

Yayın Geliş Tarihi: 13.04.2023
Yayına Kabul Tarihi: 20.10.2023
Online Yayın Tarihi: 20.12.2023
http://dx.doi.org/10.16953/deusosbil.1282677

Dokuz Eylül Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi
Cilt: 25, Sayı: 4, Yıl: 2023 Sayfa:1803-1839
E-ISSN: 1308-0911

Araştırma Makalesi

EUDAIMONİK ÖZ DÜZENLEME ÖLÇEĞİNİN (EÖDÖ) GELİŞTİRİLMESİ: GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

Nida ATEŞ*

Kuntay ARCAN**

Ömer Faruk ŞİMŞEK***

Öz¹

Bu araştırmanın amacı duyguların, bilişlerin, davranışların ve kişilerarası ilişkilerin Aristoteles'in açıkladığı eudaimoniaya ulaşma doğrultusunda düzenlenmesini ölçen Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği'nin geliştirilmesidir. Araştırma kapsamında ölçme araçları olarak Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği'nin madde havuzu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Bireysel Gelişim İnisyatifi Ölçeği ve Genel Öz Yeterlilik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın katılımcıları 3 farklı örneklem grubu olmak üzere 18- 65 yaş arasında bulunan toplam 1042 yetişkinden oluşmaktadır. Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği'nin güvenirlik ve geçerlik çalışması kapsamında Açıklayıcı Faktör Analizi sonuçlarına göre toplam varyansın % 57.93'ünü açıklayan on faktör ve 43 maddeden oluşan bir yapı elde edilmiştir. Ölçeğin alt faktörlerinin Cronbach's alfa değerleri ise .75 ve .89 arasında değişmiştir. Doğrulamalı faktör analizi (DFA) sonuçlarına göre maddelerin faktör yüklerinin .48 ile .88 arasında değiştiği gözlenmiştir. Ayrıca DFA sonucuna göre kabul edilebilir uyum iyiliği değerleri bulunmuştur ($\chi^2=2395.39$; $df=815$, $\chi^2/df=2.93$, $RMSEA=0.054$, $CFI=0.97$, $IFI=0.97$, $SRMR=0.050$). Test tekrar test güvenirlik analizi bulgularına göre ölçeğin alt faktörleri için yapılan ilk uygulama ile ikinci uygulama

Bu makale için önerilen kaynak gösterimi (APA 6. Sürüm):

Ateş, N., Arcan, K. & Şimşek, Ö.F. (2023). Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeğinin (EÖDÖ) geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25 (4), 1803-1839.

* Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Kültür Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, ORCID: 0000-0002-5584-7378, nidaates@yahoo.com

** Doç. Dr., Maltepe Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, ORCID: 0000-0002-8118-4547, kuntayarcan@yahoo.com

*** Prof. Dr., İstanbul Rumeli Üniversitesi, İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, ORCID: 0000-0002-6113-7057, simsekof@gmail.com

¹Bu çalışma, birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında hazırladığı “Bilinçli Farkındalık ve Öz Yeterlilik ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Bireysel Gelişim İnisyatifi ve Eudaimonik Öz Düzenlemenin Aracı Rollerini” başlıklı doktora tezinden üretilmiştir. Bu çalışma için İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulu'nun 23.10.2019 tarih ve 2019/06 sayılı 12. karar doğrultusunda etik kurul onayı alınmıştır.

arasındaki sınıf içi korelasyon katsayısı değerlerinin .82 ile .94 arasında, Pearson korelasyon katsayılarının ise .71 ile .88 arasında değiştiği gözlenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği incelendiğinde, eudaimonik öz düzenleme değişkeninin psikolojik iyi oluş, bilinçli farkındalık, bireysel gelişim inisiyatifi ve öz yeterlilik ile beklendik biçimde anlamlı ilişkiler gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar, Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği'nin güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Eudaimonik öz düzenleme, Eudaimonia, Öz düzenleme, Psikolojik iyi oluş.

DEVELOPING EUDAIMONIC SELF-REGULATION SCALE (ESRS): VALIDITY AND RELIABILITY STUDY

Abstract

The purpose of this current study is to develop the Eudaimonic Self-Regulation Scale, which measures the regulation of emotions, cognitions, behaviors and interpersonal relationships in order to reach the eudaimonia explained by ancient Greek philosopher Aristotle. Eudaimonic Self-Regulation Scale, Flourishing Scale, Mindful Attention and Awareness Scale, Personal Growth Initiative Scale, and the General Self-Efficacy Scale were used as measurement instruments. Participants of the study consisted of 1042 adults between the ages of 18 and 65, including 3 different sample groups. As a result of Exploratory Factor Analysis (EFA) of Eudaimonic Self Regulation Scale, a 10-factor structure model with 43 items, which explained % 57.93 of the total variance was obtained. According to the Confirmatory Factor Analysis (CFA) results, the factor loadings ranged from .48 to .88. In addition, model fit indices were satisfactory ($\chi^2=2395.39$; $df=815$, $\chi^2/df=2.93$, $RMSEA=0.054$, $CFI=0.97$, $IFI=0.97$, $SRMR=0.050$). Cronbach's α values of sub-scales ranged from .75 to .89. In terms of convergent validity, eudaimonic self-regulation indicated significant correlations with psychological well-being, mindfulness, self-efficacy, and personal growth initiative. According to the results of test-retest reliability analysis, the intraclass correlation coefficients ranged from .82 to .94, Pearson's correlation coefficients were between .71 and .88. These results indicated that this scale was a valid and reliable instrument to assess eudaimonic self-regulation in the relevant researches.

Keywords: Eudaimonic self-regulation, Eudaimonia, Self-regulation, Psychological well-being.

GİRİŞ

Diğer canlılarla karşılaştırıldığında, insanların içsel durumları ve tepkileri üzerinde kontrol uygulama yeteneğine sahip oldukları dikkati çekmektedir (Baumeister, Heatherton & Tice, 1994). Her kişide iştahı, eylemleri ve duygulanımları tartan ve yöneten, akılla birlikte hareket eden bir yanın olması gereklidir (Aristoteles, 2015). İnsanlar kendi dürtülerine direnebilirler, davranışlarını ve standartlarını dışsal hedeflere ulaşmak için değiştirebilirler (Baumeister, 1999). Öz düzenleme, kişilerin düşüncelerini, duygularını, isteklerini ve eylemlerini hedefleri doğrultusunda değiştirmesi, düzenlemesi anlamına gelmektedir (Baumeister & Vohs, 2004; Carver & Scheier, 1998).

Sosyal bilişsel yaklaşım, öz düzenlemeyi kişisel, davranışsal ve çevresel olmak üzere üçlü süreçlerin etkileşimi olarak tanımlamaktadır (Bandura, 1986). Kişisel öz düzenleme, örtük düzenlemeler olan hatırlamak veya rahatlamak için imgeleme gibi bilişsel ve duyuşsal durumları izlemek ve ayarlamakla ilgilidir (Zimmerman, 2000). Davranışsal öz düzenleme, öğrenme yöntemi gibi performans süreçlerinin kişisel olarak denetlenmesi ve stratejik olarak ayarlanmasını içerirken, çevresel öz düzenleme çevresel koşulların veya sonuçların gözlenmesi ve ayarlanması anlamına gelir (Zimmerman, 2000).

Kanfer (1970) üç aşamalı öz düzenleme modelini tanımlamıştır (Aydın, Keskin & Yel, 2013). Bu modele göre öz düzenlemede ilk aşama özü-izlemedir (self-monitoring). Özü izleme, kişinin kendisini izlemesi, gözlememesi ve bu doğrultudaki bilgileri kaydetmesidir. İkinci aşama özü-değerlendirmedir (self-evaluation). Özü-değerlendirmede kişi kendisini, kendi içsel değer ya da kriterlerine göre değerlendirir. Kişinin gözlenen davranışları ile hedefleri, içsel değer ve kriterleri arasındaki fark, kişinin kendisi tarafından değerlendirilir. Üçüncü aşama ise özü-pekiştirmedir (self-reinforcement) (Kanfer, 1970; Aydın, Keskin ve Yel, 2013). Özünü düzenleme amacıyla kişi kendi kendine kullandığı sözlü ifadeleri ya da dışsal ödülleri bir motivasyon aracı olarak kullanarak, özünü pekiştirir (Brown, 1998; Aydın, Keskin & Yel, 2013).

Kanfer'in (1970) önerdiği bu model sonrasında Miller ve Brown (1991) yedi aşamalı bir öz düzenleme modeli oluşturmuşlardır. Bu modele göre belirtilen yedi aşamadan herhangi birinin gerçekleşmemesi sonucunda, öz düzenleme sekteye uğramaktadır. Bu aşamalar şunlardır:

1. Bilgiyi alma: Kişinin kendi davranışına bilinçli olarak odaklandığı farkındalık sürecidir.
2. Öz-Değerlendirme: Farkındalık kişide, kendi kendini değerlendirme sürecini başlatır.
3. Tetikleme: Kişinin uyumsuz davranışlar gösterdiğinde, bu durumu fark ettiği süreçtir. Bu farkındalık kişinin değişim ile ilgili düşünmesini sağlar.
4. Arama: Değişimi tetiklemesi uyumsuz davranışa alternatif davranışlar aramayı başlatır.
5. Planlama: Bu aşama kişinin başa çıkma stratejilerin seçimini, çeşitli davranış kurallarını ve eylem planlarını içermektedir.
6. Uygulama: Bu aşama, kişinin planın gerçekleşmesi doğrultusunda, planı uygulama sürecinde gösterdiği davranışları içerir.
7. Süreci Değerlendirme: Bu aşamada kişi hedeflerine doğru ilerleyişi doğrultusunda değerlendirme yapar (Miller & Brown, 1991; Aydın, Keskin & Yel, 2013).

Öz düzenlemenin tanımlayıcı özellikleri kapsamında bazı benzer görüşler ortaya koyulmuştur. Bu benzerliklerden biri, motivasyonel işlevinin yanı sıra, öz düzenlemenin önemli görülen duygusal tepkilerin yönetimini ve motivasyon sistemi ile bağlantılı olarak algılanan bilişsel süreçlerin düzenlenmesini de içermesidir. Bu benzerliklerden bir diğeri ise öz düzenlemenin hedef belirleme üzerine dinamik bir motivasyon sistemi olarak, hedeflere ulaşmak, ilerlemeyi değerlendirmek ve hedefleri revize etmek için stratejiler geliştirmesidir (De Ridder & De Wit, 2006). Hedefler ve eylemler kişinin ilgisi ve isteği doğrultusunda uygun bir şekilde seçilmişse ve kişinin zorluklarla baş etme gücü yüksekse, kişi hedefi ile ilgili olan eylemlere ve olaylara o kadar iyi odaklanır ki mutsuz olmaya zamanı olmaz (Csikszentmihalyi, 2017).

İyi durumda olmak ve iyi yaşamak mutluluk ile aynı anlama gelir ve mutluluk hem yaşanan ve hissedilen bir şey hem bir eylem, hem de bir etkinlik ve işlevselliştir (Aristoteles, 2015). Ayrıca, Aristoteles'e (2015) göre her şeyin en iyisi ve en güzeli mutluluktur. O halde eylemlerimizin amacı iyi oluş ve mutluluktur, aynı zamanda mutluluk insanlar için en önemli amaçtır (Aristoteles, 2014). Aristoteles'in (2014) "Nikhomakhos'a Etik" adlı kitabında eudaimonia olarak geçen kavram, mutluluk olarak tercüme edilmektedir (Huta, 2013). Eudaimonia, birinin kendi özüne ve daha derin ilkelerine uygun olarak, içsel kaynaklarından en iyisini kullanma ve geliştirme ile ilgili durumları ve arayışları içerir (Huta, 2013). Eudaimonia, aklın en üst mükemmelliğinin temsili olarak pratik bilgeliği, ahlaksal erdemleri ve insanın eylemlerini kapsamaktadır (Nagel, 1972). Buna ek olarak eudaimonia duygu, algı, akıl ve eylemin karşılıklı etkileşimde olduğu bütünlüklü bir yapının ürünüdür (Nagel, 1972).

Aristoteles'e (2015) göre mutluluk için var olan amaçlar ile tüm iyiler, içsel olarak kişide bulunur. Öyleyse mutluluk dışarıda aranan bir şey değil, iyi bir ruhsal ya da içsel etkinliğin çıktısıdır (Aristoteles, 2015). Bu doğrultuda öz düzenlemenin, Aristoteles'in (2015) açıkladığı içsel süreçler kapsamında, kişinin iyi oluşu için biliş, duygu gibi içsel süreçlerini düzenleyerek uygun eylemlerde bulunmasını sağlayan içsel bir yeti olduğu ifade edilebilir. Kuhl (2000) öz düzenleme, motivasyon ve Aristoteles'in özellikle düşünce ile ilgili tanımladığı konuların birbiri ile ilişkili olduğunu ve Aristoteles'in (2014) Nikhomakhos'a Etik kitabında altını çizdiği konuların, öz düzenleme süreci ile ilgili sorulara cevap niteliğinde olduğunu savunmaktadır.

Aristoteles (2014) en büyük amaç olan mutluluğa, akıl ve bilgelik gibi düşünce erdemleri aracılığıyla, duygu, akıl ve eylemler arasında dengeli bir düzenleme yaparak ve sonucunda uygun eylemlerde bulunarak, kişinin kendini düzenlenmesi ile ulaşabileceğine dair aktarımda bulunmaktadır. Düşünce erdemleri, akılla birlikte hareket eden, akılla birlikte hareket ettiği için de kişiye buyuran, yön veren erdemlerdir (Aristoteles, 2014). Düşünce erdemlerinin akılla olan birlikteliği, kişinin aklı başında insan olmasını gerektirir (Aristoteles, 2014). Aklı başında insan, iyi yaşama konusunda nelere ihtiyacı olduğunu doğru bir

biçimde düşünebilendir (Aristoteles, 2014). Ayrıca, akli başında olmakla amaçlanan şey, neyin yapılıp yapılmamasının uygun olacağına değerlendirilmesi, tespit edilmesi ve doğru bir yargılama yapılmasıdır (Aristoteles, 2014). Aristoteles'in (2014) bahsettiği düşünce erdemleri ve akli başındalık, öz düzenleme kavramı ve Kanfer (1970) ile Miller ve Brown (1991) tarafından tanımlanan öz düzenlemenin özü izleme, değerlendirme ve değişimi tetikleme aşamalarına benzerlik göstermektedir. Bu doğrultuda, akli başında olan ve düşünce erdemlerinden sezgisel akıl ve pratik bilgeliğe sahip olan kişi duygusunun, düşüncesinin, davranışının farkında olur (özü izleme), duygusunu, düşüncesini, davranışını ve kişiler arası ilişkilerdeki tutumunu sürdürmenin kendisine fayda sağlayıp sağlayamayacağını hakkında değerlendirme yapabilir (özü değerlendirme), sonrasında iyi oluşunu arttıracak uygun eylemlerde bulunmak üzere değişimi planlayabilir (değişimi tetikleme). Aristoteles (2014) yeterli öz düzenleme yapmamanın sonuçlarından bahsetmiştir. Hazza ya da bazı şeylere fazla düşkün olma, sağlıksız yaşama, fiziksel egzersiz yapmama ve bağımlılığın kişinin kendi denetimsizliğinden kaynaklandığını ve kişiyi iyiden uzaklaştırdığını savunmuştur (Aristoteles, 2014). Aristoteles'in (2014) bu görüşleri ile paralel olarak öz düzenleme konusunun kuramcılarında Zimmerman (2000), ilkel haz kaynaklarına yönelme ve hazzı erteleyememe ile ilişkili olan düşük akademik başarıyı, kiloyu düzenleyememeyi, sıklıkla yemek yemeyi, aşırı hız gibi tehlikeli dürtüsel davranışları, rastgele cinsel ilişki ve madde kötüye kullanımını, yetersiz öz düzenleme ile ilişkili kişisel problemler arasında tanımlanmaktadır.

Aristoteles'in (2014, 2015) eudaimonia ile ilgili görüşlerini genel olarak özetlemek gerekirse arzumuz, dürtülerimiz ve tercihimiz sonucunda gerçekleşecek olan şeylerin farkında olur ve tercihimizin bizi asıl amacımız olan mutluluğa götürüp götürmeyeceği üzerine düşünüp taşınır, yalnızca haz odaklı hedonik bir yaklaşım ile değil, düşünce erdemleri ile hareket eder, her arzumuzun peşinden gitmez, mutluluk amacına uygun olarak uygun eylemlerde bulunursak, uygun eylemlerin sonucunda haz elde eder ve eudaimoniaya yani mutluluğa ulaşırız. "Düşünüp taşınan kişi hep bir amaç konusunda düşünüp taşınır ve hep onunla ilgili olarak yararlı olana baktığı bir hedefi vardır" (Aristoteles, 2015, s.45). Mutluluk hedefine dair tercihleri kendimiz belirlediğimiz için ve sahip olduğumuz bilgileri, pratik düşünceyi gerçekleştirmek kendi sorumluluğumuzda olduğundan, iyi oluş, mutluluk ya da eudaimoniaya ulaşmanın öz düzenleme yapmamıza bağlı olduğu ve bu doğrultuda psikolojik iyi oluş üzerinde öz düzenlemenin önemli bir rolü olduğu ileri sürülebilir. Bu doğrultuda Aristoteles'in eudaimonia ile ilgili bu görüşlerinin alan yazında sınırlı olarak değinilen psikolojik iyi oluş ya da mutluluk hedefine yönelik öz düzenlemenin nasıl yapılacağı sorusuna cevap niteliğinde olduğu değerlendirilmesi yapılabilir. Bu sebeple, Aristoteles'in (2014, 2015) eudaimonia anlayışı üzerinden yeni bir öz düzenleme prosedürü olarak, eudaimonik öz düzenleme konusunun ele alınmasının ilgili alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmüş ve bu çalışmada Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği'nin geliştirilmesi, ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik almasının yapılması amaçlanmıştır.

Öz düzenleme ölçekleri ile ilgili alan yazın incelendiğinde öz düzenlemeye dayanan öğrenme süreçleri, ergenlerin kendilerini düzenleme becerileri ve bir hedefe yönelik dikkati sürdürmeyi ölçmeye yönelik çeşitli ölçekler geliştirildiği görülmektedir (Harma, 2008; Moilanen, 2007; Pintrich vd., 1991). Bu ölçeklerin yanı sıra, sağlık psikolojisi alanında Grossarth, Maticzek ve Eysenck (1995) tarafından hastalık geliştirmeye açıklık, fiziksel hastalıkların ilerleme düzeyi gibi faktörlerden oluşan bir öz düzenleme ölçeği geliştirilmiştir. Brown, Miller ve Lawendowski (1999) tarafından ise yalnızca davranışsal öz düzenlemeyi ölçmek amacıyla öz düzenleme ölçeği geliştirilmiştir. Alan yazındaki öz düzenleme ölçeklerinin yapılarının yanı sıra bu kapsamda ortaya konan teorik tanımlar gözden geçirildiğinde, Zimmerman'ın (2000) öz düzenleme kavramının davranışsal, çevresel ve örtülü (bilgi, duygu) olmak üzere üç bileşen içerdiğini ileri sürdüğü dikkat çekmektedir. Ancak alan yazında bu üç bileşeni içeren bir öz düzenleme ölçeği yer almamaktadır. Ayrıca, açık davranış olarak belirlenen bir hedefi sürdürme amacı yerine, mutluluk ya da psikolojik iyi oluş gibi soyut bir amaç için hedefler oluşturma doğrultusunda, bilişsel ve duygusal (örtük), davranışsal ve çevresel (kişiler arası ilişkiler) düzenleme yapma boyutlarının tümünü içeren kapsamlı bir öz düzenleme ölçeği alan yazında bulunmamaktadır. Öz düzenleme Ölçeği'ni (Brown, Miller & Lawendowski, 1999), Türkçe'ye uyarlayan Aydın, Keskin ve Yel (2013) davranışsal öz düzenlemenin yanı sıra, örtülü ve çevresel öz düzenleme süreçlerini de içeren ölçme araçlarının geliştirilmesinin, öz düzenleme alanına katkı sağlayacağından bahsederken, işaret edilen eksikliğe dikkat çekmiştir.

Tüm bu bilgiler ışığında Zimmerman'ın (2000), Kanfer'ın (1970), Miller ve Brown'ın (1991) ve Bandura'nın (2010) belirttikleri öz düzenleme aşamaları esas alınarak, Aristoteles'in tanımladığı (2014) ve mutluluk olarak tercüme edilen eudaimoniaya ulaşmayı hedefleyen öz düzenleme yapısını değerlendirebilecek yeni bir ölçeğin geliştirilmesi bu çalışmada amaçlanmıştır. Bu doğrultuda, Aristoteles'in (2014) düşünce erdemleri ve teorik-pratik akıl olarak ifade ettiği ve öz düzenlemeyi tanımladığı düşünülen kavramlardan yola çıkılmış, eudaimoniayayı gerçekleştirmek için kişinin duygularını, bilişlerini, davranışlarını ve kişilerarası ilişkilerini düzenleyerek öz düzenleme becerisi gösterme düzeyini ölçen Eudaimonik Öz Düzenleme isimli bir ölçme aracı geliştirilmesi hedeflenmiştir.

Bilişsel davranışçı kurama dayanan diyalektik davranışçı terapinin beceri kazandırma eğitiminin anlatımında, kişinin bilişlerindeki, duygularındaki, davranışlarındaki, benliğindeki ve kişilerarası ilişkilerindeki düzensizlikleri değiştirme amacından bahsedilmektedir (Koroğlu, 2015). Bu doğrultuda, Eudaimonik Öz düzenleme Ölçeği'nin geliştirilmesinde planlanan örtük düzenleme, davranışları düzenleme, kişilerarası ilişkileri düzenleme kapsamındaki alt boyutların diyalektik davranışçı terapinin amacı ile benzerlik gösterdiği ifade edilebilir. Koroğlu'nun (2015) da vurguladığı bu bileşenlerden oluşturulan Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği'ni, özellikle bilişsel davranışçı ekol ile çalışan klinik psikologların tedavi öncesi ve sonrası danışana uygulamalarının, danışanın eudaimonik öz düzenleme kapasitesi hakkında önemli bilgi sağlayacağı

düşünülmüştür. Örneğin, kaygısını düzenleyememe şikayeti olan danışanın, terapi sonrası uygulanan Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği'nin örtük (biliş ve duygu) değişimi tetikleme alt boyutundan düşük puan alması, eudaimonik öz düzenlemenin rahatsız edici duygular ve bilişleri düzenlemek için uygun eylemlerde bulunmak ile ilgili değerlendirme yapılan ve harekete geçmek için kişinin kendisini motive ettiği değişimi tetikleme aşamasının, terapide tekrar ele alınmasına ihtiyaç duyulduğuna işaret edebilir. Dolayısıyla bu çalışmada geliştirilecek olan eudaimonik öz düzenleme ölçeğinin, klinik psikologlara bir test materyali sağlanması açısından klinik psikoloji alanına katkı sağlayacağı öngörülmüştür.

YÖNTEM

Bu araştırmada, üç farklı örneklem ile üç farklı çalışma yürütülmüştür. Birinci çalışmada Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği'nin geliştirilmesi süreci açıklanmış ve yapı geçerliği kapsamında Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) sonuçları raporlanmıştır. Bunun yanı sıra ölçeğin güvenirlik analizi kapsamında iç tutarlılık analizlerinin sonuçlarına yer verilmiştir. İkinci çalışmada, Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ve yapı geçerlik analizi sonuçları raporlanmıştır. Son olarak, Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği'nin güvenirlik analizi kapsamında test tekrar test analizi bulgularına yer verilmiştir. Bu çalışma için İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulu'nun 23.10.2019 tarih ve 2019/06 sayılı 12. karar doğrultusunda etik kurul onayı alınmıştır.

Örneklem

Bu çalışma toplam üç farklı örneklemden oluşmaktadır. Birinci çalışmada, ulaşılabilir örneklem (convenience sampling) yöntemiyle, 18-65 yaş arası 285 (% 80.1) kadın ve 71 (% 19.9) erkek yetişkin olmak üzere toplam 356 katılımcıdan veri toplanmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 22'dir. Katılımcılar en az lise mezunu olup ve İstanbul, Ankara, Kocaeli ve Eskişehir illerinde yaşamaktadırlar.

İkinci çalışmanın örneklemini ise toplam 657 katılımcıdan oluşmaktadır. Ulaşılabilir örneklem yöntemiyle, 18-65 yaş arası 431 (% 65.6) kadın ve 226 (% 34.4) erkek katılımcıdan veri toplanmıştır. Katılımcılar en az lise mezunu olup ve İstanbul, Ankara, Kocaeli ve Eskişehir illerinde yaşamaktadırlar. Katılımcıların yaş ortalaması 34'tür.

Üçüncü çalışmada ulaşılabilir örneklem yöntemiyle, Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği'nin test tekrar test güvenirliği analizi için test aşaması ve tekrar test aşaması uygulamalarına katılmayı kabul eden 18-65 yaş arası 17 (% 58,6) kadın ve 13 (%41,4) erkek yetişkin olmak üzere toplam 30 katılımcıdan veri toplanmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 33'tür. Katılımcılar İstanbul'da özel bir kurumda öğretmenlik yapan 18 kişi ve özel bir üniversitede araştırma görevlisi olarak görev yapan 12 kişiden oluşmaktadır. İki hafta ara ile uygulanan Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği'nin test tekrar test çalışmasının test aşamasına 30, tekrar test

aşamasına ise 1 kişi noksan olarak 29 (17 kadın, 12 erkek) kişi katılmıştır. Test tekrar test analizi için uygun olan örneklem sayısı ile ilgili alan yazın incelenmiş, sınıf içi korelasyon katsayısı (intraclass correlation coefficient) hesaplanarak yapılan test tekrar test güvenilirlik analizlerinde, örneklem sayısının en az 22 olması gerektiği bilgisine ulaşılmıştır (Bujang & Baharum, 2017). Ancak test tekrar aşamasında katılımın azalması ihtimaline karşı örneklem sayısının minimum 28 olması tavsiye edilmektedir (Bujang & Baharum, 2017). Bu sebeple 29 katılımcı ile test-tekrar test güvenilirlik analizinin yapılmasının uygun olacağı düşünülmüş, test aşamasına katılıp tekrar test aşamasına katılmayan 1 kişinin verisi analize dahil edilmemiş, toplam 29 kişi ile çalışma yürütülmüştür.

Veri Toplama Süreci

Veri toplama süreci kapsamında birinci çalışmada, Bilgilendirilmiş Onam Formu ve Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği'nin madde havuzunu içeren form 18-65 yaş arası yetişkinlere, internet üzerinde bir platform aracılığıyla ulaştırılmıştır. Bilgilendirilmiş Onam Formu'nda araştırmanın amacı, soruların nasıl cevaplandırılacaklarına ilişkin yönerge ve katılımın gönüllülük esasına dayandığı yazılı olarak aktarılmıştır.

İkinci çalışmada, Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği madde havuzuna uygulanan Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucunda ulaşılan yapıyı, DFA'nın doğrulayıp doğrulamadığını test etmek amaçlanmıştır. Bu doğrultuda Bilgilendirilmiş Onam Formu ile birlikte Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği, ölçek bataryasında yer almıştır. Ayrıca, geliştirilmesi hedeflenen Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği aracılığıyla iyi oluş doğrultusunda öz düzenleme becerilerinin ölçülmesi hedeflendiğinden Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile pozitif yönde korelasyon ilişkisi bulunması beklenmiştir. Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği'nin duyguların, davranışların, bilişlerin izlenmesi, farkında olunması süreçlerini içerdiği düşünüldüğünden Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile pozitif yönde anlamlı bir korelasyon göstermesi beklenmiştir. Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği değişimi tetiklemeye dair süreçler içerdiğinden bireysel gelişime dair inisiyatif almayı ölçen Bireysel Gelişim İnisiyatifi Ölçeği ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermesi beklentisi mevcuttur. Buna ek olarak Bandura'nın (2010) öz düzenleme ve öz düzenlemenin motivasyonu hakkında yaptığı tanımlamalarla öz yeterlilik kavramına dikkat çekmesi sebebiyle Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği ile Genel Öz Yeterlilik Ölçeği'nin pozitif yönde korelasyon göstermesi beklenmiştir. Bu sebeplerle ölçeğin yapı geçerliğini ölçmek için, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Bireysel Gelişim İnisiyatifi Ölçeği, Genel Öz Yeterlilik Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği diğer veri toplama araçları olarak ölçek bataryasına eklenmiştir.

Veri toplama sürecinin üçüncü aşamasında, katılımcılara Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeğinin iki hafta aralıkla iki kez uygulanacağı bilgisi verilmiştir. Bunu kabul eden katılımcılara Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği test tekrar test güvenilirlik analizi için yapılan üçüncü çalışma kapsamında uygulanmıştır. İki hafta sonra aynı kurumlarda Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği'nin tekrar test uygulaması

yapılmıştır. Tüm uygulamalar bu çalışmanın araştırmacısının gözetiminde gerçekleştirilmiştir. Son uygulamaya 1 katılımcı özel sebeplerden dolayı katılamamıştır. Bu doğrultuda bu katılımcının ilk uygulama sonucu değerlendirmeye alınmamış, toplam 29 katılımcının cevapları üzerinden ilgili analiz yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği (EÖDÖ) Madde Havuzu

Maddelerin oluşturulması sürecinde öncelikle öz düzenleme ile ilgili kapsamlı bir literatür taraması yapılmıştır. Bu doğrultuda 5 temel kaynaktan yararlanılmıştır. Bu kaynaklardan birincisi, Zimmerman'ın (2000) tanımladığı kişisel, davranışsal ve çevresel olmak üzere üçlü süreçleri içeren öz düzenleme modeli ve öz düzenlemeli öğrenmenin döngüsel evreleridir. İkincisi, Kanfer'in (1970) tanımladığı özü izleme, özü değerlendirme ve özü pekiştirme süreçlerinden oluşan üç aşamalı öz düzenleme modelidir. Üçüncüsü, Miller ve Brown'ın (1991), Kanfer'in (1970) üç aşamalı öz düzenleme modelini geliştirerek oluşturdukları, yedi aşamalı öz düzenleme modelidir. Bu model kapsamında öz düzenlemenin tetikleme, arama, planlama ve uygulama aşamalarından, madde yazımında faydalanılmıştır. Dördüncü kaynak ise Bandura'nın (2010) öz düzenleme ve öz düzenlemenin motivasyonu hakkında yaptığı tanımlamaları içermektedir. Maddeler oluşturulurken özellikle Bandura'nın (2010) öz düzenlemede değişimi tetiklemek için gerekli gördüğü harekete geçme ile ilgili olan motivasyon (değişimi tetikleme) süreci esas alınmıştır. Öz düzenleme modellerini ve tanımlamaları içeren bu kaynakların yanı sıra beşinci kaynak olarak Aristoteles'in mutlulukla ilgili görüşlerini içeren Nihomakhos'a Etik (2014) ve Eudemos'a Etik (2015) isimli kitaplarından yararlanılmıştır. Çalışma kapsamında, Aristoteles'in (2014) en büyük ve en iyi amaç olarak tanımladığı mutluluğa ulaşmak amacıyla öz düzenleme becerisi gösterme anlamına gelen "eudaimonik öz düzenleme" adlı yeni bir yapı oluşturulmak istenmiştir. Bu amaç kapsamında hem alan yazında yer alan öz düzenleme modelleri ile uyum gösteren hem de eudaimonik öz düzenleme yapısını ölçebileceği düşünülen maddeler belirlenmiştir. Ayrıca madde havuzu oluştururken geliştirilecek ölçekten farklı yapıları içeren ancak konu olarak benzerlik gösteren Öz Düzenleme Ölçeği (Aydın, Keskin & Yel, 2013), Öz Denetim Ölçeği (Duyan, Gülten & Gelbal, 2012), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Form (Yiğit & Guzey Yiğit, 2017), Bilişsel ve Duygusal Düzenleme Ölçeği (Akın vd., 2012) ve Toronto Aleksitimi Ölçeği (Sayar, Güleç & Ak, 2001) incelenmiştir. Tüm bu güvenilirliği geçerliği kanıtlanmış ölçeklerle, özgün bir biçimde oluşturulan madde havuzunun maddelerinin anlam açısından paralellik gösterip göstermediği kontrol edilmiştir.

Oluşturulan 115 maddelik deneme formu biçim, anlaşılabilirlik ve teorik uygunluk açısından psikoloji alanında uzman 4 öğretim üyesi ve felsefe alanında uzman 2 öğretim üyesi tarafından değerlendirilmiştir. Uzmanlardan, uygun bulmadıkları maddeler için gerekçelerini ve yeni önerilerini belirtmeleri istenmiştir. Uzmanlardan alınan geri bildirimler sonucunda ölçekten 12 madde çıkarılmış ve bazı

maddelerde anlaşılabilirliği arttırıcı düzenlemeler yapılmıştır. Bu aşamada 103 maddelik bir form oluşturulmuştur. Sonraki aşamada bu form, madde sayısının fazlalığı sebebiyle bazı maddelerin çıkartılması sonucu sadeleştirilmiş ve 12 faktör beklentisi ile 51 maddelik formun son hali hazırlanmıştır. AFA sonucunda oluşması beklenen faktörler duyguları izleme, bilişleri izleme, davranışları izleme, kişilerarası ilişkileri izleme, duyguları değerlendirme, davranışları değerlendirme, bilişleri değerlendirme, kişilerarası ilişkileri değerlendirme, duygularda değişimi tetikleme, bilişlerde değişimi tetikleme, davranışlarda değişimi tetikleme ve özü pekiştirme. Ölçek, cevapların “Her zaman (5)”, “Çoğu zaman (4)”, “Bazen (3)”, “Oldukça seyrek (2)” ve “Hiçbir zaman (1)” şeklinde yanıtlanabileceği 5’li likert tipi, puanlaması 1 ile 5 arasında olacak biçimde düzenlenmiştir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Diener ve diğerleri (2010) tarafından, Ryff (1989) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nin uzun olması ve mevcut psikolojik iyi oluşla ilgili ölçeklerin “iyimserlik, bağlı ve ilgili olma” gibi öğeleri içermemesi sebebiyle geliştirilmiştir. Sekiz maddeden oluşan ölçek, olumlu ilişkiler ile amaçlı ve anlamlı bir yaşama sahip olma gibi psikolojik iyi oluş teorilerinin öğelerini içermektedir (Diener vd., 2010). Ölçeğin tek faktörden oluştuğu ve toplam varyansın % 53’ünü açıkladığı bulunmuştur. Ölçeği iç tutarlılık kat sayısı .87’dir (Diener vd., 2010).

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışmasının katılımcıları, 339’u kadın ve 190’ı erkek olmak üzere 529 öğretmen adayından oluşmaktadır. Toplam 8 maddeden oluşan tek boyutlu bir yapı elde edilmiştir. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak bulunmuştur (Telef, 2013). Bu çalışma özelinde Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının .75 olduğu gözlenmiştir.

Bireysel Gelişim İnisyatifi Ölçeği

Robitschek (1998) tarafından geliştirilen Bireysel Gelişim İnisyatifi Ölçeği 9 maddeden oluşan, 6’lı likert tipi bir ölçektir. 350 üniversite öğrenci ile ölçeğin güvenilirlik geçerlik çalışması yapılmış, iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları .78 ile .92 arasında, test tekrar test güvenilirlik katsayısı .74 olarak bulunmuştur. Ölçeğin puanlamasında elde edilen yüksek puan, yüksek bireysel gelişim inisiyatifi göstermektedir. Ölçeğin puanlaması, 9 ile 54 arasında değişmektedir (Robitschek, 1998).

Bireysel Gelişim İnisyatifi Ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması Akın ve Anlı tarafından (2011) yapılmıştır. Araştırma 336 lise öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. DFA sonucunda tek boyutlu modelin uygun olduğu bulunmuştur. Ölçeğin madde toplam korelasyonu katsayıları ise .37 ile .57, faktör yükleri ise .48 ile .70, arasında değişmektedir. Yapı geçerliği çalışmasının sonuçlarına göre, bireysel gelişim inisiyatifinin paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik ve özsevecenlik ile pozitif korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Bireysel Gelişim İnisyatifi Ölçeği’nin test-

tekrar test güvenilirlik katsayısı .94, iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .90 olarak bulunmuştur (Akın & Anlı, 2011). Bu çalışma özelinde Bireysel Gelişim İnişiyatifi Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının .86 olduğu gözlenmiştir.

Genel Öz Yeterlilik Ölçeği

Genel Öz yeterlilik Ölçeği ilk olarak 1979 yılında Jerusalem ve Scharzer tarafından geliştirildikten sonra, aynı araştırmacılar tarafından revize edilmiştir (Schwarzer & Jerusalem, 2010). Madde sayısı 20'den 10'a düşürülmüştür (Schwarzer & Jerusalem, 2010). 4'lü likert tipi formundaki ölçeğin, 25 dilde versiyonu bulunmaktadır ve maddelerin madde toplam korelasyonlarının .30 ile .77 arasında değiştiği bulunmuştur (Scholz vd., 2002). Scholz ve diğerlerinin (2002), 25 ülkeden elde ettikleri verilere göre, iç tutarlılık katsayıları her ülke özelinde .75 ile .91 arasında değişmektedir.

Schwarzer ve Jerusalem'in (2010) geliştirdikleri Genel Öz Yeterlilik Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlaması Aypay (2010) tarafından yapılmıştır. Araştırma toplam 693 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür (Aypay, 2010). Yapılan faktör analizi sonucunda toplam varyansın % 47'sini açıklayan, iki bileşenli bir yapı ortaya çıkmıştır (Aypay, 2010). Bu bileşenlere çaba ve direnç ile yetenek ve güven isimleri verilmiştir (Aypay, 2010). Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısının ($r=.80$, $p<.001$) olduğu bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliği kapsamında, öz saygı ve stresle başa çıkma değişkenleri ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ölçek bileşenlerinin iç tutarlılık katsayıları .79 ve .63 olarak bulunmuştur. Toplamda hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .83'tür (Aypay, 2010). Bu çalışma özelinde Genel Öz Yeterlilik Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının yetenek ve güven alt boyutu için .65, çaba ve direnç alt boyutu için .85 ve tüm maddeleri için .87 olduğu gözlenmiştir.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin geliştirme çalışması Brown ve Ryan (2003) tarafından gerçekleştirilmiştir. Anlık deneyimlerin farkındalığı ve dikkatini ölçmeye yönelik hazırlanmış, 15 maddeden oluşan ve tek faktörlü bir yapıdır. Altı dereceli likert tipti ölçektir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .82'dir. Madde toplam korelasyon değerlerinin .25 ile .72 arasında değiştiği bulunmuştur (Brown & Ryan, 2003).

Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlaması Özyeşil ve diğerleri (2011) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılmıştır. AFA ve DFA sonuçlarına göre ölçeğin tek boyutlu bir yapı olduğu görülmüştür (Özyeşil vd., 2011). Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .86'dır. Ölçeğin madde faktör yüklerinin .48 ile .81 arasında değiştiği ve Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısının .80 olduğu bulunmuştur (Özyeşil vd., 2011). Bu çalışma özelinde Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının .87 olduğu gözlenmiştir.

Analiz Stratejisi

Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği'nin yapı geçerliğini belirlemek için AFA uygulanmıştır. Veriler Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı (SPSS) 21 programı ile analiz edilmiştir. Ardından Lisrel 8.8 programı ile DFA analizi yapılmıştır. İkinci derece DFA analizi de benzer şekilde Lisrel 8.8 programı ile test edilmiştir. Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği'nin yapı geçerliğini test etmek amacıyla SPSS 21 programı kullanılmıştır.

Bujang ve Baharum (2017) test tekrar test güvenilirlik analizi için sınıf içi korelasyon katsayısının (intraclass correlation coefficient) incelenmesinin, Pearson korelasyon katsayısının (Pearson's correlation coefficient) incelenmesine göre daha uygun bir yöntem olduğunu savunmuştur. Bartko (1976), Pearson korelasyon katsayısının bir değişkenin tutarlılık düzeyini değerlendirmek amacıyla kullanılmasının yanıltıcı olabileceğini savunmuştur. Bunun sebebi Pearson korelasyon katsayısı aracılığıyla yapılan analizlerde iki farklı ölçüm arasındaki korelasyonun ölçülebilmesine rağmen her iki ölçümdeki sistematik hataların varlığının hesaba katılmamasıdır (Bartko, 1976). Ancak pek çok çalışmada test tekrar test güvenilirliği için Pearson korelasyon katsayısının raporlandığı gözlenmiştir (Artıran, 2015; Goldstein & Watson, 1989). Bu sebeple bu çalışmada test tekrar test güvenilirlik analizi için toplanan veriler üzerinde, SPSS 21 programı kullanılarak hem sınıf içi korelasyon katsayıları hem de Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır.

BULGULAR

AFA Sonuçları

AFA öncesinde, toplanan verilerin dağılımlarının normallik varsayımı sağlayıp sağlamadığını test etmek için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -.559 ile +.390 arasında değiştiği gözlenmiştir. Bu değerlerin +1.5 ile -1.5 arasında olmasının normal dağılımın göstergesi olduğu belirtilmektedir (Tabachnick & Fidell, 2013). Bu durumda Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği'nin yapı geçerliğini test etmek amacıyla toplanan verilerin dağılımlarının, normallik varsayımını sağladığı düşünülmüştür.

Örnekleme büyüklüğünün faktör analizi için yeterli olup olmadığını belirleyen Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Örnekleme Uygunluğu Ölçüsü .882 olarak bulunmuştur. Faktör analizi uygulanabilmesi için KMO değerinin minimum .60 olması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2011). AFA sonucunda bulunan KMO değerinin faktör analizinin uygulanabilmesi için yeterli olduğu gözlenmiştir.

Öncelikle toplam 51 maddeye AFA uygulanmıştır. Maddelerin faktör yük değerlerini en iyi şekilde ayırıştıran ve ölçülen yapının birden fazla bileşenli olması durumunda en sık kullanılan yöntemlerden olan temel eksen (principal axis) analiz yöntemi ile birlikte eğik döndürme (direct oblimin) (Gorsuch, 1983; McDonald, 1985) kullanılmıştır.

AFA sonucuna göre. 47., 46., 45. ve 51. maddeler yüklendikleri faktöre ait olan diğer maddelerden farklı konuya içerisine sahip olmaları ve bu faktöre yüklenen

teorik olarak ortak özelliklere sahip diğer maddelerden ayrışmaları sebebiyle, 44., 48., 50. ve 49. maddeler ise faktör yükleri .30'un altında olduğu için ölçek dışı bırakılmışlardır. Büyüköztürk'e (2002) göre faktör yük değeri en az .30 olmalıdır. Bu maddeler ölçek dışı bırakıldıktan sonra yapılan faktör analizi sonuçları Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Açımlayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Maddeler	Faktörler									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
S19	.673								.210	
S20	.604								.128	.131
S31	.560							-.132		.154
S32	.542					-.103				
S36		.904								
S37	-.107	.759								
S35	.128	.661								
S38		.525		.132		-.184				
S34		.411					.114			
S28			.917							
S29			.836							
S27			.821							
S30			.760							
S26			.434		.129		.129			
S3				.767						
S2				.669	.105				-.126	.152
S1				.551					.114	
S4				.506					.144	
S41					.938					
S40					.749					
S42					.743					
S39					.647				.169	
S23		.118				.698				.107
S22						.687			.152	
S24						.663				
S25	.185	.171				.476				
S14				.167		.416			.215	
S8							.739			
S7	.181						.593			
S5						-.175	.537			
S6	-.116						.530			
S33								.847		
S21	.120							.729		
S13							.114	.601		
S43		.116			.173			.590		
S17									.733	
S15		.103							.710	
S18	.201								.648	
S16						-.144			.638	
S9						-.113				.830
S10										.770
S11	.103			.122						.751
S12						.141		-.142		.575

Ölçeğin maddelerinin yazım sürecinde duyu ve bilişlerin birbirlerinden ayrı yapılar olarak ayrı faktörlere yüklenmesi beklenirken, Tablo 2'de görüldüğü üzere

AFA sonrasında biliş ve duyguların Zimmerman'nın (2000) ifade ettiği şekilde bir araya geldiği ve örtük (biliş ve duygu) olarak aynı faktör içerisinde toplandığı gözlenmiştir. Bu sebeple 1. faktöre “örtük değişimi tetikleme” adı verilmiş ve bu faktöre 19., 20., 31. ve 32. maddeler yüklenmiştir. Bu faktörün içeriği, Miller ve Brown (1991) ile Bandura'nın (2010) öz düzenlemede değişimi tetiklemek için gerekli gördükleri harekete geçme ile ilgili olan motivasyon (değişimi tetikleme) süreci ile uyum göstermiştir. Tablo 1’de görüldüğü gibi, bu faktörün maddelerinin faktör yükleri .54 ile .67 arasında değişmektedir.

2. faktöre “kişilerarası ilişkileri izleme” adı verilmiştir. Bu faktöre Tablo 1’de görüldüğü üzere 34., 35., 36., 37. ve 38. maddeler yüklenmiştir. Bu maddelerin faktör yükleri .41 ile .90 arasında değişmektedir. Bu faktörün maddelerinin içeriği Kanfer'in (1970) öz düzenleme süreçlerinden özü izleme süreci ile uyum göstermiştir.

3. faktöre “duyguları değerlendirme” adı verilmiştir. Bu faktöre Tablo 1’de görüldüğü üzere 26., 27., 28., 29. ve 30. maddeler yüklenmiştir. Bu maddelerin faktör yükleri .43 ile .91 arasında değişmektedir. Bu faktörün maddelerinin içeriği, Kanfer'in (1970) öz düzenleme süreçlerinden özü değerlendirme süreci ile uyum göstermiştir.

4. faktöre “davranışları izleme” adı verilmiş ve bu faktöre Tablo 1’de görüldüğü üzere 1., 2., 3. ve 4. maddeler yüklenmiştir. Bu maddelerin faktör yükleri .50 ile .76 arasında değişmektedir. Bu faktörün maddelerinin içeriği Kanfer'in (1970) öz düzenleme süreçlerinden özü izleme süreci ile uyum göstermiştir.

5. faktöre “kişilerarası ilişkileri değerlendirme” adı verilmiştir ve bu faktöre Tablo 1’de görüldüğü üzere 39., 40., 41. ve 42. maddeler yüklenmiştir. Bu maddelerin faktör yükleri .64 ile .93 arasında değişmektedir. Bu faktörün maddelerinin içeriği Kanfer'in (1970) öz düzenleme süreçlerinden özü değerlendirme süreci ile uyum göstermiştir.

6. faktöre “örtük (biliş, duygu) izleme” adı verilmiştir ve bu faktöre Tablo 1’de görüldüğü üzere 14., 22., 23., 24. ve 25. maddeler yüklenmiştir. Bu maddelerin faktör yükleri .41 ile .69 arasında değişmektedir. Bu faktörün maddelerinin içeriği Kanfer'in (1970) öz düzenleme süreçlerinden özü izleme süreci ile uyum göstermiştir.

7. faktöre “davranışları değerlendirme” adı verilmiştir. Bu faktöre Tablo 1’de görüldüğü üzere 5., 6., 7. ve 8. maddeler yüklenmiştir. Bu maddelerin faktör yükleri .53 ile .73 arasında değişmektedir. Bu faktörün maddelerinin içeriği Kanfer'in (1970) öz düzenleme süreçlerinden özü değerlendirme süreci ile uyum göstermiştir.

8. faktöre “özü pekiştirme” adı verilmiştir ve bu faktöre Tablo 1’de görüldüğü üzere 13., 21., 33. ve 43. maddeler yüklenmiştir. Bu faktörün maddelerinin faktör yükleri .59 ile .84 arasında değişmektedir. Bu faktörde duygu,

bilgi, davranış ve kişiler arası ilişkileri düzenleme ile ilgili olarak, bütüncül bir şekilde kişinin kendisini takdir etmesi ile ilgili olan maddelerin aynı boyuta yüklendikleri gözlenmiştir. Bu faktörün maddelerinin içeriği Kanfer'ın (1970) öz düzenleme süreçlerinden özü pekiştirme süreci ile uyum göstermiştir.

9. faktöre “bilgişleri değerlendirme” adı verilmiştir. Bu faktöre Tablo 10’de görüldüğü üzere 15., 16., 17. ve 18. maddeler yüklenmiştir. Maddelerin faktör yükleri .63 ile .73 arasında değişmektedir. Bu faktörün maddelerinin içeriği Kanfer'ın (1970) öz düzenleme süreçlerinden özü değerlendirme süreci ile uyum göstermiştir.

10. faktöre “davranışlarda değişimi tetikleme” adı verilmiştir. Bu faktöre Tablo 1’de görüldüğü üzere 9., 10., 11. ve 12. maddeler yüklenmiştir. Tablo 3’te görüldüğü gibi, bu faktörün maddelerinin faktör yükleri .57 ile .83 arasında değişmektedir. Bu faktörün maddelerinin içeriği Miller ve Brown (1991) ile Bandura'nın (2010) öz düzenlemede değişimi tetiklemek için gerekli gördükleri harekete geçme ile ilgili olan motivasyon (değişimi tetikleme) süreci ile uyum göstermiştir.

Tüm faktörlere ait madde içerikleri ve madde numaraları Tablo 2 ‘de sunulmuştur.

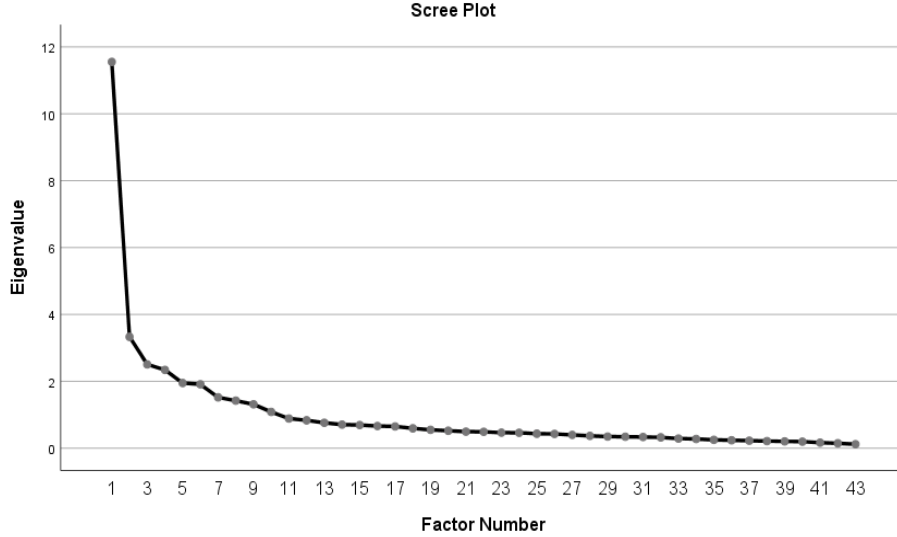
Tablo 2. Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği'nin AFA Sonucuna Göre Alt Faktörleri ve Madde İçerikleri

Madde Numarası	1. Faktör (Örtük Değişimi Tetikleme Faktörünün Maddeleri)
19.	Rahatsız edici düşüncelerle başa çıkmak için kendime iyi gelecek bir şeyler yaparım.
20.	Rahatsız edici düşüncelerle başa çıkmak için sevdiğim etkinliklere yönelirim.
31.	Olumsuz duygularımı azaltmak için kendimi iyi hissettirecek şeyler yaparım.
32.	Olumsuz duygularımı azaltmak için güzel şeyler hayal ederim.
2. Faktör (Kişiler Arası İlişkileri İzleme Faktörünün Maddeleri)	
34.	Çevremdeki kişilerle ilişkilerimi bozacak şeylerin farkındayım.
35.	Çevremdeki kişilerle iyi ilişki kurduğumda bunu fark ederim.
36.	Çevremdeki kişilerle ilişkilerim iyi gitmediğinde bunu fark ederim.
37.	Çevremdeki kişilerle olan ilişkilerimde beni rahatsız eden şeyler olduğunda bunları fark ederim.
38.	İlişkilerimin beni nasıl etkilediğini fark ederim.
3. Faktör (Duyguları Değerlendirme Faktörünün Maddeleri)	
26.	Hissettiğim duygunun bana iyi gelip gelmediğini sorgularım.
27.	Hissettiğim duyguya neyin sebep olduğunu sorgularım.
28.	Hissettiğim duygunun nelerle ilişkili olduğunu sorgularım.
29.	Hissettiğim duyguya hangi düşüncemin sebep olduğunu sorgularım.
30.	Hissettiğim duyguya hangi davranışımın sebep olduğunu sorgularım.
4. Faktör (Davranışları İzleme Faktörünün Maddeleri)	
1.	Ne yaptığının farkındayım.
2.	Davranışlarımın hayatımı nasıl etkilediğinin farkındayım.
3.	Davranışlarımın beni nasıl etkilediğini fark ederim.
4.	Bir işi tamamlarken yaptıklarımın farkında olurum.
5. Faktör (Kişiler Arası İlişkileri Değerlendirme Faktörünün Maddeleri)	

39.	Çevremdeki kişilerle ilişkilerim iyi olduğunda bunu neyin sağladığı üzerine düşünürüm.
40.	Çevremdeki kişilerle ilişki kurma biçimimin sonuçları hakkında düşünürüm.
41.	Çevremdeki kişilerle ilişki kurma biçimimin ilişkilerime yarar sağlayıp sağlamadığı hakkında düşünürüm.
42.	Çevremdeki kişilerle ilişki kurma biçimimin bana yarar sağlayıp sağlamadığı hakkında düşünürüm.
6. Faktör (Örtük İzleme Faktörünün Maddeleri)	
14.	Aklımdan geçen düşünceleri kolayca tanımlayabilirim.
22.	Hissettiğim duyguları kolayca tanımlayabilirim.
23.	Duygularımın hayatıma olan etkilerini fark ederim.
24.	Duygularımın beni nasıl etkilediğini fark ederim.
25.	Kendimi iyi hissetmediğimde üzgün mü korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu ayırt edebilirim.
7. Faktör (Davranışları Değerlendirme Faktörünün Maddeleri)	
5.	Davranışımın olumlu mu olumsuz mu olduğunu değerlendiririm.
6.	Bir şey yaparken bunun benim için faydalı olup olmadığını değerlendiririm.
7.	Bana iyi gelmeyen bir davranış yerine, başka neler yapabileceğimi değerlendiririm.
8.	Hatalı davranışlarıma alternatif olabilecek doğru davranışların neler olabileceğini değerlendiririm.
8. Faktör (Özü Pekiştirme Faktörünün Maddeleri)	
13.	Davranışlarımı kontrol edebildiğimde kendimi takdir ederim.
21.	Rahatsız edici düşüncelerle başa çıkabildiğimde, kendimi takdir ederim.
33.	Olumsuz duygularla başa çıkabildiğimde kendimi takdir ederim.
43.	Çevremdeki kişilerle olumlu ilişkilere sahip olduğumda kendimi takdir ederim.
9. Faktör (Bilişleri Değerlendirme Faktörünün Maddeleri)	
15.	Aklıma bir şey geldiğinde bunun üzerine düşünmenin faydasının olup olmayacağını gözden geçiririm.
16.	Rahatsız edici düşüncelerimi sakince gözden geçiririm.
17.	Rahatsız edici düşünceler üzerine düşünmenin faydasının olup olmayacağını gözden geçiririm.
18.	Rahatsız edici düşünceler yerine başka neler düşünebileceğimi gözden geçiririm.
10. Faktör (Davranışlarda Değişimi Tetikleme Faktörünün Maddeleri)	
9.	Bana iyi gelecek aktiviteleri planlarım.
10.	Bana iyi gelecek davranışları planlarım.
11.	Bana iyi gelecek şeyleri yapmak için çaba sarf ederim.
12.	Bana iyi gelecek şeyler için araştırma yaparım.

AFA sonucuna göre ölçeğin on faktörlü olduğu görülmektedir. Öz değerlerin (scree plot) dağılımı ise Şekil 1’de sunulmuştur.

Şekil 1. Özdeğerlerin Dağılımı (Scree Plot)



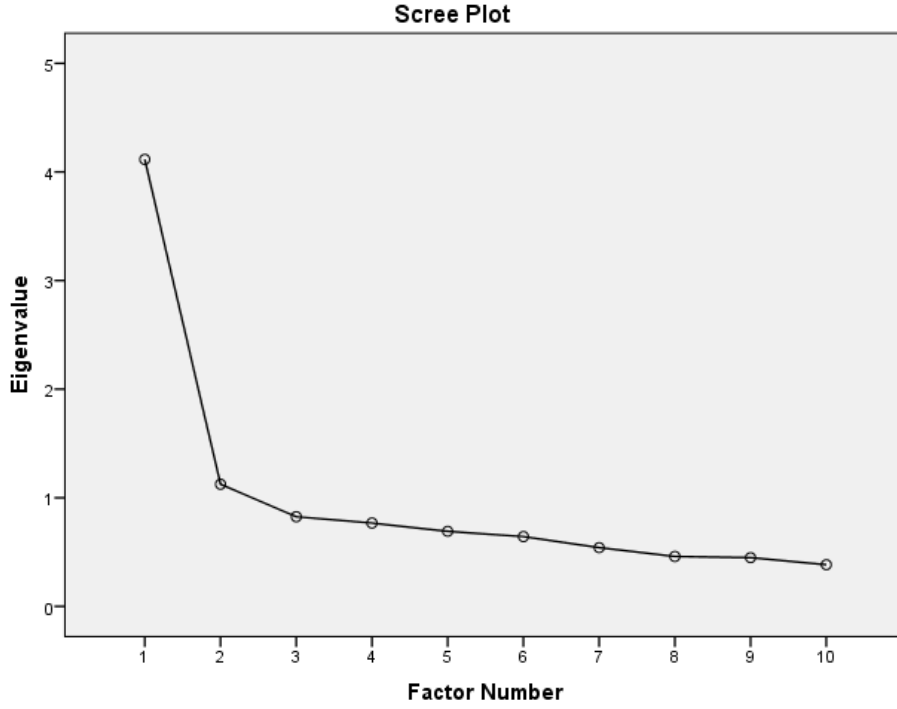
Şekil 1’de görüldüğü gibi elde edilen öz değerlerin dağılımı (scree plot) on faktörlü yapıyı desteklemektedir. Onuncu faktörden itibaren daha düz bir çizgi veya dağılım görülmektedir. On faktörün açıkladığı toplam varyans % 57.93’tür. Açıklanan varyansın %40 ile % 60 arasında bulunması uygun ve yeterli olarak kabul edilmektedir (Scherer vd., 1988). Faktörlerden birincisi 11.55 özdeğeri (eigen value) ile ölçüğe ilişkin toplam varyansın %26.86’sını, ikinci faktör 3.33 özdeğeri ile toplam varyansın %7.74’ünü, üçüncü faktör 2.5 özdeğeri ile toplam varyansın %5.82’sini, dördüncü faktör 2.34 özdeğeri ile toplam varyansın %5.44’ünü, beşinci faktör 1.94 özdeğeri ile toplam varyansın % 4.53’ünü, altıncı faktör 1.91 özdeğeri ile toplam varyansın %4.44’ünü, yedinci faktör 1.52 eigen değeri ile toplam varyansın %3.53’ünü, sekizinci faktör 1.42 özdeğeri ile toplam varyansın %3.3’ünü, dokuzuncu faktör 1.31 özdeğeri ile toplam varyansın %3.05’ini ve onuncu faktör 1.08 özdeğeri ile toplam varyansın %2.52’sini açıklamaktadır. Tüm faktörlerin toplam puanı alınarak, ayrıca ikinci düzey AFA uygulanmıştır. Analizin sonuçlarına göre alt faktörlerin faktör yükleri Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği'nin İkinci Düzey AFA Sonuçları

Faktörler	1	2
-----------	---	---

Faktör 1: Örtük değişimi tetikleme	.642	.301
Faktör 2: Bilişleri değerlendirme	.531	.244
Faktör 3: Davranışlarda değişimi tetikleme	.585	.187
Faktör 4: Özü pekiştirme	.603	.151
Faktör 5: Kişilerarası ilişkileri değerlendirme	.576	.109
Faktör 6: Duyguları değerlendirme	.591	.039
Faktör 7: Davranışları değerlendirme	.599	.023
Faktör 8: Örtük izleme	.703	.384
Faktör 9: Kişilerarası ilişkileri izleme	.517	.335
Faktör 10: Davranışları izleme	.580	.310

Birinci faktör 4.11 eigen değeri ile toplam varyansın % 41.15'ini, ikinci faktör 1.12 eigen değeri ile toplam varyansın % 11.24'ünü açıklamaktadır. Ancak Tablo 12'de görüldüğü üzere tüm faktörler birinci faktöre yüksek faktör yükü ile yüklenmişlerdir. Costello ve Osborne (2005) sağlıklı bir faktörde, .50 faktör yükünden yüksek en az 5 maddenin bulunması gerektiğini ifade etmiştir. Birinci faktöre yüklenen alt faktörlerin faktör yüklerinin .51 ile .70 arasında değiştiği ve yüklenen faktör sayısının 10 olduğu görülmektedir. İkinci faktöre .50 faktör yükünden yüksek yüke sahip herhangi bir alt faktörün yüklenmediği görülmektedir. Bu sonuç, Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği'nin on alt faktörden oluşan tek faktörlü bir yapı olduğunu görüşünü desteklemektedir. Bu görüşü öz değerlerin (scree plot) dağılımının destekleyip desteklemediği incelenmiş, sonuçlar Şekil 2'de sunulmuştur.

Şekil 2. İkinci Düzey AFA Özdeğerlerin Dağılımı (Scree Plot)

Şekil 2’de görüldüğü gibi elde edilen öz değerlerin dağılımı (scree plot) tek faktörlü yapıyı desteklemektedir. Birinci faktörden itibaren daha düz bir çizgi veya dağılım görülmektedir. Açıklanan varyansın %40 ile % 60 arasında olmasının yeterli olduğu belirtilmektedir (Scherer vd., 1988). Sonuç olarak, 4.11 eigen değeri ile toplam varyansın % 41.15’ini açıklayan tek faktörlü yapının hem açıklanan varyans hem de teorik uyum açısından uygun olduğu düşünülmüştür.

İç Tutarlılık Analizleri

Tüm faktörlerin Cronbach’s Alpha değerleri, maddelerin madde toplam korelasyonları ve tüm maddeler özelinde madde silindiğinde Cronbach’s Alpha değerleri (α) ölçeğin güvenilirliği kapsamında incelenmiştir. Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği’nin iç tutarlılık analizi sonuçları, Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. Faktörlerin İç Tutarlılık Analizleri

Faktörler	Madde no	Madde toplam korelasyon	α
Örtük Değişimi Tetikleme	S19	.68	.72
	S20	.64	.74
	S31	.65	.74
Cronbach’s Alpha: .81			

	S32	.52	.80
Kişilerarası İlişkileri İzleme	S34	.48	.83
Cronbach's Alpha: .83	S35	.61	.79
	S36	.74	.75
	S37	.66	.77
	S38	.60	.79
Duyguları Değerlendirme	S26	.56	.90
Cronbach's Alpha: .89	S27	.76	.86
	S28	.83	.84
	S29	.77	.86
	S30	.76	.86
Davranışları İzleme	S1	.52	.73
Cronbach's Alpha: .77	S2	.58	.70
	S3	.65	.66
	S4	.51	.74
Kişilerarası İlişkileri Değerlendirme	S39	.66	.86
Cronbach's Alpha: .87	S40	.72	.84
	S41	.82	.80
	S42	.71	.84
Örtük İzleme	S14	.57	.82
Cronbach's Alpha: .84	S22	.69	.79
	S23	.72	.79
	S24	.69	.79
	S25	.57	.83
Davranışları Değerlendirme	S5	.49	.72
Cronbach's Alpha: .75	S6	.51	.71
	S7	.56	.68
	S8	.62	.65
Bilişleri Değerlendirme	S15	.65	.79
Cronbach's Alpha: .83	S16	.62	.80
	S17	.70	.77
	S18	.67	.78
Davranışlarda Değişimi Tetikleme	S9	.75	.78
Cronbach's Alpha: .85	S10	.71	.80
	S11	.73	.80
	S12	.59	.86
Özü Pekiştirme	S13	.57	.81
Cronbach's Alpha: .82	S21	.70	.75
	S33	.74	.74
	S43	.59	.80
Tüm maddeler Cronbach's Alpha: .93			

Not: α = Madde silindiğinde Cronbach's Alpha değeri.

Madde toplam korelasyon analizinde madde ile faktör arasındaki korelasyonunun .20'den yüksek olması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2011). Tablo 13'te görüldüğü üzere, ölçeğin maddelerinin madde toplam korelasyonu .48 ile .83 arasında değişmektedir. Cronbach's alpha değerinin .70 ve üstünde olmasının güvenilirlik için yeterli olduğu belirtilmektedir (George & Mallery, 2003). Tüm faktörlerin Cronbach's alpha değerlerinin .75 ile .89 arasında olduğu ve güvenilir olduğu gözlenmiştir. Tüm maddelerin Cronbach's alpha değerinin ise .93 olduğu ve güvenilirlik için yeterli olduğu tespit edilmiştir.

DFA Sonuçları

AFA sonucunda ulaşılan Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği'nin yapısını, DFA'nın doğrulayıp doğrulamadığı test edilmiştir. Öncelikle DFA sonucu elde edilen uyum iyiliği değerleri incelenmiştir.

Schreiber ve diğerlerinin (2006), Thompson (2004) ve Şimşek'in (2007) belirttikleri uyum indeksi sınıflamasına göre, ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranının (χ^2 / df) 2'den küçük olması iyi uyum, 2 ile 5 arasında olması ise kabul edilebilir uyum olarak ele alınmaktadır. Goodness-of-Fit Index (GFI), Incremental Fit Index (IFI) ve Comparative Fit Index (CFI) değerlerinin .95 ile 1.00 arasında olması iyi uyumu gösterirken, bu değerlerin .90 ile .95 arasında olması kabul edilebilir uyum olduğunu göstermektedir. Root-Mean-Square Error of Approximation (RMSEA) ve Standardized Root Mean Square Residual (S-RMR) değerlerinin ise .05'den küçük oluşu iyi uyumu temsil ederken, bu değerlerin .05 ile .08 arasında olması ise kabul edilebilir uyumu temsil etmektedir. Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği'nin DFA sonuçlarına göre ki-kare değerinin ($\chi^2=2395.39$; $N=657$, $sd=815$, $\chi^2/df=2.93$ $p=0.000$) anlamlı olduğu görülmüştür. Uyum indeksi değerleri ise RMSEA=0.054, GFI =0.85, CFI=0.97, IFI=0.97, SRMR=0.050 olarak bulunmuştur. GFI değeri dışında kabul edilebilir uyum iyiliği bulunmuştur. GFI değerinin 0.85 olmasının model uyum iyiliği için kabul edilebilir alt sınır olduğu belirtilmektedir (Anderson ve Gerbing, 1984; Duyan ve Gelbal, 2010). Benzer şekilde Conners ve diğerleri (1998), Anderson and Gerbing'in (1984) çalışmasını referans göstererek GFI değerinin .85 ve üstü olmasının uygun olduğunu belirtmektedirler. Ayrıca alan yazında GFI değerini .85 olarak kabul edilebilir uyum iyiliği çerçevesinde raporlayan çalışmaların olduğu bilinmektedir (Çolak, Yorulmaz & Altınkurt, 2017; Rupp, Vodanovich & Crede, 2005; Van den Berg & Van Ranst, 1998). Bu bulgular ışığında GFI değerinin .85 olmasının kabul edilebilir olduğu düşünülmüştür.

Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği'nin DFA standardize yük bulguları, standart hata ve t değerleri Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği'nin DFA Standardize Yük Bulguları

Alt faktörler ve alt faktörlere yüklenen maddeler	Standardize faktör yük değerleri	Standart hata	t
Dİ (Davranışları izleme)			
S1	.60	.63	15.70*
S2	.76	.42	20.99*
S3	.78	.39	21.84*
S4	.62	.62	16.13*
DAD (Davranışları değerlendirme)			
S5	.57	.67	14.71*
S6	.65	.57	17.21*
S7	.71	.50	19.13*
S8	.73	.46	19.97*
DDT(Davranışlarda değişimi tetikleme)			

S9	.79	.37	23.20*
S10	.84	.29	25.44*
S11	.75	.44	21.46*
S12	.69	.52	19.17*
BID (Bilişleri değerlendirme)			
S15	.61	.62	16.40*
S16	.74	.45	21.16*
S17	.78	.39	22.73*
S18	.82	.33	24.14*
ORI (Örtük izleme)			
S14	.58	.66	15.26*
S22	.69	.53	18.78*
S23	.79	.37	22.91*
S24	.80	.37	22.96*
S25	.48	.77	12.25*
OZP (Özü pekiştirme)			
S13	.72	.48	20.37*
S21	.81	.34	24.10*
S33	.86	.25	26.30*
S43	.68	.53	18.94*
DUD (Duyguları değerlendirme)			
S26	.62	.61	17.08*
S27	.81	.34	24.67*
S28	.85	.28	26.29*
S29	.88	.23	27.78*
S30	.83	.32	25.26*
ORD (Örtük değişimi tetikleme)			
S19	.84	.30	25.17*
S20	.84	.29	25.55*
S31	.74	.45	21.22*
S32	.54	.71	14.03*
KIZ (Kişilerarası ilişkileri izleme)			
S34	.65	.57	17.78*
S35	.79	.38	22.89*
S36	.79	.37	23.11*
S37	.70	.52	19.24*
S38	.70	.51	19.37*
KID (Kişilerarası ilişkileri değerlendirme)			
S39	.72	.48	20.37*
S40	.80	.36	23.62*
S41	.86	.26	26.45*
S42	.80	.36	23.78*

* $p < .05$,

Tablo 5'te belirtilen, 43 madde ve 10 alt boyuttan oluşan ölçeğin DFA sonuçları değerlendirildiğinde, davranışları izleme (Dİ) faktörünün maddelerinin faktör yüklerinin .60 ile .78; davranışları değerlendirme (DAD) faktörünün maddelerinin faktör yüklerinin .57 ile .73; davranışlarda değişimi tetikleme (DDT) faktörünün maddelerinin faktör yüklerinin .69 ile .84; bilişleri değerlendirme (BID) faktörünün maddelerinin faktör yüklerinin .61 ile .82; örtük izleme (ORI) faktörünün maddelerinin faktör yüklerinin .48 ile .80; duyguları değerlendirme (DUD)

faktörünün maddelerinin faktör yüklerinin .62 ile .88; kişilerarası ilişkileri izleme (KIZ) faktörünün maddelerinin faktör yüklerinin .65 ile .79; kişilerarası ilişkileri değerlendirme (KID) faktörünün maddelerinin faktör yüklerinin .72 ile .86; özü düzenlemeyi pekiştirme (OZP) faktörünün maddelerinin faktör yüklerinin .68 ile .86; örtük değişimi tetikleme (ORD) faktörünün maddelerinin faktör yüklerinin .54 ile .84 arasında değiştiği görülmektedir.

Ayrıca standart hata değerlerinin .23 ile .77, ve t değerlerinin ise 12.25 ile 27.78 arasında değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Tüm t değerlerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p < .05$).

Ölçeğin alt boyutları arasındaki korelasyon değerleri Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği'nin Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Değerleri

Alt boyutlar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. ORD	1									
2. DUD	.46*	1								
3. KID	.41*	.44*	1							
4. ORI	.45*	.52*	.41*	1						
5. DDT	.67*	.45*	.35*	.36*	1					
6. KIZ	.34*	.44*	.48*	.58*	.37*	1				
7. DI	.40*	.48*	.38*	.62*	.44*	.48*	1			
8. DAD	.52*	.57*	.54*	.55*	.58*	.47*	.66*	1		
9. OZP	.57*	.43*	.48*	.46*	.47*	.40*	.38*	.46*	1	
10. BID	.69*	.52*	.55*	.48*	.50*	.42*	.49*	.63*	.59*	1

Not: ORD: örtük değişimi tetikleme alt boyutu DUD: duyguları değerlendirme alt boyutu, KID: kişilerarası ilişkileri değerlendirme alt boyutu, ORI: örtük izleme alt boyutu, DDT: davranışlarda değişimi tetikleme alt boyutu, KIZ: kişilerarası ilişkileri izleme alt boyutu, DI: davranışları izleme alt boyutu, DAD: davranışları değerlendirme alt boyutu, OZP: öz düzenlemeyi pekiştirme alt boyutu, BID: bilişleri değerlendirme alt boyutu, * = $p < .05$.

Tablo 6'da görüldüğü üzere, ölçeğin alt boyutları arasındaki ilişkiler pozitif yönde ve anlamlıdır ($p < .05$).

İkinci Düzey DFA Analizi Sonuçları

Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği'nin 2. düzey DFA sonuçlarına ilişkin bulunan uyum iyiliği değerleri Schreiber ve diğerlerinin (2006), Thompson (2004) ve Şimşek'in (2007) belirttikleri uyum indeksi sınıflamasına göre incelenmiştir. Ki-kare değerinin ($\chi^2=2727.76$; $N=657$, $sd=850$, $\chi^2/df=3.2$ $p=0.00$) anlamlı olduğu görülmüştür. Uyum indeksi değerleri ise RMSEA=0.058, GFI=0.84, CFI=0.97,

IFI=0.97, SRMR=0.062 olarak bulunmuştur. GFI değeri sebebiyle kabul edilebilir uyum bulunamamıştır.

Lisrel programının sunduğu düzeltme indeksleri incelendiğinde, ki-kare değerinde en büyük düşüşü sağlayacak bir adet hata kovaryansı tespit edilmiştir. Lisrel programı tarafından önerilen bu modifikasyon, kişilerarası ilişkileri değerlendirme örtük değişkenine yüklenmiş olan S41 ile S42 maddeleri (gözlenen değişkenleri) arasındadır. Belirtilen hata kovaryansının modele eklenmesi sonucunda, modelin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde iyileşme gösterdiği gözlenmiştir ($\chi^2=2560.05$; $N=657$, $sd=849$, $\chi^2/df=3.01$, $p=0.00$; 1 serbestlik derecesi farkı için ki-karelerin farkı $2727.76-2560.05=167.71$ olduğu ve $167.71 > 3.84$ olduğundan anlamlı bir farktır). Revize edilmiş modelin yeni uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir olduğu tespit edilmiştir. Diğer uyum indeksi değerleri RMSEA=0.055, GFI=0.85, CFI=0.97, IFI=0.97, SRMR=0.061 olarak bulunmuştur.

İkinci düzey DFA analizi standardize faktör yükleri ve t değerleri Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. İkinci Düzey DFA Standardize Faktör Yükleri ve t Değerleri

Alt faktörler	Standardize faktör yük değerleri	t
Dİ (Davranışları izleme)	.68	12.21*
DAD (Davranışları değerlendirme)	.80	12.87*
DDT (Davranışlarda değişimi tetikleme)	.67	15.04*
BID (Bilişleri değerlendirme)	.79	14.25*
ORI (Örtük izleme)	.69	12.10*
OZP (Özü pekiştirme)	.68	14.49*
DUD (Duyguları değerlendirme)	.68	13.26*
ORD (Örtük değişimi tetikleme)	.73	17.14*
KIZ (Kişilerarası ilişkileri izleme)	.61	12.25*
KID (Kişilerarası ilişkileri değerlendirme)	.65	14.35*

Not: * $p < .05$.

Tablo 7’de görüldüğü gibi, 2. derece DFA sonuçlarına göre alt boyutların faktör yükleri .61 ile .80 arasında değişmektedir. Alt boyutların t değerleri 12.10 ile 17.14 arasında değişmektedir. Tüm t değerleri istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < .05$). Ayrıca, gözlenen değişkenlerin hata varyansları .25 ile .78 arasında değişmektedir.

Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği’nin Yapı Geçerliliği (Dış Kriter Geçerliliği)

Yapı geçerliliğini test etmek üzere yapılacak korelasyon analizi öncesinde, parametrik veya parametrik olmayan testlerin uygunluğunu incelemek amacıyla

değişkenlerin tüm alt boyutlarına dair verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Tüm değişkenlerin alt boyutlarının çarpıklık değerlerinin-.813 ile -.153 arasında, basıklık değerlerinin ise -.186 ile 1.118 arasında olduğu gözlenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 ile-1.5 arasında olmasının normal dağılımın göstergesi olduğu belirtilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu çalışmadaki tüm değişkenlerin ve alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerleri-1.5 ile +1.5 arasında olduğundan, verilerin dağılımının normallik varsayımını sağladığı düşünülmüştür. Bu sebeple ölçeğin yapı geçerliğini ölçmek için parametrik istatistiklerden Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

Eudaimonik öz düzenleme ile psikolojik iyi oluş, bireysel gelişim inisiyatifi, genel öz yeterlilik, bilinçli farkındalık arasındaki korelasyon ilişkileri Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8. Eudaimonik Öz Düzenleme ile Kriter Değişkenleri Arasındaki Korelasyon İlişkileri

Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği Alt Boyutları	Bireysel Gelişim İnişiyatifi	Bilinçli Farkındalık	Psikolojik İyi Oluş	Öz Yeterlilik Alt Boyutu Çaba ve Direnç	Öz Yeterlilik Alt Boyutu Yetenek ve Güven
ORD (örtük değişimi tetikleme)	.41**	.18**	.40**	.35**	.30**
DUD (duyguları değerlendirme)	.38**	.16**	.25**	.21**	.22**
KİD (kişilerarası ilişkileri değ.)	.32**	.14**	.24**	.27**	.21**
ORI (örtük izleme)	.41**	.28**	.41**	.29**	.28**
DDT (davranışlarda değişimi tetikleme)	.45**	.15**	.43**	.26**	.26**
KIZ (kişilerarası ilişkileri izleme)	.35**	.27**	.33**	.23**	.26**
DI (davranışları izleme)	.46**	.26**	.41**	.32**	.31**
DAD (davranışları değerlendirme)	.46**	.20**	.42**	.29**	.25**
OZP (öz düzenlemeyi pekiştirme)	.35**	.16**	.35**	.21**	.18**
BID (bilimleri değerlendirme)	.45**	.27**	.35**	.36**	.29**

** $p \leq .01$

Tablo 8'de görüldüğü üzere, Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği'nin alt boyutları ile kriter değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($p \leq .05$).

Yapı geçerliğine dair Tablo 8'de sunulan sonuçlar incelendiğinde, pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunması sebebiyle Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği'nin yapı geçerliğinin desteklendiği düşünülmektedir.

Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği'nin Test Tekrar Test Güvenirliği Analizi Bulguları

Test tekrar test güvenilirlik analizi kapsamında hesaplanan sınıf içi korelasyon ve Pearson korelasyon katsayılarına ait bulgular Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9. Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği’nin Test Tekrar Test Güvenirlik Analizine Dair Sınıf İçi Korelasyon ve Pearson Korelasyon Katsayıları Bulguları

Faktörler	Sınıf içi korelasyon katsayıları	Pearson korelasyon katsayıları
Örtük değişimi tetikleme	.83**	.71**
Kişilerarası İlişkileri izleme	.82**	.72**
Duyguları Değerlendirme	.92**	.87**
Davranışları İzleme	.92**	.87**
Kişilerarası İlişkileri Değerlendirme	.90**	.72**
Örtük İzleme	.94**	.88**
Davranışları Değerlendirme	.88**	.80**
Özü pekiştirme	.90**	.83**
Bilişleri Değerlendirme	.91**	.84**
Davranışlarda Değişimi Tetikleme	.90**	.83**

** $p < .01$

Test tekrar-test güvenilirliği analizinde, korelasyon bulgularında ilişkilerin $r < 0,30$ oranında olması düşük, $0,30 < r < 0,70$ arasında olması orta düzey, $0,70 < r$ oranında olması ise yüksek düzeyde bir ilişki olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2011). Tablo 9’da belirtilen test-tekrar test sonuçları incelendiğinde, alt faktörler için yapılan ilk uygulama ile ikinci uygulama arasındaki sınıf içi korelasyon katsayısı değerlerinin .82 ile .94 arasında olduğu görülmektedir. Pearson korelasyon katsayıları ise .71 ile .88 arasında değişmektedir. Dolayısıyla birinci ile ikinci uygulama arasındaki sınıf içi korelasyon katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve ilişkilerin pozitif yönde ve yüksek düzeyde olduğu görülmektedir ($p < .01$). Tüm bu bulgular, ölçeğin iki uygulamada da benzer ölçüm yaptığını göstermektedir.

TARTIŞMA

Alan yazında psikolojik iyi oluşu ve mutluluğu sağlama amacına yönelik, davranışları düzenlemenin yanı sıra bilişleri, duyguları ve kişilerarası ilişkileri düzenlemeye dair kapsamlı bir öz düzenleme ölçeğinin bulunmamasının bir sınırlılık olduğu düşünülmektedir. Öz Düzenleme Ölçeği’ni (Brown, Miller & Lawendowski, 1999), Türkçe’ye uyarlayan Aydın, Keskin ve Yel (2013) davranışsal öz

düzenlemenin yanı sıra, örtülü ve çevresel öz düzenleme süreçlerini de içeren ölçme araçlarının geliştirilmesinin, öz düzenleme alanına katkı sağlayacağından bahsetmişlerdir. Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeğinin geliştirilmesinin, belirtilen sınırlılığın giderilmesiyle, yeni bir öz düzenleme prosedürü olarak klinik psikoloji ve pozitif psikoloji alan yazınına katkıda bulunacağı düşünülmüştür.

Bu çalışmada eudaimonik öz düzenlemeyi ölçen, 43 maddeden ve 10 faktörden oluşan bir yapı elde edilmiştir. AFA ve DFA ile yapı geçerliğinin test edilmesi sonucunda, ölçeğin maddelerinin faktör yükü değerlerinin Büyüköztürk'ün (2002) belirttiği alt değerin üzerinde, uygun ve yeterli olduğu gözlenmiştir. Uyum iyiliği değerlerinin ise kabul edilebilir bir uyumu gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca AFA sonuçlarını DFA'nın desteklediği tespit edilmiştir. AFA ve DFA bulgularının yanı sıra, ölçeğin güvenilirlik analizi kapsamında incelenen alt faktörlerin iç tutarlılık katsayılarının, George ve Mallery'nin (2003) güvenilirlik için belirttikleri alt sınırın üzerinde oldukları gözlenmiştir. Ölçeğin alt boyutları, Aristoteles'in (2014) mutluluk olarak tercüme edilen eudaimoniaya ulaşma amacını içeren, Zimmerman (2000), Kanfer (1970), Miller ve Brown (1991) ve Bandura'nın (2010) tanımladıkları öz düzenleme aşamalarına uyumlu olan örtük yapılardır. Alan yazında tanımlanan öz düzenlemenin aşamaları doğrultusunda, ölçeğin alt faktörleri kişilerarası ilişkileri izleme, örtük (biliş, duygu) izleme, davranışları izleme, kişiler arası ilişkileri değerlendirme, duyguları değerlendirme, davranışları değerlendirme, bilişleri değerlendirme, örtük değişimi tetikleme, davranışlarda değişimi tetikleme, özü pekiştirme olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin alt faktörlerinin iç tutarlılıklarının yeterli ve yüksek düzeyde olmaları da söz konusu örtük yapıların birlikte eudaimonik öz düzenlemeyi değerlendirdiği görüşünü desteklemektedir. Bu yapıyla ölçek, hem genel olarak eudaimonik öz düzenlemenin hem de eudaimonik öz düzenlemenin alt faktörlerinin kendilerine özgü etkisinin ölçülebilmesini mümkün kılmaktadır. Ayrıca yapı geçerlik analizi ile test tekrar test analizinden elde edilen bulgular, ölçeğin 18-65 yaş arası yetişkinler için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermiştir.

Bu araştırmanın en güçlü yönü, özgün olmasıdır. Geliştirilen Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği ile alan yazına eudaimonik öz düzenleme adlı yeni bir kavram dahil edilmiştir.

Ölçeğin yapı geçerliğinin incelenmesi sonucunda, yeni geliştirilen bir yapı olan eudaimonik öz düzenleme değişkeninin psikolojik iyi oluş, bilinçli farkındalık, öz yeterlilik ve bireysel gelişim insiyatifi ile anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Teorik olarak birbiri ile ilişkili oldukları düşünülen ve benzer konular içeren bu yapıların araştırma sonuçlarına göre de beklendiği yönde ilişkili bulunmasına dair bulguların, Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği'nin yapı geçerliğini olumlu anlamda desteklediği düşünülmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeğinin yapısı, alan yazında yer alan öz düzenleme modelleri ve Aristoteles'in (2014, 2015) eudaimoniaya ulaşma doğrultusundaki görüşlerinin benzerliklerinin gözlenmesi sonucunda oluşturulmuştur. Bu benzerliğin kuramsal açıdan uygun olup olmadığı ile ilgili felsefe alanında ve psikoloji alanında çalışmalarını sürdüren uzmanlardan görüş alınmıştır. Olumlu görüşlerin alınmasının ardından faktör analizlerinin de bu yapıyı istatistiksel olarak desteklememesi sonucunda, eudaimonik öz düzenleme ölçeği adlı yeni bir ölçme aracı psikoloji alanına kazandırılmıştır. Bu sürecin gerçekleştirilmesi Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği'nin özgünlüğü açısından olumlu değerlendirilebilir ancak alan yazında yer almayan yeni bir yapının ortaya koyulması, bu yapıya dair elde edilen bulguların yorumlanması ve değerlendirilmesi açısından bir sınırlılık yaratmaktadır. Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği'nin geliştirilme sürecinde, ölçeğin yapı geçerliği kapsamında öz düzenleme ile ilişkili olan bilinçli farkındalık, öz yeterlilik, bireysel gelişim insiyatifi ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinden yararlanılmıştır. Türkçe dilinde bir öz düzenleme ölçeği kullanılarak, Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği'nin yapı geçerliğinin test edilmemesi bu araştırmanın bir sınırlılığıdır. Ayrıca Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği'nin geliştirilme sürecinde, yapı geçerlik kapsamında psikolojik belirtileri ölçen bir ölçme aracı ile Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği arasındaki ilişki düzeyinin incelenmemiş olması bu araştırmanın bir diğer sınırlılığıdır.

Bu araştırmanın veri toplama sürecinde, katılımcıların demografik bilgileri özelinde, sadece cinsiyet ve yaş ile ilgili bilgi alınmıştır. Alan yazındaki ilgili araştırma bulgularına göre, bu araştırmanın modelinde yer alan bazı değişkenlerin demografik özelliklere göre farklılaşmadığı gözlenmiştir. Örnek vermek gerekirse, bilinçli farkındalık düzeyinin eğitim durumu, cinsiyet ve ekonomik durum gibi demografik özelliklere göre farklılaşmadığı görülmüştür (Çelikler, 2017). Başka bir çalışmada da bilinçli farkındalık düzeyinin yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve katılımcıların evlilik sürelerine göre farklılaşmadığı ortaya koyulmuştur (Boylu, 2018). Ayrıca, psikolojik iyi oluş kapsamında da cinsiyete göre farklılaşma olmadığı gözlenmiştir (Kermen, Tosun & Doğan, 2016). Turizm alanında çalışanların iyi oluş düzeyleri ile ilgili yapılan bir çalışmada medeni hal, yaş ve kadro durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur (Yurcu & Atay, 2015). Alan yazındaki bu bilgiler ışığında bu çalışmada örneklemin demografik özellikleri ile değişkenler arasındaki ilişki kapsamında herhangi bir hipotez önerilmemiş ve bu sebeple demografik bilgiler ayrıntılı bir şekilde sorulmamıştır. Ayrıca bu çalışmada araştırmanın veri toplama araçlarındaki toplam madde sayısının fazla olması sebebiyle, katılımcıların maddelere cevap verme sürecinde dikkatlerinin bozulmasına ve böylece ölçüm araçlarına verilen yanıtların güvenilirliğinin azalmasına yol açabileceği düşünüldüğünden, örneklemin demografik bilgileri ayrıntılı şekilde alınmamıştır. Ancak bu durum örneklemin demografik özelliklerinin tanımlanmasında bir kısıtlılığa yol açmıştır. Dolayısıyla örneklemin demografik özelliklerinin ayrıntılı bir şekilde tanımlanmaması bu araştırmanın başka bir sınırlılığı olarak ifade edilebilir.

Çalışmada öz bildirim türü ölçekler kullanılmasının katılımcıların sosyal olarak yanlı olabilecek yanıtlar verme ihtimallerini arttırmış olabileceği düşünülmüştür. Ayrıca ölçeklerde boş bırakılan maddelerin olması da yine öz bildirim çalışmasının bir başka kısıtlılığı olarak dikkat çekmiştir.

Öneriler

Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeğinin geçerliğinin desteklenmesi açısından öz düzenlemeyi ölçen bir başka ölçek ile olan ilişkisinin incelenmesinin yarar sağlayabileceği düşünülmüştür. Ayrıca Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği'nin anksiyete, depresyon ya da psikolojik belirtileri ölçen ölçeklerle ilişkisi gelecekteki araştırmalarda incelenebilir.

Ölçeğin faktör yapısı farklı bir örneklem üzerinde paralel analiz ve MAP test ile gelecek çalışmalarda incelenebilir.

Gelecek çalışmalarda, kaygı bozuklukları, bağımlılık, dürtüsellik, depresyon, yeme bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu gibi tanımlar özelinde, klinik örneklemdeki kişilerin eudaimonik öz düzenleme düzeyi incelenebilir. Bu doğrultuda eudaimonik öz düzenlemenin hangi bozukluklarda daha düşük ya da yüksek düzeyde olduğu araştırılabilir. Hangi psikolojik bozuklukta eudaimonik öz düzenlemenin hangi alt boyutundan genel olarak düşük puan alındığının saptanması, psikoterapide tanımlar özelinde davranışların, duyguların, bilişlerin ya da kişilerarası ilişkilerin düzenlenmesi alt süreçlerinden hangisinin ele alınması gerektiği hakkında klinisyenlere bilgi sağlamak açısından önemli olabilir. Klinik ortamda danışanlara eudaimonik öz düzenleme ölçeğini uygulayarak, danışanın düşük puan aldığı alt boyutların değerlendirilmesi sonucunda, danışanın kişilerarası ilişkilerini düzenlemesine odaklanmak gibi stratejiler belirlenebilir. Ayrıca olumsuz yaşam olayları ya da travmatik olayların ardından, kişilerin eudaimonik öz düzenleme becerilerine göre travmatik stres düzeylerinin ya da psikolojik iyi oluşlarının nasıl değiştiğinin araştırılması da klinik uygulamalarda özellikle travma konusu ile çalışan klinisyenlere bilgi sağlama açısından katkı sağlayabilir. Travma konusu ile çalışan klinisyenler, eudaimonik öz düzenlemeyi psikoterapi kapsamında ele alabilirler.

Gelecek çalışmalarda klinik pratikte eudaimonik öz düzenlemeyi artırma doğrultusunda bir müdahale programının oluşturulmasının alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Oluşturulacak bu programın katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyine etkisi, kontrol grubunun da dahil edileceği çalışmalarda incelenebilir.

Yazarların Katkı Oranı ve Çıkar Çatışması Beyanı: Yazarlar çalışmaya eşit katkı vermiştir ve herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

KAYNAKÇA

Anderson, J. C. & Gerbing, D. W. (1984). The effect of sampling error on convergence, improper solutions, and goodness-of-fit indices for maximum likelihood confirmatory factor analysis. *Psychometrika*, 49 (2), 155-173.

Akın A. & Anlı G. (2011). Bireysel gelişim inisiyatifi ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7 (1), 42-49.

Akın, A., Demirci, İ., Çardak, M., Işık, Y. & Yıldız, E. (2012). The validity and reliability of the Turkish version of the Cognitive and Affective Regulation Scale. *Paper presented at the International Interdisciplinary Social Inquiry Conference- IISIC, Haziran, 17-21, Bursa, Turkey.*

Aristoteles (2014). *Nikomakhos'a etik*. F. Akderin (çev.), İstanbul: Say Yayınları.

Aristoteles (2015). *Eudemos'a etik*. S. Babür (çev.), Ankara: Bilge Su Yayıncılık.

Artıran, M. (2015). Akılcı Duygucu Davranışçı Kuram ve öz-belirlenim kuramı çerçevesinde yeni bir ölçek: Akılcı-Duygucu Öz-Belirlenim (ADÖB) Ölçeğinin geliştirilmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, SBE.

Aydın, S., Keskin, M. Ö. & Yel, M. (2013). Öz-düzenleme ölçeğinin Türkçe uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turkish Journal of Education*, 3 (1), 24-33.

Aypay, A. (2010). Genel Öz Yeterlik Ölçeği'nin GÖYÖ Türkçe'ye Uyarlama Çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (2), 113-112.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Bandura, A. (2010). Self-Efficacy. *The Corsini Encyclopedia of Psychology*. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0836>

Bartko, J. J. (1976). On various intraclass correlation reliability coefficients. *Psychological Bulletin*, 83 (5), 762.

Baumeister, R.F. (Ed.). (1999). *The self in social psychology*. Philadelphia, PA: Psychology Press.

Baumeister R.F., Vohs K.D. (2004). Understanding self-regulation: An introduction. R.F. Baumeister & K.D. Vohs (Eds.) içinde, *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*, (s.1-9). NewYork: Guilford Press.

Baumeister, R.F., Heatherton, T.F. & Tice, D.M. (1994). *Losing Control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press.

Boylu, Ş. A. (2018). Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumu ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi*. İstanbul: İstanbul Ticaret Üniversitesi.

Brown, J. M. (1998). Self-regulation and the addictive behaviors. W. R. Miller & N. Heather (Ed.) içinde, *Treating Addictive Behaviors* (s. 61-74). New York: Plenum Press.

Brown, J. M., Miller, W. R. & Lawendowski, L. A. (1999). The self-regulation questionnaire. L. VandeCreek & T. L. Jackson (Ed.) içinde, *Innovations in clinical practice: A sourcebook*, vol. 17 (s.281 – 292). Sarasota, FL: ProfessionalResource Press/Professional Resource Exchange.

Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822.

Bujang, M. A. & Baharum, N. (2017). A simplified guide to determination of sample size requirements for estimating the value of intraclass correlation coefficient: a review. *Archives of Orofacial Science*, 12 (1), 1-12.

Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 32 (32), 470-483.

Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi, Ankara.

Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Conners, C. K., Sitarenios, G., Parker, J. D. & Epstein, J. N. (1998). The revised Conners' Parent Rating Scale (CPRS-R): factor structure, reliability, and criterion validity. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26 (4), 257-268.

Costello, A. B. & Osborne, J. (2005). Best practices in exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, 10 (1), 7.

Csikszentmihalyi, M. (2017). S. K. Akbaş (çev.), *Akış*. Ankara: Buzdağı Yayınevi.

Çelikler, A. N. (2017). Bir grup genç yetişkinde bilinçli farkındalık düzeyi ile başa çıkma tutumları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. İstanbul: Haliç Üniversitesi, SBE.

Çolak, İ., Yorulmaz, Y. İ. & Altinkurt, Y. (2017). Öğretmen özyeterlik inancı ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4 (1), 20-32.

De Ridder, D. T. & De Wit, J. B. (2006). *Self-regulation in health behavior: concepts, theories, and central issues*. UK: John Wiley & Sons.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. & Biswas Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156.

Duyan, V. & Gelbal, S. (2010). Barnett Çocuk Sevmeye Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 33 (148), 40-48.

Duyan, V., Gülден, Ç. & Gelbal, S. (2012). Öz-Denetim Ölçeği (ÖDÖ): güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Journal of Society & Social Work*, 23 (1), 25-38.

George, D. & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. 11.0 update (4th ed.). Boston: Allyn ve Bacon.

Goldstein, G. & Watson, J. R. (1989). Test-retest reliability of the Halstead Reitan battery and the WAIS in a neuropsychiatric population. *The Clinical Neuropsychologist*, 3(3), 265-272.

Gorsuch, R. L. (1983). *Factor analysis* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Grossarth-Maticek, R. & Eysenck, H. J. (1995). Self-regulation and mortality from cancer, coronary heart disease, and other causes: A prospective study. *Personality and Individual Differences*, 19, 781–795.

Harma, M. (2008). The impact of parental control and marital conflict on adolescents' self regulation and adjustment. Unpublished Master' s Thesis. Middle East Technical University, Ankara.

Huta, V. (2013). Eudaimonia. S. A. David, I. Boniwell ve A. Conley Ayers (Ed.) içinde, *Oxford library of psychology. The Oxford handbook of happiness* (s.201–213). Oxford University Press.

Kanfer, F. H. (1970). Self-regulation: Research, issues, and speculations. C. Neuringer ve J. L. Michael (Ed.) içinde, *Behavior modification in clinical psychology* (s. 178-220). New York: Meredith Corporation.

Kermen, U., Tosun, N. İ. & Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2 (1), 20-29.

Köroğlu, E. (2015). *Psikiyatri başvuru elkitabı*. 3. Baskı. Ankara: HYB yayıncılık.

Kuhl, J. (2000). A functional-design approach to motivation and self-regulation: The dynamics of personality systems interactions. M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.) içinde, *Handbook of self-regulation* (s. 111–169). San Diego, CA: Academic Press.

McDonald, R. P. (1985). *Factor analysis and related methods*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Miller, W. R. ve Brown, J. M. (1991). Self-regulation as a conceptual basis for the prevention and treatment of addictive behaviours. N. Heather, W. R. Miller ve J. Greeley (Ed.) içinde, *Self-control and the addictive behaviours*. Sydney: Maxwell Macmillan Publishing Australia.

Moilanen, K. L. (2007). The adolescent self-regulatory inventory: The development and validation of a questionnaire of short-term and long term self regulation. *Journal of Youth and Adolescence*, 36 (6), 835-848.

Nagel, T. (1972). Aristotle on eudaimonia. *Phronesis*, 17 (3), 252-259.

Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. Ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36 (160), 225-235.

Pintrich, P. R., Smith, D. A., Garcia, T. & McKeachie W. J. (1991). A manual for the use of the motivated strategies for learning questionnaire (MSLQ). <https://eric.ed.gov/?id=ED338122>.

Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 30 (4), 183.

Rupp, D. E., Vodanovich, S. J. & Credé, M. (2005). The multidimensional nature of ageism: Construct validity and group differences. *The Journal of Social Psychology*, 145 (3), 335-362.

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, 1069 –1081.

Sayar, K., Güleç, H. & Ak, I. (2001). Yirmi soruluk Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliği. 37. *Ulusal Psikiyatri Kongresi Kitabı*, (s 130).

Scherer, R. F., Luther, D. C., Wiebe, F. A. & Adams, J. S. (1988). Dimensionality of coping: Factor stability using the ways of coping questionnaire. *Psychological Reports*, 62 (3), 763-770.

Scholz, U., Doña, B. G., Sud, S. & Schwarzer, R. (2002). Is general self efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *European Journal of Psychological Assessment*, 18 (3), 242.

Schreiber, J. B., Nora, A., Stage, F. K., Barlow, E. A. & King, J. (2006). Reporting structural equation modelling and confirmatory factor analysis results: A review. *The Journal of Educational Research*, 99 (6), 323-338.

Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (2010). The general self-efficacy scale (GSE). *Anxiety, Stress, and Coping*, 12, 329-345.

Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: Temel ilkeler ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Ekinoks Yayıncılık.

Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (sixth ed.). Boston: Pearson.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28 (3), 374-384.

Thompson, B. (2004). *Exploratory and confirmatory factor analysis: Understanding concepts and applications*. Washington, DC, US: American Psychological Association.

Van den Bergh, B. R. & Van Ranst, N. (1998). Self-concept in children: Equivalence of measurement and structure across gender and grade of Harter's Self Perception Profile for Children. *Journal of Personality Assessment*, 70 (3), 564-582.

Yiğit, İ., & Guzey Yiğit, M. (2019). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 38, 1503-1511.

Yurcu, G. ve Atay, H. (2015). Çalışanların öznel iyi oluşunu etkileyen demografik faktörlerin incelenmesi: Antalya ili konaklama işletmeleri örneği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4 (2), 17-34.

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. M. Boekaerts, P. R. Pintrich, and M. Zeidner (Eds.) içinde, *Handbook of self-regulation* (s. 13-40). San Diego, CA: Academic Press, doi: 10.1016/b978-012109890-2/50031-7

EK 1. Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeği

Değerli Katılımcı,

Lütfen aşağıdaki soruları dikkatle okuyarak her soru için kendinize en uygun gelen seçeneği işaretleyiniz. Aşağıdaki her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını değerlendiriniz.

Maddeler	Hiçbir Zaman	Oldukça Seyrek	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
1. Ne yaptığının farkındayım.	1	2	3	4	5

2.	Davranışlarımın hayatımı nasıl etkilediğinin farkındayım.	1	2	3	4	5
3.	Davranışlarımın beni nasıl etkilediğini fark ederim	1	2	3	4	5
4.	Bir işi tamamlarken yaptıklarımın farkında olurum.	1	2	3	4	5
5.	Davranışımın olumlu mu olumsuz mu olduğunu değerlendiririm.	1	2	3	4	5
6.	Bir şey yaparken bunun benim için faydalı olup olmadığını değerlendiririm.	1	2	3	4	5
7.	Bana iyi gelmeyen bir davranış yerine, başka neler yapabileceğimi değerlendiririm.	1	2	3	4	5
8.	Hatalı davranışlarıma alternatif olabilecek doğru davranışların neler olabileceğini değerlendiririm.	1	2	3	4	5
9.	Bana iyi gelecek aktiviteleri planlarım.	1	2	3	4	5
10.	Bana iyi gelecek davranışları planlarım.	1	2	3	4	5
11.	Bana iyi gelecek şeyleri yapmak için çaba sarf ederim.	1	2	3	4	5
12.	Bana iyi gelecek şeyler için, araştırma yaparım.	1	2	3	4	5
13.	Davranışlarımı kontrol edebildiğimde, kendimi takdir ederim	1	2	3	4	5
14.	Aklımdan geçen düşünceleri kolayca tanımlayabilirim.	1	2	3	4	5
15.	Aklıma bir şey geldiğinde bunun üzerine düşünmenin faydasının olup olmayacağını gözden geçiririm.	1	2	3	4	5
16.	Rahatsız edici düşüncelerimi sakince gözden geçiririm.	1	2	3	4	5
17.	Rahatsız edici düşünceler üzerine düşünmenin faydasının olup olmayacağını gözden geçiririm.	1	2	3	4	5
18.	Rahatsız edici düşünceler yerine başka neler düşünebileceğimi gözden geçiririm.	1	2	3	4	5

19. Rahatsız edici düşüncelerle başa çıkmak için, kendime iyi gelecek bir şeyler yaparım.	1	2	3	4	5
20. Rahatsız edici düşüncelerle başa çıkmak için, sevdiğim etkinliklere yönelirim.	1	2	3	4	5
21. Rahatsız edici düşüncelerle başa çıkabildiğimde, kendimi takdir ederim.	1	2	3	4	5
22. Hissettiğim duyguları kolayca tanımlayabilirim.	1	2	3	4	5
23. Duygularımın hayatıma olan etkilerini fark ederim.	1	2	3	4	5
24. Duygularımın beni nasıl etkilediğini fark ederim.	1	2	3	4	5
25. Kendimi iyi hissetmediğimde üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu ayırt edebilirim.	1	2	3	4	5
26. Hissettiğim duygunun bana iyi gelip gelmediğini sorgularım.	1	2	3	4	5
27. Hissettiğim duyguya neyin sebep olduğunu sorgularım.	1	2	3	4	5
28. Hissettiğim duygunun nelerle ilişkili olduğunu sorgularım.	1	2	3	4	5
29. Hissettiğim duyguya hangi düşüncemin sebep olduğunu sorgularım.	1	2	3	4	5
30. Hissettiğim duyguya hangi davranışımın sebep olduğunu sorgularım.	1	2	3	4	5
31. Olumsuz duygularımı azaltmak için, kendimi iyi hissettirecek şeyler yaparım.	1	2	3	4	5
32. Olumsuz duygularımı azaltmak için, güzel şeyler hayal ederim.	1	2	3	4	5
33. Olumsuz duygularla başa çıkabildiğimde, kendimi takdir ederim.	1	2	3	4	5
34. Çevremdeki kişilerle ilişkilerimi bozacak şeylerin farkındayım.	1	2	3	4	5
35. Çevremdeki kişilerle iyi ilişki kurduğumda bunu fark ederim.	1	2	3	4	5

36. Çevremdeki kişilerle ilişkilerim iyi gitmediğinde bunu fark ederim.	1	2	3	4	5
37. Çevremdeki kişilerle olan ilişkilerimde beni rahatsız eden şeyler olduğunda bunları fark ederim.	1	2	3	4	5
38. İlişkilerimin beni nasıl etkilediğini fark ederim.	1	2	3	4	5
39. Çevremdeki kişilerle ilişkilerim iyi olduğunda, bunu neyin sağladığı üzerine düşünürüm.	1	2	3	4	5
40. Çevremdeki kişilerle ilişki kurma biçimimin sonuçları hakkında düşünürüm.	1	2	3	4	5
41. Çevremdeki kişilerle ilişki kurma biçimimin ilişkilerime yarar sağlayıp sağlamadığı hakkında düşünürüm.	1	2	3	4	5
42. Çevremdeki kişilerle ilişki kurma biçimimin bana yarar sağlayıp sağlamadığı hakkında düşünürüm.	1	2	3	4	5
43. Çevremdeki kişilerle olumlu ilişkilere sahip olduğumda, kendimi takdir ederim.	1	2	3	4	5

Alt Boyutlar ve Maddeleri:

“davranışları izleme” 1., 2., 3. ve 4. Maddeler

“örtük (bilgi, duygu) izleme” 14., 22., 23., 24. ve 25. Maddeler

“kişilerarası ilişkileri izleme” 34., 35., 36., 37. ve 38. Maddeler

“davranışları değerlendirme” 5., 6., 7. ve 8. Maddeler

“duyguları değerlendirme” 26., 27., 28., 29. ve 30. Maddeler

“bilgişleri değerlendirme” 15., 16., 17. ve 18. Maddeler

“kişilerarası ilişkileri değerlendirme” 39., 40., 41. ve 42. Maddeler

“davranışlarda değişimi tetikleme” 9., 10., 11. ve 12. Maddeler

“örtük değişimi tetikleme” 19., 20., 31. ve 32. Maddeler

“özü pekiştirme” 13., 21., 33. ve 43. Maddeler