

## Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun geçerlik ve güvenilirliği

Five-dimensional model of well-being: The validity and reliability of Turkish version of PERMA-Profilers

İbrahim Demirci<sup>1</sup>, Halil Ekşi<sup>2</sup>, Duygu Dinçer<sup>3</sup>, Selami Kardaş<sup>4</sup>

### Özet

Bu çalışmanın amacı PERMA Ölçeği'ni Türkçeye uyarlamak ve ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini incelemektir. Çalışma grubu 253 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Doğrulayıcı faktör analizinde birinci düzey ve ikinci düzey modelin kabul edilebilir uyum verdiği görülmüştür. Ölçekteki maddelerin faktör yükleri .42 ile .89 arasında değişmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları .61 ile .81 arasında değişmektedir. Ölçeğin test tekrar test korelasyon katsayısı ölçeğin tamamı için .83 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerin test tekrar test korelasyon katsayıları .61 ile .85 arasında değişmektedir. Ölçeğin madde toplam puan korelasyon katsayılarının .32 ile .70 arasında değiştiği görülmüştür. PERMA ile yaşam doyumu ve öznel mutluluk arasındaki pozitif korelasyonlar ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliğinin kabul edilir düzeyde olduğu göstermiştir. Araştırmanın sonuçları PERMA Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ve Türkiye'de yürütülecek bilimsel araştırmalarda kullanılabileceğini ortaya koymuştur.

**Anahtar Kelimeler:** İyi oluş, gelişim, geçerlik, güvenilirlik, doğrulayıcı faktör analizi

### Abstract

The aim of this study was to examine validity and reliability of Turkish version of PERMA-Profilers. The sample of this study consisted of 253 university students. The results of confirmatory factor analysis demonstrated that first and second order model was well fit. Factor loadings ranged between .42 and .89. The internal consistency reliability coefficient of the scale was calculated as .91. The internal consistency reliability coefficient of the subscales ranged between .61 and .81. Also, test-retest reliability coefficient was found as .81. The test-retest reliability coefficient of the subscales ranged between .61 and .85. The corrected item-total correlations ranged between .32 and .70. The positive correlations among PERMA-Profilers, life satisfaction and subjective happiness could be taken as evidence for the criterion-related validity of the PERMA-Profilers. These results revealed that PERMA-Profilers is a valid and reliable scale, and can be used in scientific studies in Turkey.

**Keywords:** PERMA-Profilers, well-being, flourishing, validity, reliability, confirmatory factor analysis

---

<sup>1</sup> Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, İstanbul, Türkiye. E-mail: ibrahimdemircipdr@gmail.com

<sup>2</sup> Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, İstanbul, Türkiye.

<sup>3</sup> Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Nevşehir, Türkiye.

<sup>4</sup> Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, İstanbul, Türkiye.

## Giriş

İyi oluş kavramı, pozitif psikoloji alan yazınının en temel ve önemli kavramlarından biridir (Seligman, 2011). Literatürde pek çok farklı iyi oluş yaklaşımı ve tanımı bulunmaktadır. Örneğin, Diener (1984) öznel iyi oluşu hazcı bir bakış açısı içinden yorumlamakta ve olumlu duyguların daha çok yaşanması ve yaşamdan doyum alma gibi ölçütler üzerinde durmaktadır. Ryff (1989) ise psikolojik işlevselliğinden hareket etmekte ve iyi oluşun iyi hissetmekten farklı olduğuna vurgu yapmaktadır. Geliştirdiği çok boyutlu psikolojik iyi oluş modeliyle Ryff, psikolojik işlevselliğin temellerini bireyin (1) kendini kabul etmesi, (2) diğerleriyle olumlu ilişkiler içinde olması, (3) özerk düşünebilmesi ve davranabilmesi, (4) çevresini etkin bir şekilde düzenleyebilmesi, (5) yaşamda bir amacı olması ve (6) kendini geliştirmesi olmak üzere altı boyut üzerine temellendirilmiştir. Ryff'a göre iyi oluş, hayatın bu alanlarında işlevsel bir yaşam sürmeyle mümkün olabilmektedir. Keyes (1998) ise iyi bir yaşamın bireysel ölçütlerin yanı sıra sosyal ölçütleri de içermesi gerektiği üzerinde durmuştur. Başka bir deyişle sosyal kabul, sosyal gerçekleştirme, sosyal bütünlük, sosyal uyum ve sosyal katkı sosyal iyi oluşun bileşenleri arasında yer almalıdır (Keyes, 1998).

İyi oluş kavramını ele alırken görülen bu farklılıklar araştırmacıları zaman içinde farklı yaklaşımların bütünleştirildiği modellere yöneltmiştir. Keyes (2002, 2005) ruh sağlığının varlığını ve yokluğunu belirtmek için ruh sağlığı sürekliliği kavramını tanımlamıştır. Ruh sağlığı sadece ruhsal hastalığın olmama durumu değil, aynı zamanda olumlu duyguların varlığını, kişisel ve toplumsal yaşamdaki pozitif işlevselliği ifade eden bir kavramdır. Bu yaklaşıma göre iyi oluş; duygusal iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve sosyal iyi oluş boyutlarından oluşmaktadır (Demirci ve Akın, 2015; Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, Klooster ve Keyes, 2010; Westerhof ve Keyes, 2010).

Çok boyutlu iyi oluş modellerden biri Martin Seligman'ın iyi oluş yaklaşımıdır (PERMA) ve bu çalışmanın arka planı bu yaklaşımı temel almaktadır. Seligman, hem yukarıda bahsi geçen hem de alan yazında yer alan diğer kavramsallaştırma ve kuramsallaştırma çalışmalarını gözden geçirdikten sonra kendi iyi oluş tanımını ve yaklaşımını ortaya koymuştur. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being* adlı eserinde yeni iyi oluş modelini tanıtmaya geçmeden evvel önceki otantik mutluluk kuramından (Seligman, 2002) yeni iyi oluş kuramına doğru hangi düşüncelerden hareketle ilerlediğinden bahsetmektedir. O'na göre mutluluk bir "şey", iyi oluş ise bir "yapı"dır. Bu yapı hava ya da özgürlük gibi kendi başına bir şey değil, kendisine katkıda bulunan farklı bileşenlerle ortaya çıkan bir formda bir şeydir. Dolayısıyla onu tek bir ölçümle tanımlamak mümkün değildir ve yapılacak ölçüm farklı bileşenleri bir araya getirmeyi gerekli kılmaktadır (Seligman, 2011). Böylece Seligman kuramını, ölçülebilir ve öğretilebilir olan ve baş harfleri bir araya geldiğinde PERMA ifadesini ortaya çıkaran beş bileşen üzerine inşa etmiştir (Lovett ve Lovett, 2016): Olumlu duygular (positive emotions), bağlanma (engagement), olumlu ilişkiler (positive relationships), anlam (meaning) ve başarı (accomplishment). Bu çalışmada kelimelerin baş harflerinin Türkçe uyumluluğu sağlanmadığından ve Seligman'ın kuramı alanyazında bu isimle kabul gördüğünden İngilizce kısaltmasının kullanımı tercih edilmiştir.

(P) *Olumlu duygular*: İyi oluşun ilk bileşeni olumlu duygulardır ve bu duygular öznel olarak ölçülebilmektedirler. Olumlu duygular Seligman'ın otantik mutluluk kuramının ilk bileşeni ve iyi oluş kuramının da ilk boyutudur (Seligman, 2011). Fredrickson'ın (1998) Olumlu Duyguları Genişletme ve İnşa Etme Kuramı olumlu duyguların bireyi süregelen kişisel kaynaklar inşa etmeye yönelterek düşünce-eylem repertuarını genişlettiğini ileri sürmektedir. Ona göre olumlu duygular kişinin farkındalığını arttırmakta ve daha açık bir zihin yaratmaktadır (Frederickson, 2011). Aynı zamanda olumlu duygular deneyimleyen kişilerin yaratıcı düşünme testlerinden daha yüksek puan aldıkları, sıra

dışı bilişsel bağlantılar kurabildikleri, daha bütüncül düşünebildikleri, güçlü bir dikkate sahip oldukları ve hem büyük resmi hem de küçük ayrıntıları fark edebildikleri görülmektedir. Ayrıca olumlu duyguların problem çözme ve stresle baş etme becerilerini, üretkenliği ve iş verimliliğini arttırdığı görülmektedir. Buna ek olarak yine olumlu duyguların fiziksel sağlığı, ruh sağlığını daha iyi bir seviyeye çıkardığı ve psikolojik iyi oluşu ve mutluluğu arttırdığı vurgulanmaktadır (Frederickson, 1998, 2001, 2013). PERMA olumlu duygular açısından mutluluk, haz, neşe, rahatlık gibi duygular üzerine odaklanmaktadır (Butler ve Kern, 2015, 2016).

(E) *Bağlanma*: İyi oluş kuramının bir diğer bileşeni bağlanmadır ve tıpkı olumlu duygular gibi bağlanmanın da ölçümü öznel olarak yapılabilmektedir (Seligman, 2011). Bağlanma, alan yazında akış kavramıyla da ifade edilebilmekte ve belirli bir faaliyetle, organizasyonla ya da amaç ile derinden bir psikolojik bağlantılılık hali içinde olma anlamında tanımlanmaktadır (Khaw ve Kern, 2014). Başka bir deyişle yüksek düzeyde bağlanmakendini, zamanın nasıl geçtiğini anlayamayacak kadar bir etkinliğe kaptırmalarak tanımlanmaktadır (Butler ve Kern, 2015, 2016). Csikszentmihalyi (1990) insanın hayata tam olarak angaje olmasının, kendisini tüm benliğiyle yaptığı işe veya etkinliğe vermesinin, başka bir deyişle “akış” içinde olmasının, yaşamdaki en güzel zaman dilimleri olduğunu ilersürmektedir. Hayata angaje olan insanlar, kendi becerilerine göre hedefler seçmekte ve seçtikleri hedeflerde netlik sergilemektedir. Bunun yanı sıra söz konusu hedeflere ulaşmak için yapacakları işlere odaklanmakta ve yüksek bir içsel motivasyon taşımaktadırlar (Butler ve Kern, 2015, 2016).

(R) *Olumlu/İyi ilişkiler*: Seligman (2011) Sartre’in “cehennem başkalarıdır” sözünü eleştirerek öteki insanların, sıkıntılı zamanların en etkili ilacı/devası ve en güvenilir dayanağı olduğunu belirtmektedir. Alan yazında olumlu ilişkilerin insan yaşamında iyi oluştan hastalığa daha az eğilimli olmaya kadar pek çok farklı alanda birçok önemli etkisi olduğuna ilişkin pek çok bulgu yer almaktadır (Butler ve Kern, 2015, 2016; Lovett ve Lovett, 2016). Olumlu bir ilişki başkaları tarafından sevilme, destek ve değer görme demektir. Dolayısıyla olumlu ilişkilere sahip olmak, iyi hissetmenin ve iyi oluşun önemli bir parçası olarak görülmektedir (Butler ve Kern, 2015, 2016). Zira bu tür ilişkiler bireylerin içinde buldukları toplumla bütünleşme duygusuna, sevdikleri tarafından ilgi görmelerine ve sosyal ilişkilerinden memnun olmalarına işaret etmektedir (Khaw ve Kern, 2014).

(M) *Anlam*: Anlam, kişinin yaşamının amacının farkında olması ile ilgilidir (Butler ve Kern, 2015, 2016; Lovett ve Lovett, 2016). Seligman'ın (2011) deyişle anlam, bireyin kendinden daha büyük bir şeye aidiyet hissetmesi ve ona hizmet etme arzusu duymasıdır. Anlam, insana yaşamının değerli ve yaşanmaya değer olduğu hissini vermektedir (Butler ve Kern, 2015, 2016). Frankl (2009) tarafından da belirtildiği üzere insanı hayatta tutan şey yaşamda anlam bulması ve bir amacı olmasıdır. Zira Frankl'a göre Nietzsche'nin “Yaşamak için bir nedeni olan kişi, hemen her nasıla katlanabilir.” (s.92) sözü her türden psikoterapi ve koruyucu ruh sağlığı çalışmalarının yol gösterici parolası olabilecek niteliktedir. Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) ise yaşamın anlamını ölçmek için *mevcut anlam* ve *anlam arayışı* olmak üzere iki boyutlu bir kavramsal çerçeve ortaya koymuşlardır. Yaşamda anlam bulma; yaşam doyumu, sevgi ve mutluluk gibi ruh sağlığı değişkenleriyle pozitif ilişkililikten; anlam arayışı depresyon, korku ve üzüntü gibi olumsuz ruh sağlığı değişkenleriyle pozitif ilişkilidir (Steger ve diğerleri, 2006). PERMA yaklaşımı kişinin anlamlı ve amaçlı bir hayat yaşama algısını iyi oluşun önemli bir bileşeni olarak kabul etmektedir.

(A) *Başarı*: Başarı gerek nesnel gerekse öznel olarak ölçülebilen ve kişide olumlu duygular uyandırmasa ya da kişi için anlam ifade etmese de elde edilebilen ve sürdürülebilen bir şeydir (Seligman, 2011). Hedef belirlemeyi ve bu hedefler için çalışmayı gerektirmektedir. Aynı zamanda belirli becerilerde uzmanlaşmayı ve öz-yeterliliği de beraberinde getirebilmektedir (Lovett ve Lovett,

2016). PERMA, hedeflere ulaşmak için çalışma ve günlük sorumluluklarını yerine getirme hissini değerlendirmektedir (Butler ve Kern, 2015, 2016).

PERMA bileşenleri, ayrı ayrı tanımlanabildiği gibi birbirlerinden bağımsız olarak da ölçülebilirler (Lovett ve Lovett, 2016). Seligman'a (2011) göre bu bileşenlerin hiçbiri tek başına iyi oluşu vermemekte ama her biri onakatkıda bulunmaktadır. Dolayısıyla Seligman için bu boyutları içeren bir model iyi oluşu tanımlayan en iyi yaklaşımdır. Bununla beraber Seligman'ın (2011) PERMA modeli yetişkinlere yönelik bir formda yapılandırılmıştır. Kern, Benson, Steinberg ve Steinberg (2016) ise ergenlerin iyi oluşunu çok boyutlu bir zeminde ölçmek üzere bu modeli onların gelişimsel özelliklerine uygun hale getiren bir ölçek yapılandırmışlardır. Ölçek, PERMA'yla bağlantılı olarak bağlanma (engagement), kararlılık (perseverance), iyimserlik (optimism), ilişkililik (connectedness) ve mutluluk (happiness) boyutları üzerine inşa edilmiş ve PERMA'da olduğu gibi bu boyutların İngilizcedeki baş harflerinden oluşan bir kısaltma ile -EPOCH kısaltması ile- anılmaya başlanmıştır. EPOCH Ölçeği yakın bir zaman önce Demirci ve Ekşi (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.

Bu çalışmada ise iyi oluşu olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı boyutlarıyla değerlendiren PERMA ölçme aracını Türkçeye uyarlamak ve psikometrik özelliklerini incelemek amaçlanmıştır. Ölçeğin psikoloji ve psikolojik danışma ve rehberlik alanı uygulamacı ve araştırmacıları için son derece faydalı olacağı düşünülmektedir. Zira Amerikan Psikolojik Danışma Derneği (1997) tarafından da belirtildiği üzere psikolojik danışma; ruh sağlığı, psikoloji ve gelişim ilkelerini temel alarak bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve etkileşimsel müdahaleleri uygulamak suretiyle bireyin iyi oluşunu geliştirmeyi amaçlamaktadır (Hackney ve Cormier, 2008). PERMA modeli iyi oluşla ilgili öne sürülen kuramların bütünlüştürülmesiyle oluşturulmuştur. Olumlu duygular öznel iyi oluşu; akış amaç ve etkinlik kuramlarını; iyi ilişkiler hem sosyal iyi oluşu hem de psikolojik iyi oluş; anlam ve başarılar ise psikolojik iyi oluşu ifade etmektedir. PERMA modeli, bu boyutların birçoğunu içeren bütünlükçü yapısı itibarıyla söz konusu amaçları gerçekleştirme hususunda alana dikkate değer bir katkı sunmaktadır. PERMA ölçme aracının Türkiye'de iyi oluşla ilgili yapılacak kuramsal ve uygulamalı çalışmalarda başvurulabilecek bir ölçüm aracı olduğu düşünülmektedir. Ayrıca bireysel ve grupla psikolojik danışma uygulamalarında hem müdahalelerin planlanması için yol gösterici hem de müdahalelerin etkililiğini tespit etmek için bir ölçüt olarak kullanılabilmesi öngörülmektedir.

### **PERMA Ölçeği'nin Orijinal Formunun Psikometrik Özellikleri**

PERMA ölçme aracı geliştirilirken modelde yer alan değişkenlerle ilgili 700 sorudan oluşan madde havuzu oluşturulmuştur. Bu madde havuzu, daha önce geliştirilen ölçme araçlarındaki maddelerden ve kuramsal altyapıya uygun olarak araştırma için hazırlanan maddelerden oluşturulmuştur. Daha sonra tekrarlanan maddelerin elenmesi ve pozitif psikoloji alanından üç uzmanın madde değerlendirmeleri sonucunda bazı maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Bu sürecin ardından ön-deneme formunda duygular boyutuyla ilgili 33 madde, bağlanma boyutuyla ilgili 23 madde, ilişkiler boyutuyla ilgili 21 madde, anlam boyutuyla ilgili 15 madde ve başarı boyutuyla ilgili 17 madde olmak üzere toplam 109 madde yer almıştır (Butler ve Kern, 2015, 2016).

Ölçek geliştirme süreci ilk olarak 7.188 kişinin katıldığı 3 çalışmayla tamamlanmıştır. Birinci aşamada olumlu duygular, bağlanma, ilişkiler, anlam ve başarı boyutlarını değerlendiren 15 maddeden oluşan bir ölçme aracı geliştirilmiştir. Ardından maddelere 1 madde genel iyi oluşu, 3 madde sağlamlığı, 3 madde olumsuz duyguları ve 1 madde de yalnızlığı değerlendirmek üzere 8 dolgu maddesi eklenmiş ve 23 maddelik nihai form oluşturulmuştur. Ölçek aracının psikometrik özelliklerini test etmek için 31.966 katılımcıyla 8 çalışma yürütülmüştür. Katılımcıların büyük bir bölümü ABD, İngiltere, Kanada ve Avustralya/Yeni Zelanda ülkelerinde olmasına rağmen 15'in

üzerinde ülkeden katılımlar olmuştur. Ölçeğin Türkçe'nin dışında İspanyolca, Korece, Japonca, Çince, Çekçe, Danca ve Lehçe dilinde uyarlama çalışmaları yapılmaktadır (Butler ve Kern, 2015, 2016).

Ölçeğin 11 örneklemden oluşan iç tutarlık katsayıları toplam puan için .92 ile .95 olumlu duygular alt boyutunda .71 ile .88, bağlanma alt boyutunda .60 ile .81, ilişkiler alt boyutunda .75 ile .85, anlam alt boyutunda .85 ile .92, başarı alt boyutunda .70 ile .86'dır. Buna ek olarak olumsuz duygular alt boyutunda .70 ile .77 ve sağlık alt boyutunda .85 ile .94 arasında iç tutarlık katsayısı elde edilmiştir. Ölçeğin 4 örneklemden oluşan iki uygulama arasındaki test tekrar test katsayıları toplam puan için .75 ile .88 olumlu duygular alt boyutunda .68 ile .88, bağlanma alt boyutunda .61 ile .81, ilişkiler alt boyutunda .68 ile .90, anlam alt boyutunda .67 ile .86, başarı alt boyutunda .67 ile .80; ayrıca olumsuz duygular alt boyutunda .66 ile .77 ve sağlık alt boyutunda .78 ile .86 arasında değişmektedir (Butler ve Kern, 2015, 2016).

Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum iyiliği indekslerinin ikinci ( $\chi^2_{(80, N = 3,029)} = 790$ , RMSEA = .055 (%90 G.A = .051, .058), SRMR = .037, CFI = .976, TLI = .968) ve üçüncü ( $\chi^2_{(80, N = 408)} = 274$ , RMSEA = .077 (%90 G.A = .067, .087), SRMR = .034, CFI = .946, TLI = .929) örneklemden kabul edilebilir düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Sonraki 8 çalışmada ulaşılan toplam 31.966 katılımcının oluşturduğu örneklem üzerinden elde edilen verilere uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ulaşılan uyum iyiliği indekslerinin ( $\chi^2_{(80, N = 31,966)} = 10.606$ , RMSEA = .064 (%90 G.A = .063, .065), SRMR = .031, CFI = .967, TLI = .956) kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür. Ölçeğin toplam puanı ve olumlu duygular, bağlanma, ilişkiler, anlam ve başarı boyutları; yalnızlık, depresyon, kaygı, yorgunluk, algılanan stres ile negatif ilişkili bulunurken, minnettarlık, umut, yaşam doyumu, öz-anlayış, öz-yeterlik ve sosyal sermaye ile ise pozitif ilişkili bulunmuştur.

## Yöntem

### Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu Marmara Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 253 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan 195 kadın 58 erkek öğrencinin yaş ortalamaları 22.65 ( $\pm 4.67$ ) olarak hesaplanmıştır. Ayrıca test tekrar test çalışması için ölçek 3 hafta ara ile 51 öğrenciyi tekrar uygulanmıştır. Test tekrar test grubundaki 37 kadın ve 14 erkek öğrencinin yaş ortalamaları 21.31 ( $\pm 3.97$ ) olarak hesaplanmıştır.

### Veri Toplama Araçları

*PERMA Ölçme Aracı:* Butler ve Kern (2015, 2016) tarafından geliştirilen PERMA Ölçeği, Martin Seligman'ın iyi oluş ile ilgili beş boyutlu (olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarılar) kavramsallaştırmasını ölçüme dökmeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesi olumlu duygular (örneğin, Genel olarak, ne sıklıkta neşeli hissedersiniz?), bağlanma (örneğin, Genel olarak, ne ölçüde olaylara karşı heyecanlı ve ilgili hissedersiniz?), olumlu ilişkiler (örneğin, Kişisel ilişkilerinizden ne kadar memnunsunuz?), anlam (örneğin, Genel olarak, ne ölçüde amaçlı ve anlamlı bir hayat sürdürmektesiniz?) ve başarı (örneğin, Kendiniz için belirlediğiniz önemli hedeflere ne sıklıkla ulaşırsınız?) boyutlarının kendi içinde puan ortalamasının alınmasıyla elde edilmektedir ve bu beş boyut gösterge paneli yaklaşımı ile rapor edilmektedir. Ölçek her boyutta 3 madde olmak üzere toplam 15 maddeden oluşmaktadır.

Butler ve Kern (2015, 2016) bu maddelere ek olarak ölçeğe 8 dolgu maddesi daha eklemiştir. Bu maddelerden biri genel iyi oluşun göstergesidir. Toplam iyi oluş puanı hesaplanırken 15 madde ve iyi oluş maddesi birlikte değerlendirilmektedir. Bunların dışında ölçekte 7 dolgu maddesi bulunmaktadır. Bu maddelerden 3'ü sağlıklı olma hissini, 3'ü olumsuz duyguları ve 1'i de yalnızlığı ölçmektedir. PERMA Ölçme Aracı 15 maddeden oluşmasına karşın ölçeği geliştiren yazarlar ek maddelerin önemli bilgiler sağlamasından dolayı 23 maddelik formunun kullanılmasını önermektedir. Ayrıca olumsuz duygular ve yalnızlıkla ilgili maddeler katılımcıların sürekli olumlu maddelere cevap vermelerinden dolayı oluşabilecek yanlılığı engellemek için kullanılmaktadır. Ölçeğin Türkçe formu Ek 1'de verilmiştir.

*Ölçeğin Puanlanması ve Değerlendirilmesi:* PERMA Ölçeği iyi oluş modelinin bileşenlerini ölçen 15 madde ve 8 dolgu maddesi olmak üzere 23 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki dolgu maddelerinden 7. 12., 14.ve 20. maddeler ters kodlanmaktadır. 15 maddelik ölçekte her boyutta 3 madde bulunmaktadır. Alt boyutların puanları ilgili alt boyuttaki 3 maddenin ortalaması alınarak hesaplanmaktadır: P olumlu duygular:  $(p5+p10+p22)/3$ , E bağlanma:  $(p3+p11+p21)/3$ , R olumlu ilişkiler:  $(p6+p15+p19)/3$ , M anlam:  $(p1+p9+p17)/3$ , A başarılar:  $(p2+p8+p16)/3$ . İyi oluş boyutlarının dışında Butler ve Kern (2016) ölçeğe 8 dolgu maddesinin 6'sını iki ayrı boyut olarak eklemiştir: H sağlık:  $(p4+p13+p18)/3$ , N olumsuz duygular:  $(p7+p14+p20)/3$ . Toplam iyi oluş puanını belirlemek için Butler ve Kern (2015, 2016) 15 maddenin toplamına mutluluk (p23) maddesinin de eklenmesini önermiştir. PERMA:  $(p5+p10+p22 +p3+p11+p21+ p6+p15+p19+ p2+p8+p16+p23)/16$ . Geriye kalan son madde ise yalnızlığı ölçmektedir: L yalnızlık: p12. Butler ve Kern'in (2016) çalışmalarından yola çıkarak bilimsel araştırmalarda 15 maddenin kullanılmasının uygun olduğu söylenebilir. Ancak Butler ve Kern'in (2016) ölçme aracının 23 maddelik formuyla uygulanmasını önermektedir. Dolgu maddelerinin kullanılması bireysel ve grupta psikolojik danışma uygulamalarında faydalı olabilir.

*Yaşam Doyumu Ölçeği:* Diener, Emmons, Laresen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ölçek, yaşamdan alınan doyumunu ölçmeyi amaçlayan ve öz-bildirim yoluyla yanıtlanan bir ölçme aracıdır. 5 maddeden oluşan ve tek boyutlu bir yapıya sahip olan ölçek 7'li Likert tipi derecelendirmeye göre puanlanmaktadır. Durak, Senol-Durak ve Gencoz (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Türk üniversite öğrencilerinden elde edilen veriler üzerinde uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde tek boyutlu yapısının kabul edilebilir uyum verdiği görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlılığı .81 olarak hesaplanmıştır. Ölçekteki maddelere ait madde toplam test korelasyonlarının .55 ile .63 arasında değiştiği bulunmuştur.

*Öznel Mutluluk Ölçeği:* Lyubomirsky ve Lepper (1999) tarafından geliştirilen, Doğan ve Totan, (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan, 4 maddeden oluşan, tek boyutlu bir yapıya sahip olan ölçek, 7'li Likert tipi bir derecelendirmeye göre puanlanmaktadır. Ölçeğin psikometrik özellikleri açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi, iç tutarlık ve ölçüt bağıntılı geçerlik yöntemleriyle incelenmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı üniversite grubunda .70, halk grubunda .65 olarak bulunmuştur. ÖMÖ, Oxford Mutluluk Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Yaşam Yönelimi Ölçeği ile pozitif ilişkili bulunmuştur.

### **İzin ve Çeviri Süreci**

PERMA Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması için ölçeği geliştiren Margaret L. Kern ile e-posta yoluyla iletişime geçilmiş ve uyarlama izni alınmıştır. PERMA Ölçeği'nin Türkçeye çevrilme sürecinde çeviri-tekrar çeviri yöntemi kullanılmıştır. Ölçek önce dört akademisyen tarafından Türkçeye çevrilmiş; daha sonra Eğitim Bilimleri alanında dört uzman İngilizce ve Türkçe formlar üzerinde tartışarak anlam ve dilbilgisi açısından gerekli düzenlemeleri yapmış ve Türkçe form elde

edilmiştir. Daha sonra iki bağımsız uzman ölçeği Türkçeden İngilizceye geri çevirmiştir. Araştırmacılar geri çeviri formu üzerinde yeniden çalışmış, ardından Margaret L. Kern'e göndermişlerdir. Margaret L. Kern'in önerilerine göre Türkçe forma son şekli verilerek uygulamaya geçilmiştir.

### **Verilerin Çözümlemesi**

PERMA Ölçeği'nin psikometrik özelliklerinin incelenirken yapı geçerliği çalışmasında doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde daha önceden belirlenen bir kuramsal yapı doğrultusunda geliştirilen ölçme aracından elde edilen verilere dayanarak, söz konusu yapının doğrulanıp doğrulanmadığı test edilmeye çalışılmaktadır (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010). Bu nedenle PERMA Ölçeği'nin uyarlama çalışmasında doğrulayıcı faktör analizi tercih edilmiştir.

Doğrulayıcı faktör analizinde test edilen modelin uyum iyiliğini belirlemek için Ki-Kare Uyum Testi (Chi-Square Goodness), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI), Normlaştırılmış Uyum İndeksi (NFI), Normlaştırılmamış Uyum İndeksi (NNFI), Standartlaştırılmış Ortalama Hataların Karekökü (SRMR) ve Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü'dür (RMSEA) kullanılmıştır. RMSEA ve SRMR değerleri için kabul edilebilir uyum değeri .08 (Brown ve Cudeck, 1993; Byrne ve Campbell, 1999), CFI, NFI ve NNFI indeksleri için kabul edilebilir uyum değeri .90 (Bentler, 1980; Bentler ve Bonett, 1980; Schermelleh-Engel ve Moosbrugger, 2003),  $\chi^2/sd$  kabul edilebilir değerinin ise 3'ün altı (Schermelleh-Engel ve Moosbrugger, 2003) olduğu ifade edilmektedir.

Ölçeğin güvenilirliği için iç tutarlık katsayıları ve test-tekrar test korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Madde analizi ise düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonu ile incelenmiştir. Geçerlik ve güvenilirlik analizleri için LISREL 8.88 ve SPSS 20.0 programları kullanılmıştır.

### **Bulgular**

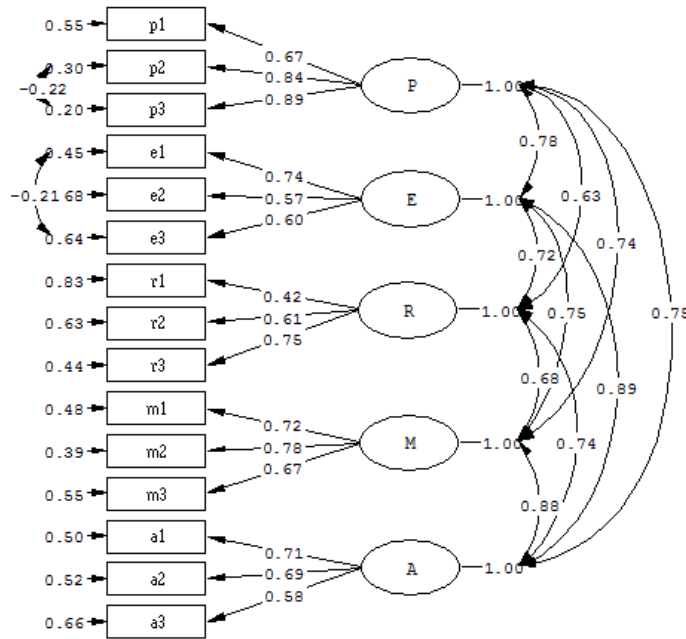
#### **Yapı Geçerliği**

Ölçeğin orijinal formundaki beş boyutlu yapısını değerlendirmek üzere doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Orijinal formdaki 15 maddeli ve 5 alt boyutlu ölçme modelinin Türkçe formuna ilişkin uyum indeksi değerlerinin RMSEA değeri dışında yeterli olduğu görülmüştür (İlk Model:  $\chi^2_{(80, N = 253)} = 234.66, p < .001$ ; CFI = .97; NFI = .94; NNFI = .95; SRMR = .055; RMSEA = .088 (%90 G.A. .075 - .0100); AIC = 314.66; ECVI = 1.26.). RMSEA değerinin .08'in altında olması gerektiği için önerilen modifikasyon indekslerine göre ölçme modelinde bazı düzeltmeler yapılmıştır. Modifikasyon indeksleri incelendikten sonra olumlu duygular boyutundaki 2. ve 3. maddenin ve bağlanma boyutundaki 1. ve 3. maddenin hata varyansları arasında modifikasyon yapılmıştır (Düzeltilmiş Model:  $\chi^2_{(78, N = 253)} = 191.79, p < .001$ ; CFI = .97; NFI = .95; NNFI = .96; SRMR = .052; RMSEA = .076(%90 G.A. .063 - .090); AIC = 275.79; ECVI = 1.09.). İlk model ve düzeltilmiş modeli karşılaştırmak için Ki-kare farkı kullanılmıştır. İlk model ve düzeltilmiş modelin Ki-kare farkı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $\chi^2_{(2, N = 253)} = 42.87, p < .001$ ). YEM'de alternatif modeller arasında en küçük Akaike Bilgi Kriteri (AIC) ve Beklenen Çapraz - Doğrulama İndeksi (ECVI) değerine sahip modelin daha iyi uyum verdiği ifade edilmektedir (Kline, 2015). Düzeltilmiş modelin daha iyi uyum verdiği görülmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksi değerleri Tablo 1'de görülmektedir.

**Tablo 1.** PERMA Ölçeği'nin uyum iyiliği indekslerine ilişkin değerleri

İndeks	$\chi^2/sd$	CFI	NFI	NNFI	SRMR	RMSEA (% 90 G.A.)	AIC	ECVI
İlk Model	2.93	.96	.94	.95	.055	.088 (.075 – .100)	314.66	1.26
Düzeltilmiş Model	2.46	.97	.95	.96	.052	.076 (.063 – .090)	275.79	1.09
İkinci Düzey DFA	2.43	.97	.95	.96	.054	.075 (.062 – .088)	275.09	1.09

Yapılan modifikasyonlar sonrasında ölçeğin beş boyutlu faktör yapısı ve faktörler arasındaki ilişkileri Şekil 1'de görülmektedir.

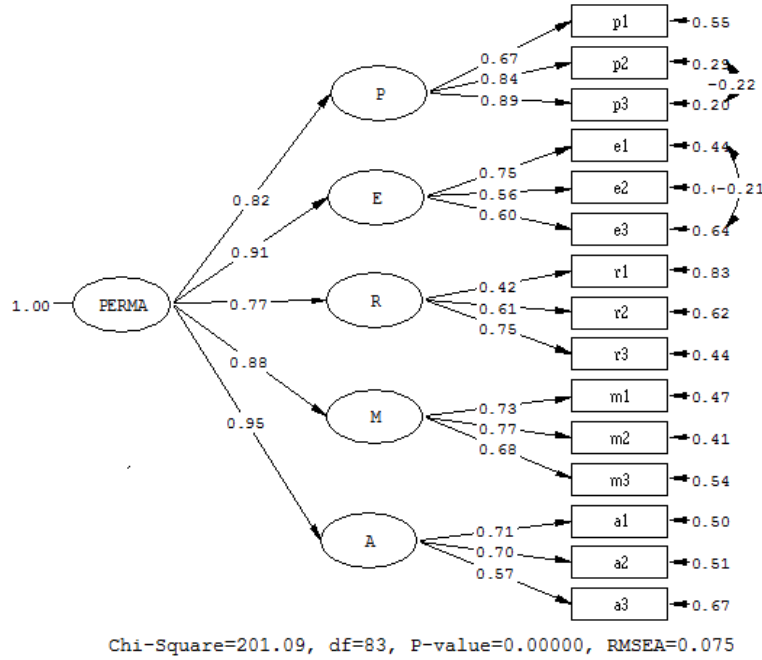


Chi-Square=191.79, df=78, P-value=0.00000, RMSEA=0.076

**Şekil 1.** PERMA Ölçeği'nin yol diyagramı ve faktör yükleri (düzeltilmiş model)

Ölçeğin faktör yükleri .42 ile .89 arasında değişmektedir. Son modelin uyum indeksleri incelendiğinde ölçeğin beş boyutlu modelinin kabul edilebilir düzeyde uyum verdiği görülmüştür. Ölçekte bulunan beş alt boyutun üst düzey bir iyi oluş modeli oluşturduğu modeli test etmek için ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Ölçeğin beş boyutlu ikinci düzey yapısının uyum değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür (İkinci Düzey Model:  $\chi^2_{(83, N=253)}=201.09, p < .001$ ; CFI = .97; NFI = .95; NNFI = .96; SRMR = .054; RMSEA = .075(%90 G.A. .062 - .088); AIC = 275.09; ECVI = 1.09.). İkinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksi değerleri Tablo 1'de görülmektedir. Yapılan modifikasyonlar sonrasında ölçeğin beş boyutlu modelin üst düzey iyi oluş modelini doğruladığı ikinci düzey faktör yapısı Şekil 2'de görülmektedir.





Şekil 2. PERMA Ölçeği'nin yol diyagramı ve faktör yükleri (ikinci düzey dfa)

### Ölçüt Bağıntılı Geçerlik

PERMA Ölçeği'nin ölçüt-bağıntılı geçerliği için Yaşam Doyumu Ölçeği ve Öznel Mutluluk Ölçeği ile arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Ölçekler ve alt boyutlar arasındaki korelasyon katsayılarını ve betimsel istatistiklerini gösteren bulgular Tablo 2'de yer almaktadır.

**Tablo 2.** PERMA ile yaşam doyumu ve öznel mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon katsayıları

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. PERMA	1									
2. Olumlu duygular	.86**	1								
3. Bağlanma	.84**	.68**	1							
4. İlişkiler	.73**	.52**	.53**	1						
5. Anlam	.82**	.63**	.57**	.48**	1					
6. Başarı	.81**	.60**	.63**	.49**	.64**	1				
7. Yaşam Doyumu	.57**	.50**	.47**	.29**	.52**	.47**	1			
8. Öznel Mutluluk	.56**	.66**	.44**	.31**	.43**	.35**	.41**	1		
9. Olumsuz duygular	-.24**	-.29**	-.09	-.24**	-.15*	-.15*	-.18**	-.27**	1	
10. Sağlık	.36**	.37**	.28**	.27**	.26**	.27**	.23**	.26**	-.19*	1
Ortalama	6.78	6.79	6.84	6.86	6.71	6.71	22.40	18.56	5.22	7.43
Standart Sapma	1.23	1.53	1.51	1.47	1.59	1.38	6.08	4.23	1.57	1.61
Minimum	0.88	0.67	1.00	1.67	0.00	0.00	7.00	4.00	1.67	2.33
Maksimum	9.25	9.67	9.67	10.00	10.00	10.00	34.00	28.00	9.67	10.00

\*\* p < 0.01, \* p < 0.05

Tablo 4'te görüldüğü gibi PERMA Ölçeği'nin toplam puanı yaşam doyumu (.57) ve öznel mutluluk (.56) ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutları yaşam doyumu (.29 ile .50 arasında) ve öznel mutluluk (.31 ile .66 arasında) ile pozitif ilişkili bulunmuştur.

### Madde Analizi ve Güvenirlik

Ölçek maddelerinin toplam puanı yordama gücünü ve ayırt ediciliğini belirlemek üzere madde analizi yapılmıştır. Ölçekteki maddelerin düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonları olumlu duygular alt boyutunda .64 ile .70, bağlanma alt boyutunda .37 ile .57, ilişkiler alt boyutunda .32 ile .49, anlam alt boyutunda .58 ile .64, başarı alt boyutunda .49 ile .53; ayrıca olumsuz duygular alt boyutunda .36 ile .55 ve sağlık alt boyutunda .58 ile .67 arasında değişmektedir. Bulgular Tablo 4'de verilmiştir.

**Tablo 4.** PERMA Ölçeği'nin düzeltilmiş madde toplam test korelasyonları ve betimsel istatistikler

	Madde No	Min	Max	$\bar{X}$	Ss	DMTTK
Olumlu duygular	5	1.00	10.00	6.91	1.78	.70
	10	0.00	10.00	6.70	1.77	.65
	22	0.00	10.00	6.74	1.85	.64
Bağlanma	3	0.00	10.00	6.91	2.08	.37
	11	0.00	10.00	6.49	1.76	.51
	21	0.00	10.00	7.11	2.20	.40
İlişkiler	6	0.00	10.00	6.19	2.02	.32
	15	0.00	10.00	7.15	1.97	.45
	19	0.00	10.00	7.24	1.89	.49
Anlam	1	0.00	10.00	6.60	1.87	.64
	9	0.00	10.00	6.67	1.83	.58
	17	0.00	10.00	6.87	2.04	.60
Başarı	2	0.00	10.00	6.08	1.84	.53
	8	0.00	10.00	6.43	1.63	.54
	16	0.00	10.00	7.60	1.76	.49
Olumsuz duygular	7	0.00	10.00	5.32	1.92	.36
	14	0.00	10.00	5.11	2.27	.36
	20	0.00	10.00	5.21	2.11	.55
Sağlık	4	2.00	10.00	7.59	1.71	.67
	13	0.00	10.00	7.14	2.18	.58
	18	1.00	10.00	7.55	1.83	.67

### DMTTK: Düzeltilmiş Madde Toplam Test Korelasyonları

PERMA Ölçeği'nin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı ölçeğin toplam puanı için .91, olumlu duygular alt boyutu için .81, bağlanma alt boyutu için .61, ilişkiler alt boyutu için .61, anlam alt boyutu için .77, başarı alt boyutu için .70, olumsuz duygular alt boyutu için .61 ve sağlık alt boyutu için .79 olarak hesaplanmıştır. Bulgular Tablo 3'de sunulmuştur. Ölçeğin üç hafta arayla 51 öğrenciye

yeniden uygulanmasından elde edilen bulgular da Tablo 3’de yer almaktadır. Tabloda görüldüğü üzere ölçeğin birinci ve ikinci uygulanmasından elde edilen puanların test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ölçeğin toplam puanı için .83, olumlu duyguların alt boyutu için .85 bağlanma alt boyutu için .77 ilişkiler alt boyutu için .70, anlam alt boyutu için .61, başarı alt boyutu için .67, olumsuz duygular alt boyutu için .67 ve sağlıklılık alt boyutu için .84 olarak hesaplanmıştır.

**Tablo 3.** PERMA Ölçeği'nin güvenilirlik bulguları

Ölçek	Uygulama	$\bar{X}_{n(51)}$	$Ss_{n(51)}$	$r_{n(51)}$	$\alpha_{n(253)}$
PERMA	İlk uygulama	115.18	15.69	.83	.91
	İkinci uygulama	114.49	16.81		
Olumlu duygular	İlk uygulama	21.20	4.00	.85	.81
	İkinci uygulama	21.35	4.21		
Bağlanma	İlk uygulama	21.84	4.19	.77	.61
	İkinci uygulama	21.90	3.95		
İlişkiler	İlk uygulama	21.41	3.90	.70	.61
	İkinci uygulama	21.02	3.92		
Anlam	İlk uygulama	22.29	3.29	.61	.77
	İkinci uygulama	21.61	3.07		
Başarı	İlk uygulama	21.20	3.29	.67	.70
	İkinci uygulama	21.33	3.32		
Olumsuz duygular	İlk uygulama	15.12	4.74	.67	.61
	İkinci uygulama	14.14	4.40		
Sağlık	İlk uygulama	23.82	4.37	.84	.79
	İkinci uygulama	23.24	4.71		

### Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmanın amacı, Seligman’ın (2011) iyi oluş modelini test etmek amacıyla geliştirilmiş olan PERMA Ölçeği'nin (Butler ve Kern, 2016) Türkçeye uyarlanması ve Türk kültüründe sınanmasıdır. Bu amaçla öncelikle titiz bir çeviri çalışması yürütülmüştür. Ölçek dört akademisyen tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Daha sonra iki bağımsız uzman ölçeği İngilizceye geri çevirmiştir. Son düzenlemelerin ardından Türkçe form uygulamaya hazır hale getirilmiştir.

Yapı geçerliliği çalışmasında ölçeğin orijinal formunda bulunan 5 boyutlu yapının doğrulanması amacıyla doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde sınanan 5 boyutlu modelin uyum yeterliliğini belirlemek için kullanılan uyum indekslerinin sonuçları, uyum ölçütleriyle karşılaştırılmıştır. Uyum indekslerinin kabul edilebilir değerlerde olduğu ve ölçeğin beş faktörlü yapısının bu çalışma grubunda da geçerli olduğu görülmüştür.

Ölçüt geçerliliği çalışmasında PERMA ile yaşam doyumu ve öznel mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ölçeğin orijinal formunun geçerlik çalışmalarında PERMA Ölçeği'nin toplam puanı ve alt boyutları yaşam doyumu ile pozitif ilişkili bulunmuştur (Butler ve Kern, 2016). Bu çalışmada da benzer olarak PERMA'nın yaşam doyumu ve öznel mutluluk ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu anlaşılmıştır. Bu sonuçlara göre olumlu duygular, bağlanma, ilişkiler, anlam ve başarı boyutlarının bireylerin yaşamdan aldıkları doyumu ve mutluluk hislerini olumlu yönde etkiledikleri söylenebilir. Birbirine yakın yapıları ölçen bu ölçekler arasındaki ilişkilerin araştırmadan önce beklenildiği yönde olduğu ortaya çıkmıştır.

Ölçeğin güvenilirlik çalışmalarında Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır. Ölçek üç hafta ara ile aynı gruba tekrar uygulanarak iki uygulama arasındaki korelasyon kontrol edilmiştir. Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısının literatürdeki kabul edilebilir eşiği .70'tir (Özguven, 1994). Ölçekteki alt boyutlardan bağlanma ve ilişkiler boyutlarının güvenilirliği düşük çıkmıştır. Ancak bu alt boyutların test tekrar test güvenilirliklerinin .70'in üzerinde olduğu görülmüştür. Diğer alt boyutların güvenilirliğinin yeterli olduğu söylenebilir. Ölçeğin İspanyolca uyarlamasında iç tutarlılık güvenilirlik katsayılarının .73 ile .94 arasında, Lehçe uyarlamasında .70 ile .93 arasında, Korece uyarlamasında .65 ile .91 arasında değiştiği bulunmuştur. Bu üç uyarlamayla karşılaştırıldığında Türkçe formun bağlanma, ilişkiler ve olumsuz duygular alt boyutlarının güvenilirliğinin düşük olduğu söylenebilir.

PERMA Ölçeği'nin madde analizi, düzeltilmiş madde toplam korelasyonları ile incelenmiştir. Düzeltilmiş madde toplam korelasyonları, test maddelerinden alınan puanlar ile testin toplam puanı arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır. Bu değerlerin pozitif ve yüksek olması bir ölçme aracındaki her bir maddenin benzer davranışları örneklediğini göstermektedir. Literatürde düzeltilmiş madde toplam korelasyonlarının .30 ve üzerinde olması yeterli kabul edilmektedir (Büyüköztürk, 2011). Araştırmada elde edilen bulgulardan yola çıkarak maddelerin ayırt edicilik güçlerinin yeterli olduğu söylenebilir.

PERMA Ölçeği'nin iyi oluş kavramıyla ilgili beş farklı boyutu kısa sürede ve kolayca ölçebilecek bir yapıda olması ölçeğin yapılacak araştırmalarda rahatlıkla kullanılmasına fırsat vermektedir. PERMA Ölçeği'nin insanların kendilerini anlamalarına, güçlü ve zayıf yönlerini tanımalarına ve iyi oluşlarını geliştirmek için yeni yollar bulmalarına yardımcı olacağı düşünülmektedir (Butler ve Kern, 2016). Butler ve Kern (2015, 2016) bireysel ve grup uygulamalarında toplam iyi oluş puanı yerine alt boyutların da değerlendirildiği gösterge panelinin kullanılabilmesini ifade etmektedir. Uygulamalarda kullanılacak bir gösterge paneli örneği Ek 2'de verilmiştir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Ölçek öz-bildirim yoluyla yanıtlandığı için bu tarz ölçeklerin sahip olduğu dezavantajlara sahiptir. İyi oluş kavramını ölçerken bireyin kendisini nasıl hissettiğinin ya da ifade ettiğinin yanı sıra çevresindeki insanların da görüşleri önemlidir. Katılımcılar arasında erkeklerin sayısının düşük olması araştırmanın bir diğer sınırlılığını oluşturmaktadır. Sonraki çalışmalarda daha dengeli bir katılımcı profili belirlenebilir. Bir diğer sınırlılık katılımcıların sadece üniversite öğrencilerinden oluşmasıdır. Farklı örneklem gruplarında ölçme aracının uygulanması faydalı olacaktır.

Geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen bulgular, iyi oluşu olumlu duygular, bağlanma, ilişkiler, anlam ve başarı boyutlarıyla ölçen PERMA Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. İleride yapılacak çalışmalarda PERMA Ölçeği'nin umut, iyimserlik, psikolojik sağlık, kararlılık gibi pozitif yapılarla ve depresyon, anksiyete ve korku gibi olumsuz yapılarla ilişkileri üzerinde durulabilir.

## Kaynakça

- Bentler, P. M. (1980). Multivariate analysis with latent variables: Causal modeling. *Annual Review of Psychology*, 31, 419-456.
- Bentler, P. M. ve Bonet, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88, 588-606.
- Brown, M. ve Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. İçinde K. A. Bollen ve J. S. Long (Eds.), *Testing structural equation models* (s. 136-162). Beverly Hills, CA: Sage.
- Butler, J. ve Kern, M. L. (2015). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *Unpublished manuscript*. <http://www.peggykern.org/questionnaires.html> adresinden ulaşılabilir.
- Butler, J. ve Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48.

- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum*. Ankara: PEGEM A Yayıncılık.
- Byrne, B. M. ve Campbell, T. L. (1999). Cross-cultural comparisons and the presumption of equivalent measurement and theoretical structure: a look beneath the surface. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 30, 555-574.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Pegem Akademi.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper and Row.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Demirci, İ. ve Akın, A. (2015). Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu'nun geçerliği ve güvenilirliği. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 48(1), 49-64.
- Demirci, İ. ve Ekşi, F. (2015). Ergenler için Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: EPOCH Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerliği ve güvenilirliği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 9-30.
- Dogan, T., & Totan, T. (2013). Psychometric properties of Turkish version of the Subjective Happiness Scale. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 21-28.
- Durak, M., Senol-Durak, E. ve Gencoz, T. (2010). Psychometric properties of the Satisfaction with Life Scale among Turkish university students, correctional officers, and elderly adults. *Social Indicators Research*, 99(3), 413-429.
- Frankl, E. V. (2009). *İnsanın anlam arayışı*. (Çev. Budak, S.). İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1-53.
- Fredrickson, B. (2011). *Positivity: Groundbreaking research to release your inner optimist and thrive*. Great Britain: One World Publications.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of general psychology*, 2(3), 300.
- Hackney, H. ve Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: Psikolojik yardım süreci el kitabı*. (Çev. T. Ergene ve S. Aydemir Sevim). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A. ve Steinberg, L. (2016). The EPOCH measure of adolescent well-being. *Psychological Assessment*, 28(5), 586.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 539-548.
- Khaw, D. ve Kern, M. (2014). A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being. *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley, University of California*, 8, 10-23.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Publications.

- Lamers, S. M. A., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., Klooster, P. M. ve Keyes, C. L. M. (2010). Evaluating the psychometric properties of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF). *Journal of Clinical Psychology, 67*, 99-110.
- Lovett, N. ve Lovett, T. (2016). Wellbeing in education: Staff matter. *International Journal of Social Science and Humanity, 6*(2), 107-112.
- Özgüven, E. (1994). *Psikolojik testler*. Ankara: Yeni Doğu Matbaası.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being* (1st Free Press hardcover ed.). New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. New York, NY: Free Press.
- Westerhof, G. J. ve Keyes, C. L. M. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development, 17*, 110-119.
- Schermelleh-Engel, K. ve Moosbrugger, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online, 8*(2), 23-74.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. ve Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80-93.

## **Extended Summary**

### **Five-Dimensional Model of Well-Being: The Validity And Reliability of Turkish Version of PERMA Profiler**

İbrahim Demirci, Halil Ekşi, Duygu Dinçer, Selami Kardaş

The concept of well-being is one of the most basic and important concepts of positive psychology literature (Seligman, 2011). According to literature, there are many different approaches and definitions of well-being. Diener (1984) described the hedonic point of view that reveals the subjective concept of well-being as experiencing positive affectivity more and to be satisfied with life. Ryff's (1989) model of psychological well-being consists of six dimensions which are self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth. While defining well-being, Keyes (1998) also stated that social measures should be considered in addition to individual criteria and he revealed the concept of social well-being that is found within the challenges and tasks related to the social life of an individual.

Previous research has shown that well-being cannot be described as a single dimension and it has many facets. Seligman (2011) introduced the PERMA model of flourishing, in which describes a multi-dimensional approach to well-being. The PERMA theory suggests that flourishing arises from five well-being constructs which are positive emotions (P), engagement (E), relationships (R), meaning (M), and accomplishment (A). Seligman's PERMA theory (2011) suggests that flourishing arises from five well-being constructs and that these five domains contribute to overall well-being.

For the purpose of testing Seligman's theory of well-being and measure components of PERMA, Butler and Kern (2016) developed and validated the PERMA-Profiler, a brief measure of PERMA which has demonstrated good reliability, cross-time stability, and convergence with other measures. The aim of this study was to examine validity and reliability of Turkish version of PERMA-Profiler (Butler & Kern, 2016) which explains the concept of well-being using a five-dimensional model.

#### **Methods**

Primarily the PERMA-Profiler was translated into Turkish by four academicians. After that the Turkish form was back-translated into English by two academicians. Then, Margaret L. Kern examined the consistency between the original English form and back-translated English form. Turkish form has been reviewed by four academicians working at Department of Educational Sciences. Finally, they discussed the last version of Turkish form and made some corrections. And the scale was prepared for validity and reliability analyses.

In this study, as criterion-related validity, confirmatory factor analysis (CFA) was run to confirm the original scale's structure in Turkish culture. As reliability analysis, re-test and internal consistency coefficients and the item-total correlations were examined. Data was analyzed by SPSS 20.0 and LISREL 8.8.

#### **Participants**

The sample of this study consisted of 253 university students from majoring in different departments at Atatürk Faculty of Education of Marmara University. 195 of participants were female and 58 were male. The mean age for participants was 22.65 ( $\pm$  4,67). In addition, data of the re-test reliability analysis was collected from 51 university students.

## Measures

The participants completed demographic information form, Subjective Happiness Scale and Life Satisfaction Scale in addition to PERMA-Profilier in class time. *PERMA-Profilier* (Butler & Kern, 2016): The 23-item PERMA-Profilier, which includes the 15 main PERMA-Profilier items (three items per domain), as well as eight filler items that assess overall well-being (1 item), physical health (3 items), negative emotions (3 items), and loneliness (1 item). The PERMA-Profilier consist of five dimensions; positive emotions (e.g., In general, how often do you feel joyful?), engagement (e.g., In general, to what extent do you feel excited and interested in things?), relationships (e.g., How satisfied are you with your personal relationships?), meaning (e.g., In general, to what extent do you lead a purposeful and meaningful life?), and accomplishment (e.g., How often do you achieve the important goals you have set for yourself?). Each item is rated on a Likert scale ranging from 0 (indicating extremely low levels) to 10 (indicating extremely high levels). Composite scores for each domain are calculated by taking the mean of the three items (Butler & Kern, 2016; Khaw & Kern, 2015).

*Subjective Happiness Scale* (SHS; Lyubomirsky & Lepper, 1999): Subjective happiness was measured using the adapted Turkish version of the Subjective Happiness Scale (Doğan & Totan, 2013).

*The Satisfaction with Life Scale* (SWLS; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). The scale was developed by Diener et al. (1985) to measure cognitive judgments of people's life satisfaction. The scale was adapted into Turkish by Durak, Senol-Durak, & Gencoz (2010).

## Results

The results of confirmatory factor analysis demonstrated that first order model was well fit ( $\chi^2_{(78, N = 253)} = 191.79, p < .001$ ; CFI = .97; NFI = .95; NNFI = .96; SRMR = .052; RMSEA = .076(%90 G.A. .063 - .090); AIC = 275.79; ECVI = 1.09.). Also second order model were well fit ( $\chi^2_{(83, N = 253)} = 201.09, p < .001$ ; CFI = .97; NFI = .95; NNFI = .96; SRMR = .054; RMSEA = .075(%90 G.A. .062 - .088); AIC = 275.09; ECVI = 1.09.). Factor loadings ranged from .42 to .89.

The internal consistency reliability coefficient of the scale was calculated as .91. The internal consistency reliability coefficient of the subscales ranged between .61 and .81. Also, test-retest reliability coefficient was found as .81. The test-retest reliability coefficient of the subscales ranged between .61 and .85. The corrected item-total correlations ranged between .32 and .70.

For criterion-related validity, the relationship between PERMA-Profilier, Subjective Happiness Scale, and Life Satisfaction Scale were examined. Correlation analysis showed that PERMA-Profilier related positively to life satisfaction (.57) and subjective happiness (.56).

## Discussion and Conclusion

The aim of current study was to examine validity and reliability of Turkish version of PERMA-Profilier (Butler & Kern, 2016). These results show that PERMA-Profilier is a valid and reliable scale and can be used in scientific studies to measure well-being in Turkey. The fact that five different factors of the scale related to well-being concept are in a structure that can be responded in a quick and easy way gives the opportunity of using it in research easily. The PERMA-Profilier may be used as an efficient instrument in order to specially assess flourishing and well-being, which measures the dimensions of positive emotions, engagement, relationships, meaning, and accomplishment.



**Ek 1: PERMA Ölçme Aracı**

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra <b>0 ile 10</b> arasında size en uygun olan seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.														
1	Genel olarak, ne ölçüde amaçlı ve anlamlı bir hayat sürdürmekteyiz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
2	Ne sıklıkla hedeflerinize ulaşmak için ilerleme kaydettiğinizi hissedersiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
3	Ne sıklıkla yaptığınız işe kendinizi verirsiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
4	Genel olarak, sağlık durumunuz nasıl?	Çok Kötü	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Mükemmel
5	Genel olarak, ne sıklıkta neşeli hissedersiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
6	İhtiyacınız olduğunda ne ölçüde başkalarından yardım ve destek alabilirsiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
7	Genel olarak, ne sıklıkta endişeli hissedersiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
8	Kendiniz için belirlediğiniz önemli hedeflere ne sıklıkla ulaşırsınız?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
9	Genel olarak, hayatınızda yaptıklarınızın ne ölçüde değerli ve faydalı olduğunu hissedersiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
10	Genel olarak, ne sıklıkta olumlu hissedersiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
11	Genel olarak, ne ölçüde olaylara karşı heyecanlı ve ilgili hissedersiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
12	Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar yalnız hissedersiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
13	Mevcut fiziksel sağlık durumunuzdan ne kadar memnunsunuz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
14	Genel olarak, ne sıklıkta öfkeli hissedersiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
15	Ne derecede sevildiğinizi hissedersiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
16	Sorumluluklarınızı ne sıklıkla yerine getirebilirsiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
17	Genel olarak, ne ölçüde hayatınızın bir yönü olduğunu hissedersiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
18	Kendinizi sizinle aynı yaş ve cinsiyet grubuyla karşılaştırdığımızda sağlık durumunuz nasıl?	Çok Kötü	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Mükemmel
19	Kişisel ilişkilerinizden ne kadar memnunsunuz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
20	Genel olarak ne sıklıkla üzgün hissedersiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
21	Ne sıklıkla eğlenceli bir şeyler yaparken zamanın nasıl geçtiğini anlamazsınız?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
22	Genel olarak ne ölçüde memnun hissedersiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
23	Her şeyi birlikte değerlendirdiğinizde ne kadar mutlusunuz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen

**Ek 2: PERMA İyi Oluş Profili**

