

Ödemonik İyi Olma Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Bir Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması

Asiye Yıldırım¹, Meral Bozdemir²

Yıldırım, A. ve Bozdemir, M. (2020). Ödemonik İyi Olma Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Bir geçerlik ve güvenirlilik çalışması. *Nesne*, 8(17), 254-269. DOI: 10.7816/nesne-08-17-07

Anahtar kelimeler

Ödemonik İyi Olma Ölçeği, ölçek uyarlama, geçerlik, güvenirlilik

Keywords

The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being, scale adaptation, validity, reliability

Öz

Ödemonik iyi olma bireyin potansiyelini ve becerilerini keşfederek bunları geliştirmesi, potansiyeline uygun amaçlar belirleyebilmesi ve içsel motivasyonla bu amaçlara ulaşmaya çalışması olarak tanımlanmaktadır. Ödemonik iyi olma, bu açıdan, öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma kavramlarından da ayrıştırılmaktadır. Bu çalışmada, ödemonik iyi olmayı kendilik bildirimine dayalı olarak değerlendirmeyi sağlayan Ödemonik İyi Olma Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanmasının yapılması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini, yaş ortalaması 21.12 ($S=1.47$) olan 424 üniversite öğrencisi (%77.1'i kadın ve %22.9'u erkek) oluşturmuştur. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin üç faktörlü bir yapı gösterdiği gözlemlenmiştir. Korelasyon analizi bulguları ise ölçeğin birleşen (psikolojik iyi olma, öznel iyi olma, yaşam doyumu, pozitif duygu ve genel benlik değeri ölçümleri ile pozitif yönde korelasyonlar) ve ayırt edici geçerliğini (negatif duygu, koşula bağlı benlik değeri, dış kontrol odağı, depresyon, anksiyete ve stres ölçümleri ile negatif yönde korelasyonlar) desteklemiştir. Güvenirlilik analizleri ölçeğin iyi düzeyde bir iç tutarlık katsayısına (.84) ve iki yarım güvenirliliğe (.75) sahip olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak, bu çalışmanın sonuçları Ödemonik İyi Olma Ölçeği'nin Türkçe versiyonunun bireylerde ödemonik iyi olmayı değerlendirmek için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu işaret etmiştir.

The Turkish Adaptation of the Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: A Validity and Reliability Study Abstract

Eudaimonic well-being is described as the individual endeavor to discover and develop one's best potentials and abilities, to determine suitable objectives for these potentials and being internally motivated to reach these objectives. It is thus differentiated from the concepts of subjective well-being and psychological well-being. In the current study, it was aimed to adapt the Questionnaire for Eudaimonic Well-Being (QEWB) to the Turkish language and determine the psychometric properties of this self-report measurement. The sample of this study consisted of 424 university students with a mean age of 21.12 ($SD=1.47$; 77.1% female, 22.9% male). Exploratory factor analysis results showed a three-factor structure. The results of correlation analysis supported that the QEWB-TR had convergent (positive correlations with psychological well-being, subjective well-being, life satisfaction, positive emotion, and global self-esteem measurements) and discriminant validity (negative correlations with negative emotion, contingent self-esteem, external locus of control, depression, anxiety, and stress measurements). The reliability analyses revealed that this measurement had good internal consistency (.84) and the split-half reliability (.75) coefficients. In conclusion, the findings of the current study revealed that the QEWB-TR was a reliable and valid scale to assess eudaimonic well-being of individuals in Turkey.

Makale Bilgisi

Geliş tarihi: 31 Ocak 2020

Düzeltilme tarihi: 20 Temmuz 2020

Kabul tarihi: 02 Ağustos 2020

DOI: 10.7816/nesne-08-17-07

¹Dr. Öğr. Üyesi, Maltepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, asiyyildirim(at)maltepe.edu.tr, ORCID: 0000-0001-6852-2444

²Dr. Öğr. Üyesi, Maltepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, meralbozdemir(at)maltepe.edu.tr, ORCID: 0000-0001-5974-458X

Psikolojik işlevsellik açısından ele alınan iyi olma, psikoloji alanında sıklıkla incelenen ve farklı türleri tanımlanan bir özelliktir (Ryan ve Deci, 2001). Görgül araştırmalarda iyi olma halini açıklarken kullanılan hedonik (örn., Diener, 1984; Kahneman, Diener ve Schwarz, 1999) ve ödamonik (Ryan ve Deci, 2001; Waterman, 1993; Waterman ve ark., 2010) olmak üzere iki farklı kavramdan bahsedilmektedir. Hedonik bakış açısına göre iyi olma hali mutluluk, iyi hissetme veya keyif/haz alma temelinde tanımlanmaktadır (Deci ve Ryan, 2001; Kahneman ve ark., 1999). Diğer yandan, felsefi temelleri Aristoteles'in (çev., 2009) ahlak anlayışına dayanan ödamonik bakış açısında ise iyi olma, bireyin potansiyelini gerçekleştirebilmesi ve gerçekte olduğu kişiyi dışa vurabilmesi (personal expressiveness) olarak tanımlanmaktadır (Ryan ve Deci, 2001; Waterman, 1990, 1993).

Felsefi bağlamda, Kraut (1979) hedonik mutluluğu, haz ve keyif almayla ilişkili öznel deneyimler olarak ele almaktadır. Dahası, mutluluk bireyin istediği şeyleri elde ettiğine yönelik inancının yanı sıra, hissettiği keyif duygusuna karşılık gelmektedir. Hedonik bakış açısından hareketle, iyi olma psikoloji alanındaki görgül çalışmalara ilk olarak öznel iyi olma hali biçiminde konu olmuştur (Diener, 1984, 2000). Bilişsel ve duygusal boyutları bulunan öznel iyi olma, bireyin hissettiği olumlu duyguların artışı, olumsuz duyguların azalması ve artan yaşam doyumu biçiminde ele alınan yaşam kalitesine, diğer bir deyişle, mutluluğa karşılık gelmektedir (Diener, 1984, 2000; Diener, Sapyta ve Suh, 1998). Yapılan çalışmalar, öznel iyi olma halinin benlik değeri (Du, King ve Chi, 2017), düzenleyici odak (regulatory focus; Li, Liu, Yao ve Chen, 2019), sağlık davranışları (Kushlev, Drummond ve Diener, 2019) ve öz şefkat (Booker ve Dunsmore, 2019) gibi değişkenlerle pozitif yönde; kaygı, depresyon, stres ve ümitsizlik gibi değişkenlerle ise negatif yönde bağlantılarını ortaya koymaktadır (Lew ve ark., 2019). Diğer yandan, Waterman ve arkadaşlarına (2010) göre, öznel iyi olma kavramı psikolojik uyum ve işlevsellikle bağlantılı olmasıyla beraber, iyi olmanın kaynağı konusunda ayırt edici bir yaklaşımı içermemekte ve iyi olmayı genel bir mutluluk ve doyum hali olarak ele almaktadır.

Mutluluk ve yaşam kalitesine ilişkin bir başka tanımlama ise Ryff (1989) tarafından oluşturulan psikolojik iyi olma kavramıdır. Yazar, iyi olma halini çok boyutlu bir biçimde değerlendirmekte ve bu boyutları özerklik, bireysel gelişim, çevresel üstünlük, başkalarıyla olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve kendini kabul olarak tanımlamaktadır. Bu yaklaşım çerçevesinde, iyi olmanın, olumlu/olumsuz duyguların ve yaşam doyumunun ötesinde, ruhsal sağlıkla bağlantılı bir biçimde tanımlandığı ve ödamonik bakış açısına daha yakın bir tanımlama olduğu söylenebilir. Yapılan araştırmalar psikolojik iyi olmanın uyumsal mükemmeliyetçilik ve benlik değeri (Park ve Jeong, 2015), benlik düzenleme kapasitesi (Singh ve Sharma, 2018) dışadönüklük ve otantiklik (Schmutte ve Ryff, 1997), uyumsal baş etme stratejileri (Kling, Sletzer ve Ryff, 1997) ve bilinçli farkındalık (mindfulness; Modi, Joshi ve Narayanakurup, 2018) gibi değişkenlerle pozitif ilişkilerini ortaya koymaktadır.

Öznel ve psikolojik iyi olma kavramlarının dışında, iyi olmanın bir başka türü olarak, felsefi bağlamda Aristoteles'in ahlak anlayışının temelini oluşturduğu ödamonik iyi olma halinden de bahsedilebilir (Waterman, 1993, 2008). Psikoloji alanında, bu kavram ilk olarak Ryan ve Deci (2001) tarafından tanımlanmıştır. Sonrasında, Waterman (1993, 2010) ödamonik iyi olma haline ilişkin kavramsal ve görgül çalışmalara yön veren bir katkı sağlamıştır. Waterman (1993) ödamonik iyi olmayı bireyin kendini gerçekleştirmeye yönelik çabası ve gerçekte olduğu kişiyi yansıtan biçimde davranabilmesi olarak ele almaktadır. Ödamonik iyi olma bireyin potansiyelini ve becerilerini keşfederek bunları geliştirmesi, potansiyeline uygun amaçlar belirleyebilmesi ve içsel motivasyonla bu amaçlara ulaşmaya çalışması olarak

tanımlanmaktadır (Waterman, 1990, 2008). Yazara göre, ödameni olumlu duygulanım ile de güçlü şekilde bağlantılıdır.

Hedonik bağlamda, iyi olmanın temelinde yatan hazza ve keyif almaya kaynaklık eden faktörler çeşitlilik gösterirken (Kraut, 1979); ödamonik iyi olmaya kaynaklık eden faktörler kendini gerçekleştirme ve erdemli olmayı temsil eden etkinliklerle sınırlıdır (Waterman, 2008). Bu açıdan, ödamonik iyi olmayı oluşturan bileşenler kendini keşfetme, potansiyelini geliştirme, yaşamın anlamı ve amacına dair bir anlayışa sahip olma, potansiyelini geliştirme bağlamında mükemmellik arayışı için çaba sarf etme, yapılan etkinliklere yoğun katılım hissetme ve bir birey olarak kendini yansıtan etkinliklerden keyif alma olarak tanımlanmaktadır (Waterman, 2008, 2010).

Waterman (2008) ödamonik iyi olmayı oluşturan altı bileşenden bahsetmektedir. Buna göre, bireyin kendini gerçekleştirmesinde, diğer bir deyişle, ödamonik iyi olmaya ulaşmasında, kendini keşfetmesi ve gerçekte nasıl bir insan olduğunu tanımlayabilmesi gerekmektedir (Waterman, 2008). Diğer önemli bileşen olarak ele alınan potansiyelini geliştirmede ise bireyin sahip olduğu yetenekleri tanımlayabilmesi ve bunları geliştirmek yönünde çaba sarf etmesi söz konusudur. Üçüncü bileşen bireyin yaşamında potansiyeliyle örtüşen biçimde amaçlar belirleyebilmesi ve bu amaçlara ulaşma çabasıyla beraber yaşamına anlam katması olarak ele alınmaktadır. Diğer yandan, bireyin özellikle yetenekleri ve becerileri doğrultusunda ona anlamlı gelen etkinlikler için yoğun çaba sarf etmesi ödamonik iyi olma açısından gereklidir. Çünkü kendini gerçekleştirme bireyin potansiyelini mükemmelleşen biçimde kullanmasını gerektirmektedir. Beşinci bileşen, bireyin katıldığı sıradan etkinliklere kıyasla, onun için anlamlı olan ve potansiyeliyle bağlantılı etkinliklere yoğun biçimde dâhil olduğunu hissetmesiyle ilişkilidir. Son olarak, ödamonik iyi olmanın sağlandığı durumlarda, bireyin gerçekte olduğu kişiyi ve potansiyelini dışa vurmasını sağlayan etkinliklerden keyif alması ve mutluluk hissetmesi beklenmektedir.

Bireylerde ödamonik iyi olma düzeyini değerlendirmek amacıyla Waterman ve arkadaşları (2010) Ödamonik İyi Olma Ölçeği'ni (The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being) geliştirmişlerdir. Araştırmacılar, ölçeğin güvenilirliğini yüksek olarak değerlendirirken geçerliğine farklı birkaç yöntemle bakmışlardır. Örneğin, ölçeğin birleşen geçerliğine destek olarak, öznel iyi olma, psikolojik iyi olma ve başarılı kimlik gelişimi ile olumlu yönde ilişkilerini rapor etmişlerdir. Ölçeğin ayırt edici geçerliğini değerlendirmek için ise kimlik arayışı, kişilik özellikleri ve heyecan arayışı değişkenleriyle ilişkileri incelenmiş ve beklenen yönde ilişkiler elde edilmiştir. Diğer yandan, yapı geçerliği bağlamında ise ödamonik iyi olmanın benlik değeri ve iç kontrol odağı ile olumlu yönde, depresyon ve kaygı ile ise negatif yönde ilişkileri bulunmuştur. Ayrıca, Waterman ve arkadaşları (2010) doğrulayıcı faktör analizi kullanarak ölçeğin tek faktörlü bir yapıda olduğunu ifade etmişlerdir.

Öte yandan, ölçeğin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğuna işaret eden farklı araştırmalar da mevcuttur. Örneğin, Schutte, Wissing ve Khumalo (2013) ölçeğin yapı geçerliğini incelemek için yaptıkları çalışmada, bu ölçümün tek faktörlü bir yapısının olduğu görüşünü eleştirmişler ve ölçeğin üç faktörlü bir yapıya (amaç arayışı, amaçlar doğrultusunda kendini dışa vurma ve çaba göstererek etkinliklere dahil olma) sahip olduğunu ifade etmişlerdir. Dahası, ölçekte yer alan bazı maddelerin ifade açısından gözden geçirilmesi gerektiğini vurgulamışlardır. Benzer şekilde, Klym-Guba ve Karaş (2018) ödamonik iyi olma ölçümünü Polonya kültürüne uyarlama çalışmalarında, ölçeğin üç faktörlü bir yapıda olduğuna ve bu faktör yapısının Schutte ve arkadaşlarının (2013) elde ettiği faktör yapısı ile benzerlik gösterdiğine vurgu yapmışlardır. Türkiye'de ise ölçeğe ilişkin Erdem, Şahin, Arpacı ve Alkan (2018) tarafından bir uyarlama çalışmasının yapıldığı ve bu çalışmada ölçeğin faktör yapısı ile iç tutarlık katsayısının incelendiği

görülmektedir. Araştırmacılar, ölçeğin faktör yapısını doğrulayıcı faktör analizi yoluyla incelemişler ve tek faktörlü bir yapıda olduğunu rapor etmişlerdir.

Ödemonik iyi olmanın ele alındığı araştırmalara bakıldığında, örneğin Schwartz ve arkadaşları (2011) ödemonik iyi olmanın sağlığı tehdit eden davranışlarla (yasadışı madde kullanımı) negatif yönde ilişkilerini ortaya koymuşlardır. Seaton ve Beaumont (2015) ise olumlu duygunun ego dayanıklılığını arttırması yoluyla ödemonik iyi olmaya katkı sağladığını göstermişlerdir. Diğer yandan, ödemonik iyi olmanın karışık duygusal deneyimle de (birbirinin karşıtı olan pozitif ve negatif duyguları eş zamanlı hissetme) pozitif yönde ilişkisine işaret eden bulgular mevcuttur (Berrios, Totterdell ve Kellett, 2018). Yazarlara göre, karışık duygusal deneyim yaşamak, bireyin çatışan amaçlarını değerlendirmesine ve yaşamın getirdiği çeşitli olasılıklar arasında denge sağlamasına yol açtığı için ödemonik iyi olmayı arttırmaktadır.

Özetle, ödemonik iyi olma kavramı öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma kavramlarından ayırt edilen ve kendini gerçekleştirme temelinde ele alınan güncel bir kavramdır. İlgili alan yazında ödemonik iyi olmanın felsefi temellerine, psikoloji alanında açıklanmasına ve görgül araştırmalarda ölçümüne yönelik ilginin devam ettiği görülmektedir. Bu araştırmada, bireylerde ödemonik iyi olma halinin değerlendirilmesine olanak sağlayan bu ölçüm aracının Türkçeye uyarlanması, ölçeğin faktör yapısının değerlendirilmesi, birleşen ve ayırt edici geçerliği ile güvenilirliğinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Katılımcılar

Bu çalışmanın örneklemini Maltepe Üniversitesi'nde öğrenim gören ve araştırmaya gönüllülük esası temelinde katılım gösteren 424 katılımcıdan oluşmaktadır. Yaşları 19-28 arasında değişen ($Ort.=21.12$, $S=1.47$) katılımcıların 327'si kadın (%77.1), 97'si ise erkektir (%22.9).

Veri Toplama Araçları

Ödemonik İyi Olma Ölçeği: Bu ölçek bireyin kendini gerçekleştirmeye ve potansiyelini geliştirmeye yönelik arayışı, içsel motivasyon doğrultusunda amaçlar belirleyerek bu amaçlara ulaşma ile anlamlı ve amaçlı bir yaşama sahip olma çabası gibi özellikler bağlamında tanımlanan ödemonik iyi olmayı ölçmek amacıyla Waterman ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilmiştir. Araştırmacılar ödemoni kavramının felsefi tanımlarından da hareketle kendini keşfetme, potansiyelini geliştirme, amaçlı ve anlamlı bir yaşama sahip olma, mükemmellik arayışı yönünde çaba harcama, eylemlerine kendini yoğun biçimde verme, kendini dışa vurmayı sağlayan etkinliklerden keyif alma gibi yönlerini temsil etmeye çalışmışlardır. Ölçekte 7'si ters kodlanan toplamda 21 madde bulunmakta ve bu maddeler 5'li Likert tipinde değerlendirilmektedir (0=*kesinlikle katılmıyorum*, 4=*tamamen katılıyorum*). Ölçekten alınan puanın artması ödemonik iyi olma halinin artmasına karşılık gelmektedir. Psikometrik özellikleri iki farklı örneklem üzerinden incelenen ölçeğin tek boyutlu bir yapı gösterdiği, iç tutarlık katsayılarının ise .86 (birinci örneklem) ve .85 (ikinci örneklem) olarak hesaplandığı rapor edilmiştir (Waterman ve ark., 2010).

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilen bu ölçek bireylerin çeşitli psikolojik kaynaklara ve güce sahip olması (olumlu ilişkiler, yeterli hissi, amaçlı ve anlamlı bir yaşam) bağlamında ele alınan psikolojik iyi olmayı ölçmektedir. Tek boyutlu bir yapıda olan ölçekte 8 madde bulunmakta ve bu maddeler 7'li Likert tipinde değerlendirilmektedir (1=*kesinlikle katılmıyorum*, 7=*kesinlikle katılıyorum*). Ölçekten alınan yüksek puanlar olumlu yakın ilişkiler, öz yeterlik hissi veya iyimserlik gibi

psikolojik kaynakların artışını temsil etmektedir. Uyarılama çalışması Telef (2013) tarafından yürütülen ölçeğin Türkçe formu da orijinaliyle benzerlik göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları orijinal ölçek için .87 (Diener ve ark., 2010), Türkçe form için ise .80 (Telef, 2013) olarak rapor edilmiştir. Bu çalışmada ise ölçeğin iç tutarlık katsayısı .84 olarak elde edilmiştir.

Öznel İyi Olma Hali Ölçeği: Bireyin yaşamından memnuniyet düzeyini ve yaşamını ne derece doyum verici olarak değerlendirdiğini ölçmek için kullanılan bu ölçek 10 maddeden oluşmaktadır (Inglehart, Basanez ve Moreno, 1998). Tek boyutlu bir yapıda olan ölçekteki maddelere katılımcılar son birkaç haftayı düşünerek evet/hayır biçiminde cevap vermektedir. Ölçekte yer alan 5 madde ise ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar öznel iyi olma halinin artmasını temsil etmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Sümer, Solak ve Harma (2013) tarafından yapılmış ve araştırmacılar ölçeğin iç tutarlık katsayısını .73 olarak rapor etmişlerdir. Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .71 olarak hesaplanmıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği: Bireylerde yaşam doyumunu değerlendirmek amacıyla Diener, Emmons, Larsen ve Griffin'in (1985) geliştirdiği bu ölçek 5 maddeden oluşmakta ve 7'li Likert tipinde değerlendirilmektedir (1=*hiç uygun değil*, 7=*çok uygun*). Ölçekten alınan puanın artması yaşam doyumunun artmasına işaret etmektedir. Diener ve arkadaşları (1985) ölçeğin iç tutarlık katsayısını .87 olarak bildirmişlerdir. Köker (1991) ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasını yürüterek iç tutarlık katsayısını .76, test-tekrar test güvenilirlik katsayısını ise .85 olarak rapor etmiştir. Bu çalışmada, ölçeğin iç tutarlık katsayısı .83 olarak elde edilmiştir.

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Olumlu ve olumsuz duyguyu değerlendirmekte kullanılan bu ölçek Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından oluşturulmuştur. Ölçekte yer alan 20 duygunun (10 pozitif ve 10 negatif) her biri 5'li Likert tipinde değerlendirilmektedir (1=*çok az veya hiç*, 5=*çok fazla*). Orijinal çalışmada ölçeğin pozitif duygu alt boyutunun iç tutarlık katsayısı .88, negatif duygu alt boyutunun ise .85 olarak rapor edilmiştir. Gençöz (2000) ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasını yürüterek iç tutarlık katsayısını pozitif duygu için .83 ve negatif duygu için ise .86 olduğunu ifade etmiştir. Bu araştırmada ise iç tutarlık katsayısı pozitif duygu alt boyutu için .85, negatif duygu alt boyutu için .83 olarak hesaplanmıştır.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği: Bu ölçüm aracı Rosenberg (1965) tarafından bireylerde benlik değerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 5 olumlu ve 5 olumsuz ifade (ters kodlanan) içeren bu ölçek toplam 10 maddeden oluşmakta ve 4'lü Likert tipinde değerlendirilmektedir (1=*çok yanlış*, 4=*çok doğru*). Ölçekten alınan puanın artması bireylerde genel benlik değerinin artmasına karşılık gelmektedir. Ölçeğin orijinalinin iç tutarlık katsayısı .85, Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılan Türkçe uyarlaması için ise .76 olarak belirlenirken, bu araştırmada .88 olarak elde edilmiştir.

Koşula Bağlı Benlik Değeri Ölçeği: Bireylerde beklentilerin karşılanması, başarılı performans ve başkalarının kabulü gibi koşullara bağlı olarak benlik değerini ölçmek için Paradise ve Kernis'in (1999) geliştirdiği bu ölçek 15 maddeden oluşmaktadır (akt., Kernis ve Goldman, 2006). Tek boyutlu bir yapı gösteren ve 5 ters kodlanan madde içeren ölçekteki bu ifadeler 5'li Likert tipinde değerlendirilmektedir (1=*bana pek benzemiyor*, 5=*bana çok benziyor*). Ölçekten alınan yüksek puan benlik değerinin koşula bağlı bir biçimde artışına işaret etmektedir. Ölçeğin orijinal formu için elde edilen iç tutarlık katsayısı .85, Türk kültürüne uyarlaması Çifiliz ve Abayhan (2009) tarafından yapılan formunun iç tutarlık katsayısı ise .81 olarak rapor edilmiştir. Bu çalışmada ise iç tutarlık katsayısı .80 olarak bulunmuştur.

Rotter Denetim Odağı Ölçeği: Bireylerin genellenmiş kontrol beklentilerini içsel ve dışsal boyutlar üzerinden değerlendirmek için Rotter (1966) tarafından geliştirilen bu ölçek toplam 29 maddeden oluşmakta

ve her bir madde için iki seçenektan birinin seçilmesi gerekmektedir. Ölçekte yer alan maddelerden 6'sı ölçüm amacını gizlemek için yer verilen ve puanlamaya dahil edilmeyen dolgu maddesidir. Geriye kalan 23 madde için dış kontrolü temsil eden seçenekler 1 puan olarak değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan puanın artması dış kontrol odağı inancının artmasını temsil etmektedir. Ölçeğin orijinal formunun iç tutarlık katsayılarının .65 ile .79 arasında olduğu belirtilmiştir (Rotter, 1966). Türk kültürüne uyarlaması Dağ (1991) tarafından yapılan ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlık katsayısının .68 ile .71 arasında değiştiği belirtilirken, test-tekrar test güvenilirlik katsayısının ise .83 olduğu ifade edilmiştir. Bu çalışmada ise ölçeğin iç tutarlık katsayısı .69 olarak elde edilmiştir.

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21): Bu ölçek bireylerde depresyon, anksiyete ve stres belirtilerini değerlendirmek için Lovibond ve Lovibond'un (1995) geliştirdiği 42 maddelik Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği'nin, Henry ve Crawford (2005) tarafından oluşturulan 21 maddelik kısa formudur. Ölçekte depresyon, anksiyete ve stres boyutlarını ölçmek için 7'şer madde bulunmakta ve bu maddeler 4'lü Likert tipinde (0=*bana uygun değil*, 3=*bana tamamen uygun*) değerlendirilmektedir. Henry ve Crawford (2005) depresyon, anksiyete ve stres alt boyutlarının iç tutarlık katsayılarını sırasıyla .82, .90 ve .93 olarak rapor ederken; bu değerlerin tüm ölçek için .88 olduğunu belirtmişlerdir. Türkçeye uyarlaması Yılmaz, Boz ve Arslan (2017) tarafından yapılan ölçeğin depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları için iç tutarlık katsayıları sırasıyla, .81, .82 ve .76 olarak rapor edilmiştir. Bu çalışmada ise ölçeğin iç tutarlık katsayısı depresyon alt boyutu için .85, anksiyete alt boyutu için .81 ve stres alt boyutu için ise .81 olarak hesaplanmıştır.

İşlem

Bu araştırma için öncelikle Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu'ndan onay alınmış, sonrasında ölçeği geliştiren yazarlardan çeviri için izin alınmıştır. Bu çalışma kapsamında, ölçekte yer alan maddeler yazarlar tarafından bağımsız biçimde Türkçeye çevrilmiştir. Daha sonra, çevirilerin uygunluğu psikoloji alanında uzman iki yargıcı ve felsefe alanında uzman bir yargıcı tarafından değerlendirilmiştir. Yargıcıların verdiği geribildirimler doğrultusunda ise ifadelerde gerekli değişikliklere gidilmiş ve her madde için en uygun çeviriyi içeren ölçek formu oluşturulmuştur. Psikoloji alanında uzman bir başka yargıcı ise bu formda yer alan Türkçe ifadeleri tekrar İngilizce'ye çevirmiştir. Bu çeviriler orijinal ifadelerle karşılaştırıldıktan sonra ölçeğe son hali verilmiştir (Ek 1). Çeviri süreci tamamlanan ölçek çalışmada yer alan diğer ölçüm araçlarıyla birlikte katılımcılara sunulmuştur. Araştırmanın amacı konusunda bilgilendirilen ve gönüllülük esası temelinde çalışmaya katılım gösteren kişilerin ölçek setini doldurması yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

Bulgular

Ölçek Geçerliği

Yapı Geçerliği: Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Ölçekte yer alan 21 maddeye ilişkin elde edilen verilerin faktör analizine uygunluğunu değerlendirmek için Kaiser Meyer Olkin (KMO) ve Bartlett testleri kullanılmıştır. Buna göre, .85 olarak elde edilen KMO değerinin .60'ın üzerinde olması (Worthington ve Whittaker, 2006) ve Bartlett testinin anlamlı çıkması (2108.78, $p < .001$) verilere faktör analizi uygulanabileceğini göstermiştir. Promax eksen döndürme tekniği kullanılarak yapılan temel bileşenler analizi sonucunda, özdeğeri 1'den büyük olan ve özdeğer grafiğinin (scree plot) işaret ettiği üç faktör bulunmuştur. Söz konusu faktör sayısı, faktör sayısını belirlemede kullanılan bir başka yol olarak veriye uygulanan paralel analizinden (Hayton, Allen ve Scarpello, 2004; Horn, 1965) elde edilen bulguyla da desteklenmiştir.

Faktörleri oluşturan maddeler ve faktör yükleri incelendiğinde, üç maddenin (orijinal ölçekte 3., 5.

ve 10. madde) faktör yükünün .32'nin altında kaldığı (Tabachnick ve Fidell, 2014) ve madde-toplam korelasyon katsayılarının da düşük olduğu gözlenmiştir. Bu nedenle, 3. madde (*Hayatımda, bir şeyler bana kolayca gelseydi mükemmel olurdu.*), 5. madde (*Yaptığım şeyden keyif almam, başkalarının bundan etkilenmesinden daha önemlidir.*) ve 10. madde (*Yaptığım işi ödüllendirici bulamazsam, yapmaya devam edebileceğimi düşünmüyorum.*) ölçekten çıkarılarak, promax eksen döndürme tekniğiyle temel bileşenler analizi 18 madde üzerinden tekrarlanmıştır. Ölçeğe ilişkin bu üç faktörlü yapı toplam varyansın %46.11'ini açıklamaktadır. Faktörler ve maddelere ilişkin bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1
Ödemonik İyi Olma Ölçeği'nin Faktör Yapısı

Maddeler	Faktörler		
	1	2	3
9. Hayatta amacımı bulduğumu söyleyebilirim.	.81		
2. Gerçekten kim olduğumu keşfettiğime inanıyorum.	.79		
21. Hayatta ne yapmam gerektiğini bildiğime inanıyorum.	.72		
6. Potansiyellerimin farkında olduğuma inanıyorum ve her fırsatta bu potansiyellerimi geliştirmeye çalışıyorum.	.68		
11. Hayatta ne yapmam gerektiğini henüz çözemedim.	.61		.30
16. Yeteneklerimin gerçekte ne olduğu konusunda kafam karışıktır.	.55		.39
1. Her gün yaptığım pek çok şeyle yoğun bir şekilde ilgili olduğumu düşünüyorum.	.44		
15. Potansiyellerimle ilgili etkinlikler yaptığımda gerçekten yaşadığımı hissediyorum.		.69	
18. Uğraştığım aktivitelerin beni tatmin etmesi benim için önemlidir.		.61	
13. Yaptığım şeyin, peşinde koşmaya değer amaçlarla ne kadar örtüştüğünü bilmenin önemli olduğuna inanıyorum.		.61	
8. Kendimi en iyi hissettiğim zaman, çok çaba sarf etmeye değer bir şey yaptığım zamandır.		.60	
4. Hayatım, ona anlam katan birtakım temel inançlar etrafında şekillenmiştir.		.48	
17. Yaptığım şeylerin birçoğunun kişisel olarak beni yansıttığını düşünüyorum.		.44	
14. Genellikle ne yapmam gerektiğini bilirim, çünkü yaptığım şeyler bana doğru gelir.	.36	.38	
19. Eğer bir şey gerçekten zorsa, muhtemelen yapmaya değmez.			.73
7. Diğer insanlar, ne yapmamın benim için iyi olduğunu genellikle benden daha iyi bilirler.			.70
12. Bazı insanların, yaptıkları şeyler üzerinde neden bu kadar çok çalışmak istediklerini anlayamıyorum.			.67
20. Yaptığım şeylere kendimi vermenin bana zor geldiğini düşünüyorum.	.41		.46
Açıklanan varyans (%)	28.23	9.22	8.66
Cronbach alfa	.80	.70	.58

Not: 1. faktör amaçlı bir yaşam, 2. faktör eylemleriyle kendini dışa vurma, 3. faktör anlamlı etkinliklere dâhil hissetme.

Faktörlere bakıldığında, *amaçlı bir yaşam* olarak adlandırılan birinci faktörün varyansın %28.23'ünü açıkladığı ve 7 maddeden oluştuğu gözlenmiştir. Bu boyut altında, bireyin kendini keşfetmesi ve gerçekte nasıl bir insan olduğunu tanımlayabilmesi, potansiyelini geliştirme yönünde yeteneklerini tanımlayabilmesi ve bunları geliştirmek için çaba sarf etmesi ile ilgili ifadeler bulunmaktadır. *Eylemleriyle kendini dışa vurma* olarak adlandırılan ve varyansın %9.22'sini açıklayan ikinci faktör ise 7 maddeden oluşmaktadır. Bu boyut altında yer alan maddelerin, bireyin gerçekte olduğu kişiyi dışa vurmasına ve potansiyelini

geliştirmesine olanak tanıyan etkinliklerden keyif alması temelinde bir araya geldiği düşünülebilir. Son olarak, 4 maddeden oluşan üçüncü faktör varyansın %8.66'sını açıklamaktadır. Bu boyut *anlamli etkinliklere dâhil hissetme* olarak adlandırılmıştır. Bireyin anlamli bulduğu etkinliklere kendini dâhil hissetmesini ve bu etkinlikler için çaba sarf etmesini temsil eden ifadelerden oluşan bu boyutun, aynı zamanda ölçekte ters kodlanan bazı maddelerden oluştuğu da dikkat çekmektedir.

Birleşen Geçerlik: Ölçeğin birleşen geçerliğini (convergent validity) değerlendirmek amacıyla, iyi olmanın farklı türleri olarak ele alınan psikolojik iyi olma ve öznel iyi olma ile ilişkilerinin incelenmesinin yanı sıra, öznel iyi olmanın göstergeleri olarak kabul edilen (Diener, 2000) yaşam doyumunu ve pozitif duygu ile de ilişkilerine bakılmıştır. Dahası, ödamonik iyi olmanın psikolojik işlevselliğin bir göstergesi olarak kabul edilen genel benlik değeri ile pozitif yönde ilişkili olması beklenmiştir. Değişkenlere ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile değişkenler arasında elde edilen korelasyon katsayıları Tablo 2'de sunulmuştur. Elde edilen bulgulara göre, ödamonik iyi olma hem psikolojik iyi olma ($r=.59, p<.001$) hem de öznel iyi olma ($r=.46, p<.001$) ile pozitif yönde ve anlamli düzeyde ilişkilidir. Bunun yanı sıra, öznel iyi olmayı oluşturan yaşam doyumunu ($r=.45, p<.001$) ve pozitif duygu ($r=.53, p<.001$) ile de pozitif yönde ilişki göstermiştir. Ayrıca, beklendiği biçimde, ödamonik iyi olma ile genel benlik değeri arasında pozitif yönde anlamli bir ilişki gözlenmiştir ($r=.58, p<.001$). Buna göre, benlik değeri arttıkça, ödamonik iyi olma da artmaktadır.

Ayrırt Edici Geçerlik: Ödamonik iyi olma ölçümünün ayrırt edici geçerliğini (discriminant validity) değerlendirmek için psikolojik işlevselliğin negatif göstergeleri olarak kabul edilen negatif duygu, koşula bağlı benlik değeri, dış kontrol odağı, depresyon, anksiyete ve stres ile negatif yönde ilişkiler göstermesi beklenmiştir. Tablo 2'de değişkenler arasında elde edilen korelasyonlar yer almaktadır. Buna göre, ödamonik iyi olma ile negatif duygu ($r= -.39, p<.001$), koşula bağlı benlik değeri ($r= -.18, p<.001$) ve dış kontrol odağı ($r= -.23, p<.001$) arasında negatif yönde ve anlamli düzeyde ilişkiler gözlenmiştir. Bunun yanı sıra, ödamonik iyi olmanın depresyon ($r= -.50, p<.001$), anksiyete ($r= -.38, p<.001$) ve stres ($r= -.32, p<.001$) ile de negatif yönde ve anlamli düzeyde ilişkilere sahip olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Ölçek Güvenirliği

Ölçeğin güvenirlüğünü değerlendirmek amacıyla ilk olarak Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Öncelikle, ölçekte yer alan 21 madde üzerinden iç tutarlık katsayısı hesaplanmış ve bu değer .79 olarak elde edilmiştir. Madde-toplam korelasyonları incelendiğinde ise üç maddenin (orijinal ölçekte 3., 5. ve 10. madde) ölçeğin bütünüyle korelasyonlarının düşük olduğu (.30'un altında; Nunnally ve Bernstein, 1994) ve bu maddelerin ölçekten çıkarılmasının iç tutarlık katsayısının artışına katkı sağlayacağı gözlenmiştir. Açımlayıcı faktör analizi bulgularıyla birlikte değerlendirilerek, bu maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Buna göre, geriye kalan 18 madde için iç tutarlık katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Ayrıca, ölçeğin *amaçlı bir yaşam, eylemleriyle kendini dışa vurma ve anlamli etkinliklere dahil hissetme* alt boyutları için hesaplanan iç tutarlık katsayıları sırasıyla .80, .70 ve .68 olarak elde edilmiştir. Son olarak, ölçeğin Türkçe formunda yer alan 18 maddenin iki yarım güvenirligi de hesaplanmış ve .75 olarak elde edilmiştir. Elde edilen güvenirlilik değerleri, ölçekte yer alan maddelerin ödamonik iyi olmayı tutarlı bir biçimde ölçtüğüne ve ölçeğin güvenirlüğünün kabul edilebilir düzeyde olduğuna işaret etmektedir.

Tablo 2
Değişkenler Arası Korelasyonlar

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Ort.	S
1. Ödemonik iyi olma	-											50.60	9.03
2. Psikolojik iyi olma	.59***	-										43.54	7.70
3. Öznel iyi olma	.46***	.50***	-									16.01	2.26
4. Yaşam doyumu	.45***	.68***	.46***	-								24.82	5.87
5. Pozitif duygu	.53***	.58***	.56***	.48***	-							33.38	7.91
6. Negatif duygu	-.39***	-.37***	-.54***	-.34***	-.24***	-						21.88	7.60
7. Genel benlik değeri	.58***	.63***	.50***	.54***	.50***	-.44***	-					32.08	5.68
8. Koşula bağlı benlik değeri	-.18***	-.14**	-.24***	-.11*	-.16**	.30***	-.40***	-				45.65	9.35
9. Dış kontrol odağı	-.23***	-.20***	-.16**	-.20***	-.22***	.13**	-.21***	.12*	-			34.10	3.60
10. Depresyon	-.50***	-.49***	-.60***	-.39***	-.44***	.60***	-.48***	.27***	.15**	-		5.99	5.13
11. Anksiyete	-.38***	-.31***	-.36***	-.24***	-.13**	.58***	-.34***	.24***	.08	.67***	-	6.37	5.10
12. Stres	-.32***	-.30***	-.46***	-.22***	-.19***	.64***	-.33***	.32***	.11*	.69***	.75***	8.76	5.21

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tartışma

Bu araştırmada, bireyin potansiyelini gerçekleştirebilmesi ve gerçekte olduğu kişiyi dışa vurabilmesi temelinde iyi olmanın bir türü olarak tanımlanan ödamonik iyi olmayı ölçmek için Waterman ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilen Ödamonik İyi Olma Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışmasının yapılması ve ölçeğin psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Çalışma hedefleri kapsamında, ölçeğin Türkçe formunun yapı geçerliğini incelemek için açımlayıcı faktör analizi kullanılmış ve analiz sonucunda üç faktör öne çıkmıştır. Bu faktörler *amaçlı bir yaşam, eylemleriyle kendini dışa vurma ve anlamlı etkinliklere dâhil hissetme* olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin faktör yapısına ilişkin orijinal çalışmada, Waterman ve arkadaşları (2010), ölçeğin tek boyutlu bir yapı gösterdiğini belirtmişlerdir. Benzer biçimde, Erdem ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan uyarlama çalışmasında da ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi ile incelenen Türkçe formunun tek faktörlü bir yapı gösterdiği ifade edilmiştir. Ancak, Güney Afrika (Schutte ve ark, 2013) ve Polonya (Klym-Guba ve Karas, 2018) kültürlerinde yürütülen uyarlama çalışmalarında, bu araştırmada elde edilen bulgulara benzer şekilde, üç faktörlü bir yapının gözlemlendiği ifade edilmektedir. Bunun yanı sıra, ölçek maddelerinin faktörlere dağılımının da bu çalışmada elde edilen bulgularla benzerlik gösterdiği söylenebilir. Alt boyutlarda yer alan maddelerin faktör yükleri incelendiğinde, üç maddenin (orijinal ölçekte 3., 5. ve 10. madde) faktör yükünün .32'nin altında kaldığı görülmüştür. Bu maddelerin madde-toplam korelasyon katsayılarının düşük değerlerde olduğu ve maddelerin ölçekten çıkarılmasının ölçeğin iç tutarlık katsayısının artmasına katkı sağlayacağı gözlenmiştir. Bu maddelerden özellikle 3. ve 10. maddenin ölçeğe ilişkin farklı uyarlama çalışmalarında da sorunlu maddeler olarak tespit edildiği söylenebilir (Klym-Guba ve Karas, 2018; Schutte ve ark, 2013). Söz konusu istatistiksel gerekçelerle, bu üç maddenin ölçekten çıkarılmasına karar verilmiş ve ölçeğin Türkçe formu 18 maddelik bir ölçüm aracı olarak değerlendirilmiştir.

Ölçekte yer alan alt boyutlardan *amaçlı bir yaşam* alt boyutunu oluşturan ifadelerin bireyin kendini keşfetmesi ve gerçekte nasıl bir insan olduğunu tanımlayabilmesi, potansiyelini geliştirme yönünde yeteneklerini tanımlayabilmesi ve bunları geliştirmek için çaba sarf etmesi ile ilgili olduğu gözlenmiştir. Diğer yandan, *eylemleriyle kendini dışa vurma* olarak adlandırılan alt boyutta ise bireyin gerçekte olduğu kişiyi dışa vurmasını ve potansiyelini geliştirmesine olanak tanıyan etkinliklerden keyif almasını yansıtan ifadeler bulunmaktadır. Son olarak, *anlamlı etkinliklere dâhil hissetme* boyutunun bireyin anlamlı bulunduğu etkinliklere kendini dâhil hissetmesi ve bu etkinlikler için çaba sarf etmesi ile ilgili ifadelerden oluştuğu gözlenmiştir. Ayrıca, bu alt boyutun ters kodlanan maddelerden oluşması elde edilen bulgular arasındadır. Söz konusu maddelerin içerikleri açısından bireyin anlamlı bulunduğu etkinliklere dâhil hissetmesini yansımasıyla birlikte, olumsuz tepki setini temsil ettiği de düşünülebilir. Bu durum, ölçekte yer alan maddelerin ifade tarzı açısından, olumsuz tepki setinin önüne geçmek için gözden geçirilmesi gerektiğine de işaret edebilir.

Ölçeğin birleşen geçerliğini değerlendirmek amacıyla, iyi olmanın farklı türleri olarak ele alınan psikolojik iyi olma, öznel iyi olma, öznel iyi olmanın göstergeleri olarak kabul edilen (Diener, 2000) yaşam doyumu ve pozitif duygu ile ilişkileri incelenmiştir. Ayrıca ödamonik iyi olma ile psikolojik işlevselliğin göstergesi olan genel benlik değeri arasındaki ilişkiye de bakılmıştır. Elde edilen bulgular söz konusu değişkenler ile ödamonik iyi olma arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkilerin olduğunu göstermiştir. Buna göre, artan ödamonik iyi olma, iyi olmanın farklı türleriyle ve psikolojik işlevselliğin bir

göstergesi olarak benlik değeriyle pozitif yönde ilişkili görünmektedir. Bu bulgular ölçeğe ilişkin orijinal çalışmadan (Waterman ve ark., 2010) elde edilen sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Bunun yanı sıra, Seaton ve Beaumont (2015) olumlu duygunun ego dayanıklılığını arttırması yoluyla ödamonik iyi olmaya katkı sağladığına işaret etmişlerdir. Bu çalışmada, ödamonik iyi olmanın pozitif duygu ile gözlenen ilişkisi Seaton ve Beaumont'un (2015) çalışmasına destek sağlar niteliktedir. Ayrıca, bu çalışmada, ödamonik iyi olmanın psikolojik işlevselliğin farklı göstergeleri olarak kabul edilen benlik değeri ve kontrol odağı ile de ilişkileri gözlenmiştir. Yapılan çalışmalar, benlik değeri ve kontrol odağının ego dayanıklılığında oynadığı role dikkat çekmektedir (Kararımak ve Çetinkaya, 2011; Pyszkowska, 2020). Bu açıdan, bu değişkenlerin Seaton ve Beaumont'un (2015) pozitif duygu özelinde işaret ettiği biçimde, ego dayanıklılığı ile birlikte ele alınarak ödamonik iyi olmayı açıklamaya katkı sağlayabileceği düşünülebilir.

Ölçeğin ayırt edici geçerliğini değerlendirmek için negatif duygu, koşula bağlı benlik değeri, dış kontrol odağı, depresyon, anksiyete ve stres ölçümleri ile ilişkileri incelenmiştir. Beklendiği şekilde, ödamonik iyi olma ile bu değişkenler arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkiler elde edilmiştir. Buna göre, ödamonik iyi olma hali azaldıkça, psikolojik işlevselliğin negatif göstergeleri olarak ele alınan koşula bağlı benlik değerinin, dış kontrol odağının, depresyon, anksiyete ve stres düzeyinin artış gösterdiği söylenebilir. Ödamonik iyi olmanın, koşula bağlı benlik değeri dışındaki bireysel farklılıklarla ilişkileri Waterman ve arkadaşları (2010) tarafından yürütülen orijinal çalışmada da incelenen ilişkilerdir. Buna göre, ödamonik iyi olma azaldıkça, bireylerin olayların dış kaynaklar tarafından kontrol edildiğine inancının ve psikopatolojik belirtiler gösterme eğiliminin arttığı söylenebilir. Diğer bir deyişle, psikolojik işlevsellik zarar gördükçe ödamonik iyi olma da azalmaktadır.

Bu araştırmada, orijinal çalışmadan (Waterman ve ark., 2010) farklı olarak, ölçeğin ayırt edici geçerliğini değerlendirmek için koşula bağlı benlik değeri ölçümüyle ilişkisi de incelenmiştir. Koşula bağlı benlik değeri bireyin benlik değerinin başarılı performansına, beklentilerin karşılanmasına ve başkalarının kabulüne bağlı olması anlamına gelmekte (Kernis ve Goldman, 2006); dahası, benlik değerinin kırılgan ve değişken yönünü temsil etmektedir (Kernis, 2003). Bireylerin benlik değeri standartlara ve başkalarının kabulü gibi dışsal koşullara bağlı ve kırılgan bir yapıda olduğunda; kendi özelliklerini ve potansiyelini keşfetmekten, bunları geliştirmeye çalışmaktan ve içsel motivasyonla hareket etmekten uzaklaşması kavramsal açıdan uygun görünmekle birlikte, bu araştırmada görgül olarak da desteklenmiştir.

Son olarak, ölçeğin güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla hem ölçeğin tümü hem de alt boyutlar için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Madde-toplam korelasyonları incelendiğinde üç maddenin (orijinal ölçekte 3., 5. ve 10. madde) ölçeğin bütünüyle korelasyonlarının düşük olduğu (.30'un altında; Nunnally ve Bernstein, 1994) ve bu maddelerin ölçekten çıkarılmasının ölçeğin iç tutarlılığını arttıracacağı gözlenmiştir. Güvenirliğe ilişkin bu bulgular, açımlayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen faktör yükleri ile birlikte değerlendirilerek, bu maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Geriye kalan 18 madde için iç tutarlılık katsayısı .84 ve iki yarım güvenilirlik katsayısı ise .75 olarak elde edilmiştir. Bu değerler ölçeğin ödamonik iyi olmayı tutarlı bir biçimde ölçtüğüne işaret etmektedir.

Özetle, ödamonik açıdan tanımlanan iyi olma, kaynağını haz veya keyiften ziyade kendini gerçekleştirme yönündeki girişimlerden almakta (Ryan ve Deci, 2001; Waterman, 1993), bu yönüyle öznel ve psikolojik iyi olma hallerinden ayrıştırılmakta ve felsefi temelleri Aristoteles'in (çev., 2009) ahlak anlayışına kadar uzanmaktadır. Waterman ve arkadaşları (2010) ödamonik iyi olmanın görgül olarak incelenmesine katkı sağlamak amacıyla, Ödamonik İyi Olma Ölçeği'ni geliştirmişler ve psikometrik özelliklerini inceledikleri bir çalışma yürütmüşlerdir. Söz konusu ölçek farklı kültürler için uyarlama

çalışmalarına da konu olmuştur (Klym-Guba ve Karas, 2018; Schutte ve ark, 2013). Bu çalışmada ise bu ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen bulgular ölçeğin geçerliğine ve güvenilirliğine destek sağlar niteliktedir. Gelecek çalışmalarda, ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik özelliklerinin farklı örneklem gruplarında incelenmesinin fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, ödamonik iyi olmanın bireysel ve sosyal özellikler bağlamında potansiyel öncüllerinin incelenmesinin söz konusu olgunun kavramsal yapısını anlamak açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, ödamonik iyi olma klinik veya klinik olmayan müdahale programlarında desteklenmesi hedeflenebilecek bir özellik olarak da değerlendirilmektedir.

Bu araştırma bazı sınırlılıklara da sahiptir. İlk olarak, çalışma verilerinin yalnızca üniversite öğrencilerinden toplanmış olması, bu bağlamda örneklemin genç yetişkin bireylerden oluşması elde edilen bulguların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Ayrıca, örneklemin cinsiyet dağılımındaki eşitsizlik çalışmanın bir diğer sınırlılığı olarak belirtilebilir. Konuya ilişkin yapılacak ileri çalışmalarda daha geniş bir yaş aralığında ve eşit cinsiyet dağılımı gözetilerek oluşturulan örneklemelerden veri toplanmasının söz konusu ölçüm aracının geçerlik ve güvenilirlik özelliklerini destekleyeceği düşünülmektedir. Ayrıca, çeşitli demografik özellikler gözetilerek oluşturulacak yeni örneklemelerde gruplararası karşılaştırmalar yapmanın, ödamonik iyi olmanın demografik özellikler açısından farklılaşmasına ilişkin bilgi sayılayacağı düşünülmektedir. Bu araştırmanın bir diğer sınırlılığı kullanılan ölçüm araçlarının kendilik bildirim türünde olması ve bu açıdan sosyal istenirliğe duyarlı olabilecek ölçümler sunmasıdır. Gelecek çalışmalarda, ödamonik iyi olmanın davranışsal temelde veya örtük düzeyde değerlendirilmesinin ve ölçümünün elde edilen bulgular açısından önemli rol oynayabileceği düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Aristoteles. (2009). *Nikomakhos'a etik* (S. Babür, Çev.). Ankara: Bilgesu Yayıncılık.
- Berrios, R., Totterdell, P. ve Kellett, S. (2018). When feeling mixed can be meaningful: The relation between mixed emotions and eudaimonic well-being. *Journal of Happiness Studies*, 19(3), 841-861. doi: 10.1007/s10902-017-9849-y
- Booker, J. A. ve Dunsmore, J. C. (2019). Testing direct and indirect ties of self-compassion with subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 20(5), 1563-1585. doi: 10.1007/s10902-018.0011-2
- Çiffiliz, G. ve Abayhan, Y. (2009, Haziran). *Koşula Bağlı Benlik Değeri Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması ve koşula bağlı benlik değeri ile reddedilme duyarlılığının incelenmesi*. III. Psikoloji Lisansüstü Öğrencileri Kongresi, İstanbul. (Sözel Bildiri).
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı* (Yayınlanmamış uzmanlık tezi). Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Bölümü, Ankara.
- Dağ, İ. (1991). Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RİDKOÖ) nin üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(26), 10-17.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. doi: 10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43. doi:10.1037/0003-066X.55.1.34
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Sapyta, J. ve Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9, 33-37. doi:10.1207/s15327965pli0901_3

- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Prieto-Kim, C., Choi, D. W., Oishi, S. ve Diener, R. B. (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
- Du, H., King, R. B. ve Chi, P. (2017). Self-esteem and subjective well-being revisited: The roles of personal, relational, and collective self-esteem. *PLoS ONE* 12(8), e0183958. doi:10.1371/journal.pone.0183958
- Erdem, A., Şahin, R., Arpacı, İ. ve Alkan, M. F. (2018). *Ödömanik İyi Oluş Ölçeği uyarlama çalışması*. III. INES Education and Social Science Congress, Antalya. (Sözel Bildiri).
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Hayton, J. C., Allen, D. G. ve Scarpello, V. (2004). Factor retention decisions in exploratory factor analysis: A tutorial on parallel analysis. *Organizational Research Methods*, 7(2), 191-205. doi: 10.1177/1094428104263675
- Henry, J. D. ve Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227-239. doi:10.1348/014466505X29657
- Horn, J. L. (1965). A rationale and test for the number of factors in factor analysis. *Psychometrika*, 30(2), 179-185.
- Inglehart, R., Basáñez, M. ve Moreno, A. (1998). *Human values and beliefs: A cross-cultural sourcebook*. Ann Arbor: University of Michigan Press.
- Kahneman, D., Diener, E. ve Schwarz, N. (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York, NY: Russell Sage.
- Kararımak, Ö. ve Çetinkaya, R. S. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1-26. doi:10.1207/S15327965PLI1401_01
- Kernis, M. H. ve Goldman, B. M. (2006). Assessing stability of self-esteem and contingent self-esteem. M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (pp. 77-85). New York: Psychology Press.
- Kling, K. C., Sletzer, M. M. ve Ryff, C. D. (1997). Distinctive life challenges: Implications for coping and well-being. *Psychology and Aging*, 12(2), 288-295. doi:10.1037/0882-7974.12.2.288
- Klym-Guba, M. ve Karaş, D. (2018). Polish version of the Questionnaire for Eudaimonic Well-Being – three factors rather than one. *Health Psychology Report*, 6(3), 273-283. doi:10.5114/hpr.2018.75684
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kraut, R. (1979). Two conceptions of happiness. *Philosophical Review*, 87, 167-196. doi:10.2307/2184505
- Kushlev, K., Drummond, D. M. ve Diener, E. (2019). Subjective well-being and health behaviors in 2.5 million Americans. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(1), 166-187. doi:10.1111/aphw.12178
- Lew, B., Huen, J., Yu, P., Yuan, L., Wang, D., Ping, F., ... Jia, C. (2019). Associations between depression, anxiety, stress, hopelessness, subjective well-being, coping styles and suicide in Chinese university students. *PLoS ONE*, 14(7): e0217372. doi:10.1371/journal.pone.0217372
- Li, R., Liu, H., Yao, M. ve Chen, Y. (2019). Regulatory focus and subjective well-being: The mediating role of coping styles and the moderating role of gender. *The Journal of Psychology*, 153(7), 714-731. doi:10.1080/00223980.2019.1601066

- Lovibond, P. F. ve Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343. doi:10.1016/0005-7967(94)00075-U
- Modi, S., Joshi, U. ve Narayanakurup, D. (2018). To what extent is mindfulness training effective in enhancing self-esteem, self-regulation and psychological well-being of school going early adolescents? *J. Indian Assoc. Child Adolesc. Ment. Health*, 14(4), 89-108.
- Nunnally, J. C. ve Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3th ed.). New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Park, H. J. ve Jeong, D. Y. (2015). Psychological well-being, life satisfaction, and self-esteem among adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists, and nonperfectionists. *Personality and Individual Differences*, 72, 165-170. doi:10.1016/j.paid.2014.08.031
- Pyszkowska, A. (2020). Personality predictors of self-compassion, ego-resiliency and psychological flexibility in the context of quality of life. *Personality and Individual Differences*, 161. doi:10.1016/j.paid.2020.109932
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. New Jersey: Princeton University Press.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal vs. external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28. doi:10.1037/h0092976
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it?: Explorations of the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Schmutte, P. S. ve Ryff, C. D. (1997). Personality and wellbeing: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549-559. doi:10.1037//0022-3514.73.3.549
- Schutte, L., Wissing, M. P. ve Khumalo, I. P. (2013). Further validation of the questionnaire for eudaimonic well-being (QEWB). *Psychology of Well-being: Theory, Research and Practice*, 3(3), 1-22. doi:10.1186/2211-1522-3-3
- Schwartz, S. J., Waterman, A. S., Vazsonyi, A. T., Zamboanga, B. L., Whitbourne, S. K., Weisskirch, R. S., ... Ham, L. S. (2011). The association of well-being with health risk behaviors in college-attending young adults. *Applied Developmental Science*, 15(1), 20-36. doi:10.1080/10888691.2011.538617
- Seaton, C. L. ve Beaumont, S. L. (2015). Pursuing the good life: A short-term follow-up study of the role of positive/negative emotions and ego-resilience in personal goal striving and eudaimonic well-being. *Motivation and Emotion*, 39, 813-826. doi:10.1007/s11031-015-9493-y
- Singh, S. ve Sharma, N. R. (2018). Self-regulation as a correlate of psychological well-being. *Indian Journal of Health and Well-being*, 9(3), 441-444.
- Sümer, N., Solak, N. ve Harma, M. (2013). *İşsiz yaşam: İşsizliğin ve iş güvencesizliğinin birey ve aile üzerindeki etkileri*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2014). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Harlow: Pearson Education.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Waterman, A. S. (1990). Personal expressiveness: Philosophical and psychological foundations. *Journal of Mind and Behavior*, 11(1), 47-74.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691.

doi:10.1037/0022-3514.64.4.678.

- Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 234-252. doi:10.1080/17439760802303002
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Bede Agocha, V., ... Brent Donnellan, M. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 41-61. doi:10.1080/17439760903435208
- Watson, D., Clark, L. A. ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*. 54(6), 1063-1070. doi:10.1037//0022-3514.54.6.1063
- Worthington R. L. ve Whittaker T. A. (2006). Scale development research: A content analysis and recommendations for best practices. *The Counseling Psychologist*, 34(6), 806-838. doi:10.1177/0011000006288127
- Yılmaz, Ö., Boz, H. ve Arslan, A. (2017). Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin (DASS 21) Türkçe kısa formunun geçerlilik-güvenilirlik çalışması. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 78-91.

Ek 1: Ödemonik İyi Olma Ölçeği

Her bir ifadeye cevap verirken lütfen aşağıdaki ölçeği kullanınız.

	0	1	2	3	4	
	Kesinlikle katılmıyorum				Tamamen katılıyorum	
1.	Her gün yaptığım pek çok şeyle yoğun şekilde ilgili olduğumu düşünüyorum.	0	1	2	3	4
2.	Gerçekten kim olduğumu keşfettiğime inanıyorum.	0	1	2	3	4
3.	Hayatım, ona anlam katan birtakım temel inançlar etrafında şekillenmiştir.	0	1	2	3	4
4.	Potansiyellerimin farkında olduğuma inanıyorum ve her fırsatta bu potansiyellerimi geliştirmeye çalışıyorum.	0	1	2	3	4
5.	Diğer insanlar, ne yapmamın benim için iyi olduğunu genellikle benden daha iyi bilirler. (T)	0	1	2	3	4
6.	Kendimi en iyi hissettiğim zaman, çok çaba sarf etmeye değer bir şey yaptığım zamandır.	0	1	2	3	4
7.	Hayatta amacımı bulduğumu söyleyebilirim.	0	1	2	3	4
8.	Hayatta ne yapmam gerektiğini henüz çözemedim. (T)	0	1	2	3	4
9.	Bazı insanların yaptıkları şeyler üzerinde neden bu kadar çok çalışmak istediklerini anlayamıyorum. (T)	0	1	2	3	4
10.	Yaptığım şeyin, peşinde koşmaya değer amaçlarla ne kadar örtüştüğünü bilmenin önemli olduğuna inanıyorum.	0	1	2	3	4
11.	Genellikle ne yapmam gerektiğini bilirim, çünkü yaptığım şeyler bana doğru gelir.	0	1	2	3	4
12.	Potansiyellerimle ilgili etkinlikler yaptığımda gerçekten yaşadığımı hissediyorum.	0	1	2	3	4
13.	Yeteneklerimin gerçekte ne olduğu konusunda kafam karışıktır. (T)	0	1	2	3	4
14.	Yaptığım şeylerin birçoğunun kişisel olarak beni yansıttığını düşünüyorum.	0	1	2	3	4
15.	Uğraştığım aktivitelerin beni tatmin etmesi benim için önemlidir.	0	1	2	3	4
16.	Eğer bir şey gerçekten zorsa, muhtemelen yapmaya değer. (T)	0	1	2	3	4
17.	Yaptığım şeylere kendimi vermenin bana zor geldiğini düşünüyorum. (T)	0	1	2	3	4
18.	Hayatta ne yapmam gerektiğini bildiğime inanıyorum.	0	1	2	3	4

Not 1: (T) Ters kodlanan maddeler**Not 2:** Ölçeğin Türkçe formundan üç madde çıkarıldıktan sonra, madde numaraları yeniden düzenlenmiştir.