



Copyright © 2015 T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı

<http://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/>

Gençlik Araştırmaları Dergisi • Aralık 2015 • 3(3) • 9-30

ISSN 2147-8473

Başvuru | 17 Nisan 2015

Kabul | 9 Ağustos 2015

Makale

Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: EPOCH Ölçeği'nin Türkçe Formunun Geçerliği ve Güvenirliği

İbrahim Demirci^a

Füsun Ekşi^b

Öz

Bu çalışmanın amacı, ergenlerin iyi oluşunu ölçmeyi amaçlayan EPOCH Ölçeği'ni Türkçeye uyarlamak ve ölçeğin güvenilirliğini ve geçerliğini incelemektir. EPOCH teorisine göre ergenlerin iyi oluşu; bağlılık (engagement), kararlılık (perseverance), iyimserlik (optimism), ilişkililik (connectedness) ve mutluluk (happiness) özelliklerini içermektedir. Çalışma grubu 262 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların 137'si erkek, 123'ü kız öğrencidir. Yaş ortalamaları 15.74 (± 1.17) olan katılımcıların yaşları 14 ile 18 arasında değişmektedir. Ölçeğin yapı geçerliğini test etmek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek için iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeğin madde analizi için düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonları incelenmiştir. Verilerin analizleri için LISREL 8.88 ve SPSS 20.0 programları kullanılmıştır. Ölçeğin beş boyutlu modelinin uyumunu belirlemek amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda hesaplanan uyum indeksi değerleri kabul edilebilir düzeyde bulunmuştur ($\chi^2 = 381.29$, $sd = 160$, $RMSEA = .074$, $NFI = .96$, $NNFI = .98$, $CFI = .98$, $IFI = .98$, $RFI = .96$ ve $SRMR = .052$). Ölçekteki maddelerin faktör yükleri .37 ile .84 arasında değişmektedir. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin iç tutarlılık katsayıları .72 ile .88 arasında değişmektedir. Ölçeğin toplam puanının iç tutarlılık katsayısı .95 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam puan korelasyon katsayılarının, .41 ile .77 arasında değiştiği görülmüştür. Araştırmanın sonuçlarına göre, EPOCH Ölçeği'nin Türkçe formunun ergenlerin iyi oluşunu ve gelişimini ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ve Türkiye'de yürütülecek bilimsel araştırmalarda kullanılabileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: PERMA • EPOCH • İyi oluş • Gelişim • Geçerlik • Güvenirlik • Doğrulayıcı faktör analizi

a Yetkilendirilmiş yazar

Uzm. İbrahim Demirci, Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı Doktora Öğrencisi
Elektronik posta: ibrahimdemircipdr@gmail.com

b Yrd. Doç. Dr. Füsun Ekşi, İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü,
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İstanbul
Elektronik posta: eksifusun@gmail.com

Düşünce tarihi boyunca ideal işlevselliğin nelerden oluştuğu ve iyi bir yaşamın neleri içermesi gerektiğiyle ilgili tartışmalar yaşanmıştır. İyi olma kavramı, ideal psikolojik işlevselliği ve deneyimi ifade etmektedir. İyi oluş kavramının ne olduğu ve nasıl tanımlandığı, hem gündelik hayatın önemli bir içeriği hem de bilimsel araştırmaların odak noktası olmuştur (Ryan ve Deci, 2001). Ancak psikoloji alanında geçtiğimiz yüzyılda yapılan çalışmaların, sağlıktan çok hastalığa, cesaretten çok korkuya, sevgiden çok saldırganlığa odaklandığı ifade edilmektedir. Psikolojiyle ilgili makalelerin elektronik ortamdan taranması sonucunda, 1887-2000 yılları arasında, öfkeyle ilgili 8072, anksiyeteye ilgili 57.800 ve depresyonla ilgili 70.856 makale bulunurken, neşe üzerine 851, mutluluk üzerine 2958, yaşam memnuniyet üzerine 5701 makale bulunmuştur. Olumsuz duygular üzerine yapılan her 14 araştırmaya karşılık, olumlu duygular üzerine yapılmış sadece bir araştırma olduğu görülmüştür (Myers, 2000, s. 56). Başka bir ifadeyle, 20. yüzyılın ikinci yarısında psikolojide, depresyon, ırkçılık, şiddet, öz saygı yönetimi, irrasyonallite ve olumsuz koşullar altında yetişme konularında, bilgisini oldukça artırırken; karakter güçleri, erdemler ve mutluluk veya sivil katılıma katkıda bulunan şartlar üzerine fazla bir şey söylenmemiştir (Gable ve Haidt, 2005).

İnsan psikolojisinin pozitif özellikleri konusunda yapılan çalışmalarda bu eksiklik, araştırmacıları ruh sağlığının olumlu yönleriyle ilgilenmeye yönlendirmiştir. Pozitif psikoloji, insan doğasının güçlü yanları, olumlu kişisel özellikleri ve erdemler üzerine odaklanarak, insanın yaşam kalitesini arttırmayı hedeflemiştir. Pozitif psikolojinin bakış açısına göre işlevsellik, hastalığın olmamasından daha fazla bir şeydir ve sadece yanlış giden şeylere değil; iyi giden şeylerin neler olduğuna da odaklanılması gerekmektedir. Böylece hayatı yaşamaya değer kılan şeylerin neler olduğu konusunda daha çok bilgi edinilmeye başlanmıştır. Pozitif psikoloji alanı, iyi oluş, hoşnutluk ve doyum (geçmişe dönük), umut ve iyimserlik (geleceğe dönük) ve akış ve mutluluk (şimdiki zaman) gibi değerli öznel deneyimlerle ilgilidir. Pozitif psikoloji, bireysel düzeyde sevmeye ve çalışma kapasitesi, cesaret, kişilerarası yetenekler, estetik duyarlılık, sebatkârlık, affedicilik, orijinallik, gelecek yönelimlilik, maneviyat, yüksek yetenek, bilgelik gibi olumlu özelliklerle ilgili; grup düzeyinde sorumluluk, bakım/destek, özgecilik, medenilik, ılımlılık, tolerans ve iş ahlakı gibi yurttaşlık erdemleriyle ve bireyi daha iyi bir yurttaş olmaya götüren kurumlarla ilgilidir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji, olumlu duyguların, olumlu karakter özelliklerinin ve bunları mümkün kılan kurumların incelenmesini kapsayan şemsiye bir kavramdır (Seligman, Ste-

en, Park ve Peterson, 2005). Pozitif psikoloji, insanların en üst düzeydeki işlevselliğine ve gelişimine katkıda bulunan süreç ve şartların incelenmesidir. Bu şekilde tanımlandığında, pozitif psikoloji, uzun bir tarihe sahiptir ve tarihi, James'in 1902 basımlı "Sağlıklı Zihin" adlı çalışmasından başlayarak Alport'un 1958'deki çalışmalarında olumlu insani özellikler konusuna olan ilgisine, Maslow'un 1968'de ortaya attığı hasta insanlar yerine sağlıklı insanları inceleme konusundaki fikirlerine, Cowen'in 2000'de çocuk ve gençlerin zorlukları yenme gücü üzerine yaptığı çalışmalara kadar uzanır (Gable ve Haidt, 2005).

21. yüzyılda pozitif psikolojiyle ilgili çalışmaların sayısı ve niteliği, belirgin bir artış göstermiştir. Pozitif psikoloji alanında kongreler düzenlenmeye, bu alana özgü dergiler yayınlanmaya başlanmıştır. Pozitif psikoloji giderek bireysel, toplumsal, ulusal ve uluslararası seviyelerde öznel psikolojik iyi oluşu inşa etme ve izlemeye daha fazla odaklanmaktadır. Problemlerle uğraşmak mutlaka çok önemlidir, fakat bireyin güçlü yanlarını geliştirmek çok daha büyük faydalar sağlayabilir (Kern, Benson, Steinberg ve Steinberg, 2015). Pozitif psikoloji alanında yapılan çalışmalarda, iyi oluş kavramıyla ilgili çeşitli teoriler ortaya atılmıştır. İyi oluş konusunda yapılan tanımlamaların, günlük hayatı ve bilimsel araştırmaları etkileme potansiyeline sahip olduğu ifade edilmektedir (Ryan ve Deci, 2001). İyi oluş konusundaki araştırmalarda iki büyük geleneği temsil eden öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramları, farklı bakış açıları ve felsefi yaklaşımlardan hareketle temellendirilmiştir. Hazcılık (hedonism), iyi oluşu zevk almak ve mutluluk olarak görmekle, öznel iyi oluş kavramını temsil etmektedir. İşlevsellik (eudaimonism) ise iyi oluşu, mutluluğun ötesinde bir şey olarak görmekle, kavramı insanın potansiyelini gerçekleştirmesi olarak ifade etmektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002; Ryan ve Deci, 2001).

Diener'in (1984) öznel iyi oluş kavramıyla ortaya koyduğu hazcı bakış açısı, olumlu duygulanımın daha çok yaşanmasını ve yaşamdan doyum almayı, iyi oluş olarak tanımlamaktadır. Ryff (1989) ise iyi oluşun iyi hissetmekten farklı olarak, insanın hayatın belirli alanlarında yaşamını işlevsel olarak sürdürmesiyle mümkün olabileceğini ifade etmiştir. Ryff'in psikolojik iyi oluş modeli, kendini kabul, olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amaçları ve kişisel gelişim boyutlarından oluşmaktadır. Keyes (1998) de iyi oluşu tanımlarken bireysel ölçütlerin yanında sosyal ölçütlerin de değerlendirilmesi gerektiğini ifade etmiş ve bireyin sosyal hayatına ilişkin güçlükleri ve görevleri içinde bulunduran sosyal iyi oluş kavramını ortaya koymuştur.

İyi oluş kavramına yönelik açıklamalar incelendiğinde, yaklaşımların çok boyutlu olması dikkat çekmektedir. Yapılan çalışmalar iyi oluşun tek bir boyutla açıklanamayacağını ve iyi oluşun birçok yönü olduğunu göstermektedir. Örneğin Seligman (2011) iyi oluşun tek bir ölçümle tanımlanamayacağını ve çeşitli boyutların bir arada olduğu ölçümlerin daha doğru olacağını ifade etmektedir. İyi oluş kavramıyla ilgili bakış açılarını bir araya getiren araştırmacılardan biri olan Seligman (2002), otantik mutluluk kavramıyla ilgili olarak keyifli hayat (pleasant life), hayata bağlılık (engagement life) ve anlamlı hayat (meaningful life) olmak üzere üç farklı mutlu hayat şekli tanımlamaktadır. Keyifli hayat, bireyin yaşamdan keyif almasını; hayata bağlılık, bireyin yaptığı işe tamamen kendini vermesini; anlamlı hayat ise bireyin kendinden daha büyük bir şeye ait olma hissini ve ona hizmet etmesini ifade etmektedir. Seligman'a (2002) göre tam işlevsel yaşam, geçmiş ve gelecek hakkında olumlu duygular yaşamayı, olumlu duyguların tadını çıkarmayı, karakter güçlerini kullanarak yaşamda anlam elde etmeyi içermektedir. Seligman (2011), otantik mutluluk üzerine yapılan çalışmaların sonucunda, mutluluk kavramı yerine iyi oluş kavramını ve gelişim (flourish) kavramını kullanmayı tercih etmiştir. Otantik mutluluk kavramının açıklamasında kullandığı keyifli hayat, hayata bağlılık ve anlamlı hayat kavramlarına olumlu ilişkiler ve başarı boyutlarını da eklemiştir. Bireyin iyi oluşu için yapılan bu beş boyutlu kavramlaştırma, olumlu duygular (positive emotions), bağlılık (engagement), olumlu ilişkiler (positive relationships), anlam (meaning) ve başarılar (accomplishments) boyutlarını içermektedir ve bu kavramların İngilizce orijinallerinin baş harflerinden oluşan PERMA kısaltması ile ifade edilmektedir.

Seligman'ın (2011) PERMA modelindeki olumlu duygular mutluluğun hazzına karşılık gelir (örneğin, neşeli ve hoşnut hissetmek gibi). Bağlılık, kurum ve aktivitelere psikolojik olarak bağlanmaya karşılık gelir (örneğin, yoğunlaşmış ilgi ve yaşama bağlı olma gibi). Olumlu ilişkiler, sosyal olarak bütünleşmiş olmak, başkaları tarafından ilgi görüp desteklenmek ve sosyal bağlantılarından memnun olmak olarak tanımlanabilir. Anlam, kişinin yaşamının değerli olduğuna ve kendisinden daha büyük bir şeye bağlı olduğuna dair inancına karşılık gelir. Başarılar ise amaçlara doğru ilerleme, günlük aktiviteleri yapabilme duygusu ve başarma duygusuna sahip olmak olarak tanımlanabilir.

İyi oluş konusunda yapılan araştırmaların, geliştirilen teorilerin ve ölçme araçlarının çoğunlukla yetişkinlere odaklandığı görülmektedir. Çocuk hakları ve

özellikle çocukların katılım hakkı konusunda artan ilginin, çocuklar ve ergenler üzerinde yapılacak çalışmaları teşvik edeceği düşünülmektedir (Casas, 2011). Nüfusun önemli bir bölümünü oluşturan geleceğin yetişkinlerinin iyi oluşu üzerinde yapılan çalışmalar, bu alanda yapılacak düzenlemelere ve geliştirilecek politikalara rehberlik edebilir.

Seligman'ın (2011) PERMA teorisi daha çok yetişkinler için uygun bir boyutlandırma olarak görülmektedir. Bu nedenle PERMA teorisi, Kern ve arkadaşları (2015) tarafından gençler için uyarlanmış ve gelişimsel olarak daha uygun hale getirilmiştir. Beş boyutlu iyi oluş modelinin ergenler için uyarlanması sonucunda, iyi oluşun boyutları, bağlılık (engagement), kararlılık (perseverance), iyimserlik (optimism), ilişkililik (connectedness) ve mutluluk (happiness) şeklinde isimlendirilmiş ve bu kavramların İngilizce orijinallerinin baş harflerinden oluşan EPOCH kısaltması ile ifade edilmiştir. Bağlılık, bireyin yaptığı işe, katıldığı aktivitelere ve tamamlayacağı görevlere tam olarak dâhil olması ve odaklanması anlamına gelmektedir. Yüksek düzeyde bağlılık, kendini zamanın nasıl geçtiğini anlayamayacak kadar etkinliğe kaptırmak anlamına gelen “akış” kavramıyla ifade edilmektedir (Csikszentmihalyi, 1990). Kararlılık, bireyin engellerle karşılaşsa bile hedeflerine doğru ilerleme konusunda gösterdiği kabiliyeti ifade etmektedir. İyimserlik boyutu, gelecekte umutlu olma ve gelecek konusunda güvende hissetme olarak tanımlanmaktadır. İyimserlik, olayların olumlu yanlarını görmeyi ve olumsuz olayların geçici, dış kaynaklı ve duruma özgü olduğu düşüncesini içermektedir. İlişkililik, bireyin ilişkilerinden memnun olmasını, birileri tarafından ilgi gördüğü, sevildiği, değer verildiği ve başkaları için de bu duyguları hissettiği ilişkileri ifade etmektedir. Mutluluk boyutu ise anlık duygulardan ziyade bireyin hayatından genel olarak memnun olması anlamına gelmektedir (Kern ve ark., 2015).

Pozitif psikolojik alanında yapılan çalışmalar, sosyal politikaları ve kurumları etkilemiştir. Pozitif psikolojinin etkilediği alanlardan biri de eğitimidir. Pozitif eğitim yaklaşımının, okullarda akademik performansın yanı sıra öğrencilerin iyi oluşlarını da olumlu etkilediği ortaya konulmuştur (Waters, 2011). Pozitif eğitim, erken yaşlardan itibaren kendini incelemeyi, ruh sağlığını yönetmeyi, böylece öz farkındalığın ve duygusal zekânın gelişmesine yardımcı olmaktadır (Waters, 2014).

Pozitif psikolojinin önemli araştırma alanlarından biri de pozitif gençlik gelişimidir (PGG). Pozitif gençlik gelişimi, gençlerin olumlu özellikleri, güçlü yanları,

karakter güçlerini üzerine odaklanarak ve bu özelliklerin gelişimini destekleyerek yetişkinlik döneminde yaşamlarını işlevsel bir şekilde sürdürmelerine yardımcı olmayı amaçlayan bir yaklaşımdır. Bu alanda geliştirilen modellerden biri olan 5C modeli (competence, confidence, character, caring, and connection) yeterlik, kendine güven, ilişkiler, karakter ve merhamet boyutlarıyla pozitif gençlik gelişimini kavramsallaştırmaktadır (Lerner, Phelps, Forman ve Bowers, 2009). EPOCH teorisıyla pozitif gençlik gelişimi, birbiriyle benzerlik gösterse de bazı yönleriyle birbirinden ayrılmaktadır. Örneğin, PGG sistem yaklaşımını kullanırken; EPOCH, pozitif psikoloji bakış açısıyla bireyin güçlü yanları üzerinde durmaktadır. Ayrıca PGG, bağlama özgü bazı özelliklerin gelişimini hedeflemektedir. Ancak EPOCH için bu durum söz konusu değildir. Örneğin EPOCH bağlılık kavramıyla bireyin sınıfa ve okula olan bağlılığı ile bilgisayarda oyun oynarken gösterdiği bağlılık arasında bir ayrım yapmamaktadır (Kern ve ark., 2015).

Bu çalışmada, iyi oluş kavramını beş boyutlu modelle açıklayan Seligman'ın (2011) PERMA teorisinin ergenler üzerinde uyarlanmasını test etmek amacıyla geliştirilmiş olan EPOCH Ölçeği'nin (Kern ve ark., 2015) Türkçeye uyarlanması amaçlanmaktadır.

Yöntem

EPOCH Ölçeği'ni Türkçeye uyarlamak amacıyla, öncelikle ölçeği geliştiren Kern ile elektronik posta yoluyla iletişime geçilerek, ölçeğin uyarlanabilmesi için gereken izin alınmıştır. EPOCH Ölçeği, İngilizce bilgisi yeterli olan beş akademisyen tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Daha sonra Eğitim Bilimleri alanından iki uzman, İngilizce ve Türkçe formları incelemişlerdir. Anlam ve dilbilgisi açısından düzenlemeler yapılarak, ölçeğin Türkçe formu elde edilmiştir. Daha sonra iyi derecede İngilizce bilen bağımsız bir uzman, Türkçe ölçeği tekrar İngilizceye çevirmiştir. Tekrar çeviri formu, incelemesi için ölçeği geliştiren Kern'e gönderilmiştir. Gerekli düzeltmeler üzerinde görüşülerek Türkçe form uygulamaya hazır hale getirilmiştir.

Ölçeğin yapı geçerliğini test etmek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek için iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeğin madde analizi için düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonları incelenmiştir. Verilerin analizleri için LISREL 8.88 ve SPSS 20.0 programları kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırma için veri toplanan çalışma grubu, üç farklı lisede öğrenim gören 262 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların 137'si erkek, 123'ü kız öğrencidir. Öğrencilerin 2'si cinsiyetini belirtmemiştir. Katılımların yaşları, 14 ile 18 arasında değişmektedir ve yaş ortalamaları $15.74 (\pm 1,17)$ olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların 73'ü 9. Sınıf, 84'ü 10. Sınıf, 53'ü 11. Sınıf, 50'si 12. sınıf öğrencisidir. Buna ek olarak, ölçüt bağıntılı geçerlik için EPOCH ölçeği ile Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu 62 lise öğrencisine uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları

EPOCH Ölçeği: Kern ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilen EPOCH Ölçeği, Seligman'ın iyi oluş ile ilgili 5 boyutlu kavramsallaştırmasını ölçmeyi amaçlamaktadır. Bu 5 boyutlu iyi oluş modelinin ergenler için uyarlanması sonucunda bağlılık (engagement), kararlılık (perseverance), iyimserlik (optimism), ilişkililik (connectedness) ve mutluluk (happiness) boyutları geliştirilmiştir. Ölçekteki maddeler 1 (hiçbir zaman) ile 5 (her zaman) arasında 5'li Likert derecelendirmeye göre puanlanmaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesinde, her boyutta puanların ortalamasının alınmasıyla 1 ile 5 arasında bir puan üretilmekte ve bu 5 boyut gösterge paneli yaklaşımı ile rapor edilmektedir. Her boyutta 4 madde olmak üzere toplamda 20 madde bulunan ölçekte, ters puanlanan madde yoktur.

Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu: Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin açımlayıcı faktör analizi sonucu öz değeri 2.782 olan ve toplam varyansın %39,74'ünü açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçeğin tek faktörlü yapısı, doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiş ve uyum iyiliği indeksleri; $\chi^2/sd = 2.77$, $AGFI = .93$, $GFI = .97$, $CFI = .95$, $NFI = .92$, $IFI = .95$, $RMSEA = .074$ olarak bulunmuştur. Ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında, ölçeğin, Yaşam Doyumu Ölçeği ile arasındaki ilişkiye bakılmış ve $.61 (p < .001)$ düzeyinde korelasyon olduğu görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı $.74$, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise $.85$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formu 7 maddeden oluşmaktadır (Doğan ve Çötök, 2011).

Bulgular

Madde Analizi ve Güvenirlik

Ölçeğin maddelerinin ölçeğin toplam puanını yordama gücünü ve ayırt ediciliğini belirlemek üzere madde analizi yapılmıştır. Ölçeğin alt boyutlarındaki maddelerin düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonları; ilişkililik için .68 ile .77, bağlılık için .60 ile .69, mutluluk için .66 ile .77, iyimserlik için .61 ile .75 ve kararlılık için .41 ile 56 arasında değişmektedir. EPOCH Ölçeği'nin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı, ölçeğin toplam puanı için .95 bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları, ilişkililik için .88, bağlılık için .84, mutluluk için .88, iyimserlik için .84 ve kararlılık için .72, olarak hesaplanmıştır. Bulgular Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1

EPOCH Ölçeği'nin Güvenirlik Bulguları, Düzeltilmiş Madde Toplam Puan Korelasyonları, Maddelerin Ortalamaları ve Standart Sapmaları

	M. No	Min	Max	\bar{X}	Ss	r_{jk}	$\alpha_n(262)$
İlişkililik	e1	1.00	5.00	3.72	1.55	0.74	.88
	e10	1.00	5.00	3.59	1.45	0.68	
	e14	1.00	5.00	3.76	1.51	0.78	
	e16	1.00	5.00	3.90	1.49	0.77	
Hayata bağlılık	e5	1.00	5.00	3.60	1.37	0.64	.83
	e7	1.00	5.00	3.47	1.32	0.69	
	e11	1.00	5.00	3.14	1.26	0.60	
	e12	1.00	5.00	3.31	1.35	0.69	
Mutluluk	e4	1.00	5.00	3.49	1.34	0.77	.88
	e8	1.00	5.00	3.42	1.44	0.66	
	e6	1.00	5.00	3.33	1.41	0.74	
	e20	1.00	5.00	3.56	1.48	0.76	
İyimserlik	e3	1.00	5.00	3.49	1.42	0.67	.84
	e13	1.00	5.00	3.15	1.29	0.61	
	e15	1.00	5.00	3.45	1.45	0.75	
	e18	1.00	5.00	3.34	1.36	0.68	
Kararlılık	e2	1.00	5.00	3.45	1.40	0.50	.72
	e9	1.00	5.00	2.97	1.31	0.41	
	e17	1.00	5.00	3.31	1.30	0.56	
	e19	1.00	5.00	3.20	1.25	0.55	

Ölçeğin alt boyutları arasındaki korelasyon katsayılarını ve betimsel istatistikleri gösteren bulgular, Tablo 2'de yer almaktadır. Ölçeğin toplam puanı ve alt boyutları arasındaki korelasyon katsayıları, .53 ile .91 arasında değişmektedir.

Tablo 2
EPOCH Ölçeği'nin Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Katsayıları ve Betimsel İstatistikler

Ölçekler	1	2	3	4	5	6
1. EPOCH	1					
2. Hayata bağlılık	.87	1				
3. Kararlılık	.77	.65	1			
4. İyimserlik	.91	.75	.66	1		
5. İlişkililik	.85	.70	.56	.70	1	
6. Mutluluk	.87	.72	.53	.78	.66	1
Ortalama	3.43	3.38	3.23	3.36	3.74	3.45
Standart Sapma	0.97	1.07	0.97	1.14	1.28	1.21
Min	1.20	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Max	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00

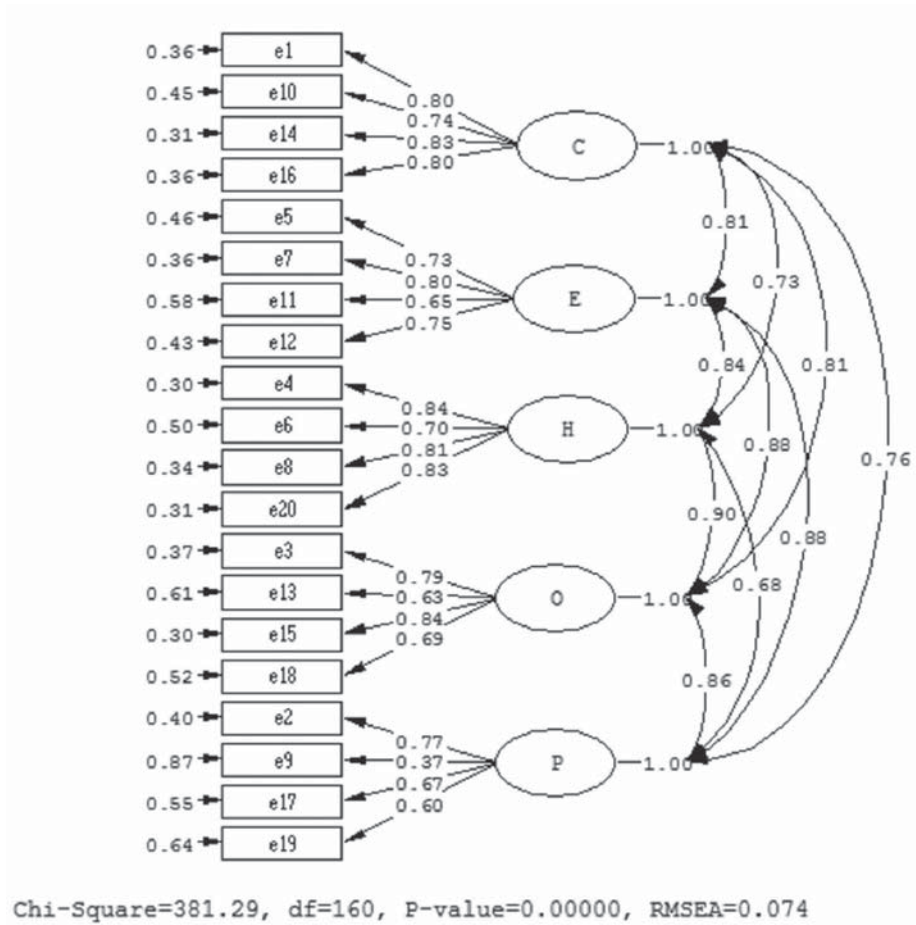
** $p < .01$.

Yapı Geçerliği

Ölçeğin 5 boyutlu modelinin uyumunu belirlemek amacıyla uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda hesaplanan uyum indeksi değerleri; $\chi^2 = 381,29$, $sd = 160$, $RMSEA = .074$, $NFI = .96$, $NNFI = .98$, $CFI = .98$, $IFI = .98$, $RFI = .96$ ve $SRMR = .052$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin faktör yükleri, .37 ile .84 arasında değişmektedir. Ölçeğin 5 faktörlü yapısının uyum değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür. Ölçeğin 5 boyutlu faktör yapısı Şekil 1'de görülmektedir.

Ölçüt Bağıntılı Geçerlik

EPOCH Ölçeği'nin ölçüt-bağıntılı geçerliği için Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu ile arasındaki ilişkiye bakılmıştır. EPOCH ölçeği ile Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu 62 lise öğrencisine uygulanmıştır. Ölçekler arasındaki korelasyon katsayılarını gösteren bulgular Tablo 3'te yer almaktadır. Aşağıdaki tabloda da görüldüğü üzere EPOCH Ölçeği'nin toplam puanı ile Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu arasında .61 düzeyinde pozitif yönde ilişki olduğu saptanmıştır. EPOCH Ölçeği'nin alt boyutları ve Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu arasındaki korelasyon katsayıları, .35 ile .60 arasında değişmektedir.



Şekil 1: EPOCH'un Path Diyagramı ve faktör yükleri.

Tablo 3

EPOCH Ölçeği ile Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7
1. EPOCH							
2. Hayata bağlılık	.75	1					
3. Kararlılık	.68	.31	1				
4. İyimserlik	.80	.62	.38	1			
5. İlişkililik	.81	.45	.52	.57	1		
6. Mutluluk	.70	.37	.36	.44	.52	1	
7. Oxford Mutluluk	.61	.35	.38	.54	.60	.44	1

Tartışma

Bu çalışmanın amacı, iyi oluş kavramını 5 boyutlu modelle açıklayan Seligman'ın (2011) PERMA teorisini ergenlerin üzerinde uyarlanmasını test etmek amacıyla geliştirilmiş olan EPOCH Ölçeği'nin (Kern ve ark., 2015) Türkçeye uyarlanması ve Türk kültüründe sınanmasıdır. Bu amaçla ölçek öncelikle iyi derecede İngilizce bilen beş akademisyen tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Daha sonra iyi derecede İngilizce bilen bağımsız bir uzman ölçeği İngilizceye geri çevirmiştir. Ölçeği geliştiren yazar grubundan Kern'in geri çeviri formunu incelemesinden sonra gerekli düzeltmeler üzerinde görüşülerek, Türkçe form uygulamaya hazır hale getirilmiştir.

EPOCH Ölçeği'nin madde analizi için düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonları incelenmiştir. Düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonları, ölçekteki maddelerden alınan puanlar ile ölçeğin toplam puanı arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır. Bu değerlerin pozitif ve yüksek olması bir ölçekteki maddelerin benzer davranışları örneklediğini ifade etmektedir. Düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonlarının .30'un üzerinde olması önerilmektedir (Büyüköztürk, 2011). Araştırmada elde edilen bulgulardan yola çıkarak ölçekteki maddelerin benzer davranışları ölçtüğünü gösteren korelasyonların yeterli olduğu söylenebilir.

EPOCH Ölçeği'nin 5 boyutlu yapısının geçerliğini test etmek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde incelenen 5 boyutlu modelin uyumunu değerlendirmek için kullanılan uyum indekslerinin değerleri ve uyum indeksi değerlerinin ölçütleri karşılaştırılmıştır. Ölçeğin uyum indeksi değerlerinin kabul edilebilir değerlerde olduğu ve ölçeğin 5 faktörlü yapısının bu çalışma grubunda da geçerli olduğu bulunmuştur (Brown ve Cudeck, 1993; Byrne ve Campbell, 1999; Hu ve Bentler, 1999; Schermelleh-Engel ve Moosbrugger 2003).

Ölçeğin güvenilirliğini test etmek için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının .70'in altına düşmemesi gerektiği ifade edilmektedir (Nunnally ve Bernstein, 1994). Ölçeğin toplam puanının ve alt boyutların güvenilirliğinin yeterli olduğu söylenebilir.

Ölçüt geçerliği çalışmasında, EPOCH Ölçeği ile Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu arasındaki ilişkilere bakılmıştır. EPOCH Ölçeği'nin toplam puanı ve alt boyutları beklenildiği gibi Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir. EPOCH Ölçeğinin geliştirilme

çalışmasında, pozitif ruh sağlığı değişkenleriyle pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Kern ve ark., 2015).

Ölçeğin geçerliğini ve güvenilirliğini incelemek için yapılan çalışmalardan elde edilen bulgulara göre, ergenlerin iyi oluşunu ve gelişimini, hayata bağlılık, kararlılık, iyimserlik, ilişkililik ve mutluluk boyutlarıyla ölçen EPOCH Ölçeği'nin, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir. Ölçek çok boyutlu yapısıyla bireyin güçlü ve zayıf yönlerini değerlendirmeye fırsat vermektedir. İleride yapılacak çalışmalarda katılımcıların EPOCH Ölçeği'nin alt boyutlarından aldıkları puanlar değerlendirilerek, ihtiyaç duyulan alanlarda iyi oluşu geliştirici çalışmalar yapılabilir. Kararlılık alt boyutundan düşük puan alan bir öğrenciye bu alanda müdahalelerde bulunularak, öğrencinin hedeflerine doğru ilerleme konusunda gösterdiği çabanın artmasına yardımcı olunabilir. Ölçeğin ergenlerin iyi oluşu ile ilgili beş farklı boyutunun kısa sürede değerlendirilebilecek ve kolayca yanıtlanabilecek bir yapıda olduğu söylenebilir.