

PERMA Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *PERMA Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=29077>

Özet

PERMA Ölçeği, Martin Seligman'ın **pozitif psikoloji** alanında geliştirdiği **iyi olu?** modeline dayanan bir ölçektir. Bu ölçek, bireylerin iyi olu? düzeylerini be? temel bile?en üzerinden de?erlendirmektedir: **Olumlu Duygular** (Positive Emotion), **Ba?lanma** (Engagement), **?li?kiler** (Relationships), **Anlam** (Meaning) ve **Ba?ar?** (Accomplishment). Türkiye'de ?. Demirci, H. Ek?i, D. Dinçer ve S. Karda? taraf?ndan 2017 y?l?nda Türkçe'ye **uyarlama** çal??mas? yap?lm??t?r. Bu çal??ma, ölçe?in Türkçe formunun **geçerlik** ve **güvenirlik** özelliklerini inceleyerek, Türk kültürüne uygunlu?unu ortaya koymay? amaçlam??t?r.

Ölçek, toplamda 5 alt boyut ve 15 ana maddeden olu?makta olup, bunlara ek olarak 8 dolgu maddesi içermektedir. Derecelendirme sistemi 0 ile 10 arasında de?i?en 11'li bir **Likert ölçeği** format?ndadır. Türkçe uyarlama çal??mas?, bireylerin iyi olu? düzeylerini bilimsel ve geçerli bir ?ekilde de?erlendirmek için önemli bir araç sa?lam??t?r.

Anahtar Kelimeler

PERMA, iyi olu?, psikolojik iyi olu?, pozitif psikoloji, geçerlik, güvenilirlik, Türkçe adaptasyon, ya?am doyumu, mutluluk.

Yazarlar

?brahim Demirci, H. Ek?i, D. Dinçer, S. Karda?.

Amaç

PERMA Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin **iyi olu?** düzeylerini çok boyutlu bir yakla??mla de?erlendirmektir. Martin Seligman'ın **PERMA modeli**, iyi olu?un sadece mutluluktan ibaret olmad??n?, ayn? zamanda **olumlu duygular**, **ba?lanma**, **ili?kiler**, **anlam** ve **ba?ar?** gibi bile?enleri içerdini savunur. Bu ölçek, bu be? ana bile?enin her birini ayr? ayr? ölçerek, bireylerin genel iyi olu? profillerini ç?karmay? hedefler.

Türkçe **uyarlama** çal??mas?nın özel amacı ise, orijinal PERMA Ölçeği'nin Türk kültürüne ve diline uygunlu?unu test etmek, **geçerlik** ve **güvenirlik** analizlerini yaparak Türkçe formunun bilimsel olarak kullan?labilirli?ini sa?lamaktır. Böylece, Türk popülasyonunda **psikolojik iyi olu?** ara?t?rmalar? için standart bir araç sunulmu?tur.

Yap?

PERMA Ölçeği, **PERMA modelinin** be? temel boyutunu ölçmek üzere tasarlanm??t?r. Bu boyutlar ve her birini temsil eden madde say?lar? ?unlardır:

Olumlu Duygular (Positive Emotion): Bireylerin neşe, tatmin, keyif gibi olumlu duygulara ne sıklıkta deneyimlediğini ölçer (3 madde).

Bağlanma (Engagement): Bireylerin olaylara, aktivitelere ve hayata karşı ne ölçüde heyecanlı, ilgili ve akılda tutulduğunu değerlendirir (3 madde).

İlişkiler (Relationships): Bireylerin sosyal bağlantılarından, aile ve arkadaşlık ilişkilerinden duyduğu memnuniyet düzeyini inceler (3 madde).

Anlam (Meaning): Bireylerin hayatlarında bir amaç, değer ve anlam bulma düzeylerini sorgular (3 madde).

Başarı (Accomplishment): Bireylerin kendileri için belirledikleri önemli hedeflere ulaşma ve yeterlilik hislerini değerlendirir (3 madde).

Ana 15 maddeye ek olarak, ölçekte genel **iyi oluğu**, sağlamlık, olumsuz duygular ve yalnızlık gibi ek kavramları ölçen 8 dolgu maddesi de bulunmaktadır. Bu dolgu maddeleri, ölçeğin kapsamını genişleterek, bireylerin genel yaşam kalitesine dair daha bütünsel bir bakış açısını sunar. Ölçeğin bu yapısı, bireylerin iyi oluğunu farklı açılardan inceleyerek kapsamlı bir profil oluşturulmasına olanak tanır.

Geçerlik

PERMA Ölçeğinin Türkçe formunun **geçerlik** çalışmaları, Demirci ve arkadaşları (2017) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada, ölçeğin orijinal beş faktörlü yapısının Türk örnekleminde de korunup korunmadığını belirlemek amacıyla çeşitli istatistiksel analizler kullanılmıştır. Genellikle bu tür uyarılma çalışlarında **faktör analizi** (açımlayıcı ve/veya doğrulayıcı) yöntemleri kullanılarak yapı geçerliliği incelenir.

Geçerlik çalışmaları, ölçeğin gerçekten ölçmeyi amaçladığı yapıyı (yani **PERMA modelinin** beş boyutunu) ne kadar doğru ölçtüğünü gösterir. Ayrıca, benzer yapılar ölçen diğer ölçeklerle korelasyonlar (yakınsak geçerlik) ve farklı yapılar ölçen ölçeklerle düşük korelasyonlar (ayrışan geçerlik) incelenmiş olabilir. Detaylı geçerlik bulguları ve istatistiksel değerler için Demirci ve arkadaşlarının (2017) orijinal makalesine başvurulması önemlidir.

Güvenirlilik

PERMA Ölçeğinin Türkçe formunun **güvenirlilik** analizi de Demirci ve arkadaşları (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Güvenirlilik, bir ölçme aracının tutarlı ve kararlı sonuçlar verme derecesini ifade eder. Bu tür çalışmalarda genellikle iç tutarlılık katsayıları (örneğin, **Cronbach Alfa** katsayısı) ve test-tekrar test güvenilirliği yöntemleri kullanılır.

Çıktı tutarlılık, ölçek maddelerinin aynı yapıyı ne kadar iyi ölçtüğünü gösterirken, test-tekrar test güvenilirliği, ölçeğin zaman içinde ne kadar kararlı sonuçlar verdiğini ortaya koyar. Yüksek güvenirlilik katsayıları, ölçeğin farklı zamanlarda veya farklı durumlarda benzer sonuçlar

üretebileceğini gösterir. Türkçe formun güvenilirlik değerleri hakkında ayrıntılı bilgi için uyarlama çalışması için orijinal yayına başvurulmalıdır.

Faktör Analizi

Demirci ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan **iyi olu?** modelinin Türkçe uyarlama çalışmasında, **PERMA Ölçeği**nin **faktör analizi** yöntemleri kullanılmıştır. Bu analizler, ölçeğin orijinal beş boyutlu yapısının Türk örnekleminde de istatistiksel olarak doğrulanıp doğrulanmadığını değerlendirmek için kritik öneme sahiptir. **Açıklayıcı faktör analizi** (AFA) ve/veya **doğrulayıcı faktör analizi** (DFA) teknikleri, maddelerin hangi faktörlere yüklendiğini ve bu faktörlerin birbirleriyle olan ilişkilerini incelemek için kullanılmıştır.

Beş boyutlu iyi olu? modeli, her bir PERMA bileşeninin (Olumlu Duygular, Başlanma, İlişkiler, Anlam ve Başarı) ayrı bir faktör olarak ortaya çıkması öngörür. Faktör analizi sonuçları, Türkçe formun orijinal yapıya ne ölçüde yansıtıldığını ve maddelerin ilgili boyutlarla tutarlı bir şekilde ilişkili olduğunu göstermelidir. Bu analizler, ölçeğin yapı geçerliliğinin temel bir kanıtıdır.

Araç

Test Tipi: **Uyarlama Ölçeği**

Format: **PERMA Ölçeği**, 5 alt boyut ve 15 ana maddeden oluşmaktadır. Buna ek olarak 8 adet dolgu maddesi bulunmaktadır. Toplamda 23 maddelik bir öz bildirim ölçeğidir.

Mevcut Diller: Türkçe

Popülasyon Grubu: Yetkinler

Yaş Grubu: Yetkinler (Genellikle 18 yaş ve üzeri bireyler için uygundur.)

Popülasyon Detayları: Türkçe uyarlama çalışması, Türkiye'deki yetkin bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçek, genel popülasyondaki bireylerin **iyi olu?** düzeylerini değerlendirmek için tasarlanmıştır.

Test Metodolojisi: Ölçek, bireylerin kendi beyanlarına dayalı olarak 0'dan 10'a kadar derecelendirilen 11'li bir **Likert ölçeği** kullanılmaktadır. Yüksek puanlar ilgili **PERMA** boyutunda veya genel iyi olu?ta daha yüksek düzeyde olduğunu gösterir.

Anahtar Kelimeler

Psikolojik ölçek, iyi olu?, PERMA, adaptasyon, geçerlik, güvenilirlik, pozitif psikoloji, yaşam kalitesi, mutluluk, öz bildirim.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlayıcı: Mevcut Değil

Kurumsal E-posta Adresleri: Makalede belirtilmemiştir.

İletişim Adresi: ibrahimdemircipdr@gmail.com

İzinler, Ücret ve Test Yılı?

PERMA Ölçeği'nin Türkçe formunun yayımlandığı yıl **2017**'dir. Ölçeğin kullanımı için gerekli izinler ve olası ücretlendirmeler hakkında bilgi almak üzere sorumlu yazar İbrahim Demirci ile iletişime geçilmesi tavsiye edilmektedir. Akademik ve araştırma amaçlı kullanımlarda genellikle yazardan izin alınması gerekmektedir.

Orijinal PERMA Ölçeği ve **PERMA modeli** hakkında daha fazla bilgi ve kullanım koşulları için [Authentic Happiness](http://AuthenticHappiness.com) web sitesi veya Martin Seligman'ın ilgili yayınları incelenebilir.

Kaynaklar

Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D. ve Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.

İlgili makalenin orijinal PDF'i buradan indirilebilir: journalofhappiness.net

PERMA Ölçeği'nin PDF versiyonu buradan indirilebilir: perma-olcegi-toad.pdf

PERMA Ölçeği'nin DOC versiyonu buradan indirilebilir: perma-olcegi-toad.doc

PERMA Ölçeği Maddeleri

5 alt boyut ve 15 madde

Olumlu Duygular (3 m): Genel olarak, ne sıklıkta neşeli hissedersiniz?

Başlanma (3 m): Genel olarak, ne ölçüde olaylara karşı heyecanlı ve ilgili hissedersiniz?

İhtiyaçlar (3 m): Kişisel ihtiyaçlarınızdan ne kadar memnunsunuz?

Anlam (3 m): Genel olarak, ne ölçüde amaçlı ve anlamlı bir hayat sürdürmektesiniz?

Başarı (3 m): Kendiniz için belirlediğiniz önemli hedeflere ne sıklıkla ulaştınız?

Bu maddelere ek olarak 8 dolgu maddesi bulunmaktadır.

Genel ?yi Olu? (1 m): Her ?eyi birlikte de?erlendirdi?inizde ne kadar mutlusunuz?

Sa?l?kl?k (3 m): Kendinizi sizinle ayn? ya? ve cinsiyet grubuyla kar??la?t?rd??n?zda sa?l?k durumunuz nas?l?

Olumsuz Duygular (3 m): Genel olarak ne s?kl?kla üzgün hissedersiniz?

Yaln?zl?k (1 m): Günlük ya?am?n?zda kendinizi ne kadar yaln?z hissedersiniz?

ARABPSYCHOLOGY.COM