

YENİ ESENLIK ÖLÇEĞİ: TÜRKÇE FORMU GEÇERLİLİK VE GÜVENİLİRLİK
ÇALIŞMASI

Doç. Dr. Neşe ALKAN*

ÖZET

Amaç: Bireylerin, çok yönlü iyi olma halinin bir üst kademesi olan esenlik halini ölçen Yeni Esenlik Endeksinin Türkçe'ye çevrilerek, geçerlilik ve güvenilirlik analizlerinin yapılması bu araştırmanın amacıdır.

Yöntem: Araştırmaya 18-54 yaşları arasında, %69,5'i çalışan %29,5'i üniversite öğrencisi toplam 213 yetişkin dahil edilmiştir. Katılımcılar, demografik bilgileri ile birlikte, Esenlik Ölçeği, Yaşam Doyumu, Manevi Doyum, Alışveriş Bağımlılığı ve Yalnızlık Ölçeklerini, hazırlanan soru formunda çevrimiçi olarak cevaplamışlardır. Ölçeğin yapı geçerliliği açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri ile, benzeşim ve ayrışım geçerlilikleri iki yönlü tam ve parçalı korelasyon analizleri ile, ölçüm değişmezliği ise tekyönlü varyans analizleri ile test edilmiştir.

Bulgular: Faktör analizleri, ölçeğin orijinalindeki yapıda altı boyuttan oluştuğunu göstermiştir. Ölçeğin iç tutarlılığı Cronbach $\alpha = .82$ bulunmuştur. İki yönlü korelasyon analizleri esenlik ölçeği toplam puanının beklendiği şekilde genel yaşam doyumu ($r = .62$) ve manevi doyum ($r = .29$) ile pozitif, yalnızlık ($r = -.51$) ve alışveriş bağımlılığı ($r = -.15$) ile negatif ilişkili bulunmuştur. Ölçek puanı cinsiyet, daha önce geçirilen hastalık ve sigara kullanımına göre değişmezken, daha önce antidepresan ilaç kullanmış olan katılımcıların toplam esenlik ölçeği puanlarının, kullanmamış olanlardan daha düşük olduğu bulunmuştur ($F(1,204) = 7.713, p = .005$).

Sonuç: Altı boyuttan oluşan 12 maddelik Esenlik Ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak, araştırmalarda ve sağlık bilimleri uygulamalarında kullanılabilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Esenlik ölçeği'nin çok boyutlu esenlik araştırmalarında kullanılabilecek bir ölçme aracı olması nedeni ile önemli bir ihtiyaca cevap vereceği ümit edilmektedir.

Anahtar kelimeler: Güvenilirlik, geçerlilik, esenlik ölçeği, iyioluş, sağlık.

NEW FLOURISHING INDEX: RELIABILITY AND VALIDITY OF TURKISH VERSION

ABSTRACT

Objective: The aim of this study is to translate the New Flourishing Index, which measures a higher level of multi-faceted well-being of individuals, into Turkish and to make validity and reliability analyzes.

Method: A total of 213 adults between the ages of 18-54, 69.5% of whom were working and 29.5% were university students were included in the study. Participants answered the Flourishing, Satisfaction with Life, Spiritual Satisfaction, Shopping Addiction and Loneliness Scales online along with their demographic information. The construct validity of the scale was tested with explanatory and confirmatory factor analyzes; convergent and divergent validity of the scale was tested by bivariate full and partial correlation analyzes. Measurement invariance was tested with one-way analysis of variance.

* Atılım Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü. ORCID 0000-0002-5615-3183

nese.alkan@atilim.edu.tr Araştırma Makalesi. Sayfa Sayısı: 285-306

Makale Geliş Tarihi: 18.10. 2021 Makale Kabul Tarihi: 23.02.2022 Makale Yayın Tarihi: 28.02.2022

...

(akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

Results: Factor analyzes showed that the scale consisted of six dimensions as in the original structure. The internal consistency of the scale was found as Cronbach $\alpha = .82$. Bivariate correlation analyzes showed that the Flourishing Scale scores were positively correlated with overall life satisfaction ($r = .62$) and spiritual satisfaction ($r = .29$), and negatively correlated with loneliness ($r = -.51$) and shopping addiction scores ($r = -.15$), as expected. While the scale score did not change according to gender, previous illness history and smoking, the Flourishing scale scores of the participants who had used antidepressant drugs before were found to be lower than those who did not ($F(1,204) = 7.713$, $p = .005$).

Conclusion: It was concluded that the 12-item Flourishing Scale, which consists of six dimensions, can be used as a valid and reliable measurement tool in research and health sciences applications. It is hoped that it will meet an important need since it is the first flourishing scale that was introduced to Turkish language.

Keywords: Reliability, validity, flourishing, wellbeing, health.

1. GİRİŞ

İlgili tüm disiplinler, sağlığın, hasta olmamanın ötesinde bir durum olduğu konusunda hemfikir olmuştur (Roberts ve ark., 2019, Keyes, 2007). Ancak sağlıklı hatta -iyi-afiyette-esenlikte olmanın, nasıl tanımlanıp ölçüleceği konusu hala araştırmacıların ilgi alanıdır. Ruh sağlığı alanının uygulama ve araştırma disiplini olan uygulamalı/klinik psikolojinin günümüzde geldiği nokta, insanın psikolojik iyilik halinin çok yönlü olarak ele alınması gerekliliği ve bir üst noktaya taşınması hedefi olarak özetlenebilir (Seligman 2011, 2017). Esenlik (flourishing) kavramı bu hedef ve gerekliliği ifade eden bir kavramdır. İnsanın esenlikle yaşaması hatta iyi ölmesi tıp ve biyomedikal bilimlerin nihai hedefidir. Bütünsel sağlık yaklaşımında esenlik, hem hasta olmamayı hem de iyi olmayı (wellbeing) içermektedir (VanderWeele, 2017).

Duygusal, psikolojik ve sosyal iyi olmanın bileşimi olarak kavramsallaştırılan esenlik, (Keyes, 2002, Keyes ve Grzywacz, 2005) Seligman (2011) tarafından bu üç alanı kapsayacak şekilde esenlik kuramı olarak ele alınmıştır. Psikoloji literatüründe esenlik en sade tanımı ile “bireyin yaşamının iyi gittiğini değerlendirmesi anlamına gelmektedir” (Huppert ve So, 2013 s.838). Mutluluk, akış (flow), anlam, sevgi, minnet, başarı, gelişme ve daha iyi ilişkiler insanın esenliğine katkı sağlayan faktörler olarak tanımlanmaktadır (Seligman, 2011). Esenlik hem hedonist hem de ödamonik (eudaemonic) bileşenleri içermektedir. Diğer bir deyişle esenlik kavramı insanın sadece haz ve keyif alması değil aynı zamanda ruhunun da iyilik ve mutlulukla dolu olması anlamına gelmektedir. Pozitif psikoloji ve pozitif psikoterapi bileşenlerinin önemli bir dayanağı olan esenlik, iyi olmanın bir üst seviyesi olarak kabul edilmekte, kelime anlamı ile gönence, refah, bereket ve gelişimi de kapsamaktadır.

Benzer bir tanımlamada esenlik, duygusal iyi olma ve fonksiyonel iyi olma olarak iki küme altında toplanabilecek özelliklerin insanda görülmesidir (Keyes, 2002). Bu, ruh sağlığı alanında bireyin herhangi bir ruhsal bozukluk tanısı almamış olmasının ötesinde, bireyin kendini duygusal olarak iyi, dolu, memnun ve olumlu hissetmesi, bunu sosyal çevresi de dahil fonksiyonelliğini sergilediği tüm alanlarda da deneyimlemesi olarak özetlemek mümkündür (Corey ve Keyes, 2002). Sağlık bilimlerinin tamamını kapsayacak bir iyi olma tanımının ise, fiziksel iyi olma ile birlikte yaşamın anlamı, karakter, bir gruba ait olma gibi öğeleri de içermesi beklenmekte ve yine esenlik kavramı ile ifade edilmektedir (VanderWeele, 2017, VanderWeele, 2019). Biyomedikal ve sosyal bilimlerin bugüne kadar odaklandığı sınırlı değişkenlerin, insanların sağlık, mutluluk ve esenlik durumlarını tam olarak kapsamaktan uzak olduğu görüşüne dayanarak kavramsallaştırılan esenlik

terimi, çok yönlü iyi olmayı, yaşam doyumunu ve fiziksel sağlığı içermektedir. VanderWeele'ye (2017) göre insanın esenliği zihinsel ve fiziksel sağlık, mutluluk, yaşam doyumunu, hayatın anlamı ve amacı, karakter ve erdem, yakın sosyal ilişkileri de ele alacak şekilde kavramsallaştırılmalı ve ölçülmelidir. Bu kavramlardan biri olan anlam konusunda özellikle son yıllarda yapılan araştırmalar, acı çeken bireylerin öznel iyi oluş düzeylerine, yaşananları anlamlandırmanın düzenleyici rolüne (Edwards ve Van Tongeren, 2020) ve depresyon ile olan ters yönlü ilişkisine (Park ve ark., 2020) dikkat çekmektedirler.

Esenliğin önemli bir bileşeni olan iyi olma ile ilgili çok sayıda kuramsal ve görgül çalışma yapılmıştır. İyi olma tanımı üzerinde tam bir uzlaşma sağlanamamış olsa da, çok boyutlu olduğu (Ryff, 1989), öznel ve duruma bağlı olarak iki şekilde değerlendirilebildiği (Pontinve ark., 2013) konusunda görüş birliği bulunmaktadır. İyi olmanın hangi bileşenleri içerdiği konusunda yapılan en kapsamlı çalışma, Linton ve arkadaşları tarafından 2016 yılında gerçekleştirilen çalışmadır. Araştırmacılar literatürde kullanılan 99 farklı iyi olma ölçümünü inceleyerek tematik olarak altı farklı iyi olma boyutu ortaya çıktığını belirtmişlerdir. Bunlar genel (global), zihinsel (mental), sosyal (social), fiziksel (physical), manevi iyi olma (spiritual wellbeing) ve aktivite ve fonksiyonellik (activities and functioning) olarak adlandırılmışlardır. Bu doğrultuda iyi olma, insanın yaşamına dair tüm farklı değerlendirme biçimlerini ifade eden geniş bir şemsiye terim olarak kabul görmektedir (Diener ve ark., 2017).

Çok yönlü iyi olma ile ilgili çalışmaların çoğu, pozitif psikoloji çatısı altında yapılan araştırmalardan oluşmaktadır (Seligman 2011, 2017). Bu kuramsal çerçevede yapılan deneysel, boylamsal ve enine kesit çok sayıda araştırma, iyi olmanın pek çok olumlu sonuçla ilişkili olduğunu bulmuştur. İyi olma, etkin öğrenme, verimlilik, uzun ömür ve daha az hastalanmak, olumlu duygudurum, iyimserlik, yaşam doyumunu gibi değişkenlerle olumlu; pesimizm, kaygı, depresyon, nevroz gibi olumsuz psikolojik değişkenler ile ise ters yönlü bir ilişki vardır (Chida ve Steptoe 2008, Diener ve ark., 2010a, Dolan ve ark., 2008, Honeve ark., 2014, Lyubomirsky ve ark., 2005, De Neve ve ark., 2013).

Esenliğin diğer bir bileşeni olan yaşam doyumunu, bireyin, bilişsel değerlendirmelerden sonra vardığı yargıları kapsayan bir süreçtir. Yaşam doyumunu, bireyin kendi yaşam kalitesini bir bütün olarak ve belirli ölçütlere göre öznel değerlendirmesidir (Diener ve ark., 1985). Kişinin hayattaki ideallerine ulaşmış, önemli konularda başarı elde etmiş olması ve yaşamından memnuniyet duyması genel yaşam doyumunu olarak adlandırılmaktadır. Manevi/spiritüel doyum ise yaşam doyumunu içinde önemli bir yere sahiptir (Aglozo, Akotia, Osei-Tutu, ve Annor, 2021; Crowther ve ark., 2002; Kim ve VanderWeele, 2018). Literatürde manevi doyumun, hem varoluşsal, hem de dinsel kabulden gelen inanışları içerecek şekilde kavramsallaştırıldığı görülmektedir (Daaleman ve Frey 2004; Paloutzian ve Ellison, 1982; Scott ve Agrestti, 1998). Manevi doyumun dini öğeler içerebileceği gibi, dini inanış ve dindarlıktan farklı olarak varoluşsal ve dini olmayan inanışları da içerdiği kabul edilmektedir (Kontrimienė, 2019). Ülkemizde manevi doyum başlığı altında nelerin ele alınması gerektiği ve nasıl ölçülebileceği konusu netlik kazanmamıştır. Araştırmalarda manevi doyum, dindarlık, inanç ve inanca bağlılık ya da varoluşsal ihtiyaç olarak tanımlanıp ölçülmüş (Bedel 2009; Cinhirlioğlu ve Ok, 2010; Horozcu, 2012; Kasapoğlu 2015), uluslararası çalışmalarda kullanılan ve esenliğin bir boyutu olan manevi doyum kapsamında daha farklı bağlamlarda kullanılmıştır. Hem genel yaşam doyumunu, hem de spiritüel/manevi doyum, mutluluk, özgüven, olumlu duygudurum, akademik performans,

...

(akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

stres ile başedebilme gibi pek çok olumlu psikolojik durum ve sağlıkla olumlu yönde ilişkilidir (Aglozo, Akotia, Osei-Tutu, ve Annor, 2021; Beutelve ark., 2016; Diener ve Diener, 2009; Pavot ve Diener, 2008; Samaha ve Hawi, 2016).

Tüm bu bilgiler ışığında esenlik, sağlık ve ilgili disiplinlerin tamamını ilgilendiren, insanın bir bütün olarak ele alındığı, çok yönlü iyi olma, genel yaşam doyumunu ve spiritüel/manevi doyumunu içeren, kapsamlı ve çok boyutlu bir kavramdır. Dünyada esenlik kavramının uygulama ve araştırmalarda kabul görmesi ile birlikte, bu kavramın nasıl ölçüleceği ve değerlendirileceği tartışılmaya başlanmıştır (Seligman, 2017). Bu amaçla oluşturulan Yeni Esenlik Endeksi (New Flourishing Index), içerdiği 6 boyutun esenlik kavramının, kuramsal ve bilimsel kapsamını yansıtması (Wise, 2021) ve güçlü psikometrik özellikleri nedeni ile, günümüzde kullanılan iyi olma ve esenlik araçlarının en kapsayıcısı olarak tanımlanmaktadır (Weziak-Bialowolskave ark., 2019b; VanderWeeve ark., 2019). Mutluluk ve yaşam doyumunu, zihinsel ve fiziksel sağlık, yaşam amacı ve anlamı, kişilik ve erdem, yakın sosyal ilişkiler ve finansal ve maddi durum boyutlarından oluşan 12 maddelik ölçek, çok yönlü olarak kullanılmaktadır. 2017 yılında geliştirilen Yeni Esenlik Ölçeği'nin kullanıldığı 300'den fazla çalışma yapılmıştır.

Yeni Esenlik Ölçeği, bireyleri ve hastaları daha iyi tanımak ve ihtiyaçlarını belirlemek için tarama aracı olarak kullanılabilir. Ölçeğin, sağlık çalışanları tarafından gerçekleştirilen müdahalelerin, hastaların öznel iyi oluş düzeylerine ve esenliklerine ne düzeyde katkı sunduklarını belirlemek için kullanılabilmesi de mümkündür. Ölçeğin geçerli ve güvenilir bir araç olarak hem klinik hem de klinik olmayan gruplarda (Weziak-Bialowolskave ark., 2017) kullanılabilir olduğu bulunmuştur (Weziak-Bialowolskave ark., 2019a). ABD'de geliştirilen İngilizce dili yanında, Çin, Sri Lanka, Kamboçya ve Meksika'dan katılımcılar ile gerçekleştirilen araştırma, ölçeğin kültürler arası çalışmalar için uygun olduğunu göstermektedir (Weziak-Bialowolskave ark., 2019b). Yeni Esenlik Ölçeği'ni geliştiren araştırmacılar, madde sayısını mümkün olduğunca az tutarak, ancak yine de her boyutun ikişer madde ile temsil edildiği, rahat ve yaygın olarak kullanılabilir bir ölçme aracı geliştirmeyi hedeflediklerini belirtmişlerdir (Weziak-Bialowolskave ark. 2021). Literatürde, çok boyutlu ve kapsayıcı ancak bununla birlikte az sayıda maddeden oluşan ölçek, hatta envanterlerin kullanımı yaygındır. Beş faktör kişilik modeline dayanarak oluşturulan ve Atak (2013) tarafından Türkçe'ye de uyarlanan 10 madde kişilik envanteri (TIPI, Gosling, Rentfrow ve Swann, 2003), Huppert ve So (2013) tarafından geliştirilen her bir boyutun 1 madde ile temsil edildiği 10 maddeden oluşan iyi oluş endeksi, kısa ölçme araçlarına örnek gösterilebilir.

İyi oluş literatürü incelendiğinde, araştırmalarda sıklıkla kullanılan dört ölçek göze çarpmaktadır. Ölçeklerin kapsamı ve boyutları incelendiğinde, bu ölçeklerde esenlik kavramının önemli bileşenleri olan fiziksel sağlık, karakter ve erdem ile ekonomik durum boyutlarının tamamının kapsamadığı görülmektedir. Bunlardan ilki 130 maddelik Öznel İyi Oluş Envanteri (SWI) içinde bir alt ölçek olarak yer alan 8 maddelik esenlik ölçeğidir (Diener ve ark., 2010). Diener ve arkadaşları (2010), amaç ve anlam, destekleyici ilişkiler, meşguliyet, başkalarına katkı, yetkinlik, iyi insan olmak, iyimserlik ve saygınlık (purpose and meaning, relationships supportive, engaged, contribute to others, competence, good person, optimistic, respected) boyutlarını kapsayan ve 3000'den fazla araştırmada kullanılan Esenlik Ölçeği ile bu alandaki çalışmalara öncülük etmiştir. Seligman (2011) esenlik kavramının öznel iyi oluş ve mutluluğun bir ileri seviyesi olarak tanımlanabileceğini belirterek, olumlu duygu, meşguliyet, ilişkiler, anlam ve başarı boyutlarını (PERMA: positive emotion,

...

(akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

engagement, relationships, meaning, accomplishment) esenliğin alt boyutları olduğunu ileri sürmüştür. Literatürde yaygın olarak kullanılan diğer bir araç olan 58 madde ve 18 boyuttan oluşan Kapsamlı Gelişme Envanteri (Su ve ark., 2014) fiziksel sağlık ve ekonomik boyutlarını içermemektedir. Ryff ve Keyes (1995) tarafından geliştirilen ve 6 boyuttan (özerklik, çevresel uyum, kişisel gelişim, başkalarıyla olumlu ilişkiler, yaşam amacı, kendini kabul etme) oluşan Psikolojik İyilik hali Ölçümünde de, ekonomik durum ve fiziksel sağlık boyutları bulunmamakta, karakter ve erdem boyutu doğrudan temsil edilmemektedir. Yaşam doyumu ve kalitesini ölçen “bu araçlardan hiçbiri, insanların neredeyse evrensel olarak refah için gerekli gördüğü şeyleri tam olarak yakalayamamaktadır” (VanderWeele ark., 2019a, s. 218). Yukarıda ele alınan dört ölçüm aracının detaylı olarak incelendiği ve esenlik kavramının kuramsal, kavramsal ve operasyonel boyutlarda ele alınan çalışmalarında Hone ve arkadaşları (2014) esenlik ölçümü konusunun henüz son bulmadığını, incelenen bu dört yaygın ölçüğin eksikliklerini giderecek yeni çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu belirtmişlerdir. Refah ve esenlik için gerekli olan etmenler olan ekonomik/finansal durum ve karakter ve erdem boyutlarının (Huber ve ark., 2019), kapsamlı bir esenlik ölçümü için vazgeçilmez oldukları düşünölmektedir. Weziak-Bialowolska ve arkadaşları (2019b), yeni bir esenlik ölçüği geliştirilmesinin en temel amacının, esenlik kavramının insanın refahını ve gelişmişliğini daha kapsamlı olarak değerlendirmek gerekliliği olduğunu; bunun için de esenlik ölçümünün psikolojik iyi olma ötesinde nitelikleri de kapsaması gerektiğini belirtmektedirler. Bu niteliklerin sadece beden ve ruh sağlığını değil, aynı zamanda karakter ve erdemi de içerdii görölmektedir (Wise, 2021). Araştırmacılar “fiziksel sağlık ile karakter ve erdem boyutlarının, yaygın olarak kullanılan ölçeklerde neredeyse tamamen göz ardı edildiğini” ifade etmektedirler (Weziak-Bialowolska ve ark., 2019b, s.2). Günümüzde iyi yaşamak ve iyi olmak kavramlarının önemi tartişmasız olarak kabul edilmiş olsa da, esenlik (flourishing) kavramı üzerinde evrensel olarak kabul edilen bir uzlaşmaya hala ulaşılamamıştır (Wise, 2021). “Bilim ilerledikçe ve yeni sorular ortaya atıldığı, yeni ölçeklere gereksinim duyulmaktadır” (Boateng ve ark., 2018, s.2). Literatüre daha önce kazandırılmış iyi oluş ölçeklerine ek olarak esenlik ölçüğinin geliştirilmesi, bu türden bir ihtiyaçın sonucu olarak değerlendirilmektedir.

Ölkemizde kullanılan esenlik ölçüm araçları incelendiğinde, dört ölçüğin esenlik ölçüği olarak adlandırılarak görgöl araştırmalarda kullanıldığı görölmüştür. Bunlardan ilki, Türkçe’ye Algılanan Esenlik Ölçüği olarak çevrilen Memnun’un 2006 yılında yüksek lisans tez çalışmasında geçerlik ve güvenilirliğini test ettiği Perceived Wellness Scale’dır (Adams, Bezner ve Steinhardt, 1997). 36 maddeden oluşan bu ölçek, fiziksel, spiritüel, psikolojik, sosyal, duygusal ve entelektüel esenlik boyutlarını kapsamaktadır. Memnun, çalışmasında esenlik terimini wellness (iyilik hali) anlamında kullanmıştır. Esenlik sözcüğünün, tez danışmanı olan Karagözoğlu tarafından belirlendiğini ifade ederek, neden esenlik terimini kullandığını şu şekilde açıklamaktadır: “İngilizcede “wellness” olarak kullanılan kavram Türkçede zindelik, fiziksel uyum (fitness), iyi oluş hali anlamlarına karşılık gelmektedir. “Wellness” terimine karşılık olarak Karagözoğlu, “esenlik” terimini kullanmıştır.” (Memnun, 2006, s.5).

Ruhsal Esenlik Anketi, Türkçe literatürde kullanılan ikinci ölçme aracıdır. Sağduyu, şentürk, Aydın ve Özel (2003) tarafından son dönem böbrek yetmezliği olan 60 hasta üzerinde geçerlik ve güvenilirliği test edilmiştir. 12 maddeden oluşan ve orijinal ismi Well-being Questionnaire-12 olan ölçek, Pouwer ve arkadaşları tarafından 2000 yılında geliştirilmiştir. Pozitif ruhsal esenlik, negatif

...

(akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

ruhsal esenlik ve enerji boyutlarını içeren ölçeğin, enerji boyutu için yapı geçerliliğinin gösterilemediği ve bu boyutun açık bir teorik alt zemini bulunmadığı Sağduyu ve arkadaşları (2003) tarafından belirtilmiştir. Bu ölçekte yazarlar iyi oluş anlamına gelen wellbeing terimini esenlik olarak tercüme etmişlerdir.

Türkçe esenlik literatüründe rastlanan üçüncü ölçek Halk Sağlığı Esenlik Ölçeğidir. Ölçek İnfal (2016) tarafından, doktora tezi çalışmasında incelenmiş ve halk sağlığı alanına özgü ilk ölçek olarak Türkçe'ye kazandırıldığı belirtilmiştir. Ölçeğin İngilizce adı Public Health Wellbeing Scale olup Bann ve arkadaşları tarafından 2012 yılında geliştirilmiştir. İnfal, 34 maddeden oluşan ölçeğin boyutlarını; hayat memnuniyeti, hayatta anlam, özerklik, yeterlilik, ilişkisellik, ve pozitif ve negatif etkiler olarak adlandırmıştır.

Türkçeye çevrilmiş olan dördüncü ölçek Aydın (2019) tarafından literatüre kazandırılan Öznel Esenlik Hali Ölçeğidir. Ölçeğin orijinal ismi Inner Wellbeing Questionnaire olup White, Gaines ve Jha (2013) tarafından, Hindistan'ın kırsal bölgelerinde yaşayan yetişkinler üzerinde geliştirilmiştir. Aydın (2019), Özerk-ilişkisel benlik ölçeğinin geçerliği, güvenilirliği ve öznel esenlik hali ile ilişkisini incelediği çalışmasında, 35 maddenin 7 boyut altında kümelendiğini belirtmiştir. Bu boyutlar yazar tarafından ekonomik güvence, yetkinlik/katılım, sosyal bağlantılar, yakın ilişkiler, fiziksel/ruhsal sağlık, kişisel yeterlilik/öz-değer ve değerler/yaşamı anlamlandırma olarak adlandırılmıştır. Aydın, ölçeğin faktör yapısının orijinal çalışmadaki ile uyumlu olduğunu belirtmiş ancak madde yükleri ve faktör yapıları belirtilmemiştir. Orijinalinde wellbeing olan kavramın esenlik olarak kullanılması ile ilgili olarak Aydın (2019), "Türkçe literatür incelendiğinde, İngilizce "well-being/wellbeing" kavramının Türkçe'ye "iyilik hali" olarak çevrildiği görülmektedir. Bu çalışmada, "Inner wellbeing" kavramı, "öznel esenlik hali" olarak çevrildi" ifadeleri ile açıklamıştır (s.51).

Ölçeklerin, diğer araştırmacılar tarafından ne derece yaygın kullanıldığını belirlemek amacı ile atıf sayıları incelenmiştir. Yayınların tamamı WoS ya da Scopus gibi endekslerde taranmadığından, Şubat 2020 tarihinde yapılan taramada Google Scholar kayıtlarına dayanarak, Perceived Wellness Scale'in (Adams, Bezner ve Steinhardt, 1997) yer aldığı yayının 651, Türkçe kaynağın ise 16 atıf aldığı görülmüştür. Ruhsal Esenlik Anketi'nin orijinal dilindeki yayına (Pouwer ve ark., 2000) 92 çalışma tarafından atıfta bulunulmuşken, Türkçe formunun yer aldığı çalışmanın (Sağduyu, Şentürk, Aydın ve Özel, 2003) atıf sayısının 4 olduğu görülmüştür. Halk Sağlığı Esenlik Ölçeği'nin Türkçe formu (İnfal, 2016) 4 atıf, ölçeğin orijinalinin bulunduğu çalışma (Bann ve ark., 2012) ise 36 atıf almıştır. Öznel Esenlik Hali Ölçeği henüz atıf almamıştır. Ölçeğin original çalışmasına (White, Gaines ve Jha, 2013) yapılan atıf sayısının 54 olduğu görülmüştür.

Ülkemizde kullanılan ve isminde esenlik terimi bulunan ölçekler incelendiğinde, ölçeklerin İngilizce wellness, wellbeing olarak tanımlanan iyi oluş kavramını ifade ettikleri ve kapsam olarak da psikolojik, içsel ya da genel iyi oluşu içerdikleri görülmüştür. Örneğin Taşfiliz, Sağel ve Emre (2020), yakın ilişkilerde algılanan yaş farklarının psikolojik esenlik ile ilişkisini inceledikleri araştırmada esenlik değişkenini, Ryff (1989) tarafından geliştirilen Türkçe'ye uyarlaması Akın, Demirci, Yıldız, Gediksiz ve Eroğlu (2012) tarafından yapılan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin 42 maddelik sürümü kullanarak ölçmüşlerdir. Diener ve arkadaşları tarafından 2009 yılında geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Psychological Well-Being Scale), daha sonra, iyi oluşun içeriğini daha iyi yansıttığı belirtilerek Flourishing Scale (Esenlik Ölçeği) olarak değiştirilmiştir (Diener ve ark., 2010). Bu ölçek, Telef (2013) tarafından, flourishing kelimesinin tam olarak Türkçe karşılığının

...

(akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

bulunmaması nedeni ile, ilk ismi korunarak dilimize kazandırılmıştır. Telef (2013), ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik çalışmasını, 529 öğretmen adayı üniversite öğrencisi üzerinde test etmiştir. Ölçek, her bir maddenin, farklı bir iyi oluş boyutunu temsil ettiği sekiz maddeden oluşmaktadır. Bu ölçek, ülkemizde yapılan araştırmalarda en yaygın kullanılan ölçeklerden biridir. Wellness teriminin Türkçe yayınlarda iyilik hali ve esenlikle birlikte ya da birbirleri yerine kullanıldığı görülmektedir (Örn. Abdulhayaoğlu, Kaya ve Konar, 2012; Gürkan, 2014; Gürsoy ve Sevin, 2021; Özdemir, Tekeş ve Öner-Özkan, 2019). Bu durum, esenlik teriminin kavramsal yapısı ve doğru ölçülmesi konusunda Hone ve arkadaşlarının (2014) dikkat çektiği tutarsızlık ve karmaşaya son vererek bir uzlaşmaya ihtiyaç duyulduğu görüşü ile de uyumludur. Bu araştırmanın amacı, yeni esenlik indeksinin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yaparak dilimize kazandırmaktır. Hâlihazırda kullanılan yaşam doyumu ölçümlerinden daha kapsayıcı olan esenlik ölçeğinin dilimize kazandırılmasının, pratik, sosyal ve bilimsel faydalar sağlaması ümit edilmektedir. Esenlik ölçeğinin dilimize kazandırılmasının, ülkemizde yaşayan bireylerin esenlik düzeylerinin toplumsal araştırmalar yolu ile belirlenip izlenebilmesine olanak sağlayacağı düşünülmektedir (Diener E. ve Biswas-Diener; 2019; Topp ve ark., 2015). Bu sayede, ülkeler arası esenlik karşılaştırması yapan araştırmalarda ülkemizin de yer alması sağlanabilir. Kamu politikalarına yön veren bu türdeki bazı araştırmalarda, Türkiye örneğinin bulunmadığı görülmektedir. Örneğin Huppert ve So'nun (2013) Avrupa Sosyal Araştırmasına (3.tur) katılan 43 bin kişi ve 23 ülke arasında Türkiye bulunmamaktadır. Bireyle birlikte toplumların, ulusların ve nihayetinde tüm dünyanın iyi oluşu (Glatzer, Camfield, Moller ve Rojas, 2015), önem kazanırken, politika belirleyiciler için, bireysel iyi oluş, toplumsal iyi oluşun ön koşulu olarak kabul edilmektedir (Atkinson ve ark., 2020). Kamu politikalarının, ancak ölçülebilir değişkenleri izlediği gerçeğinden hareketle, bireysel esenliğin de doğru ve nesnel ölçüldüğünde, kamu politikalarını etkileme gücüne sahip olabileceği düşünülmektedir. Michaelson ve arkadaşları, nüfusun refahını ölçmenin sekiz faydasını belirlemişlerdir. Bu sekiz fayda: zaman içindeki değişimi değerlendirmek; politika kararlarını gözden geçirmek ve değerlendirmek; uluslararası karşılaştırmaları etkinleştirmek; alt grup farklılıklarını değerlendirmek; gelecekteki ihtiyaç veya fırsat alanlarını belirlemek; politika tekliflerinin potansiyel etkisini değerlendirmek; politikanın içeriğini ve uygulamaları şekillendirmek; ve nüfus alt gruplarına göre yeni politikaların hedeflenmesi olarak sıralanmıştır (Michaelson, Abdallah, Steuer, Thompson ve Marks, 2009). Bu bağlamda, günümüzde, bireylerin temel ihtiyaçlarının giderilmesinin ötesinde, refah ve mutluluk düzeylerinin, yani esenlik düzeylerinin artırılması giderek daha da önem kazanmaktadır (Huang ve Fu, 2021).

Esenlik ölçeği, araştırma amaçlı kullanımı dışında, kanıta dayalı müdahalelerin gereklilik haline dönüştüğü; etkinlik ve etkililik konularının sıkça araştırıldığı günümüzde (Wedding ve Corsini, 2019), sağlık çalışanlarının hastalarına sundukları hizmetlerin, hastaların esenliğine katkı düzeylerini ölçmelerine de yardımcı olabilecektir. Uygulamadaki kullanımı, hastaların kendi iyilik ve esenlik hallerindeki değişimi görmelerine de imkân vermesi açısından önemlidir. Hastaların tedavi öncesi yaşam kalitelerini ve esenlik düzeylerini bu çok boyutlu ölçek ile belirlemek, tedavi sonrasında değerlendirmek de bütüncül sağlık anlayışının gelişmesine katkı sağlayacaktır (Diener ve ark., 2013; 2017). Uygulananlar tarafından kolay anlaşılabilir ve rahatsız edici olmayan maddelerden oluşması, kısa sürede uygulanarak puanlanabilmesi ise, ölçeğin pratik kullanımdaki olumlu özellikleridir.

2.YÖNTEM

2.1. Katılımcılar

Çalışmaya yaşları 18-54 arasında değişen (Ort. = 33,56, Ss. = 10,02) toplam 213 kişiye ait veriler dahil edilmiştir. Orta öğretim mezunu 4, yaşları 17 ve 60 olan iki kişiye ait veriler analizlerde kullanılmamıştır. %69,5'i kadınlardan oluşan katılımcıların %42,7'si evlidir. Katılımcıların %29,5'i üniversite öğrencisi %69,5'i farklı meslek ve eğitime sahip üniversite mezunu yetişkinlerdir.

2.2. İşlem

Araştırmanın verileri, bu çalışma için özel olarak hazırlanan soru formunun çevrim-içi bir veri toplama platformundan (Surveyey) katılımcılara ulaştırılması ile elde edilmiştir. Kartopu yöntemi ile ulaşılan katılımcılar, araştırma sorularına cevap vermeye başlamadan önce bilgilendirilmişler, gönüllülük esasına dayanan katılımcı bilgilerini onayladıktan sonra araştırmaya dahil edilmişlerdir. Soru formunda, yaş, cinsiyet, eğitim, gelir durumu gibi demografik bilgilerle birlikte, sigara alışkanlığı, hastalık, kaza ve ilaç kullanma durumunu belirlemeye dönük birer soru yer almıştır. Araştırmanın amacı Yeni Esenlik Ölçeğinin Türkçe güvenilirliğini ve geçerliliğini test etmek olduğundan, benzeşim ve ayrışım geçerliliği analizlerinde kullanılmak üzere, genel iyi oluş, manevi iyi oluş, yalnızlık ve alışveriş bağımlılığı ölçekleri de uygulanmıştır. Araştırma deneysel olmadığından, bireyleri rahatsız edici ve özel bilgiler içermediğinden, gönüllülük esasına dayanıp, bilgilendirilmiş onay alındığından, etik kurul izni alınmasına ihtiyaç duyulmamıştır.

2.3. Veri Analizi

Ölçeğin yapı geçerliğini test etmek amacı ile Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) birlikte gerçekleştirilmiştir. AFA yolu ile ölçek maddelerinin faktörlere dağılımı incelendikten sonra, DFA ile faktör yüklemeleri ve maddelerin modele uyumu test edilmiştir. Bu yöntemin gerek yeni ölçek geliştirme, gerekse replikasyon ve adaptasyon çalışmalarında izlenmesi önerilmektedir (Hoyle ve Duvall, 2004; Marsh ve ark., 2020; Reise, Waller ve Comrey, 2000). Veri analizinde, betimleyici istatistikler, AFA, varyans analizleri ve korelasyon analizleri SPSS 21, DFA ise AMOS 6.0 paket programları kullanılarak yapılmıştır. İç tutarlılık katsayıları Cronbach Alfa, ikili tam ve parçalı korelasyonlar *Pearson r* korelasyon katsayılarıdır. DFA model uyum ölçeği olarak χ^2 CFI, RMSEA ve TLI kullanılmıştır (Byrne 2010). Örneklem büyüklüğünün nasıl belirleneceğine dair literatürde kabul görmüş kurallar incelenmiştir. Faktör analiz için önerilen katılımcı sayısının en az 50 olabileceğini (Barrett & Kline, 1981) belirtenler olduğu gibi, 100 katılımcının az, 200 katılımcının yeterli, 300 katılımcının oldukça iyi bir büyüklük (Comrey ve Lee, 1992) olduğunu belirtenler de vardır. Bazı otoriteler, örneklemin, katılımcı sayısı yerine, oranlar ile belirlenmesinin daha doğru olacağını belirtmişlerdir. Buna göre, faktör analizine dahil edilecek madde başına en az 5 katılımcı olması gerektiği (Carpenter, 2018), bu oranın madde başına 20 katılımcı (Osborne, 2015) olması durumunda en doğru sonuçlara ulaşılabileceğini belirtilmiştir. Bu ölçütlere göre, araştırmanın örneklem büyüklüğü olan 213, 12 maddelik Esenlik Ölçeği faktör analizi için uygun görülmektedir.

2.4. Ölçme Araçları

2.4.1. Esenlik Ölçeği

VanderWeele (2017) tarafından geliştirilen ve Yeni Esenlik Endeksi (New Flourishing Index) olarak adlandırılan ölçek, Esenlik Ölçeği olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye çevrilmesi için gerekli olan izin VanderWeele'den alınmıştır. Ölçek maddelerinin Türkçe çevirisi, ölçek geliştirme alanında uzman bir psikolog tarafından yapılmış, iki dile de hakim farklı iki psikoloji öğretim üyesi, ölçeğin geri çevirisini yapmışlardır. Ölçek, "Mutluluk ve yaşam doyumu", "Zihinsel ve fiziksel sağlık", "Yaşam amacı ve anlamı", "Kişilik ve erdem", "Yakın sosyal ilişkiler" ve "Finansal ve maddi durum" boyutlarından oluşmaktadır. Her boyut altında iki maddenin yer aldığı ölçek 10'lu Likert tipinde ölçülmektedir. Artan puanlar, yüksek esenlik anlamına gelmektedir. Ölçek toplam puanı en az 12 en fazla 120'dir. VanderWeele (2017) Ölçeğin geçerli, güvenilir, kullanışlı ve hassasiyeti yüksek bir ölçüm aracı olduğunu belirtmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığı farklı yetişkin örneklerde test edilmiştir. Cronbach Alfa değerleri Amerika = .91, Sri Lanka = .85, Çin = .88, Kamboçya = .89 ve Meksika = .82 bulunmuştur (VanderWeele ve ark., 2019). Ölçek maddeleri Tablo 1'de sunulmuştur.

2.4.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği-8 (ULS-8)

Katılımcıların yalnızlık düzeyleri 8 maddeden oluşan (ULS-8) UCLA Yalnızlık Ölçeği-8 ile belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçeye adaptasyonu ve geçerlik ve güvenilirlik çalışması Yıldız ve Duy (2014) tarafından yapılmış ve iç tutarlılığının $\alpha=.74$ olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmada, ölçek maddeleri 7 'li Likert ölçek tipinde değerlendirilmiş (1 = hiç katılmıyorum; 7 = tamamen katılıyorum) ve ölçeğin iç tutarlılığı $\alpha = .87$ bulunmuştur.

2.4.3. Bergen Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği

Katılımcıların alışveriş bağımlılığı düzeylerini belirlemek amacı ile Bergen tarafından oluşturulan ölçeğin Andreassen ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilen 10 maddelik kısa formu kullanılmıştır. Kısa formunda yer alan maddeler Türkçe'ye araştırmacılar tarafından çevrilmiştir. Çeviri işleminde, ölçeğin Türkçe'ye çevrilen 28 maddelik madde havuzunda yer alan formu da göz önünde bulundurulmuştur (Bozdağ ve Alkar, 2018). Bu çalışmada, ölçek maddeleri 10'lu Likert tipinde değerlendirilmiştir (1 = hiç katılmıyorum; 10 = tamamen katılıyorum) ve ölçeğin iç tutarlılığı $\alpha = .88$ bulunmuştur. Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu ve ölçek hakkında detaylı bilgi yazardan istenebilir.

2.4.4. Genel Yaşam Doyumu Ölçeği

Genel iyi oluş düzeyini belirlemek amacı ile 5 sifattan oluşan bir ölçek oluşturulmuştur. Ölçek maddeleri, literatürde yaygın olarak kullanılan, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış benzer ölçüm araçlarında ortak olarak bulunan yaşam doyumu boyutlarını temsil eden maddeler arasından seçilmiştir. Bu araştırma için özel olarak oluşturulan ölçek 7'li Likert tipinde değerlendirilmiştir (1 = hiç katılmıyorum; 7 = tamamen katılıyorum). Genel iyi oluş maddeleri; başarılı, saygın, hedefine ulaşmış, mutlu hisseden ve sevilen olarak seçilmiştir. Bu ifadelerin tümü benzer ölçeklerde kullanılan boyutlarda yer almaktadır. Örneğin "başarılı" ve "saygın", Diener (2010) ve Huppert ve So (2013), "sevilen" ve "hedefine ulaşmış" Ryff, (1989), Keyes (2002), "mutlu" ise Fordyce, (1988), Bech ve arkadaşları (1996) ve Topp ve arkadaşları (2015) tarafından kullanılmıştır. Bu çalışmada, Türkçe'ye

uyarlanma çalışması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından gerçekleştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ, Diener ve ark., 1985) yerine, yeni ölçek geliştirmekteki en büyük etken, 5 maddeden oluşan yaşam doyum ölçeğinde yer alan maddelerin, mutluluk, sevilme, saygın ve başarılı olma bileşenlerini içermeyip, sadece yaşam memnuniyetini genel olarak değerlendiren ifadelerden oluşmasıdır (YDÖ maddeleri: 1. İdeallerime yakın bir yaşantım vardır; 2. Yaşam koşullarım mükemmeldir; 3. Yaşamımdan memnunum; 4. Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum; 5. Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim). Pavot ve Diener (2008), 1985 yılında Diener ve arkadaşları tarafından geliştirilen bu ölçeğin yeniden değerlendirdikleri kapsamlı araştırmalarında, yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin çok yönlü olarak ele alınması gerekliliğini belirtmişlerdir. Bu araştırmada kullanılmak için gerçekleştirilen 5 maddeli ölçeğin, yaşam doyumunu belirleyen faktörlerin çok yönlülüğünü daha iyi yansıttığı düşünülmektedir. Yapılan KMO ve Bartlett's testleri bu ölçeğe ait verinin faktör analizi için uygunluğunu doğrulamıştır (KMO = .78, Barletty²= 479.036, p < .001). Yapılan açıklayıcı faktör analizi ölçek maddelerinin özdeğeri 3.119 olan ve toplam varyansın %62.390' unu açıklayan tek boyuttan oluştuğunu göstermiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .84$ hesaplanmıştır.

2.4.5. Manevi Doyum Ölçeği

Esenlik kavramı boyutlarından birisi olan manevi/spiritüel iyi oluş boyutunu oluşturmak amacı ile, bireylerin manevi konularda kendilerini değerlendirdikleri beş madde hazırlanmıştır. Bu ifadeler oluşturulurken, benzer ölçüm araçlarında sıklıkla kullanılan maddeler taranmış ve psikoloji araştırmaları ve ölçek geliştirme konusunda deneyimli üç akademisyenden oluşan hakem grubu, beş maddeyi seçmiştir. Bu ifadeler, “dua eden”, “kadere inanan”, “şükreden”, “tevekkül sahibi” ve “manevi yönü güçlü” dür. Madde sayısı ve yapıları literatürde sıklıkla kullanılan spiritüel iyi oluş içerikleri ile (örn. Hamby ve ark.,2013, Roberts ve ark., 2019) ile uyumludur. Türkçe’de kullanılan ölçüm araçları yerine yeni beş sıfatın kullanılmasının en önemli nedeni, var olan ölçeklerin genel olarak esenlik kavramının bir ögesi olarak manevi/spiritüellik kavramı ile tam olarak örtüşmemeleridir. Örneğin inanç veya dünya görüşü şemaları ölçeği (Ok 2009), Şirin (2018) ve Kasapoğlu'nun (2015) geliştirdikleri ölçekler, manevi iyi oluş kavramı ile ilişkilidir ancak dinden farklı, dini inançla ilişkili olan spiritüellik (Elison 1983, Kontrimienè (2019) bakış açısını yansıtmamaktadır. KMO ve Bartlett's testleri verinin faktör analizi için uygunluğunu doğrulamıştır (KMO = .84, Barletty² = 647.304, p < .001). Yapılan açıklayıcı faktör analizi ölçek maddelerinin özdeğeri 3.492 olan ve toplam varyansın %69.84' ünü açıklayan tek boyuttan oluştuğunu göstermiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .89$ bulunmuştur.

3. BULGULAR

3.1. Yapı Geçerliliği

3.1.1. Açıklayıcı Faktör Analizi

Esenlik ölçeğinin İngilizce orijinalinde elde edilen 6 boyutunun, Türkçe formunda da uygun olup olmadığını belirlemek amacı ile açıklayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Temel bileşenler yöntemi ile yapılan analizde, faktör sayısına sınırlama getirmeden yapılan varimax döndürmeli analiz sonucunda özdeğerleri 1 in üzerinde ve toplam varyansın %67.29 ünü açıklayan 4 faktör elde edilmiştir. 4 faktörlü çözümün, orijinal ölçeğin yapısına tam olarak uymadığı görülmüştür. Comrey

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

(1978) ölçek çalışmalarında, faktör sayısının kuramsal altyapının öngördüğünden daha az sayıda faktöre sabitlendiği durumlarda, araştırmacıları, maddeler arasındaki önemli farkları gözden kaçırma ihtimaline karşı uyarılmış ve öngörülen faktör sayısını kullanmalarını önermiştir. Faktör sayısının, orijinal ölçekte olduğu gibi 6 da sabitlendiği ikinci analiz sonucunda, bu faktör yapısının toplam varyansın %80.80'ini açıkladığı; KMO ve Bartlett's testlerinin, verinin faktör analizi için uygunluğunu doğruladığı görülmüştür (KMO = .79,3 Bartlett χ^2 = 910.295, $p < .0001$).

Ölçek maddeleri, 6 faktörlü yapısı ve faktör madde yüklemeleri Tablo 1'de sunulmuştur.

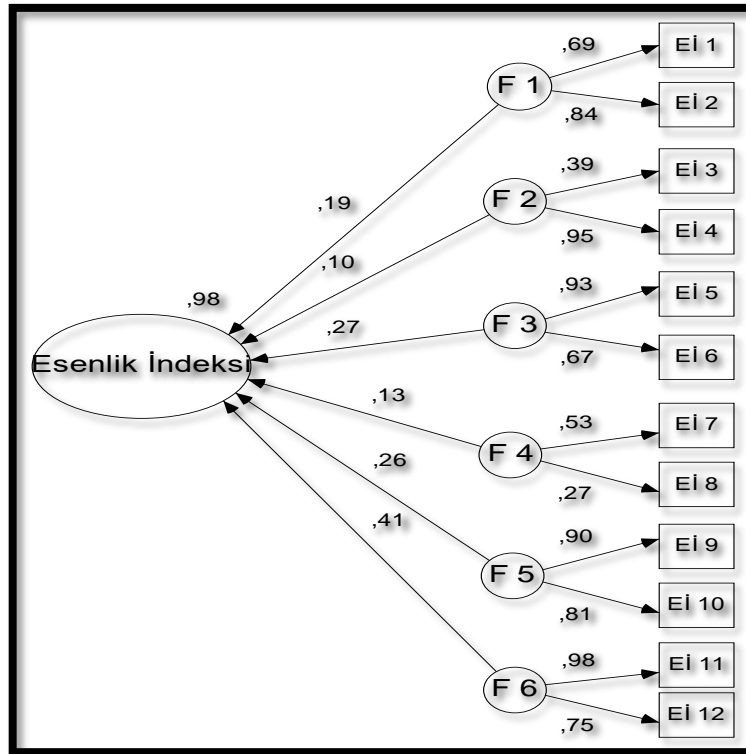
Tablo 1: Esenlik Ölçeği Açımlayıcı Faktör Analizi, Madde Faktör Yüklemeleri

<i>Esenlik Ölçeği Maddeleri</i>	<i>F1</i>	<i>F2</i>	<i>F3</i>	<i>F4</i>	<i>F5</i>	<i>F6</i>
<i>Eİ 1 Bir bütün olarak düşündüğümüzde hayatınızdan ne kadar memnunsunuz?</i>	.78	.16	.19	-.03	.06	.01
<i>Eİ 2 Kendinizi genellikle mutlu mu yoksa mutsuz mu hissedersiniz?</i>	.76	.15	.17	.13	.22	.03
<i>Eİ 5 Bir bütün olarak baktığınızda, hayatta yaptıklarınız ne kadar değerli ya da anlamlı?</i>	.73	.03	.26	.35	.01	.12
<i>Eİ 4 Ruhsal / Psikolojik sağlığınız nasıl?</i>	.71	.21	.21	-.05	.33	.11
<i>Eİ 6 Hayattaki amacımı biliyorum</i>	.64	-.02	.07	.50	-.13	-.04
<i>Eİ 12 Barınma, yeme içme ve sağlık konuları sizi ne derece endişelendiriyor?</i>	.10	.92	.03	.05	.01	.01
<i>Eİ 11 Aylık giderlerinizi karşılayamamak, geçiminizi sağlayamamak sizi ne derece endişelendiriyor?</i>	.20	.90	.01	.04	-.02	.00
<i>Eİ 10 İnsanlarla ilişkilerim, tam benim istediğim düzeyde tatminkar.</i>	.19	.01	.91	.12	.10	.01
<i>Eİ 9 Arkadaşlıklarım ve ilişkilerimden memnunum.</i>	.33	.05	.85	.09	.03	.07
<i>Eİ 7 Zor durumlarda ya da zorlayıcı ortamlarda bile olsa, hayatımda hep iyi olmayı- doğru olanı yapmayı seçtim.</i>	.13	.09	.14	.88	.16	.08
<i>Eİ 3 Bedensel / fiziki sağlığınız nasıl?</i>	.20	-.03	.08	.12	.91	-.06
<i>Eİ 8 Daha sonra gelecek büyük bir mutluluk için, şu andaki küçük mutluluktan vazgeçebilirim.</i>	.09	.00	.06	.07	-.05	.98

Ölçeğin 6 faktörlü yapısı incelendiğinde, ilk faktör altına 5 maddenin yer aldığı görülmüştür. Maddeler ve madde yüklemeleri detaylı olarak incelendiğinde, orijinal ölçekte farklı boyutlar altına yükleme yapan 3 maddenin (4, 5 ve 6. maddeler), .30'dan büyük faktör yüklemesi yaptığı diğer boyutlar olduğu görülmüştür. Bu durum, temel bileşenler yönteminin varimax döndürme ile birlikte gerçekleştirildiği faktör analizlerinde sıklıkla gözlemlenmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2019). Faktör başına az sayıda maddenin yer aldığı ölçeklerde, faktör yüklerinin daha iyi ayrışması için sıklıkla kullanılan varimax döndürme nedeni ile çapraz yüklemeler olağan karşılanmaktadır (Gorsuch, 1997). Kuramsal gerekçeler ve içerik incelemesi gibi istatistiksel olmayan yöntemlerle maddelerin hangi faktör altında değerlendirileceği belirlenebilmektedir (Carpenter, 2018). Bu aşamada yapılan açıklayıcı faktör analizinin amacı, ölçeğin Türkçedeki faktör yapısını yapısal ve kuramsal olarak incelemek ve doğrulayıcı faktör analizine zemin oluşturmak olduğundan, bu maddeler doğrulayıcı faktör analizinde orijinal ölçekte yer aldıkları faktörler altında tutulmuştur. Maddelerin korunarak, ilerideki aşamalarda test edilmesi yöntemi, didaktik yöntem olarak da anılmakta ve psikometri uzmanları tarafından önerilmektedir (Boateng ve ark., 2018).

3.1.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi

Ölçek maddelerinin orijinal 6 boyutlu yapıya uyumunu test etmek amacı ile DFA uygulanmıştır. DFA sonucunda doğrulanan ikinci derece faktör yapısı, 6 boyutlu ölçek modelinin veriye uyduğunu göstermiştir $\chi^2(66.773/40) = 1.669$, $p = .005$ CFI = 0.971, RMSEA = 0.056 (90% CI = 0.031–0.079), TLI = 0.952. Ölçeğin ikinci düzey faktör yapısı ve madde faktör katsayıları Şekil 2'de sunulmuştur. Analiz sonuçları, madde yüklemeleri, maddelere ait ortalama ve standart sapmalar Tablo 2'de sunulmuştur.



Şekil 1: Esenlik Ölçeği DFA İkinci Düzey Faktör Analizi Madde Faktör Katsayıları

Tablo 2: Esenlik Ölçeği DFA Betimleyici İstatistikleri, Madde Yüklemeleri

Boyutlar	Maddeler	Ort.	Ss.	F ₁	F ₂	F ₃	F ₄	F ₅	F ₆
(F1) Mutluluk ve yaşam doyumu	Eİ 1	6,43	1,84	.69					
	Eİ 2	6,58	1,71	.84					
(F2) Zihinsel ve fiziksel sağlık	Eİ 3	7,38	1,68		.39				
	Eİ 4	6,67	1,85		.95				
(F3) Yaşam amacı ve anlamı	Eİ 5	7,15	1,94			.93			
	Eİ 6	7,23	2,35			.67			
(F4) Kişilik ve erdem	Eİ 7	8,26	1,58				.53		
	Eİ 8	7,08	2,30				.28		
(F5) Yakın sosyal ilişkiler	Eİ 9	7,51	1,91					.91	
	Eİ 10	6,92	1,92					.81	
(F6) Finansal ve maddi durum	Eİ 11	4,95	2,79						.98
	Eİ 12	5,28	2,70						.75
Esenlik Ölçeği		75,53	11,03	.19	.10	.27	.13	.26	.41

Tablo 2’de görüleceği gibi DFA sonuçlarına göre Eİ8 (Daha sonra gelecek büyük bir mutluluk için, şu andaki küçük mutluluktan vazgeçebilirim) haricindeki tüm maddelerin madde yüklemeleri, .30 un üzerinde olduğu için (Tabachnic ve Fidell, 2019; Worthington ve Whittaker, 2006) uygundur. Eİ 8 maddesinin faktör yükü .28 olduğundan, bu maddenin ölçekten çıkarılıp çıkarılmamasına dair karar verilmesi gerekmiştir. Faktör yükünün genellikle kabul gören sınırı .30 olmakla birlikte, Tabachnic ve Fidell (2019) faktör yüklerinin, madde puanının örnekleme ne derece homojen olduğu ile ilgili olduğunu, homojeniteden şüphelenilen durumlarda daha düşük faktör yüklerinin kabul edilebileceğini belirtmişlerdir (s. 510). Eİ8 maddesinin detaylı incelemesi bu maddenin homojen dağıldığını göstermektedir.

3.2. Benzeşim ve Ayrışım Geçerliliği

Ölçek boyutlarından elde edilen alt ölçek puanları ve ölçek toplam puanının ilgili değişkenler ile olan ilişkisini incelemek için *Pearson r* korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Ölçek puanının, alışveriş bağımlılığı, yalnızlık, manevi iyi oluş, genel iyi oluş ölçek puanları ile olan korelasyon katsayıları Tablo 3’de sağ üst bölümde, yaş değişkeni kontrol edilerek hesaplanan parça korelasyon katsayıları sol alt bölümde sunulmuştur.

Tablo 3: Esenlik Ölçeği Toplam Puanının, Ölçek Boyutları ve Araştırmanın Diğer Değişkenleri Arasındaki Tam ve Parçalı Korelasyon Katsayıları

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)
(1) Esenlik	-	.68*	.65*	.73*	.37*	.69*	-	-.15*	-	.29*	.62**
(2) Mutluluk ve yaşam doyumu	.69**	-	.58*	.57*	.26*	.45*	.29*	-.13	-	.28*	.61**
(3) Zihinsel ve fiziksel sağlık	.65**	.58*	-	.47*	.18*	.36*	.17*	-.16*	-	.26*	.46**
(4) Yaşam amacı ve anlamı	.73**	.56*	.46*	-	.37*	.44*	.20*	-	-	.34*	.64**
(5) Kişilik ve erdem	.37**	.25*	.17*	.34*	-	.25*	.11	.00	-	.16*	.39**
(6) Yakın sosyal ilişkiler	.69**	.45*	.40*	.44*	.24	-	.11	-.13	-	.21*	.49**
(7) Finansal ve maddi durum	-.22**	.28*	.21**	.18*	.07	.10	-	-.07	-.12	.10	.22**
(8) Alışveriş bağımlılığı	-.14*	-.10	-.12	-.18*	.03	-.14	-.07	-	.11	.02	-.06
(9) Yalnızlık	-.51**	-.42*	-.32*	-.39*	-.20*	-.63*	-.11	.10	-	-.21*	-.46**
(10) Manevi iyi oluş	.28**	.28*	.24*	.31*	.13	.21*	.09	.02	-	-.21**	.44**
(11) Genel iyi oluş	.62**	.60*	.47*	.63*	.37*	.50*	.22*	-.04	-	.42**	-
Ort.	6,74	6,47	7,03	7,19	7,67	7,21	5,12	2,58	2,47	34,9 9	37,1 4
Ss.	1,16	1,58	1,46	1,94	1,49	1,78	2,55	1,63	1,47	11,6 1	7,17
Ranj	1-10	1-10	1-10	1-10	1-10	1-10	1-10	1-10	1-10	5-50	5-50
Cronbach Alpha	.82	-	-	-	-	-	-	.92	.82	.89	.84
Madde Sayısı	12	2	2	2	2	2	2	10	8	5	5

Pearson r korelasyon katsayıları incelendiğinde esenlik indeksi boyutları ve toplam puanının yalnızlık, genel yaşam doyumu ve manevi doyum ile beklenen yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Esenlik toplam puanı alışveriş bağımlılığı ($r = -.15$) ve yalnızlık ($r = -.51$) puanları ile istatistiksel olarak anlamlı ters yönlü; genel yaşam doyumu ($r = .62$) ve manevi doyum ($r = .29$) ile doğru yönlü ilişkilidir. Yaş değişkeninin kontrol edildiği parçalı korelasyon katsayıları incelendiğinde, yaşın, değişkenler arasındaki korelasyonu istatistiksel olarak anlamlı şekilde değiştirmedeği görülmektedir. Sadece “fiziksel ve ruhsal sağlık” alt ölçeğinin, “finansal ve maddi durum” ve “alışveriş bağımlılığı” değişkenleri arasındaki korelasyon katsayıları +- 4 puan değişiklik göstererek istatistiksel anlamlılığını etkilemiştir. “fiziksel ve ruhsal sağlık” ve “finansal ve maddi durum” arasındaki korelasyon katsayısı

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

$r = .17$, $p = .05$ den, yaş kontrol edildiğinde $r = .21$, $p = .02$ yükselmiş; finansal ve maddi durum” ve “alışveriş bağımlılığı” arasındaki korelasyon katsayısı $r = -.16$, $p = .05$ den, yaş kontrol edildiğinde $r = -.12$ ye düşmüştür. Diğer değişkenler arasındaki korelasyon katsayısı ise anlamlı düzeyde değişmemiştir.

Son olarak, Esenlik Ölçeği toplam puanının, cinsiyet ve diğer bağımsız değişkenlere göre değişip değişmediğini test etmek amacı ile 4 ayrı tek yönlü varyans analizi gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan sigara kullanımı, daha önce antidepresan ilaç kullanımı ve kronik hastalık konusunda yöneltilen (evet-hayır) sorulara verdikleri cevap doğrultusunda gruplar arası fark incelendiğinde, esenlik ölçeği toplam puanının daha önce antidepresan ilaç kullananlar ve kullanmayanlar arasında istatistiksel olarak farklı olduğu görülmüştür $F(1,204) = 7.713$, $p = .005$. Cinsiyetin $F(1,204) = .871$, $p = .352$, kronik hastalığa sahip olup olmamanın, $F(1,204) = .781$, $p = .378$. ve sigara kullanıp kullanılmamanın $F(1,204) = .082$, $p = .774$ ise ölçek puanlarında bir farklılaşma göstermediği bulunmuştur.

4. TARTIŞMA

Bu araştırmada, Yeni Esenlik İndeksinin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yaparak dilimize kazandırmak amaçlanmıştır. Uygulanan açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri, 12 maddelik ölçeğin, her biri iki maddeden oluşan altı boyutlu yapısını doğrulamış, İngilizce orijinalinde olduğu gibi kullanılabilirliğini göstermiştir. Ölçek boyutları orijinalinde kullanılan isimler ile aynıdır. Bunlar: mutluluk ve yaşam doyumu, zihinsel ve fiziksel sağlık, yaşam amacı ve anlamı, kişilik ve erdem, yakın sosyal ilişkiler ve finansal ve maddi durum. Ölçeğin Türkçe formunun yetişkin örnekleme verisi, bu konuda yapılan diğer araştırma bulguları ile uyumludur. Bu çalışmada elde edilen faktör yapısı ve madde yüklemeleri, orijinal ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik verileri ile karşılaştırıldığında, yapı ve örüntü olarak neredeyse aynı sonucun elde edilmesi olumludur. Örneğin, ölçeğin 6 faktörlü yapısındaki madde yüklemeleri, ABD, Çin, Kamboçya, Sri Lanka, Meksika örneklemlerinde gözlenen örüntüdedir (2019a, 2019b). Detaylandırmak gerekirse, bu araştırmada da, 3., 7., ve 8. maddelerin madde yüklemeleri, diğer maddelere oranla daha düşük bulunmuştur. Bu araştırmada, boyutların ortalama ve standart sapma puanlarının, ABD örnekleminde elde edilen ortalamalardan düşük olduğu gözlenmektedir Ancak madde yüklemelerinde olduğu gibi, genel karakter ve örüntü bire-bir aynıdır. Bu çalışmada en düşük madde yükü değerine sahip olan (.28) 8. madde “Daha sonra gelecek büyük bir mutluluk için, şu andaki küçük mutluluktan vazgeçebilirim.” ifadesi, kişilik ve erdem boyutu altındadır. Düşük madde yüküne karşın bu maddenin, esenlik teriminin önemli bir bileşeni olması ve ölçeğin genel yapısına uyumu nedeni ile çıkarılmamasına karar verilmiştir. Bu madde, esenlik ölçeğinin kişilik ve erdem boyutu altında yer almaktadır. Esenliğin, kişilik ve erdem boyutu, özenle ele alınması gereken ve üzerinde daha fazla istatistiksel analize ihtiyaç duyulan kavramdır (Wise, 2021). Huber ve arkadaşları (2019), erdem içeren karakter özelliklerinin ölçümünde, erdeme sahip olduğunu düşünmek ve bunu davranışa dökmek arasında ince bir ayrıntı olduğunu, bu boyutun adlandırılmasında da hassasiyet gösterilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Bu uyarı dikkate alınarak değerlendirildiğinde, esenlik ölçeğinin 8. maddesi, ifade edilen özelliğe sahip olmak ve bunu davranışa dökmek arasındaki farklılığı yansıttırıyor olabilir. Psikometri konusunda uzman araştırmacılar, ölçmenin, lineer olmayan; anlam ve analiz arasında gel gitlerin yaşanabileceği; dinamik bir süreç olduğunu; bu nedenle faktör analizi sonuçlarının bu bilinçle

...

(akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

yorumlanması gerektiği belirtilmektedirler (Carpenter, 2018; Osborne, 2015). Bu araştırmada da, madde yükü, .30 değerinin altında bulunan 8. maddenin, kuramsal ve istatistiksel açıdan birlikte değerlendirilmesi gerekmektedir. İleride Esenlik Ölçeği kullanılarak yapılacak araştırmalarda, kişilik ve erdem boyutu ve maddelerinin titizlikle ele alınması önerilmektedir.

Esenlik ölçeğinin ortalama boyut puanları incelendiğinde, ABD örneklemindeki en düşük ortalama boyut puanı finansal ve maddi durum (Ort. = 7,13), en yüksek boyut puanı ise yaşam amacı ve anlamı (Ort. = 7,86) boyutlarından elde edilmiştir (2019a). Bu araştırmada ulaşılan ortalamalarda da en düşük ve en yüksek puanlar aynı boyutlara ait ortalama puanlardır (sırasıyla, 5,12 ve 7,67). Katılımcıların finansal ve maddi boyut puanlarının bu derece düşük olmasında, araştırmanın geręekleřtirildięi dönemde (Nisan-Mayıs, 2019) de gözlenen ekonomik krizler ve süregelen pandemi koşulları etkili olabilir. Finansal ve maddi durum boyutundaki esenlik puanının ABD örnekleminde (10 üzerinden 2 puan) daha düşük olması, beklenen bir durumdur. Bu araştırmada en yüksek puanın görüldüğü yaşamın amacı ve anlamı boyutunun ölkemizde geręekleřtirilen farklı araştırmalarda da en yüksek alt ölçek puanı olduğu görölmüştür (Örn., Abdulhayaoğlu, Kaya ve Konar, 2012; Memnun, 2006). Diğer taraftan, mutluluk ve yaşam doyumunu (Ort. = 6,47) ile finansal ve maddi durum (Ort. = 5,12), bu araştırmada elde edilen en düşük ortalamaya sahip iki boyuttur. Bireylerin esenlik düzeyleri ekonomik sosyal ve çevresel koşullardan etkilenmektedir. Bu araştırmada da, katılımcıların ekonomik sıkıntıları, yaşam doyumlarını olumsuz etkilemiş olabilir. Gürsoy ve Sevin (2021), manevi doyumun, bireylerin gelir düzeyine göre değiştiğini, aylık gelirleri yüksek olan kişilerin manevi doyum düzeylerinin de, diğer gelir gruplarındakinden daha yüksek olduğunu göstermişlerdir.

Esenlik Ölçeği'nin, Kanadalı öğrencilere uygulandığı geniş katılımlı bir araştırmada, esenliğin, sosyo-politik süreçlerle ve katılımcıların kendilerini topluma ne derece entegre gördükleri ile ilişkili olduğu görölmüştür (Romano ve ark., 2020). Tong ve Wang (2017), Çin'de geręekleřtirdikleri araştırmada, daha düşük sosyal statüye (eğitim ve gelir düzeyine bağlı olarak) sahip katılımcıların, esenlik puanlarının daha düşük olduğunu bulmuşlardır. Esenlik Ölçeğinin Kolombiyada geçerlik ve güvenilirliğini inceleyen bir araştırmada, katılımcıların esenlik puanlarının ABD'de geręekleřtirilen araştırmalarda elde edilen puanlardan daha yüksek bulunduğu ve madde puanları dağılımının homojen olduğu belirtilmiştir (Martín-Carbonell, 2021).

Bu araştırmada da, yaşam doyumunu boyutunun görece düşük ortalaması, esenlik kavramının öznel değerlendirmelere bağlı olması ile ilişkilendirilebilir. Özdemir, Tekeş ve Öner-Özkan (2019), manevi olarak kendilerini yoksun hisseden bireylerin, daha fazla olumsuz duyguduruma sahip olduklarını bulmuşlardır. Maddi olarak yoksun hisseden bireylerin ise, yoksunluğu ortadan kaldırmak için daha kararlı ve yüksek motivasyonlu oldukları görölmüştür. Bu çalışmada algılanan yoksunluk incelenirse de, içinde bulunduğumuz ekonomik zorluklar ve pandemi döneminin getirdiği sağlık ile ilgili sorun ve endişelerin, algılanan yoksunluk düzeyini ve yaşam doyumunu etkileyebileceği öne sürülebilir. Bu çalışmada mutluluk ve yaşam doyumunu boyutunun, finansal ve maddi durum boyutu ile olan ilişkisi ($r = .29$), manevi doyum ölçeği puanı ile olan ilişkisi ile ($r = .28$) benzerlik göstermektedir. İleride geręekleřtirilecek araştırmalarda, esenlik düzeyi ile algılanan yoksunluğun birlikte ele alınması bu konuya ışık tutacaktır.

Ölçek puanlarının ilişkili değişkenlerle olan ikili tam ve parçalı korelasyonları beklendiği yöndedir. Yaşam doyumunun, olumlu psikolojik özelliklerle ilişkili olduğu bilinmektedir (Huppert ve ark., 2009; Tay ve Diener, 2011). Bu çalışmada esenlik, genel iyi oluş ile pozitif, yalnızlıkla ters

yönlü ilişki bulunmuştur. Esenlik ölçeğinin bu çalışmada elde edilen iç tutarlılık Cronbach Alfa katsayısı, .82 dir. Bu, ABD örnekleminde elde edilen .87 den bir miktar düşük olsa da, Sri Lanka (.80) ve Meksika (.76) sonuçlarından biraz daha yüksek ve kabul edilebilir bir değerdir.

Hâlihazırda kullanılan yaşam doyumu ölçümlerinden daha kapsayıcı olan esenlik ölçeğinin dilimize kazandırılmasının, pratik, sosyal ve bilimsel faydalar sağlaması beklenmektedir. Bu çalışmada Esenlik Ölçeği'nin Türkçe formunun sağlık alanında çalışan uzmanlar ve araştırmacılar için güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu görülmüştür. Beden ve ruh sağlığının bütüncül olarak değerlendirildiği ve iyi oluş halinin çok yönlü olarak ele alınarak esenlik kavramı çatısı altında toplandığı güncel uygulamalar giderek önem kazanmaktadır. Bireylerin hasta olmamalarının sağlıklı ve iyi oldukları anlamına gelmediği gerçeği tüm dünyayı etkileyen esenlik kavramının önemini ortaya çıkartmaktadır. Bu çalışmada elde edilen bulgular da esenlik ölçeğinin beklendiği şekilde, genel yaşam doyumu ve manevi doyum değişkenleri ile olumlu, yalnızlık ve alışveriş bağımlılığı gibi olumsuz durumlarla da ters yönlü bir ilişki içinde olduğunu göstermiştir. Ölçek puanlarının, cinsiyet, sigara kullanımı ve hastalığa gruplar arası göre farklılık göstermezken, daha önce antidepresan kullanan ve kullanmayan katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı sonuç göstermesi de, ölçeğin geçerliliğine dair bulgulara katkı sağlamıştır. Bu araştırma için hazırlanmış ve psikometrik özellikleri test edilmiş iki ölçeğe ait bulgular da araştırmanın kazanımları olarak değerlendirilebilir. Genel yaşam doyumu ve manevi doyum ölçeklerinin, birer boyut altında, yüksek iç tutarlılık gösteren ölçme araçları olduğu görülmüştür.

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Yapılan analizler ve gruplar arası karşılaştırmalar sonucunda, Esenlik Ölçeği'nin, araştırma ve uygulamalarda kullanılmaya uygun psikometrik özelliklere sahip olduğu görülmüştür. Esenlik Ölçeği İngilizce orijinalinde olduğu gibi altı alt boyut altında yer alan 12 maddeden oluşmaktadır. Bu boyutlar: Mutluluk ve yaşam doyumu, zihinsel ve fiziksel sağlık, yaşam amacı ve anlamı, kişilik ve erdem, yakın sosyal ilişkiler ve finansal ve maddi durum olarak adlandırılmıştır. Ölçek, Türkçe dilinde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabilir.

İstatistiksel analizler, görece küçük bir örnekleme ve eğitim düzeyleri açısından homojen özellikler gösteren orta-üst gelir ve eğitim düzeyindeki katılımcıların cevapları üzerinden yapılmıştır. Ölçeğin gelir ve eğitim düzeyi farklılık gösteren daha büyük örneklemlerde de uygulanarak sonuçların, bu araştırma sonuçları ile karşılaştırılması faydalı olacaktır. Ölçeğin sonraki çalışmalar ile farklı hastalardan oluşan klinik örnekleme incelenmesi önerilmektedir.

Kaynakça

- Acar, H. (2014). Manevi iyi oluş ile dindarlık arasındaki ilişki üzerine bir değerlendirme. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(2), 391-412.
- Adams, T., Bezner, J., ve Steinhardt, M. (1997). The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions. *American Journal of Health Promotion*, 11(3), 208-218.
- Aglozo, E. Y., Akotia, C. S., Osei-Tutu, A., ve Annor, F. (2021). Spirituality and subjective well-being among Ghanaian older adults: optimism and meaning in life as mediators. *Aging & mental health*, 25(2), 306-315. DOI: [10.1080/13607863.2019.1697203](https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1697203)
- Akın, A., Demirci, İ., Yıldız, E., Gediksiz, E., ve Eroglu, N. (2012). The Short form of the Scales of Psychological Well-being (SPWB-42): The validity and reliability of the Turkish version. In *International Counselling and Education Conference* (pp. 3-5)

- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Pallesen, S., Bilder, R. M., Torsheim, T. ve Aboujaoude, E. (2015). The Bergen Shopping Addiction Scale: Reliability and validity of a brief screening test. *Frontiers in Psychology*, 6, 1374. DOI:10.3389/fpsyg.2015.01374
- Aydın K. B. (2019). Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeğinin geçerliği, güvenilirliği ve öznel esenlik hali İle İlişkisi. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 4(8), 46-64.
- Barrett, P. T., ve Kline, P. (1981). The observation to variable ratio in factor analysis. *Personality Study & Group Behaviour*, 1(1), 23-33.
- Bech, P., Gudex, C. ve Johansen, K. S. (1996). The WHO (Ten) well-being index: validation in diabetes. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(4), 183-190.
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Aufenanger, S., Brähler, E., Dreier, M., Müller, K. W., ...ve Wölfling, K. (2016). Procrastination, distress and life satisfaction across the age range—a German representative community study. *PloS One*, 11(2), e0148054.
- Boateng, G. O., Neilands, T. B., Frongillo, E. A., Melgar-Quinonez, H. R., ve Young, S. L. (2018). Best practices for developing and validating scales for health, social, and behavioral research: a primer. *Frontiers in public health*, 6, 149. DOI:https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00149
- Bozdağ, Y. ve Alkar, Ö.Y. (2018). Bergen Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği'nin kompulsif çevrimiçi satın alma davranışına uyarlanması. *Bağımlılık Dergisi*, 19(2), 23-34.
- Byrne, B. M. (2010). Multivariate applications series. *Structural equation modeling with AMOS: Basic Concepts, Applications, and Programming (2nd ed.)*. New York, NY, US: Routledge/Taylor ve Francis Group.
- Carpenter, S. (2018). Ten steps in scale development and reporting: A guide for researchers. *Communication Methods and Measures*, 12(1), 25-44. DOI: <https://doi.org/10.1080/19312458.2017.1396583>
- Cirhinlioglu, F. G. ve Üzeyir, O. K. (2010). İnançya da dünya görüşü biçimleri ile intihara yönelik tutum, depresyon ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiler. *Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 34(1), 1-8.
- Comrey, A. L. (1978). Common methodological problems in factor analytic studies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46(4), 648-659. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-006X.46.4.648>
- Comrey, L.A. ve Lee, H.B. (1992). A first course in factor analysis (2nd ed.). Hillside, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Crowther, M. R., Parker, M. W., Achenbaum, W. A., Larimore, W. L. ve Koenig, H. G. (2002). Rowe and Kahn's model of successful aging revisited: Positive spirituality—The forgotten factor. *The Gerontologist*, 42(5), 613-620.
- Daaleman, T. P. ve Frey, B. B. (2004). The Spirituality Index of Well-Being: A new instrument for health-related quality-of-life research. *The Annals of Family Medicine*, 2(5), 499-503. DOI: 10.1370/afm.89.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Electronic Journal of Social Sciences*, 15(59). 1250-1262.
- De Neve, J. E., Diener, E., Tay, L. ve Xuereb, C. (2013). The objective benefits of subjective well-being. *World happiness report*. <http://eprints.lse.ac.uk/51669/1/dp1236.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Diener E. ve Biswas-Diener (2019). Chapter 6 Well-Being Interventions to Improve Societies, In Global Happiness and Wellbeing Policy Report 2019, Global Council for Happiness and Wellbeing
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.

...

(akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

- Diener, E. ve Diener, M. (2009). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. In *Culture and Well-being* (pp. 71-91). Springer, Dordrecht.
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., ve Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology/psychologie canadienne*, 58(2), 87- 105. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/cap0000063>
- Diener, E., Inglehart, R. ve Tay, L. (2013). Theory and validity of life satisfaction scales. *Social Indicators Research*, 112(3), 497-527.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social indicators research*, 97(2), 143-156. DOI 10.1007/s11205-009-9493-y
- Edwards M. E ve Van Tongeren, D. R. (2020). Meaning mediates the association between suffering and well-being, *The Journal of Positive Psychology*, 15:6, 722-733, DOI: 10.1080/17439760.2019.1651890
- Ellison, C. W. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11(4), 330-338.
- Fordyce, M. W. (1988). A review of research on the happiness measures: A sixty second index of happiness and mental health. *Social Indicators Research*, 20(4), 355-381. DOI: 10.1007/BF00302333.
- Gorsuch, R. L. (1997). Exploratory factor analysis: Its role in item analysis. *Journal of Personality Assessment*, 68(3), 532-560. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6803_5
- Gürsoy, Ö., ve Sevin, H. D. (2021). Boş zaman aktivitelerine katılım ile algılanan wellness (Esenlik) ilişkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(42), 5444-5479. DOI: <https://doi.org/10.26466/opus.897041>
- Hamby, S., Grych, J. ve Banyard, V. L. (2013). Life paths measurement packet. *Sewanee, TN: Life Paths Research Program*. DOI:10.13140/RG.2.1.4465.1683 https://www.researchgate.net/profile/Sherry_Hamby/publication/280840093_Spiritual_Well-Being_The_Awe_Index/links/55c8ece508aebc967df90770/Spiritual-Well-Being-The-Awe-Index.pdf adresinden erişilmiştir.
- Hone, L. C., Jarden, A., Schofield, G. M. ve Duncan, S. (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 4(1), 62-90. DOI:10.5502/ijw.v4i1.4
- Hoyle, R. H., ve Duvall, J. L. (2004). Determining the number of factors in exploratory and confirmatory factor analysis. *The Sage Handbook of Quantitative Methodology for the Social Sciences*. Ed. Kaplan, 301-315. https://www.researchgate.net/publication/245904294_Determining_the_number_of_factors_in_exploratory_and_confirmatory_factor_analysis
- Huber, A., Strecker, C., Hausler, M., Kachel, T., Hoge, T., ve Hofer, S. (2019). Possession and applicability of signature character strengths: what is essential for well-being, work engagement, and burnout? *Applied Research in Quality of Life*, 15, 415-436. DOI: 10.1007/s11482-018-9699-8
- Huppert, F. A. ve So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837-861. DOI:10.1007/s11205-011-9966-7
- Huppert, F. A., Marks, N., Clark, A., Siegrist, J., Stutzer, A., Vittersø, J., ve Wahrendorf, M. (2009). Measuring well-being across Europe: Description of the ESS well-being module and preliminary findings. *Social Indicators Research*, 91(3), 301-315. DOI 10.1007/s11205-008-9346-0

...

(akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

- Kasapoğlu, F. (2015). Manevi Yönelim Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(3), 51-67.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 4, (2) 207-222.
- Keyes, C. L. ve Grzywacz, J. G. (2005). Health as a complete state: The added value in work performance and healthcare costs. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 47(5), 523-532. DOI: 10.1097/01.jom.0000161737.21198.3a
- Kim, E. S. ve VanderWeele, T. J. (2018). Mediators of the association between religious service attendance and mortality. *American Journal of Epidemiology*, 188(1), 96-101. DOI: 10.1093/aje/kwy211
- Kontrimienė, S. (2019). Assessing Spirituality as the Ultimate End: Development and Validation of the Humanistic Spirituality Inventory. *Journal of Humanistic Psychology*, 1-24. 0022167819850678. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0022167819850678> adresinden erişilmiştir.
- Linton, M. J., Dieppe, P. ve Medina-Lara, A. (2016). Review of 99 self-report measures for assessing well-being in adults: exploring dimensions of well-being and developments over time. *BMJ Open*, 6(7), e010641. DOI:10.1136/bmjopen-2015010641 (16 sayfa)
- Marsh, H. W., Guo, J., Dicke, T., Parker, P. D., ve Craven, R. G. (2020). Confirmatory factor analysis (CFA), exploratory structural equation modeling (ESEM), and set-ESEM: optimal balance between goodness of fit and parsimony. *Multivariate Behav. Res.* 55, 102–119. doi: 10.1080/00273171.2019.1602503
- Martín-Carbonell, M., Espejo, B., Checa, I., ve Fernández-Daza, M. (2021). Adaptation and measurement invariance by gender of the Flourishing Scale in a Colombian sample. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2664.
- Memnun, S. (2006). *Algılanan esenlik ölçeğinin (perceived wellness scale) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ve beden eğitimi öğretmenlerinin esenlik algıları*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi (Türkiye).
- Michaelson, J., Abdallah, S., Steuer, N., Thompson, S., Marks, N., Aked, J., Cordon, C. ve Potts, R. (2009). National accounts of well-being: Bringing real wealth onto the balance sheet. London New Economics Foundation. DOI: <https://repository.uel.ac.uk/item/863zv>
- Ok, Ü. (2009). Dini şemalar ölçeğinden inanç ve ya dünya görüşü şemaları ölçeğine. *Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 33(2), 149-155.
- Osborne, J. W. (2015). What is rotating in exploratory factor analysis? *Practical Assessment, Research and Evaluation*, 20(1), 2. DOI: <https://doi.org/10.7275/hb2g-m060>
- Özdemir, F., Tekeş, B., ve Öner-Özkan, B. (2019). Birey düzeyinde görelî yoksunluk ve öznel esenlik arasındaki dolaylı ilişki. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34(84), 37-49. DOI: 10.31828/tpd1300443320180811m000009.
- Panter, A.T., Swygert, K.A., Grant Dahlstrom, W. ve Tanaka, J.S. (1997) Factor analytic approaches to personality item-level data. *Journal of Personality Assessment*, 68(3), 561-589. DOI: 10.1207/s15327752jpa6803_6
- Park, C. L., Knott, C. L., Williams, R. M., Clark, E. M., Williams, B. R., & Schulz, E. (2020). Meaning in life predicts decreased depressive symptoms and increased positive affect over time but does not buffer stress effects in a national sample of African-Americans. *Journal of Happiness Studies*, 21(8), 3037-3049.
- Pavot, W. ve Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152.

...

(akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

- Pontin, E., Schwannauer, M., Tai, S. ve Kinderman, P. (2013). A UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB). *Health and Quality of Life Outcomes*, 11(1), 150,(9 sayfa)
- Reise, S. P., Waller, N. G., ve Comrey, A. L. (2000). Factor analysis and scale revision. *Psychological Assessment*, 12(3), 287–297. DOI:<https://doi.org/10.1037/1040-3590.12.3.287>
- Roberts, L., Banyard, V., Grych, J. ve Hamby, S. (2019). Well-being in rural Appalachia: Age and gender patterns across five indicators. *Journal of Happiness Studies*, 20(2), 391-410.
- Romano, I., Ferro, M. A., Patte, K. A., Diener, E., ve Leatherdale, S. T. (2020). Measurement Invariance of the Flourishing Scale among a Large Sample of Canadian Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 7800. MDPI AG. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17217800>
- 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.
- Ryff, C. D., ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Samaha, M. ve Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325.
- Schotanus-Dijkstra, M., Peter, M., Drossaert, C. H., Pieterse, M. E., Bolier, L., Walburg, J. A. ve Bohlmeijer, E. T. (2016). Validation of the Flourishing Scale in a sample of people with suboptimal levels of mental well-being. *BMC Psychology*, 4(1), 12,(10 sayfa).
- Seligman, ME (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and wellbeing. FreePress, New York, NY
- Şirin, T. (2018). Maneviyat ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 13(18), 1283-1309.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S., (2019). *Using multivariate statistics*.7th Ed. Boston, MA: Pearson.
- Taşfiliz, D., Çetiner, E. S., ve Selçuk, E. (2020). Age differences in perceived responsiveness in close relationships and its links to psychological well-being. *Türk Psikoloji Dergisi* 35 (86), 19-42. DOI: <https://doi.org/10.31828/tpd1300443320190630m000020>
- Tay, L., ve Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of personality and social psychology*, 101(2), 354-365.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384. 259 atıf
- Tong, K. K., ve Wang, Y. Y. (2017). Validation of the flourishing scale and scale of positive and negative experience in a Chinese community sample. *PLoS One*, 12(8), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181616>
- Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S. ve Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(3), 167-176..DOI: 10.1159/000376585
- VanderWeele, T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(31), 8148-8156. DOI:10.1073/pnas.1702996114
- VanderWeele, T. J., McNeely, E. ve Koh, H. K. (2019). Reimagining health—flourishing. *JAMA*, 321(17), 1667-1668. DOI:10.1001/jama.2019.3035
- Villieux, A., Sovet, L., Jung, S. C. ve Guilbert, L. (2016). Psychological flourishing: Validation of the French version of the Flourishing Scale and exploration of its relationships with

...

(akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

- personality traits. *Personality and Individual Differences*, 88, 1-5.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.027>
- Wedding, D., ve Corsini, R. J. (2019). 11th Ed. *Current psychotherapies*. Cengage Learning.
- Weziak-Bialowolska, D., Bialowolski, P., Lee, M. T., Chen, Y., VanderWeele, T. J., ve McNeely, E. (2021). Psychometric properties of flourishing scales from a comprehensive well-being assessment. *Frontiers in psychology*, 12, 1033. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.652209>
- Weziak-Bialowolska, D., Koosed, T., Leon, C., McNeely, E. ve OECD, H. (2017). A new approach to the well-being of factory workers in global supply chains: Evidence from apparel factories in Mexico, Sri Lanka, China and Cambodia. In *Measuring the impacts of business on well-being and sustainability* (pp. 130-154). Paris: OECD Publishing.
- Weziak-Bialowolska, D., McNeely, E. ve VanderWeele, T. J. (2019a). Flourish index and secure flourish index-validation in workplace settings. *Cogent Psychology*, 6(1), 1598926. <https://doi.org/10.1080/23311908.2019.1598926>
- Weziak-Bialowolska, D., McNeely, E. ve VanderWeele, T. J. (2019b). Human Flourishing in Cross Cultural Settings. Evidence from the US, China, Sri Lanka, Cambodia and Mexico. *Frontiers in Psychology*, 10, 1269. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01269>
- WGOQOL-Bref (Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalite Ölçeği Kısa Formu)
<http://www.fronline.com/whoqol-bref/>
- Wise, J. B. (2021). Relationships among conceptualizations of flourishing in therapeutic recreation. *Therapeutic Recreation Journal*, 55(3), 322-341. DOI: 10.18666/TRJ-2021-V55-I3-10967
- Worthington, R. L., & Whittaker, T. A. (2006). Scale development research: A content analysis and recommendations for best practices. *The Counseling Psychologist*, 34(6), 806-838.
- Yıldız, M. A. ve Duy, B. (2014). Adaptation of the short-form of the UCLA loneliness scale (ULS-8) to Turkish for the adolescents. *Düşünen Adam*, 27(3), 194-203. DOI: 10.5350/DAJPN2014270302

Çatışma Beyanı: Bu çalışma ile ilgili taraf olabilecek herhangi bir kişi ya da finansal ilişki ve dolayısıyla herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Destek ve Teşekkür: Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır. Ölçeğin Türkçe'ye çevrilmesine izin veren Tyler VanderWeele'ye teşekkür ederim.

Etik Kurul Kararı: Bu araştırma, Etik Kurul Kararı gerektiren makaleler arasında yer almamaktadır.

NOT: Bu çalışmada Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği sınanan Yeni Esenlik Ölçeği ile, yazar tarafından geliştirilen Manevi Doyum Ölçeği ve Genel Yaşam Doyumu Ölçeği, yazardan ayrıca izin alınmasına gerek olmadan, kaynak gösterilerek, bilimsel araştırmalarda kullanılabilir.