

Yaşam Sürdürülebilirliği Envanteri Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması¹²**Sümeyye Burhan**

İstanbul Medipol Üni.

Halil Ekşi

Marmara Üniversitesi

Mine Sayın

Marmara Üniversitesi

Fusun Ekşi

İstanbul Medeniyet Üni.

ÖZET

Problem Durumu ve Amaç : Bu çalışmanın amacı Hou, Lai, Hougen ve Hall (2019) tarafından geliştirilen ve kişilerin belirli rutinleri ne kadar düzenli olarak gerçekleştirdiklerini ölçen Yaşam Sürdürülebilirliği Envanteri'nin Türkçe versiyonunun psikometrik özelliklerini incelemektir. **Yöntem :** Envanter kişisel hijyen, yeme, uyku, ev işleri, evde zaman, egzersiz, sosyal aktiviteler ve iş/okul katılımı olmak üzere sekiz alt boyut ve 11'li Likert tipi 42 maddeden oluşmaktadır. Uyarlama çalışmasına sorumlu ölçek yazarından e-posta yoluyla izin alınarak başlanmıştır ve sonrasında üniversite etik kurul onayı alınmıştır. Envanter İngilizce diline hakim beş uzman tarafından Türkçe'ye çevrilmiş olup çeviriler alandaki dört uzman tarafından panel yapılarak incelenmiş ve uygun olan seçenekler belirlenmiştir. Farklı iki dil uzman tarafından ise envanterin ters çevirisi yapılarak orijinal çalışma ile kıyaslanmıştır. Envanterin Türkçe hali ise bir dil uzmanı tarafından musahhah hale getirilmesi ardından veriler, 384 kişiden (277 kadın ve 101 erkek) Yaşam Sürdürülebilirliği Envanteri, Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği ve Demografik Form ile internetteki çevrimiçi formlar yoluyla toplanmıştır. Envanterin geçerliliğini test etmek için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır, DFA sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerleri $\chi^2/sd=2.44$, GFI= .82, CFI= .90, IFI= .91, SRMR=.000 ve RMSEA=.058 olarak bulunmuştur. Ölçüt geçerliği için Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği, güvenilirlik için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı kullanılmıştır ve 92 ile 76 arasında değerler bulunmuştur.

Bulgular : Sonuçlar, envanterin Türkçe versiyonunun yeterli iç tutarlılığa ve kriter geçerliliğine sahip olduğunu göstermiştir. Bulgular, envanterin Türkçe versiyonunun günlük rutinleri ölçmek için güvenilir bir şekilde kullanılabileceğini ortaya koymuştur.

İleriye Dönük Araştırma ve Uygulama için Öneriler:İleriye dönük araştırmalarda farklı yaş gruplarıyla çalışılabilir ve ölçüm değişmezliği çalışması yapılabilir.

Anahtar Kelimeler. Yaşam sürdürülebilirliği, rutinler, Envanter uyarlama, Geçerlik, Güvenirlik, Doğrulayıcı faktör analizi

Abstract

Purpose : The aim of this study is to examine the psychometric properties of the Turkish version of the Life Sustainability Inventory, which was developed by Hou, Lai, Hougen, and Hall (2019) and measures how regularly people perform certain routines.

Method: The inventory consists of 8 sub-dimensions including personal hygiene, eating, sleeping, housework, home time, exercise, social activities and work/school participation and 11 Likert type 42 items. The adaptation study started with the permission of the responsible author via e-mail, and then the approval of the university ethics committee was obtained. The inventory was translated into Turkish by five experts who have command of the English language, the translations were examined by four experts in the field, and the appropriate options were determined. The reverse translation of the inventory was made by two different language experts and compared with the original study. After the Turkish version of the inventory was made available by a linguist, the data were collected from 384 people (277 women and 101 men) through the Life Sustainability Inventory, the Perception of Coping with Trauma Scale and the Demographic Form and online forms on the internet. To test the validity of the inventory a confirmatory factor analysis(CFA) was conducted, the results of CFA were found as $\chi^2 / sd = 2.44$, GFI = .82, CFI = .90, IFI = .91, SRMR = .000 and RMSEA = .058.

¹²

1 İstanbul Medipol Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, İstanbul, Türkiye. E-mail: sburhan@medipol.edu.tr

2 Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, İstanbul, Türkiye.

3 Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, İstanbul, Türkiye.

4 İstanbul Medeniyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, İstanbul, Türkiye.

For criterion validity Perceived Ability to Cope with Trauma Scale is founded in the correlation in. The Cronbach's alpha internal consistency coefficient of the inventory was found to be between .92 and .76.

Findings: The results suggested that the Turkish version of the SOLI has sufficient internal consistency, criterion validity. The findings revealed that the Turkish version of the inventory can be reliably used to measure daily routines.

Implications for Research and Practice: In prospective studies, it may be studied with different age groups and a measurement invariance study should be done.

Keywords. Sustainability of living, Routines, Validity, Inventory adaptation, Reliability, Confirmatory factor analysis

Yaşam Sürdürülebilirliği Envanteri

Rutinler. Rutinler, düzenli veya belirli aralıklarla yapılması gereken tipik işler, günlük aktivite ve görevler olarak tanımlanmaktadır (Oxford Dictionary of English, 2010, s. 1550). Rutin oluşumu, davranışın motivasyonel ve bilişsel sonuçları ile ilgilidir. İnsanların farklı şekilde davranma amacına karşın, sabit bir bağlamdaki tatmin edici sonuçlar var olan davranışı sürdüren güç olarak görülür (Verplanken ve Aarts, 1999). Günlük rutinlerin oluşumu ve sürdürülmesi zorlayıcıdır ve psikolojik bileşenlerden etkilenir. Fakat bu durum bireylerin alışkanlıklar geliştirmesine engel değildir (Gallimore ve Lopez, 2002). Öte yandan rutinler, kriz ya da gerekli durumlarda (örneğin; hastalık, taşınma, ebeveyn olma veya emeklilik) bilinçli olarak değiştirilebilir (Schäfer ve Bamberg, 2008).

Rutinler, alışılmış davranışlar olarak insanların hayatlarının farklı kısımlarında (örneğin kişisel, aile veya iş) entegre olmuştur (Schäfer ve Bamberg, 2008). Bu sebeple, günlük rutinleri gerçekleştirme farklı derecelerde olabilir. Yemek yeme, uyuma, kişisel hijyeni sürdürme gibi fizyolojik ihtiyaçları gidermek birincil rutinler olarak tanımlanmaktadır. Bu rutinler genel olarak ait olma ihtiyacının giderildiği ev bağlamında gerçekleşir. Egzersiz yapma, çeşitli boş zaman ve kendini geliştirme etkinliklerine katılma, sosyalleşme aktivitelerine zaman ayırma gibi ara sıra veya düzenli olarak istek ve motivasyona bağlı gerçekleştirilen davranışlar ikincil rutinler olarak tanımlanmaktadır (Hou, Hall, Lai ve Hougen, 2019).

Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi. Piramit şeklinde hiyerarşik seviyeler ile gösterilen beş katmanlı insan ihtiyaçları modelini içeren motivasyonel bir teoridir ve katmanlar şu şekilde sıralanmaktadır. Fizyolojik ihtiyaçlar, insanın hayatta kalması için biyolojik gereksinimlerdir. Güvenlik ihtiyaçları, insanlar yaşamlarında düzen, öngörülebilirlik ve kontrol yaşamak isterler; bu ihtiyaçlar aile ve toplum tarafından karşılanabilir. Sevgi ve aidiyet ihtiyaçları, insan ihtiyaçlarının üçüncü seviyesidir, kişilerarası ilişkilere duyulan ihtiyaç davranışı motive eder. Saygı ihtiyaçları kendine saygı ve başkalarından itibar veya saygı arzusu olarak iki kategoriye ayrılır. Kendini gerçekleştirme ihtiyaçları mümkün olan her şeyi başarma, olabildiğince fazla olma arzusu olarak tanımlanmaktadır (McLeod, 2020).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre ilk birincil rutinler ilk iki basamakta karşılanmaktadır. Örneğin; fizyolojik ihtiyaçlar olan ilk basamakta yeme, uyuma, temizlik gibi rutinler yer alırken, güvenlik ihtiyacı olan ikinci basamakta bir evde barınma yer alır. İkincil ihtiyaçlar ise piramidin çeşitli basamaklarına dağılarak karşılanmaktadır.

Esneklik. Esneklik kelimesi, "zorluklara hızlı bir şekilde dayanabilme veya onları iyileştirebilme" olarak tanımlanmaktadır (Oxford Dictionary of English, 2010, s. 1498). Ek olarak, esneklik birçok kaynaktan, sıkıntı yaşama ve olumlu adaptasyon olarak iki temel kavrama dayanmaktadır. Devam eden günlük sıkıntılardan büyük yaşam olaylarına kadar farklı durumlara yanıt olarak esneklik gereklidir (Fletcher ve Sarkar, 2013). Connor ve Davidson (2003), esnekliği stresle başarılı bir şekilde başa çıkma yeteneğinin bir ölçüsü olarak vurgulamıştır (s. 77).

Rutter (1990) esnekliğin anlaşılmasında koruyucu mekanizmaların önemini vurgulamaktadır. Koruyucu mekanizmalar, bireyin risk durumundaki tepkilerini doğrudan veya dolaylı olarak uyarlayabilir, uyarlanabilir süreçleri teşvik edebilir veya olumsuz süreçleri azaltabilir. Koruyucu mekanizmalar riskin etkisini ve olumsuz tepki zincirlerini azaltmak, öz-yeterlik oluşturmak ve sürdürmek veya yeni fırsatlar oluşturmada aktif olabilir. Esnek bireyler yüksek olumlu duygusallığa sahiptir ve bireye yönelik tehditlere rağmen olumsuz koşullarda

esneklik kapasitesi ile karakterize olmaktadır (Masten, 2001, akt. Tugade, Fredrickson ve Feldman Barrett, 2004).

Esneklik, yaşam boyu süren bir süreçtir ve gelişimseldir. Psikoloji uzmanları, yaşam boyu perspektifinden bir gelişim evresindeki işleyişin daha sonraki evrelerde kişiyi nasıl etkilediğini incelemektedir (Graber, Pichon ve Carabine, 2015). Esneklik teorisi ise, insanların yaşadığı sıkıntılara rağmen nasıl olumlu geliştiğini anlamak için kullanışlı bir çerçeve sağlamaktadır (Wang, Zhang ve Zimmerman, 2015).

Büyüme Teorisi. Büyüme teorisi, stresin aslında kişinin işleyişini artırabileceğini savunarak esneklikten biraz daha ileri gitmektedir. Paradigmayı hastalıkların ötesinde sağlığa genişletmektedir.

Ickovics ve Park'a (1998) göre büyüme; kişinin amaç, anlam ve kimlik duygusunu sorgulatmaya neden olan hayat temelinin sarsıcı nitelikteki ağır olaylar mağduriyeti sonrası bir dönüşüm gerçekleştirmek için meydan okumayı içine alır (s. 430). Bireysel ve sosyal kaynakların risk veya tehdide tepki olarak etkili bir şekilde harekete geçirilmesi, olumlu zihinsel, fiziksel veya sosyal sonuçlara yol açmaktadır. Büyüme, bir zorluğun ardından dengeye dönüşten daha fazlasını temsil etmektedir (s. 237-238).

Esneklik, kişilerin daha önce bir/birkaç kriz maruziyeti sonrası "önceki duruma dengeli bir geri dönüş yeteneği" olarak tanımlanmıştı (Carver, 1998, s. 247). Esneklik literatürü "sonradan daha iyi" olarak gelişen kavramdan bahsetmemektedir. Fakat büyüme, yeni beceriler ve bilgi edinme (kendileri hakkında öğrenme, yeni başa çıkma becerileri öğrenme vb.), yeni bir güven ya da ustalık duygusu ve gelişmiş kişilerarası ilişkiler anlamına gelir.

Büyüme, bir zorluğa tepki olarak temel bilişsel değişimi içeren bir dönüşümdür (O'Leary, 1998). Büyüme ve dönüşüm, meydan okuma ve olumsuz bir olay yanında; başarılı olmak için gereken zorluktan yararlanabilecek belirli niteliklere sahip bir bireye ihtiyaç duyar. Bu bireyler, başa çıkma ve tutarlılık duygusu gibi bireysel kaynaklara; doğru tehdit değerlendirmesi, öz-yeterlik ve algılanan kişisel risk gibi bilişsel kaynaklara; yaşam olaylarına bağlı anlamı ilişkilendirme ve biçimlendirme yeteneğine; sosyal destek sistemleri ve yaşamdaki geçişleri kolaylaştıran sosyal süreçler ve rutinelere sahiptir (O'Leary, 1998).

Büyüme Teorisi, günlük yaşam yapısını oluşturan ve stres adaptasyonunda faydalı olan rutin ve ritüellerin bir metaforu olarak kullanır. Büyüme Teorisinin temel ilkesi, esnekliğin günlük yaşam kalıpları ve yapısı korunarak belirlendiğidir (Hou, Hall ve Hobfoll, 2018, akt Hou vd., 2019).

Günlük Rutin, Esneklik ve Büyüme Teorisi İlişkisi. Büyüme teorisine göre, kişiler stres altında veya zorlayıcı durumlarda günlük rutinlerini devam ettirmede zorlanabilirler ve stres günlük rutinlerin sürdürüldüğü ve etkilendiği bağlarla ilişkilidir. Bu durumda stres ile rutinlerin düzeninin azalması muhtemeldir. Örneğin, kişisel hijyen, yeme standartları, uyuma, boş zaman aktivitelerinde harcanan zaman veya sosyal temas azalabilir. Büyüme Teorisi'ne göre, günlük rutin düzeninin sürdürülmesi ile stres adaptasyonunu ve esneklik olumlu etkilenmektedir (Hou, Ho, Kim, Seong ve Hobfoll, 2018, akt Hoi vd., 2019).

Amaç

Bu çalışma, Yaşam Sürdürülebilirliği Envanteri'ni Türkçe 'ye uyarlayarak kullanıma sunulmasını amaçlamaktadır. Bu sebeple envanterin geçerlik ve güvenilirliği yetişkinlerin oluşturduğu bir çalışma grubu ile incelenmektedir

Yöntem

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu 277 (%72) kadın ve 101 (%28) erkek olmak üzere toplam 384 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların 144'ü (%37) 18-25, 154'ü (%40) 26-35, 52'si (%13) 36-45, 33'ü (%10) 46-60 yaş aralığındadır. Çalışmaya katılanların 25'i (%6) lise, 260'ı (%67) üniversite, 78'i (%23) yüksek lisans, 21'i (%4) doktora eğitim düzeyine sahiplerdir. Araştırmada yer alan kişilerin 163'ü (%42) evli, 214'ü (%56) bekar ve 7'si (%2) diğer ilişki durumuna sahiptirler. Katılımcıların 47'si (%12) düşük, 318'i (%83) orta ve 19'u (%5) yüksek olarak gelir durumlarını tanımlamışlardır.

İşlem

Yaşam Sürdürülebilirliği Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması için ölçeği geliştiren araştırmacı Wai Kai Hou ile e-mail yoluyla iletişime geçilmiş ve kendisinden uyarlama izni alınmıştır. Envanterin dilsel eş değerliğini sağlamak için çeviri tekrar çeviri yöntemine başvurulmuştur. Dilsel eşdeğerliğin sağlanması ile birlikte uyum geçerliği için benzer özellikleri ölçen Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği ile ilişkisini ölçülerek ölçüt geçerliği sağlanmıştır. Veriler çevrimiçi form oluşturularak internet aracılığı ile toplanmıştır. Envanterin yapı geçerliğini test etmek için doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Verilerin analizi, SPSS 22 ve AMOS 8.7. paket programları aracılığı ile gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu. Araştırmacılar tarafından hazırlanan kişilerin cinsiyet, yaş aralığı, geliri, medeni durumu ve eğitim durumu değişkenleriyle ilgili bilgi alındığı formdur.

Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği (TBÇA). Bonano ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilen ve Arı ve Soysal (2019) tarafından Türkçe'ye adapte edilen travmatik yaşantı ile başa çıkabilme algısının değerlendirilmesini amaçlayan 5'li Likert tipi bir ölçektir. Toplam 20 madde ve "Gelecek Odağı" ve "Travma Odağı" olarak 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Bonanno ve arkadaşları (2011)'na göre ölçekteki 2 faktörlü yapı psikometrik özellik bakımından iyi uyum indekslerine sahiptir (GFI = .96, CFI =.93). Ölçeğin Türkçe uyarlamasındaki psikometrik analizde cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı toplam puan için .79, "Gelecek Odağı" alt boyutu için .90 ve "Travma Odağı" alt boyutu için ise .79 olarak bulunmuştur (Arı ve Soysal, 2019).

Yaşam Sürdürülebilirliği Envanteri (SOLI). Hou, Hougen, Hall ve Tsz Tsun Lai (2019) tarafından yetişkinlerin adaptasyon ve esneklik ile ilgili birden fazla alt boyuttaki önemli günlük yaşam süreçlerini yansıtmak için geliştirilen 11li Likert tipi bir ölçektir. Sekiz alt boyut ve 42 maddeden oluşmaktadır. Bu sekiz alt boyut ayrıca birincil ve ikincil günlük rutinler olmak üzere iki ikinci derece faktöre yüklenmiştir. Ölçeğin uyum geçerliği, Lawton Enstrümantal Günlük Yaşam Aktiviteleri Ölçeği, Travma ile Başa Çıkma Algısı Ölçeği, İnançların Tadı Envanteri ve Kaynakların Korunması ve Değerlendirmesi ile yüksek düzeyde korelasyon göstererek sağlanmıştır. Tehdit Eden Deneyimler Listesi, DSM – 5 için Yaşam Olayları Kontrol Listesi, Durum-Sürekli Kaygı Envanteri, Hasta Sağlığı Anketi, TSSB Kontrol Listesi-Sivil Versiyon, Olumlu ve Olumsuz Etki Programı, Yaşamdan Memnuniyet Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği gibi belirlenmiş sonuç ölçütleri ile korelasyonlarda ölçütle ilişkili geçerlilik gösterilmiştir. Ortak başa çıkma ve bireysel kaynaklar değişkenlerinden bağımsız olarak sonuç ölçütleri ile korelasyonlarda artımlı geçerlilik göstermiştir.

Bulgular

Tablo 1

Dilsel eşdeğerlik için Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayıları sonuçları

	N	Korelasyon	Sig.
TKT1&IKT1	38	.55**	,000
TKT2&IKT2	38	.64**	,000
TKT3&IKT3	38	.62**	,000
TKT4&IKT4	38	.65**	,000
TKT5&IKT5	38	.56**	,000
TU1&IU1	38	.62**	,000
TU2&IU2	38	.64**	,000

TU3&IU3	38	.61**	,000
TY1&IY1	38	.77**	,000
TY2&IY2	38	.81**	,000
TY3&IY3	38	.84**	,000
TEI1&IEI1	38	.45**	,004
TEI2&IEI2	38	.65**	,000
TEI3&IEI3	38	.49**	,002
TEI4&IEI4	38	.57**	,000
TEI5&IEI5	38	.16	,319
TEZ1&IEZ1	38	.23	,152
TEZ2&IEZ2	38	.60**	,000
TEZ3&IEZ3	38	.63**	,000
TEZ4&IEZ4	38	.34*	,038
TEZ5&IEZ5	38	.33*	,040
TEZ6&IEZ6	38	.48**	,002
TEZ7&IEZ7	38	.69**	,000
TEZ8&IEZ8	38	.60**	,000
TE1&IE1	38	.68**	,000
TE2&IE2	38	.67**	,000
TE3&IE3	38	.40*	,014
TE4&IE4	38	.46**	,003
TSA1&ISA1	38	.70**	,000
TSA2&ISA2	38	.65**	,000
TSA3&ISA3	38	.68**	,000
TSA4&ISA4	38	.50**	,001
TSA5&ISA5	38	.40*	,012
TSA6&ISA6	38	.63**	,000

TSA7&ISA7	38	.66**	,000
TSA8&ISA8	38	.47**	,001
TIO1&IIO1	38	.53**	,001
TIO2&IIO2	38	.45**	,005
TIO3&IIO3	38	.64**	,000
TIO4&IIO4	38	.43	,008
TIO5&IIO5	38	.71**	,000
TIO6&IIO6	38	.45**	,001

Envanter, dilsel eşdeğerlik için 38 kişilik bir gruba Türkçe ve İngilizce olarak uygulanmıştır ve bu çalışmanın korelasyon katsayı bulguları Tablo 1’de, ilişkili grup t testi sonuçları ise Tablo 2’de yer almaktadır.

Analiz sonuçlarına göre adapte edilen envanterdeki birçok madde dilsel eşdeğerliğe sahiptir. Bir analizde yeterliği sağlamayan maddeler için diğer analizdeki yeterliğine bakılmıştır. Her iki analizde de yeterliği sağlamayan 17. ve 40.maddeler tespit edilmiştir. Diğer maddelerde t testi anlamlı olan maddelerin korelasyon değerleri istatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu için dilsel eşdeğerlik taşıdığı kabul edilmiştir.

Tablo 2

Dilsel eşdeğerlik için ilişkili grup t testi sonuçları

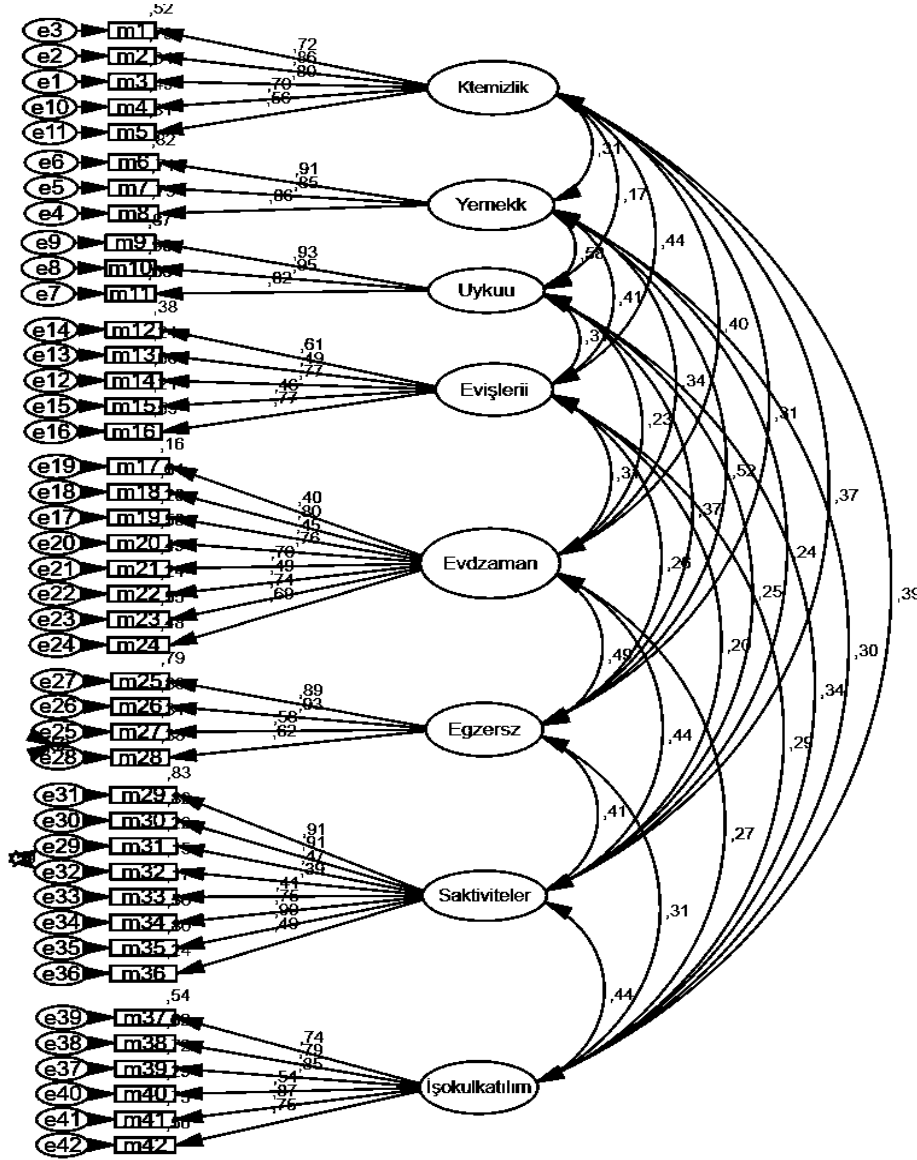
	s				s			
,05	,339	969	34	2	,92	,996	,382	17
,84					,47			
,32		,			,74			
,308			05	3	,842	,994		00
,89		85			,84			
,68	,785	182	85	4	,76	,175	,075	94
,63					,79			
,29	,298	1,000	32	5	,95	,022	,765	08

	,50					,37			
5	,89		1,430	16	6	,87	,344	,937	06
		,701							
	,29					,13			
	,61		,040		7	,89			
		,750		05			,062	,259	21
	,03					,47			
	,50		374	71	8	,05	,785	,339	18
		,737							
	,39					,45			
	,13			36	9	,71			
		,776	919				,782	,730	09
	,87					,21			
	,37		183	86	0	,76	,357	,275	78
		,770							
	,32					,87			
0	,92		1,700	10	1	,08	,033	,080	93
		,622							
	,37					,11			
1	,55			59	2	,24	,226	,239	22
		,492	,544						
	,68					,79			
2	,89			46	3	,55	,002	,027	31
		,214	,733						
	,16					,05			
3	,92		090	92	4	,03	,307	,633	53
		,793							

	,89					,26			
4	,63					,68			
		,523	,286	20	5		,186	,668	50
	,11					,92			
5	,24					,08			
		,624	865	39	6		,585	,381	17
	,87					,50			
6	,53					,21			
		,556	698	49	7		,356	689	49
	,24					,95			
7	,87					,82			
		,631	,082	00	8		,728	,952	34
	,55					,24			
8	,89					,26			
		,870	868	391	9		,058	,236	81
	,63					,34			
9	,29					,97			
		,073	469	642	0		,372	,419	00
	,13					,66			
0	,50					,29			
		,095	,387	701	1		,838	088	93
	,63					,26			
1	,39					,16			
		,218	,000	,000	2		,345	,176	24
	,39					,71			

Yaşam Sürdürülebilirliği Envanteri'nin yapı geçerliliği için doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi, daha önce açılımlı faktör analizi ile belirlenmiş bir yapının doğrulanıp doğrulanmadığını test etmek amacıyla uygulanan bir yöntemdir (Seçer, 2015). Bu doğrultuda, Yaşam

Sürdürülebilirliği Envanterinin orijinalindeki 42 madde ve 8 faktörlü yapısı Amos 24.0 programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olmaması nedeniyle daha iyi bir model elde etmek amacıyla modifikasyon yapılmasına karar verilmiştir. *Egzersiz* faktörü altında yer alan madde 27 ve madde 28 hata varyansları arasında ve *Sosyal Aktiviteler* faktörü altında yer alan madde 31 ve madde 32 hata varyansları arasında olmak üzere 2 modifikasyon gerçekleştirilmiştir. Yapılan modifikasyon neticesinde, ölçeğin 8 faktörlü yapısının .05 düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür. Ölçeğin 8 faktörlü yapısı ve faktör yükleri Şekil 1.de verilmiştir.



Şekil 1. Yaşam Sürdürülebilirliği Envanteri'nin doğrulayıcı faktör analizi

Şekil 1.de görüldüğü üzere, gizil değişkenler ile gözlenen değişkenler arasındaki faktör yüklerinin .40 ile .95 arasında değiştiği görülmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen modelin uyumu incelenirken ki-karenin serbestlik derecesine oranı (χ^2/sd), GFI, CFI, IFI, SRMR ve RMSEA değerleri dikkate alınmıştır. Elde edilen 42 madde ve 8 faktörlü ölçüm modeline ait uyum iyiliği değerleri tablo.1 de verilmiştir.

Tablo 3

Doğrulayıcı faktör analizine ilişkin uyum iyiliği değerleri

CMIN/DF GFI CFI IFI SRMR RMSEA

Kabul edilebilir uyum indeksleri*	< 5.00	>0.90	>0.90	>0.90	<0.10	<0.08
Model	2.44	.824	.904	.905	.000	.058

* (Hu & Bentler, 1999; Tabachnick & Fidell, 2007)

Tablo 3.de görüldüğü üzere, doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerleri $\chi^2/sd=2.44$, GFI= .82, CFI= .90, IFI= .91, SRMR=.000 ve RMSEA=.058 olarak bulunmuştur. χ^2/sd değeri için, 5'in altı kabul edilebilir uyum değeri olarak kabul edilmektedir. GFI, CFI, ve IFI indeksleri için kabul edilebilir uyum değeri 0.90 olarak kabul edilmekle birlikte (Hu & Bentler, 1999), 0.80- 0.89 arası da kabul edilebilir uyum değeri olarak belirtilmektedir (Segars & Grover, 1993). RMSEA için ise 0.08- 0.05 arası kabul edilebilir uyum değeri olarak kabul edilmektedir. Buna göre, doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen tüm değerlerin kabul edilebilir aralıklarda olduğu görülmektedir.

Ölçüt Bağıntılı Geçerlik analizinde Yaşam Sürdürülebilirliği Envanteri ve alt boyutları ile Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği (TBÇA) arasındaki ilişki incelenmiştir ve korelasyon katsayılarının ve betimsel istatistiklerin yer aldığı bulgular Tablo 4'de yer almaktadır.

Tablo 4.

Yaşam Sürdürülebilirliği Envanteri ile Travma ile Başa Çıkabilme Ölçeği arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon katsayıları

Ölçekler		0								
1.	Yaşam Sürdürülebilirliği	1								
2.	Kişisel Temizlik	.714 **	1							
3.	Yemek	.584 **	.568 **	1						
4.	Uyku	.379 **	.202	.561 **	1					
5.	Ev İşleri	.622 **	.567 **	.380 **	.254	1				
6.	Evde Zaman	.761 **	.362 *	.412 **	.146	.460 **	1			
7.	Egzersiz	.645 **	.335 *	.381 **	.235	.222	.460 **	1		
8.	Sosyal Aktiviteler	.721 **	.438 **	.117	.045	.357 *	.464 **	.286 *	1	
9.	İş Okul	.766	.530	.285	.134	.249	.485	.541	.523	1

	**	**	*			**	**	**		
10. Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği	.509 **	.260	.231	.154	.267	.363 *	.461 **	.271	.611 **	1
Ortalama	277. 71	40.0 4	19.3 1	16.6 0	31.3 8	57.5 6	21.9 6	50.4 0	40.4 6	94.0 8
Standart Sapma	53.6 1	7.25	5. 69	7.12	8.23	13.1 6	8.78	16.1 2	130 3	16.9 4

**p < 0.01, *p < 0.05

Tablo 4'deki bulgulara göre Yaşam Sürdürülebilirliği Envanteri'nin toplam puanı ile Travma ile Başa Çıkabilme Algısı (.50) pozitif ilişkilidir. Envanterin alt boyutları ile Travma ile Başa Çıkabilme Algısı (.15 ile .61 arasında) ile pozitif ilişkilidir.

Güvenirlilik analizinde Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı kullanılmıştır. Analiz sonucuna göre Yaşam Sürdürülebilirliği Envanteri'nin Cronbach alfa katsayısı toplam puan için .93, iş-okul alt boyutu için .88, sosyal aktiviteler alt boyutu için .88, egzersiz alt boyutu için .86, evde zaman alt boyutu için .84, ev işleri alt boyutu için .76, uyku alt boyutu için .92, yemek alt boyutu için .90, kişisel temizlik alt boyutu için .83 olarak hesaplanmıştır. Bulgular Tablo 5'te sunulmuştur. Cronbach alfa değeri için .70 değeri iç tutarlılık güvenirliğini göstermektedir (Kline, 2000). Bu sebeple envanterin yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğu söylenebilir.

Tablo 5.

Yaşam Sürdürülebilirliği Envanteri'nin güvenlik bulguları

Ölçekler	\bar{X}	Ss	α
Yaşam Sürdürülebilirliği	285.20	51.78	.93
Kişisel Temizlik	40.84	7.09	.83
Yemek	20.09	6.20	.90
Uyku	18.21	7.54	.92
Ev İşleri	33.52	9.63	.76
Evde Zaman	57.70	12.56	.84
Egzersiz	21.32	9.09	.86
Sosyal Aktivite	50.11	15.91	.88
İş-Okul	43.40	11.19	.88

Tablo 6.

Yaşam Sürdürülebilirliği Envanteri'nin düzeltilmiş madde toplam test korelasyonları ve betimsel istatistikler

Madde No	\bar{X}	Ss	DMTTK
----------	-----------	----	-------

Kişisel Temizlik	1	7,92	1,607	.43
	2	8,52	1,502	.42
	3	8,11	1,840	.41
	4	9,02	1,249	.44
	5	8,09	1,942	.33
Yemek	6	6,78	2,048	.53
	7	6,80	2,285	.50
	8	6,86	2,083	.52
Uyku	9	6,14	2,506	.47
	10	6,00	2,687	.45
	11	6,54	2,576	.40
Ev İşleri	12	7,64	2,578	.28
	13	7,39	2,334	.34
	14	7,04	2,733	.37
	15	5,12	2,841	.30
	16	7,09	2,356	.42
Evde Zaman	17	7,80	2,018	.18
	18	7,09	2,166	.50
	19	7,34	2,133	.50
	20	7,81	1,980	.52
	21	7,88	2,057	.40
	22	8,08	1,933	.42
	23	6,86	2,226	.53
	24	6,10	2,468	.47
Egzersiz	25	4,60	2,739	.52
	26	5,06	2,600	.57
	27	5,89	2,657	.48

	28	6,29	2,444	.51
Sosyal Aktivite	29	6,34	2,492	.58
	30	6,01	2,699	.53
	31	6,81	2,325	.50
	32	7,48	2,255	.41
	33	7,14	2,461	.34
	34	5,93	2,906	.47
	35	6,08	2,753	.56
	36	6,33	2,627	.54
İş/Okul	37	7,36	2,250	.46
	38	6,55	2,439	.42
	39	6,94	2,276	.54
	40	8,84	1,385	.35
	41	7,36	2,041	.43
	42	7,94	1,706	.47

DMTTK: Düzeltilmiş Madde Toplam Test Korelasyonları

Ölçek maddelerinin toplam puanı yordama gücünü ve ayırt ediciliğini belirlemek üzere madde analizi yapılmıştır ve bulgular Tablo 6'da sunulmuştur. Ölçekteki maddelerin düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonları kişisel temizlik alt boyutunda .33 ile .43, yemek alt boyutunda .50 ile .53, uyku alt boyutunda .40 ile .47, ev işleri alt boyutunda .28 ile .37, evde zaman alt boyutunda .18 ile .53, egzersiz alt boyutunda .48 ile .57, sosyal aktivite alt boyutunda .34 ile .58 ve iş/okul alt boyutunda .35 ile .54 arasında değişmektedir. Bulgular Tablo 3'te verilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmanın amacı, Wai Kai Hou ve diğerleri (2019) tarafından geliştirilen the Sustainability of Living Inventory (SOLI)'ni Yaşam Sürdürülebilirliği Envanteri olarak Türkçe'ye uyarlamak ve Türk kültüründe sınamaktır. Bu amaçla, ölçüt bağıntı geçerliği, yapı geçerliği ve güvenilirlik analizleri incelenmiştir.

Yapı geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Bunun sonucunda uyum indekslerinin sonuçları kabul edilebilir değerlerde olduğu ve çalışma grubunda geçerli olduğu görülmüştür. Ölçüt bağıntı geçerliği kapsamında, orijinal envanterin geçerlik çalışmalarında da kullanılan Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği (TBÇA) ile korelasyonu incelenmiştir ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre, ölçüt geçerliği beklenen yönde bulunmuştur. Yaşam Sürdürülebilirliği Envanteri'nin güvenilirliği için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı incelenmiştir. Özgüven'e göre (1994), kabul edilebilir iç tutarlılık katsayısı .70'tir. Güvenirlik analizi sonucu alt boyutların .76 ile .93 arasında değerler aldıkları görülmüştür. Bu yüksek katsayı değeri ile güvenilir bir envanter olduğu söylenebilir.

Yaşam Sürdürülebilirliği Envanteri'nin madde analizi, düzeltilmiş madde toplam korelasyonları ile incelenmiştir. Düzeltilmiş madde toplam korelasyonları, maddelerden elde edilen puanlar ve toplam puan arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır. Pozitif ve yüksek değerler, ölçme aracındaki her bir maddenin benzer davranışları örneklediğini göstermektedir. Literatürde düzeltilmiş madde toplam korelasyonlarının .30 ve üzerinde olması yeterli kabul edilmektedir (Büyüköztürk, 2011). Araştırmada elde edilen bulgulardan yola çıkarak maddelerin ayırt edicilik güçlerinin yeterli olduğu söylenebilir.

SOLI'nin Türkçeye uyarlaması olan bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Çalışma verileri COVID-19 salgını döneminde online olarak toplanmıştır. Katılımcıların bir kısmının karantinada günlük rutinleri değişime uğramış olabilir. Envanter için veri toplarken kişilerden normal dışı durumları göz ardı etmeleri istenmiştir. Çalışmanın diğer bir sınırlaması ise verilerin internet üzerinden toplanması nedeniyle katılımcıların yaş dağılımı 18-25 ve 26-35 gruplarında yoğunluk göstermektedir. Ek olarak, katılımcıların eğitim düzeyleri çoğunlukla üniversite ve lisansüstü gruplarında toplanmıştır. Bu sebeplerle, envanterin Türkçe uyarlamasında yaş ve eğitim düzeyi açısından toplumu temsil etme bakımından sınırlılık vardır. Bu sınırlıklar sonraki çalışmalarda, çalışma grubu daha dengeli tutularak giderilebilir. Ayrıca, güvenilirlik analizi için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı yanında test tekrar test yöntemi kullanılarak güvenilirlik incelenebilir.

Sonuç olarak, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılarak Türkçe'ye uyarlanan Yaşam Sürdürülebilirliği Envanteri'nin elde edilen bulgulara göre kişilerin günlük rutinlerini ölçmede geçerli ve güvenilir bir envanter olduğu ortaya koyulmuştur. Bu envanterin, kişilerin sorunlarla bireysel baş etme mekanizmaları ve rutinler ile olan ilişkisi çalışmalarındaki değerlendirmelere yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Arı, E., & Soysal, G. C. (2019). Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeğinin (TBÇA) Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni ve SPSS uygulamaları* (Genişletilmiş 19.Baskı). Ankara: Pegem.
- Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of social issues, 54*(2), 245-266.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*, 76-82. doi: 10.1002/da.10113
- Dictionary, O. (2010). Oxford dictionary of English. *Oxford Dictionary of English, 3rd edn. Oxford University Press. China Translation & Printing Services Ltd, China.*
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European psychologist, 18*(1), 12.
- Gallimore, R., & Lopez, E. M. (2002). Everyday routines, human agency, and ecocultural context: Construction and maintenance of individual habits. *OTJR: Occupation, Participation and Health, 22*(1_suppl), 70S-77S.
- Graber, R., Pichon, F., & Carabine, E. (2015). Psychological resilience. *London: Overseas Development Institute.*
- Hou, W. K., Lai, F. T. T., Hougen, C., Hall, B. J., & Hobfoll, S. E. (2019). Measuring everyday processes and mechanisms of stress resilience: Development and initial validation of the Sustainability of Living Inventory (SOLI). *Psychological assessment. Journal of Social Issues, 54*(2), 425-446.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structural analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling, 6*, 1-55.
- Kline, P. (2000). *The handbook of psychological testing*. Psychology Press.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development, 71*, 543-562. doi: 10.1111/1467-8624.00164

- Mahoney, J. L., & Bergman, L. R. (2002). Conceptual and methodological considerations in a developmental approach to the study of positive adaptation. *Applied Developmental Psychology, 23*, 195-217. doi: 10.1016/S0193-3973(02)00104-1
- McLeod, S. A. (2020, March 20). Maslow's hierarchy of needs. *Simply Psychology*. <https://www.simplypsychology.org/maslow.html> adresinden 21.05.2020 tarihinde alınmıştır.
- O'Leary, V. E. (1998). Strength in the face of adversity: Individual and social thriving.
- Özgüven, E. (1994). *Psikolojik testler*. Ankara: Yeni Doğu Matbaası.
- Park, C. L. *Thriving: Broadening the paradigm beyond illness to health*. Edited by Jeannette R. Ickovics. Society for the Psychological Study of Social Issues, 1998.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology, 58*, 307-321. doi: 10.1002/jclp.10020
- Schäfer, M., & Bamberg, S. (2008, February). Breaking habits: Linking sustainable consumption campaigns to sensitive life events. In *Proceedings sustainable consumption and production: Framework for action, conference of the sustainable consumption research exchange* (pp. 213-228).
- Seçer, İ. (2015). *Psikolojik test geliştirme ve uyarlama süreci: Spss ve Lisrel uygulamaları*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Segars, A. H. & Grover, V. (1993). Re-examining perceived ease of use and usefulness: A confirmatory factor analysis, *MIS Quarterly, 17*(4), 517-525.
- Stevenson, A. (Ed.). (2010). *Oxford dictionary of English*. Oxford University Press, USA.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics*. Boston: Allyn and Bacon.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of personality, 72*(6), 1161-1190.
- Verplanken, B., & Aarts, H. (1999). Habit, attitude, and planned behaviour: is habit an empty construct or an interesting case of goal-directed automaticity?. *European review of social psychology, 10*(1), 101-134.
- Wang, J. L., Zhang, D. J., & Zimmerman, M. A. (2015). Resilience theory and its implications for Chinese adolescents. *Psychological Reports, 117*(2), 354-375.