

Genç yetişkinlerde sosyal bağlılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide kendini ayarlamanın aracı rolü

Ali Fuat Yalçın¹

DOI 10.5281/zenodo.14635184

Özet

Bu çalışma, sosyal bağlılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide kendini ayarlamanın aracı etkisini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye'deki üç farklı devlet üniversitesinden 479 genç yetişkin oluşturmaktadır. Katılımcıların 373'ü kadın, 106'sı erkektir ve yaşları 18 ile 30 arasında değişmektedir. Araştırmada kişisel bilgi formu, sosyal bağlılık ölçeği, kendini ayarlama ölçeği ve psikolojik iyi oluş ölçeği kullanılmıştır. Araştırma verileri AMOS programı ile analiz edilmiştir. Yapısal eşitlik modeli ile aracı değişken analizi yapılmıştır. Modelinin tahmininde ise maksimum olabilirlik yöntemi kullanılmıştır. Bootstrapping işlemi 5.000 örneklem ve %95 güven aralığı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada sosyal bağlılık ile kendini ayarlama ($r = 0.33$, $p < .001$) ve psikolojik iyi oluş ($r = 0.57$, $p < .01$) arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Ayrıca kendini ayarlama ile psikolojik iyi oluş ($r = 0.40$, $p < .01$) arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Araştırmada sosyal bağlılığın psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan ($\beta = .58$, $p < .01$) ve dolaylı ($\beta = .09$, $p < .05$) etkisi anlamlı bulunmuştur. Ayrıca yordayıcı değişkenlerin psikolojik iyi oluşa ilişkin varyansın %48'ini açıkladığı görülmüştür. Çalışma, sosyal bağlılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide kendini ayarlamanın aracı bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Araştırma bulguları tartışılarak önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: kendini ayarlama, psikolojik iyi oluş, sosyal bağlılık

The mediating role of self-adjustment in the relationship between social connectedness and psychological well-being in young adults

Abstract

This study aims to reveal the mediating effect of self-monitoring in the relationship between social connectedness and psychological well-being. The study group consisted of 479 young adults from three different state universities in Turkey. 373 of the participants were female and 106 were male and their ages ranged between 18 and 30. Personal information form, social connectedness scale, self-monitoring scale and psychological well-being scale were used in the study. The research data were analyzed with AMOS program. Mediator variable analysis was performed with structural equation modelling. The maximum likelihood method was used to estimate the model. Bootstrapping was performed with 5,000 samples and 95% confidence interval. In the study, a positive correlation was found between social commitment and self-monitoring ($r = 0.33$, $p < .001$) and psychological well-being ($r = 0.57$, $p < .01$). There was also a positive correlation between self-monitoring and psychological well-being ($r = 0.40$, $p < .01$). The direct ($\beta = .58$, $p < .01$) and indirect ($\beta = .09$, $p < .05$) effects of social connectedness on psychological well-being were found to be significant. In addition, predictor variables explained 48% of the variance in psychological well-being. The study showed that self-adjustment has a mediating effect on the relationship between social connectedness and psychological well-being. Research findings were discussed and recommendations were made.

Keywords: self-monitoring, psychological well-being, social connectedness

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, afyalcin@erbakan.edu.tr, ORCID 0000-0001-6088-3720

Giriş

İyi oluş durumu, olumsuz deneyimlerden kaçınmaktan ziyade, bireyin olumlu deneyimler yaşamasıyla daha güçlü bir şekilde ilişkilidir. Diener'e (2018) göre, bir kişinin yaşamında olumsuz duygulardan çok olumlu duygular yaşaması, onun iyi oluşunu destekleyen bir faktördür. Bu nedenle, iyi oluş daha çok pozitif psikoloji perspektifinden ele alınan bir kavram olarak kabul edilmektedir. Psikolojik iyi oluş, bireylerin genel yaşam memnuniyetlerini ve ruh sağlığı durumlarını belirleyen önemli bir göstergedir. Ruh sağlığı, yalnızca bireysel mutluluk için değil, aynı zamanda sosyal uyum ve üretkenlik açısından da kritik bir role sahiptir. Psikolojik iyi oluş, bireyin kendisiyle ve çevresiyle uyumlu bir şekilde yaşayabilmesi, anlamlı sosyal ilişkiler kurabilmesi ve yaşam hedeflerine yönelik ilerleyebilmesiyle ilişkilidir (Ryff, 1989). Bu bağlamda, bireylerin sosyal çevrelerine olan bağlılıkları ve ilişkilerinin niteliği, iyi oluş üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir.

Sosyal bağlılık, bireylerin kendilerini sosyal ağlarına ait hissetmeleri ve bu ağlardan duygusal destek görme konusundaki öznel kapasiteleri olarak tanımlanmaktadır (Lee ve Robbins, 1998). Sosyal bağlılık, bireyin sahip olduğu sosyal desteğin algılanan kalitesini veya yeterliliğini ve yakın ilişkilerin yokluğundan ya da bir sosyal ağa entegre olamamaktan kaynaklanan yalnızlık veya izolasyon duygularını kapsar. Bu doğrultuda zayıf sosyal bağlılık, kötü mental sağlık için temel bir risk faktörü olarak görülmektedir (Wickramaratne ve ark., 2022). Sosyal bağlılık, yalnızlık, depresyon ve anksiyete gibi ruhsal sorunların azaltılmasında kritik bir rol oynar ve bireyin yaşam memnuniyetini artırır (Long ve ark., 2022). Sosyal destek sistemlerinin güçlü olması, bireyin stresle başa çıkma yeteneğini artırırken, sosyal izolasyonun bireyin ruh sağlığını olumsuz etkilediği bilinmektedir (Agbaria ve Mogh, 2022). Örneğin, sosyal bağlılık düzeyi yüksek bireyler, genellikle daha iyi bir yaşam kalitesine ve güçlü bir psikolojik dayanıklılığa sahiptir (Dorji ve ark., 2017; Rustamov ve ark., 2023). Birleşik Krallık'ta yapılan bir çalışmada, 100'den fazla risk faktörü arasından, başkalarına dert anlatma, aile ve arkadaş ziyaretlerinin sıklığının az olması, depresyonun en güçlü öngörücüsü olarak öne çıkmıştır (Silva ve ark., 2016). Ancak, bu etkinin bireyden bireye değişiklik gösterebildiği ve kişilik özellikleri gibi faktörlerle şekillendiği de göz önünde bulundurulmalıdır.

Sosyal bağlılık ile ilişkili olarak kendini ayarlama kavramı dikkat çekmektedir. Kendini ayarlama, literatürde çelişkili teorik temellere ve pratik sonuçlara sahip bir kavramdır. Bu farklılıkların bir ucunda, düşük kendini ayarlama düzeyine sahip bireyler genellikle içsel duygularına göre hareket edebilecekleri ve otantik davranışlar sergileyebilecekleri görüşü bulunmaktadır (Day ve ark., 2002). Bu kişilerde niyetleri ile gerçek davranışları arasında daha fazla tutarlılık gözlenmektedir (Allen ve ark., 2005). Buna karşılık, yüksek kendini ayarlama düzeyine sahip bireyler, durumsal taleplere göre hareket etmeye ve yüz ifadelerini, ses tonlarını ve duruşlarını izleyerek içsel duygularını gizlemeye eğilimlidir. Ayrıca, davranışsal tutarlılığa ve otantik duygusal ifadelerine daha az önem vermektedirler (Scott ve ark., 2012).

Bunların karşısında yer alan diğer görüşe göre ise kendini ayarlama, bireyin davranışlarını sosyal ipuçlarına göre düzenleyebilme ve değişen sosyal bağlamlara uyum sağlayabilme becerisidir (Snyder, 1974). Yüksek kendini ayarlama becerisine sahip bireyler, sosyal ortamların gerekliliklerini daha iyi algılar ve bu gerekliliklere uygun davranışlar sergileyerek ilişkilerinin niteliğini artırabilirler (Gangestad ve Snyder, 2000). Bu durum, sosyal destekten alınan faydayı ve dolayısıyla psikolojik iyi oluşu artırabilir (Oh ve Kilduff, 2008). Buna karşın,

düşük kendini ayarlama becerisine sahip bireyler, genellikle içsel eğilimlerine göre hareket eder ve değişen sosyal bağlamlara uyum sağlamakta zorlanabilir. Bu durum, sosyal bağlılığın olumlu etkilerini sınırlandırabilir ve bireyin stres seviyelerini artırabilir (Snyder, 1987).

Kendini ayarlama konusundaki bu iki farklı perspektif, kavramın hem olumlu hem de olumsuz yönlerini anlamak için bir çerçeve sunmaktadır. İlk yaklaşım, düşük kendini ayarlama düzeyinin bireylerin daha otantik davranmalarına ve niyetleriyle daha tutarlı olmalarına olanak sağladığını vurgulamaktadır. Ancak bu durum, sosyal bağlamlarda esneklik gerektiren durumlarda uyum sağlamayı zorlaştırabilir. Diğer taraftan, ikinci yaklaşım, yüksek kendini ayarlama becerisinin bireylerin sosyal ipuçlarını daha iyi yorumlayarak sosyal ilişkilerini güçlendirebileceğini savunmaktadır. Bununla birlikte, bu becerinin, bireylerin içsel duygularını bastırmalarına ve otantik davranışlardan uzaklaşmalarına yol açabileceği de belirtilmektedir. Dolayısıyla, kendini ayarlamanın bireyin sosyal bağlılığı ve psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisi, bağlam ve bireyin ihtiyaçları göz önünde bulundurularak değerlendirilmelidir. Her iki perspektif de kendini ayarlamanın denge gerektiren bir beceri olduğunu ve hem bireysel hem de sosyal uyum açısından optimal bir seviyeye ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Bu bağlamda kendini ayarlamanın sosyal bağlılık ve psikolojik iyi oluşa dönük ilişkilerini incelemek önem kazanmaktadır.

Kendini ayarlamanın bireylerin sosyal bağlılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracı bir rol oynadığı düşünülmektedir. Örneğin, yüksek kendini ayarlama becerisi, bireyin sosyal ilişkilerden daha fazla duygusal destek almasını sağlarken, düşük kendini ayarlama becerisi bu desteğin etkinliğini azaltabilir (Fuglestad ve Snyder, 2009). Yüksek kendini ayarlama becerisine sahip bireyler, sosyal bağların getirdiği olumlu etkileri maksimize edebilirken, düşük beceri düzeyine sahip bireyler bu olumlu etkilerden yeterince faydalanamayabilir.

Psikolojik iyi oluş, sosyal destek ve kişiler arası ilişkilerin niteliği ile sıkı bir şekilde bağlantılıdır. Literatürdeki çalışmalar, sosyal bağlılık ile psikolojik iyi oluş arasında güçlü bir ilişkinin bulunduğunu ortaya koyarken (Taylor, 2011), kendini ayarlamanın bu ilişkiyi nasıl şekillendirdiği konusundaki bilgiler sınırlıdır. Sosyal bağlılık, bireylerin sadece duygusal destek almasını sağlamakla kalmaz, aynı zamanda onların sosyal kimliklerini güçlendirir ve toplulukla bağlarını derinleştirir. Bu süreç, bireylerin kendilerini anlamlı ve değerli hissetmesine yardımcı olur (Deci ve Ryan, 2000). Ancak bu faydanın tam olarak hissedilmesi, bireyin sosyal bağlarını ne kadar etkin kullanabildiğiyle de ilgilidir.

Kendini ayarlama, bireyin sosyal bağların sunduğu fırsatları değerlendirme kapasitesini artırır. Yüksek kendini ayarlama becerisine sahip bireyler, sosyal etkileşimlerde daha fazla esneklik göstererek sosyal bağların olumlu etkilerini optimize ederler (Oh ve Kilduff, 2008). Özellikle stresli durumlarda, bu bireylerin empati yetenekleri ve kişiler arası çatışmaları çözme becerileri, sosyal destekten daha fazla fayda sağlamalarını mümkün kılar (Zaccaro ve ark., 1991). Bunun aksine, düşük kendini ayarlama becerisine sahip bireyler, sosyal bağların avantajlarından tam anlamıyla yararlanamaz ve bu durum, onların ruhsal sağlıklarını olumsuz etkileyebilir.

Sosyal bağlılık, kendini ayarlama ve psikolojik iyi oluş arasındaki dinamikler, bireylerin ruhsal sağlıklarını güçlendirmeye yönelik müdahaleler için önemli bilgiler sunar. Mevcut literatür, bu üç kavramın birbirini nasıl etkilediğine dair net bir açıklama sunmamakla birlikte, bu alanlarda

yapılan araştırmaların artması, bireylerin sosyal destek mekanizmalarını daha etkin kullanmalarına ve bu sayede psikolojik iyi oluşlarını artırmalarına olanak sağlayabilir. Bu alışma, bireylerin sosyal destek mekanizmalarını nasıl daha etkin kullanabileceğine dair ipuçları sunarak, ruh sağlığını güçlendirmeye yönelik uygulamalara rehberlik edebilir. Sosyal bağlılık, yalnızca bireysel iyi oluşun değil, aynı zamanda toplumsal uyumun ve üretkenliğin de temel bileşenlerinden biri olarak karşımıza çıktığından, bireylerin sosyal çevrelerinden aldıkları desteği en iyi şekilde değerlendirebilmeleri için kendini ayarlama becerisinin önemi vurgulanmaktadır. Elde edilen bulguların, pozitif psikoloji literatürüne katkı sağlamasının yanı sıra, bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini artırmaya ve yaşam kalitelerini iyileştirmeye yönelik müdahalelerde kullanılabilir pratik bilgiler sunması beklenmektedir. Bu açıdan bakıldığında çalışma hem teorik hem de uygulamalı düzeyde bir katkı sunma potansiyeline sahiptir.

Bu araştırma, sosyal bağlılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide kendini ayarlamanın aracı rolünü açıklığa kavuşturmayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda, bireylerin sosyal destek mekanizmalarından daha etkin bir şekilde yararlanabilmeleri için kendini ayarlama becerilerinin nasıl geliştirilebileceğine dair öneriler sunulması hedeflenmektedir. Çalışmanın sonuçlarının alana katkı sağlaması ve bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırmaya yönelik müdahalelere işık tutması beklenmektedir. Çalışmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Sosyal bağlılık, psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde etkilemekte midir?
2. Sosyal bağlılık, kendini ayarlamayı anlamlı düzeyde etkilemekte midir?
3. Kendini ayarlama, psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde etkilemekte midir?
4. Sosyal bağlılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide kendini ayarlamanın anlamlı bir aracı etkisi var mıdır?

Yöntem

Çalışma Grubu

Araştırmanın alışma grubunu Türkiye'deki üç farklı devlet niversitesinden 479 genç yetişkin oluşturmaktadır. Katılımcıların 373' kadın (%77.9), 106'sı erkektir (%22.1). Katılımcıların yaşları 18 ile 30 arasında değişmektedir (Ort. = 22.81, SD = 3.78).

Prosedür

Araştırmaya başlanmadan önce ölçek yazarlarından ve Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan izin alındı (2022/106). Bilgilendirilmiş onam formu, demografik anket, Sosyal Bağlılık leği, Kendini Ayarlama leği ve Psikolojik İyi Oluş leği elektronik ortama aktarıldı. Veriler web tabanlı evrimii bir anket aracılığıyla toplanmıştır. Anket bağlantısı daha sonra e-posta, sosyal medya (rn. WhatsApp) ve diğer evrimii veri yayma platformları aracılığıyla potansiyel katılımcılara dağıtıldı. Katılımcılardan da anket bağlantısını başkalarıyla paylaşmaları istendi. Veriler toplanmadan önce katılımcılar, çalışmanın içeriği ve amacının yer aldığı forma onay vermiştir. Veriler iki hafta süre içinde toplanmış ve anket yanıt için kapatılmıştır.

Ölçme Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, katılımcılar hakkında yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve ekonomik durum gibi demografik bilgileri elde etmek için kullanılmıştır.

Sosyal Bağlılık Ölçeği (SBÖ-R)

SBÖ, Lee ve ark. (2001) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması Şahin ve Duy (2021) tarafından üniversite öğrencileri örnekleminde gerçekleştirilmiştir. Ölçek 20 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 6'lı likert tipi puanlanmaktadır. SBÖ-R için gerçekleştirilen DFA sonucunda, uyum indeksleri $\chi^2/sd = 2.81$, RMSEA= .08, SRMR= .06, CFI= .97, NNFI= .96 hesaplanmıştır. Ölçek maddelerine ilişkin faktör yükleri faktör yükleri .40 ile .84 bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .93, test tekrar test korelasyon değeri .84, test yarılama sonucu korelasyon değeri .88 bulunmuştur.

Kendini Ayarlama Ölçeği (G-KA Ölçeği)

G-KA ölçeği, Lennox ve Wolfe (1984) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlaması ise Özalp Türetgen ve Cesur (2006) tarafından yapılmıştır. Bu ölçek, kişisel sunum becerisi ve başkalarının ifade edici davranışlarına duyarlılıktan oluşan iki ana boyut ve 12 maddeden meydana gelmektedir. Ölçek 6'lı likert tipi puanlama kullanılarak değerlendirilir. Ölçeğin toplam varyansı %48.3 olarak açıklanmış ve faktör yükleri .60 ile .79 arasında değişmiştir. Yapılan analizlerde ölçek maddelerinin toplam puanla olan korelasyonları .33 ile .57 arasında değişmiştir. Cronbach Alpha katsayısı .80, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .74 olarak belirlenmiştir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Ölçek, Diener ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye Telef (2013) tarafından uyarlanmıştır. Bu ölçek, sekiz maddeden oluşmakta ve tek bir boyut üzerinden değerlendirilir. 7'li likert tipi puanlama yapılmaktadır. AFA sonucunda toplam açıklanan varyans %42 olarak bulunmuş, ölçek maddelerinin faktör yükleri ise .54 ile .76 arasında değişmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre uyum indeksleri RMSEA= .08, SRMR= .04, GFI= .96, NFI= .94, RFI= .92, CFI= .95 ve IFI= .95 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık Cronbach Alpha değeri .80, test-tekrar test korelasyon değeri ise .86 olarak bulunmuştur. Maddelerin toplam puanla olan korelasyonları ise .41 ile .63 arasında değişmektedir.

Verilerin Analizi

Araştırma verileri, eksik veri durumuna karşı incelenmiş, ardından, standart sapma, ortalama, korelasyon ve Cronbach alpha değerleri hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılımı, çarpıklık ve basıklık değerleriyle değerlendirilmiştir. Değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkiler, yol analizi aracılığıyla AMOS yazılımında analiz edilmiştir. Modelin tahmin edilmesinde maksimum olabilirlik yöntemi kullanılmıştır. Bootstrap işlemi, 5.000 örneklem ve %95 güven aralığı ile

gerçekleştirilmiştir (Montoya ve Hayes, 2017). Modelin uyum iyiliği için $\chi^2 / df < 5$; RMSEA, SRMR < 0.08; NFI, GFI, CFI, TLI > 0.90 uyum kriterleri kullanılmıştır (Byrne, 2010; Kline, 2001).

Bulgular

Ön Analizler

Araştırmada kullanılan ölçeklere ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.02 ile 1.50 arasında değiştiği gözlemlenmiştir. Bu değerler, verilerin normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir (George ve Mallery, 2010). Cronbach alpha katsayıları, Sosyal Bağlılık Ölçeği için .91, Kendini Ayarlama Ölçeği için .82 ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği için .85 olarak bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre, sosyal bağlılık ile kendini ayarlama arasında ($r = 0.33$, $p < .001$) ve psikolojik iyi oluş arasında ($r = 0.57$, $p < .01$) pozitif korelasyonlar tespit edilmiştir. Ayrıca, kendini ayarlama ile psikolojik iyi oluş arasında da ($r = 0.40$, $p < .01$) anlamlı bir pozitif korelasyon bulunmuştur (Tablo 1).

Tablo 1. Tanımlayıcı bilgiler ve korelasyon sonuçları

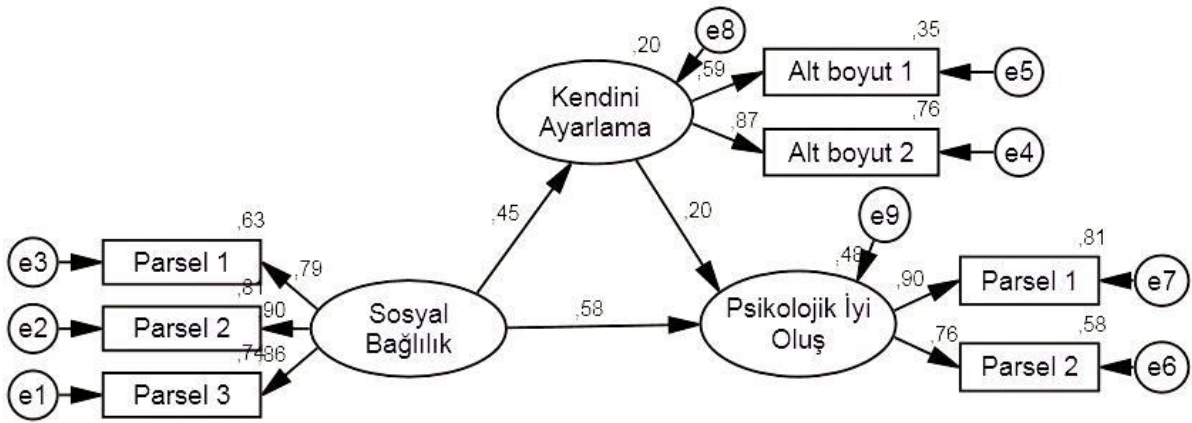
	Ort.	Ss.	α	Skew.	Kurt.	1	2
1. Sosyal Bağlılık	80.10	14.61	0.91	-0.35	0.17	-	
2. Kendini Ayarlama	41.22	7.32	0.82	-0.01	0.38	0.33**	-
3. Psikolojik İyi Oluş	43.50	7.14	0.85	-1.02	1.50	0.57**	0.40**

Ölçüm Modeli

Analizler iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Öncelikle modele ait üç gizli (sosyal bağlılık, kendini ayarlama, psikolojik iyi oluş), ve yedi gösterge değişkenin oluşturduğu yapı DFA ile test edildi. Doğrulayıcı bir faktör analizi sonucu modelin uyum değerleri ($\chi^2/sd = 4.27$, GFI= 0.97; CFI= 0.98; NFI= 0.97; TLI= 0.96; SRMR= 0.04; RMSEA= 0.08) yeterli bulunmuştur. Bu analizde, göstergeler için standartlaştırılmış faktör yükleri .59 ile .90 arasında değişmektedir ($p < .001$). Modelde göstergelerin gizil değişkenleri önemli ölçüde temsil ettiği görülmüştür.

Yapısal Model

Yapısal model ile sosyal bağlılığın psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan ve dolaylı etkisi incelenmiştir. Ayrıca sosyal bağlılığın kendini ayarlama ve kendini ayarlamanın psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan etkisi incelenmiştir. Model Şekil 1 de gösterilmiştir. Modele ait uyum değerleri ($\chi^2/sd = 4.28$, GFI= 0.97; CFI= 0.98; NFI= 0.97; TLI= 0.96; SRMR= 0.04; RMSEA= 0.08) yeterli bulunmuştur.



Şekil 1. Sosyal bağlılık, kendini ayarlama ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri gösteren yapısal model

Yapısal model sonucunda sosyal bağlılığın kendini ayarlama üzerinde pozitif ($\beta = .45$, $p < .01$), kendini ayarlamanın psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif ($\beta = .20$, $p < .01$) etkisi görülmüştür. Sosyal bağlılığın psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan ($\beta = .58$, $p < .01$) ve dolaylı ($\beta = .09$, $p < .05$) etkisi görülmüştür. Ayrıca yordayıcı değişkenlerin psikolojik iyi oluşa ilişkin varyansın %48'ini açıkladığı görülmüştür. Bootstrapping işlemi sonucunda modele ait doğrudan ve dolaylı tüm yolların anlamlı olduğu görülmüştür.

Tablo 2. Bootstrapping sonuçları

Yol	Standart β	A.L.	Ü.L.
Doğrudan Etki			
Sosyal Bağlılık → Kendini Ayarlama	0.45	0.32	0.55
Kendini Ayarlama → Psikolojik İyi Oluş	0.20	0.03	0.38
Sosyal Bağlılık → Psikolojik İyi Oluş	0.58	0.46	0.69
Dolaylı Etki			
Sosyal Bağlılık → Psikolojik İyi Oluş	0.09	0.01	0.18

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu araştırmanın amacı genç yetişkinlerde sosyal bağlılık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide kendini ayarlamanın aracı rolünün incelenmesidir. Araştırma bulgularına göre, sosyal bağlılık ile kendini ayarlama ve psikolojik iyi oluş arasında; psikolojik iyi oluş ile kendini ayarlama arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal bağlılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide kendini ayarlamanın aracı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Sosyal bağlılık, bireylerin sosyal deneyimlerini düzenleyip anlamlandırma ve bu süreçten sonra ilişkilerini güçlendiren davranışlar sergileme biçimlerinde etkili rol oynamaktadır (Lee vd., 2008). Sosyal bağlılığı yüksek olan kimselerin kendisini izleyerek sosyal ilişkilerini güçlendirecek biçimde davranma becerisinin daha yüksek olacağı düşünülmektedir. Bu noktada kendini ayarlama becerisi dikkat çekmektedir. Snyder (1974), kendini ayarlama düzeyi

yüksek olan bireylerin sosyal açıdan uygun olan davranışa yönelik ipuçlarını daha çok izleme ve kontrol etme becerisine sahip olacağını ifade etmiştir. Kendini ayarlama düzeyi yüksek olan bireylerin arkadaşlık ilişkilerini başlatma konusunda daha fazla eğilim gösterdikleri, daha önce ve daha fazla iletişim kurdukları, duygusal olarak açılmaya daha yatkın oldukları gözlemlenmiştir (Bacanlı, 1990). Qiongjing vd. (2018) tarafından yapılan çalışmada kendini ayarlama düzeyi yüksek olan bireylerin daha nitelikli kişilerarası ilişkiler kurabildikleri görülmüştür. Ayrıca aynı araştırmada grup düzeyinde incelendiğinde kendini ayarlama becerisinin grup uyumunu da artırdığı ifade edilmektedir. İlgili çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda kendini ayarlama becerisinin sosyal ilişkileri başlatma ve sürdürme davranışını destekleyici nitelikte olduğu söylenebilir. Kırık ve Sönmez (2017) tarafından yapılan çalışmada sosyal ilişkileri iyi olan, kendisini etkili bir biçimde ifade edebilen ve iletişim becerileri yüksek olan bireylerin, iletişimde zorluk çekenlere kıyasla daha yüksek düzeyde iyi oluş puanlarına sahip oldukları görülmüştür. Bu bağlamda kendini ayarlama ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki olması beklendiği bir durumdur.

Bu çalışmada elde edilen bulgular, kendini ayarlama kavramının sosyal bağlılık ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisini anlamak açısından önemli bir katkı sağlamaktadır. Literatürde, kendini ayarlama konusunda iki farklı yaklaşım öne çıkmaktadır. Birincisi, düşük kendini ayarlama düzeyine sahip bireylerin otantik davranışlar sergileyebildikleri ve niyetleriyle daha tutarlı oldukları görüşünü savunurken (Day ve ark., 2002), ikincisi, yüksek kendini ayarlama becerisi gösteren bireylerin sosyal ipuçlarına göre hareket ederek sosyal bağlamlarda uyum sağlama yeteneğini artırdığını ifade etmektedir (Gangestad ve Snyder, 2000). Bu farklılıkların ışığında, çalışmamızın bulguları, her iki yaklaşımın da belirli bağlamlarda ve koşullarda geçerli olabileceğini göstermektedir. Bulgular düşük kendini ayarlama düzeyine sahip bireylerin, daha otantik davranışlar sergileyerek ve içsel duygularına göre hareket ederek sosyal bağlamlarda uyum sağlama yeteneğine sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Bu, literatürdeki bazı çalışmalarda da vurgulanan, düşük kendini ayarlama becerisinin sosyal bağlamlarda esneklik gerektiren durumlarla başa çıkmada zorlanmak yerine, daha samimi ve niyetleriyle tutarlı bir davranış sergileme avantajı sunduğuna dair görüşle uyumludur (Allen ve ark., 2005). Bu bulgu, düşük kendini ayarlamanın sosyal bağlılık üzerindeki olumsuz etkilerinin, bağlam ve bireysel özelliklere bağlı olarak değişebileceğini işaret etmektedir.

Bununla birlikte, yüksek kendini ayarlama düzeyine sahip bireylerin sosyal ipuçlarını daha iyi algılama ve sosyal bağlamlara daha uygun şekilde tepki verme yeteneği, sosyal ilişkilerde daha fazla fayda sağlayabilmelerine ve psikolojik iyi oluşlarını artırmalarına olanak tanımaktadır (Gangestad ve Snyder, 2000). Çalışmada, yüksek kendini ayarlama becerisinin sosyal bağlılık ve psikolojik iyi oluş ile pozitif bir ilişki gösterdiği görülmüştür. Bu bulgu, kendini ayarlamanın sosyal ortamların gerekliliklerini yerine getirme ve ilişki kalitesini artırma açısından önemli bir faktör olduğunu desteklemektedir. Ancak, literatürde yüksek kendini ayarlama becerisinin, bireylerin içsel duygularını bastırmalarına ve otantik davranışlardan sapmalarına yol açabileceği de vurgulanmaktadır (Scott ve ark., 2012). Bu durum, yüksek kendini ayarlamanın bireylerin duygusal otantiklikleri ve davranışsal tutarlılıkları üzerindeki olumsuz etkilerini göz önünde bulundurarak, sosyal bağlılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi daha dikkatli bir şekilde değerlendirmeyi gerektirmektedir. Son olarak bulgular, kendini ayarlamanın sosyal bağlılık ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin, belirli bir dengeyi gerektirdiğini ortaya koymaktadır. Hem düşük hem de yüksek kendini ayarlama düzeylerinin, belirli koşullar altında sosyal bağlılık ve psikolojik iyi oluşa olumlu etkiler sağlayabileceği, ancak her iki durumda da

bazı olumsuz etkilerin de ortaya çıkabileceği görülmüştür. Bu bağlamda, kendini ayarlamanın bir beceri olarak dengeyi gerektiren bir süreç olduğu söylenebilir.

Araştırmanın bir diğer sonucu sosyal bağlılık ile psikolojik iyi oluş arasında hem doğrudan hem de dolaylı yönde pozitif etki bulgulanmasıdır. Alan yazın incelendiğinde sosyal bağlılık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişkiler ortaya koyan çalışmalara rastlanmıştır (Bekil, 2019; Khizar vd.,2021; Yelpaze vd., 2021). Satıcı vd. (2016) tarafından yapılan çalışmada iyi oluş ile yalnızlık arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. İlgili araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda sosyal bir varlık olan insanın yalnızlık hissetmesinin onun psikolojik iyi oluşunu negatif yönde, sosyal bağlılık hissetmesinin ise pozitif yönde etkilemesi alan yazın ile paraleldir. Ayrıca mevcut araştırmanın sonuçlarının da alan yazın ile tutarlı olduğu görülmektedir. Sosyal bağlılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide kendini ayarlamanın aracı rolünün ortaya konulması ise bu araştırmanın özgün bir sonucudur. Bireylerin sosyal deneyimlerini düzenleyip anlamlandırma davranışı arttıkça sosyal ilişkilerini güçlendirecek biçimde davranma becerisinin de artacağı ve bu durumun bir sonucu olarak kişinin psikolojik iyi oluşunun da artış göstereceği söylenebilir. Bu bağlamda sosyal bağların, psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkisi göz önünde bulundurularak, bireylerin sosyal destek ağlarını güçlendirecek programlar geliştirilebilir. Eğitim kurumlarında ve iş yerlerinde, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirmeye yönelik etkinlikler düzenlenebilir. Grup çalışmaları, ortak hedeflere dayalı projeler veya sosyal etkinlikler organize edilebilir. Topluluk bağlarını güçlendirmek için yerel yönetimler, sosyal organizasyonlar ve okullar iş birliği yapabilir. Sosyal etkinlikler, gönüllülük projeleri ve destek gruplarının oluşturulması teşvik edilebilir. Psikolojik danışmanlık hizmetlerinde bireylerin sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirme ve sürdürme becerilerine yönelik çalışmalar yapılabilir. Kendini ayarlama becerilerini artırmak için bireysel veya grup psikoeğitim programları düzenlenebilir. Son olarak kendini ayarlamaya dönük çelişkili literatür göz önüne alındığında, bu konuda farklı gruplarda daha fazla çalışma yapılabilir.

Referans

- Agbaria, Q. ve Mokh, A. A. (2022). Coping with stress during the coronavirus outbreak: the contribution of big five personality traits and social support. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(3), 1854–1872. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00486>
- Allen, D. G., Weeks, K. P. ve Moffitt, K. R. (2005). Turnover intentions and voluntary turnover: Themoderating roles of self-monitoring, locus of control, proactive personality, and risk aversion. *Journal of Applied Psychology*, 90(5), 980–990.
- Bacanlı, H. (1990). *Kendini ayarlama becerisinin çeşitli değişkenlerle ilişkisi* [Doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Bekil, M. (2019). *Öğretmenlerde mutluluğun yordayıcıları olarak sosyal bağlılık, özgecilik ve sosyal empati* [Yüksek lisans tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: basic concepts, applications, and programming (multivariate applications series)*. New York: Taylor & Francis Group, 396, 7384.

- Day, D. V., Shleicher, D. J., Unckless, A. L., & Hiller, N. J. (2002). Self-monitoring personality at work: A meta-analytic investigation of construct validity. *Journal of Applied Psychology, 87*(2), 390–401.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Diener, E., Oishi, S. ve Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour, 2*(4), 253-260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., & Oishi, S. (2009). *New measures of well-being* (ss. 247-266). Social Indicators Research Series. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12
- Dorji, N., Dunne, M. P., Seib, C. ve Deb, S. (2017). Quality of Life Among Senior Citizens in Bhutan. *Asia-Pacific Journal of Public Health, 29*(1), 35–46. <https://doi.org/10.1177/1010539516685609>
- Fuglestad, P. T. ve Snyder, M. (2009). *Self-monitoring*. içinde M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (ss. 574–591). The Guilford Press.
- Gangestad, S. W. ve Snyder, M. (2000). Self-monitoring: Appraisal and reappraisal. *Psychological Bulletin, 126*(4), 530–555. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.4.530>
- Khizar, U., Nawaz, M., Haroon, M., & Mubarak, H. (2021). Moderating role of social connectedness on forgiveness and subjective happiness among adults. *iRASD Journal of Economics, 3*, 40–50. <https://doi.org/10.52131/joe.2021.0302.0040>
- Kırık, A. M., & Sönmez, M. (2017). İletişim ve mutluluk ilişkisinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi (İNİF E-Dergi), 2*(1), 15-26.
- Kline, R. B. (2001). *Principles and practices of structural equation modeling*. New York: NY: Guilford.
- Lee, R. M. ve Robbins, S. B. (1998). The relationship between social connectedness and anxiety, self-esteem, and social identity. *Journal of Counseling Psychology, 45*(3), 338–345. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.338>
- Lee, R. M., Dean, B. L. ve Jung, K. (2008). Social connectedness, extraversion and subjective well-being: Testing a mediational model. *Personality and Individual Differences, 45*, 414-419.
- Lee, R. M., Draper, M., & Lee, S. (2001). Social connectedness, dysfunctional interpersonal behaviors, and psychological distress: Testing a mediator model. *Journal of Counseling Psychology, 48*(3), 310-318. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.48.3.310>

- Lennox, R. D., & Wolfe, R. N. (1984). Revision of the self-monitoring scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1349-1364.
- Long, D., Bonsel, G. J., Lubetkin, E. I., Janssen, M. F. ve Haagsma, J. A. (2022). Anxiety, depression, and social connectedness among the general population of eight countries during the COVID-19 pandemic. *Archives of Public Health*, 80(1), 237. <https://doi.org/10.1186/s13690-022-00990-4>
- Montoya, A. K., & Hayes, A. F. (2017). Two-condition within-participant statistical mediation analysis: A path-analytic framework. *Psychological Methods*, 22(1), 6-27. <https://doi.org/10.1037/met0000086>
- Özalp Türetgen, İ., & Cesur, S. (2006). Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 9(17), 1-17.
- Qiongjing, H., Xi, L., & Zhixue, Z. (2018). Self-monitoring in group context: Its indirect benefits for individual status attainment and group task performance. *Acta Psychologica Sinica*, 50(10), 1169–1179. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1041.2018.01169>
- Rustamov, E., Musayeva, T., Xalilova, X., Ismayilova, G. ve Nahmatova, U. (2023). Exploring the relationship between social connectedness and mental wellbeing: the mediating role of psychological resilience among adults in Azerbaijan. *Discover Psychology*, 3, 15. <https://doi.org/10.1007/s44202-023-00080-8>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Satici, S. A., Uysal, R., ve Deniz, M. E. (2016). Linking social connectedness to loneliness: The mediating role of subjective happiness. *Personality and Individual Differences*, 97, 306-310. doi: 10.1016/j.paid.2015.11.035
- Scott, B. A., Barnes, C. M. ve Wagner, D. T. (2012). Chameleonic or consistent? A multilevel investigation of emotional labor variability and self-monitoring. *Academy of Management Journal*, 55(4), 905–926.
- Silva, M., Loureiro, A. ve Cardoso, G. (2016). Social determinants of mental health: A review of the evidence. *The European Journal of Psychiatry*, 30(4), 259–292.
- Snyder, M. (1974). Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30(4), 526–537. <https://doi.org/10.1037/h0037039>
- Snyder, M. (1987). *Public appearances, private realities: The psychology of self-monitoring*. W. H. Freeman.

- Şahin, E.E. & Duy, B. (2021). Social Connectedness Scale-Revised (SCS-R): Validity and reliability studies. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 11(2), 588-608. <https://doi.org/10.18039/ajesi.801934>
- Taylor, S. E. (2011). *Social support: A review*. İçinde H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (ss. 189–214). Oxford University Press.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Wickramaratne, P. J., Yangchen, T., Lepow, L., Patra, B. G., Glicksburg, B., Talati, A., Adekkanattu, P., Ryu, E., Biernacka, J. M., Charney, A., Mann, J. J., Pathak, J., Olfson, M. ve Weissman, M. M. (2022). Social connectedness as a determinant of mental health: A scoping review. *PLoS one*, 17(10), e0275004. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275004>
- Yelpaze, İ., Deniz, M.E. ve Satıcı, B. (2021). Association between social connectedness and well-being: A study of the mediating role of psychological vulnerability. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(62), 367-382. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1001712>
- Zaccaro, S. J., Gilbert, J. A., Thor, K. K. ve Mumford, M. D. (1991). Leadership and social intelligence: Linking social perspectives and behavioral flexibility to leader effectiveness. *The Leadership Quarterly*, 2(4), 317–342. [https://doi.org/10.1016/1048-9843\(91\)90018-W](https://doi.org/10.1016/1048-9843(91)90018-W)