagement in the study of emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 1-8. DOI:10.1177/2167696818782308
- Nielsen, J., Saliger, J., Folkerts, A.K., Eschweiler, M., Sayn-Reutelsterz, C., Kalbe, E. & Karbe, H. (2022). The role of wisdom and self-management skills for coping with fear of progression among patients with multiple sclerosis with moderate disability: Results from a cross-sectional study. *Journal of Affective Disorders Report*, 8. <http://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100311>.
- Özbay, Y. ve Aydoğan, D. (2020). Cumulative risk factors and family relationship quality in understanding Turkish emerging adults' resilience. *Journal of Adult Development*, 27, 95-107. <https://doi.org/10.1007/s10804-019-09344-x>
- Penley, J.A., Tomaka, J. & Wiebe, J.S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 25(6), 551-603. <https://doi.org/10.1023/A:1020641400589>
- Rodenhizer, K.A.E., Edwards, K.M., Camp, E.E. & Murphy, S.B. (2021). It's HERstory: Unhealthy relationships in adolescence and subsequent social and emotional development in college women. *Violence Against Women*, 27(9), 1337-1360. <https://doi.org/10.1177/1077801220937787>
- Schermelleh-Engel, K. ve Moosbrugger, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74. <http://www.mpr-online.de>

- Schindler, I. ve Staudinger, U.M. (2005). Lifespan perspectives on self and personality: The dynamics between the mechanics and pragmatics of life. In W. Greve, K. Rothermund & D.Wentura (Eds.), *The adaptive self: Personal continuity and intentional self-development*, pp.3-30. Hogrefe & Huber Publishers.
- Shevlin, M. ve Miles, J.N.V. (1998). Effect of sample size, model specification and factor loadings on the GFI in confirmatory factor analysis. *Personality and Individual Differences*, 25, 85-90. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00055-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00055-5)
- Shifren, K., Bauserman, R.L., Blackwood, J., Coles, A. & Hillman, A. (2015). Personality and mental health: A comparison of emerging adult women from divorce and intact families. *Journal of Adult Development*, 22, 221-229. <https://doi.org/10.1007/s10804-015-9213-6>
- Skinner, E. ve Edge, K. (1998). Reflections on coping and development across the lifespan. *International Journal of Behavioral Development*, 22(2), 357-366. doi: 10.1080/016502598384414
- Skinner, E.A. ve Zimmer-Gembeck, M.J. (2007). The development of coping. *Annual Review of Psychology*, 58, 119-144. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085705>
- Staudinger, U.M., Marsiske, M. & Baltes, P.B. (1995). Resilience and reserve capacity in later adulthood: Potentials and limits of development across the life span. In D. Cicchetti & D. Cohen, *Developmental Psychopathology Vol.2*, pp.801-847. Wiley.
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74. psycnet.apa.org/record/2006-04302-005
- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı*. (Altıncı basımdan çeviri, M. Baloğlu, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86. app.trdizin.gov.tr/makale/TORNeU1UVTE
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün işsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306. efdergi.hacettepe.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/562-published.pdf
- Turgut, Ö. ve Nazlı, S. (2021). Kendine Yönelik Bilgelik Algısı Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 57, 425-448. dergipark.org.tr/en/pub/maeuefd/issue/60050/638315
- Türküm, S. (2002). Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18), 25-34. earsiv.anadolu.edu.tr/xmlui/handle/11421/14971
- Ullman, J.B. (2015). Yapısal eşitlik modellemesi. *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı içinde*, Ed. B.G. Tabachnick ve L.S. Fidell, ss.681-785 (Altıncı basımdan çeviri, M. Baloğlu, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Wagnild, G.M. ve Young, H.M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178. psycnet.apa.org/record/1996-05738-006
- Webster, J. D. (2003). An exploratory analysis of Self-Assessed Wisdom Scale. *Journal of Adult Development*, 10(1),13-22. <https://doi.org/10.1023/A:1020782619051>
- Webster, J. D. (2007). Measuring the character strength of wisdom. *The International Journal of Aging and Human Development*, 65(2), 163-183. <https://doi.org/10.2190/AG.65.2.d>
- Weststrate, N.M. ve Glück, J. (2017). Hard-earned wisdom: Exploratory processing of difficult life experience is positively associated with wisdom. *Developmental Psychology*, 53(4), 800-814. <https://doi.org/10.1037/dev0000286>
- Yaroslavsky, I., Pettit, J. W., Lewinsohn, P. M., Seeley, J. R. & Roberts, R. E. (2013). Heterogeneous trajectories of depressive symptoms: Adolescent predictors and adult outcomes. *Journal of Affective Disorders*, 148(2-3), 391-399. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.06.028>