

# Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİOÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

*Ahmet AKIN\**

## Özet

Bu araştırmanın amacı Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİOÖ)'nin (Ryff, 1989a) Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliğini incelemektir. Araştırma 1214 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Araştırmada veri toplama aracı olarak Öz Duyarlık Ölçeği ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği kullanılmıştır. PİOÖ'nün Türkçe ve orijinal form puanları arasındaki korelasyonlar, özerklik alt ölçeği için .94, çevresel hakimiyet için .97, bireysel gelişim için .97, diğerleriyle olumlu ilişkiler için .96, yaşam amaçları için .96 ve öz-kabul için .95 olarak bulunmuştur. Açıklayıcı faktör analizinde toplam varyansın % 68'inin açıklandığı ve maddelerin altı faktörde toplandığı görülmüştür. Faktör yükleri .30 ile .94 arasında sıralanmaktadır. Doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA=.072, NFI=.97, IFI=.98, RFI=.97, CFI=.98, GFI=.93 ve SRMR=.062 olarak bulunmuştur. PİOÖ'nün alfa iç tutarlılık kat sayılarının .87 ile .96, test tekrar test güvenilirlik kat sayılarının ise .78 ile .97 arasında değiştiği görülmüştür. Bu sonuçlar PİOÖ'nün Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

## Anahtar Kelimeler

Psikolojik İyi Olma, Geçerlik, Güvenirlik, Doğrulayıcı Faktör Analizi.

\* Sakarya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü Araştırma Görevlisi.

Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri / Educational Sciences: Theory & Practice  
8 (3) • Eylül / September 2008 • 721-750

### **Ahmet AKIN**

Sakarya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü,  
Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı,  
54300 Hendek / Sakarya  
Elektronik Posta: aakin@sakarya.edu.tr

#### **Yayın ve Diğer Çalışmalarından Seçmeler**

- Akın, A.** (2008). Self-efficacy, achievement goals, and depression, anxiety, and stress: A structural equation modeling. *World Applied Sciences Journal*, 3 (5), 725-732.
- Akın, A.** (2008). Self-compassion and achievement goals: A structural equation modeling approach. *Eurasian Journal of Educational Research*, 31, 1-15.
- Akın, A., & Çetin, B.** (2007). Depression Anxiety and Stress Scale (DASS): The study of validity and reliability. *Educational Science: Theory & Practice*, 7 (1), 241-268.
- Akın, A., Abacı, R., & Çetin, B.** (2007). The validity and reliability study of the Turkish version of the Metacognitive Awareness Inventory. *Educational Science: Theory & Practice*, 7 (2), 7-32.
- Akın, Ü., **Akın, A.**, & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.

# Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİOÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

*Ahmet AKIN*

Sosyal bilimlerdeki araştırmacılar insanoğlunu daha iyi tanıyıp anladıkça, psikolojinin pozitif yönünün göz ardı edildiği ve hatta yanlış anlaşıldığı görülmüştür. Bu boşluğu doldurmak ve bireyin işlevselliğinin pozitif yönlerini incelemek için psikolojik iyi olma operasyonel olarak tanımlanmıştır. Psikolojik iyi olma, diğer birçok psikolojik yapı gibi çok yönlü ve farklı alt boyutlara sahip olduğu için bu kavramın operasyonel olarak tanımlanması son derece önemlidir. Tarihsel olarak psikoloji biliminde yapılan araştırmalarda, çoğunlukla bireyin psikolojik iyi olma düzeyini belirlemek için psikopatolojik ölçütlere başvurulmuş ve bu araştırmaların önemli bir bölümü patolojiye, mutsuzluğa ve bireysel sorunlara odaklanmıştır (Diener ve Seligman, 2002; Seligman ve Chikzentmihalyi, 2000). Benzer biçimde, psikologlar sağlıklı yerine sağlıksız davranışlar, duygular ve düşüncelerle daha fazla ilgilenmiştir. Yani birçok araştırmacı, psikolojik sağlığı değerlendirmek için bireyin olumlu işlevselliğini değil, örneğin depresyon düzeyini gösteren olumsuz işlevselliğini ölçmektedir (Christopher, 1999; Ryff, 1995). Pozitif psikoloji akımının öncüsü olan ve araştırmaların psikopatolojiye yoğun biçimde odaklanmasını eleştiren Martin Seligman, “*Depresif bireyler neden depresyona girer?*” veya “*Anksiyetenin tedavisinde etkili uygulamalar nelerdir?*” gibi sorular yerine, “*Başarılı bireyin başarılı olmasını sağlayan faktörler nelerdir?*” veya daha genel olarak “*Yaşamda işlevsel olan bireylerin özellikleri nelerdir?*” gibi noktaların incelenmesi gerektiğini savunmuştur. Bununla birlikte ilk iki soruyu göz ardı etme veya önemsememenin yanlış olacağını ancak psikopatoloji yerine iyi olmayı ön plana almayı tercih

ettiğini belirtmiştir. Seligman ve arkadaşlarının bu iddiaları, psikolojik iyi olma kavramının gelişimine zemin hazırlamıştır.

Pozitif psikoloji felsefi açıdan “İyi yaşam nedir?” sorusuna yanıt aramaktadır. Bu soru Aristotle’den itibaren birçok öncü filozof ve kuramcı tarafından dile getirilmektedir. Günümüzde ise psikoloji bu soruyu iki şekilde gündeme getirmektedir. Birincisi oldukça uzun bir geçmişe sahip olan öznel iyi olma. Diener (1984) öznel iyi olma veya mutluluk kavramlarını ele alan ilk araştırmacılardandır. Diener, Lucas ve Oishi (2002, s. 63) öznel iyi olmayı, “hoş duygular yaşamayı, düşük düzeyde olumsuz duygulara sahip olmayı ve yüksek düzeyde yaşam doyumu elde etmeyi içeren geniş bir kavram” olarak tanımlamışlardır. Faydacı felsefeyi temel alan öznel iyi olma, bireyin yaşamından elde ettiği doyumla ve olumlu duyguların, olumsuzlar üzerindeki üstünlüğüyle açığa çıkmaktadır. “İyi yaşam nedir?” sorusunu cevaplamak için ikinci yaklaşım Carol Ryff (1989a) ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Ryff, olumlu ve olumsuz duygulanımın birbirinden bağımsız olduğunu belirten araştırmacıların, olumlu psikolojik işlevselliği tanımlamayla ilgilenmediklerine dikkat çekmiştir. Ryff’a göre olumlu duyguların olumsuzlar üzerindeki üstünlüğü sonucunda psikolojik iyi olmanın sağlanacağına ilişkin bakış açısı, güçlü bir kuramsal zeminden yoksundur.

Psikolojik iyi olma literatürü, bu yapının tanımlanması ve ölçülmesine yönelik bazı çelişkiler sergilemektedir. Bununla birlikte araştırmacılar arasında psikolojik iyi olmanın yaşam olaylarının ve sorunlarının niteliğini inceleyen geniş ve kapsamlı bir alan olduğuna ilişkin fikir birliği vardır. Psikolojik iyi olma kavramına yönelik derin bir anlayış elde etmedeki güçlüğün bir bölümü, literatürde karşılıklı yer değiştirilebilir olarak kullanılan ve psikolojik iyi olmayı tanımlayan çok sayıda kavramın var olmasıyla ilişkilidir. Örneğin mutluluk (Bradburn, 1969), yaşam doyumu (Wood, Wylie ve Sheator, 1969), yaşam kalitesi, psikolojik veya duygusal sağlık ve öznel iyi olma (Kozma, Stones ve McNeil, 1991) gibi yapılar birçok araştırmada psikolojik iyi olmayla eş anlamlı olarak kullanılmıştır. Ancak bu kavramlar ilişkili olmalarına rağmen özdeş değildir (Stull, 1987). Bradburn, psikolojik iyi olmanın bir göstergesi olarak mutluluğun, olumlu ve olumsuz duygulanım arasındaki dengenin bir işlevi olduğunu belirtmiştir.

Ryff ve Keyes (1995) psikolojik iyi olmanın, bireyin yaşama yönelik amaçlarının farkında olması, verimli kişiler arası ilişkiler geliştirmesi ve sürdürmesiyle ilişkili olduğunu savunmuştur. Ayrıca bireyin benliğini

olumlu algılaması, sınırlılıklarını kabul edip kendisiyle bütünleşmesi, çevresini kişisel ihtiyaç ve isteklerine cevap verecek biçimde şekillendirmesi, bağımsız ve girişimci olması, yeteneklerinin ve becerilerinin farkında olması ve kendini geliştirmesi gibi özellikler psikolojik iyi olmayı yansıtmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Ryff ve Keyes (1995) psikolojik sağlık alanında yapılan önceki araştırmaları eleştirmiş ve bu araştırmaların “*Psikolojik anlamda sağlıklı olmak ne anlama gelmektedir?*” sorusuna gerçekçi bir cevap bulamadıklarını öne sürmüştür. Ryff psikolojik iyi olmayla ilgili kuramsal açıklamaların üç yönden yetersiz olduğunu belirtmiştir. Birincisi bu yaklaşımların çok az güvenilir ölçme ve değerlendirme süreçleri üretmiş olmaları, ikincisi psikolojik iyi olma için öne sürülen ölçütlerin birbirleriyle çelişmesi, üçüncüsü ise her bir yaklaşımın son derece kuramsal ve yüzeysel olmasıdır. Psikolojik iyi olma yapısını daha geniş bağlamda ele almak ve netleştirmek için Ryff, psikolojik iyi olma literatürünü sentezlemiş ve özgün bir model geliştirmiştir. Bu modelin temelinde; Maslow’un kendini gerçekleştirme, Rogers’ın tam işlevsel birey, Jung’un bireyselleşme, Allport’un olgunlaşma, Erikson’un psikososyal gelişim, Buhler’in temel yaşam eğilimleri, Neugarten’in kişiliğin yönetici süreçleri ve Jahoda’nın psikolojik sağlık teorileri bulunmaktadır (Ryff ve Singer, 1996).

Ryff (1989a) psikolojik iyi olma modelini, klinik psikoloji, psikolojik sağlık ve bireysel gelişim temelinde oluşturmuştur. Ryff (1995) psikolojik iyi olmanın temelinde haz almanın bulunduğunu savunan hazcılığın veya mutluluğu, yaşam doyumunu ve olumlu ve olumsuz duygulanım arasındaki dengeyi ön plana alan öznel iyi olma yaklaşımlarını yetersiz bulmuştur. Ryff’in modelinde “bireyin mükemmelere ulaşması ve potansiyellerinin farkına vararak onları optimal düzeyde işlevsel hâle getirmesi için çabalaması” (Ryff, 1995, s. 100) vurgulanmıştır. Bu modele göre “psikolojik iyi olma mutlulukla doğrudan ilişkili değildir, bunun yerine mutluluk iyi yaşanmış bir hayatın ürünüdür” (Ryff ve Singer, 1998, s. 5).

Ryff’in çok boyutlu psikolojik iyi olma modeli; pozitif öz saygı, kişiler arası ilişkilerin kalitesi, bireyin çevresini yönetebilme becerisi, anlamlı ve amaçlı aktivitelerde bulunması ve bireysel gelişimini devam ettirmesi gibi özellikler üzerinde durmaktadır. Ryff’in modeli, psikolojik iyi olmanın altı temel boyutunu içermektedir: Özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz-kabul. Bu yaklaşımın en önemli varsayımı; öznel iyi olmanın psikolojik sağlık için gerekli olmadığıdır. Örneğin psikotik bir birey, psikolojik sağlıklı

bozuk olmasına rağmen mutlu olduğunu ifade edebilir. Bu nedenle psikolojik sağlığı değerlendirmek için öznel iyi olmanın yanında bazı ek özellikler de gereklidir (Robbins ve Kliewer, 2000). Psikolojik sağlık ile psikopatolojinin yokluğunun eş anlamlı olarak görülmediği bu model, pozitif psikolojik sağlık ölçütlerini temel almakta ve yaşam boyu gelişim teorilerine dayanmaktadır. Ayrıca Ryff'in modeli bireyin, kendine ilişkin düşüncelerini araştırmasını ve bu düşüncelere ilişkin farkındalık sağlamasını, kendini değerlendirirken kendi standartlarını ölçüt olarak almasını, kendi değerlerini savunmasını, değerlerini yansıtan uygun seçimler yapmasını ve belirlediği amaçlarına ulaşmak için çaba göstermesini içermektedir (Ryff, 1989a, 1989b, 1995; Ryff ve Essex, 1992; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996).

Uzun yıllardır teorisyenler psikolojik iyi olmayı etkileyen değişkenlere yönelik farklı görüşler öne sürmüştür. Bir grup araştırmacı psikolojik iyi olmanın bir amaca ulaşma (Diener, 1984), diğer bir grup ise ilginç ve zor olan aktivitelerle uğraşma (Chekola, 1975) sonucunda elde edilebileceğini belirtmiştir. Ayrıca yaşam doyumu (Pavot ve Diener, 1993; Shin ve Johnson, 1978) ile olumlu duygular yaşama ve olumsuz duygulardan uzaklaşma (Pavot ve Diener, 1993; Watson, Clark ve Tellegen, 1988) gibi durumlar da psikolojik iyi olmanın bir göstergesi olarak ele alınmıştır. Psikolojik iyi olmayı tanımlamadaki güçlüklerle rağmen, araştırmacılar bu kavramla ilişkili çok sayıda değişkenden söz etmiştir. Aile yaşamından doyum sağlama, yaşam standardı ve fiziksel sağlık (Campbell, Converse ve Rodgers, 1976), ırksal kimlik (Martinez ve Dukes, 1997), yeterli kazanç (Braun, 1977), evlilik (Andrews ve Withey, 1976), aşk (Anderson, 1977), eğitim (Campbell, 1981), öz saygı (Betton, 2001; Pelham ve Swann, 1989; Taylor ve Brown, 1988) ve sosyal destek (Turner ve Noh, 1983) psikolojik iyi olma ile pozitif ilişkili olan değişkenlerden bazılarıdır.

Psikolojik iyi olma alanındaki araştırmacılar, bu kavramın farklı yönlerini ve tüm boyutlarını bir arada değerlendirebilmeyi sağlayacak ölçme araçları geliştirilmesini önermişlerdir. Ryff (1989a) mutluluğun, psikolojik iyi olma için sonal amaç niteliği taşımadığını ve fakat psikolojik sağlığın öz-kabul, kişisel büyüme ve çevresel kontrol gibi çoklu faktörlerin bileşimiyle gerçekleşeceğini ve psikolojik iyi olmanın bu faktörleri bir bütün olarak içermesinin gerekli olduğunu belirtmiştir. Ryff'in ölçme araçlarını yetersiz görmesi, kuramsal zeminden yoksun olduklarını ve olumlu işlevselliğin önemli yönlerini göz ardı ettiklerini düşünmesi, bu araştır-

macıyı yeni bir ölçek geliştirme çabasına sokmuştur. Bu bağlamda Ryff psikolojik iyi olmanın alt boyutlarını operasyonel olarak tanımlamak ve ampirik olarak geçerliğini sağlamak için günümüzde araştırmalarda yoğun biçimde kullanılan Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'ni geliştirmiştir. Bu araştırmanın amacı Ryff (1989a) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİÖÖ)'ni Türkçeye uyarlamak ve ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini incelemektir. Ayrıca doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile PİÖÖ'nün orijinal formunun faktör yapısının Türk kültüründe doğrulanıp doğrulanmadığı da incelenecektir.

## Yöntem

### Çalışma Grubu

PİÖÖ'nün geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları üç farklı araştırma grubu üzerinde yürütülmüştür. Birinci grup Sakarya, İstanbul ve Karadeniz Teknik üniversitelerinin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören 1214 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Öğrencilerin 557 (% 46)'si Eğitim Fakültesinde, 255 (% 21)'i Fen-Edebiyat Fakültesinde, 216 (% 18)'si Mühendislik Fakültesinde ve 186 (% 15)'si İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde öğrenim görmektedir. 596 (% 49)'sı kız, 618 (% 51)'i erkek öğrenciden meydana gelen bu grubun yaş ortalaması 21,8'dir. Ölçeğin yapı ve uyum geçerlikleri ile iç tutarlılık ve iki yarı güvenilirlik analizleri bu gruptan elde edilen veriler üzerinde yapılmıştır. İkinci çalışma grubu üzerinde ölçeğin dilsel eş değerlik çalışmaları yürütülmüştür. Bu grup Sakarya, Kocaeli ve İstanbul'da görev yapan 124 İngilizce öğretmeninden meydana gelmektedir. 46 (% 37)'sı bayan, 78 (% 63)'i erkek olan öğretmenlerin yaş ortalaması 30,4'tür. Ölçeğin test tekrar test güvenilirlik çalışması için araştırmaya dâhil edilen üçüncü çalışma grubu ise Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 178 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır.

### Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak PİÖÖ (Ryff, 1989a), Öz Duyarlılık Ölçeği (Akın, Akın ve Abacı, 2007) ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ; Akın ve Çetin, 2007) kullanılmıştır. Ayrıca yaş, cinsiyet ve bölüm/program gibi demografik bilgileri elde etmek amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

*Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİÖÖ):* Ryff (1989a) altı boyutlu psikolojik

iyi olma modelini temel alarak her bir alt ölçeği on dört maddeden oluşan ve altı alt ölçeği bulunan seksen dört maddelik bir ölçme aracı geliştirmiştir. Bu ölçme aracı, psikolojik iyi olma yapısının özelliklerini ölçen ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine dayanan (self-report) bir ölçektir. (1) Hiç katılmıyorum, (2) Biraz katılmıyorum, (3) Çok az katılmıyorum, (4) Çok az katılıyorum, (5) Biraz katılıyorum ve (6) Tamamen katılıyorum şeklinde 6'lı bir derecelendirmeye sahip olan PİÖÖ'nün her bir alt ölçekte yer alan maddelerin yaklaşık yarısı ters kodlanmaktadır. 321 birey üzerinde yürütülen geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında, ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik kat sayıları Özerklik alt ölçeği için .86, Çevresel Hâkimiyet alt ölçeği için .90, Bireysel Gelişim alt ölçeği için .87, Diğerleriyle Olumlu İlişkiler alt ölçeği için .91, Yaşam Amaçları alt ölçeği için .90 ve Öz-kabul alt ölçeği için .93 olarak bulunmuştur. 117 birey üzerinde altı hafta arayla yapılan çalışmadan elde edilen test tekrar test güvenilirlik kat sayıları ise .81 ile .85 arasında sıralanmaktadır. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmalarında alt ölçeklerin korelasyonlarının; Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'yle .29'dan (Bireysel Gelişim) .62'ye (Öz-kabul), Yaşam Doyumu Ölçeği'yle .28'den (Özerklik) .73'e (Öz-kabul), Duygu Denge Ölçeği'yle .25'ten (Bireysel Gelişim) .62'ye (Çevresel Hâkimiyet) ve Zung Depresyon Ölçeği'yle -.60'tan (Çevresel Hâkimiyet) -.33'e (Diğerleriyle Olumlu İlişkiler) sıralandığı görülmüştür (Ryff, 1989a). Türkiye'de yapılan bir çalışmada ise iç tutarlılık kat sayıları Özerklik için .78, Çevresel Hâkimiyet için .77, Bireysel Gelişim için .74, Diğerleriyle Olumlu İlişkiler için .83, Yaşam Amaçları için .76 ve Öz-kabul için .79 olarak bulunmuştur. Sekiz hafta arayla yapılan test tekrar test güvenilirlik kat sayılarının ise .74 ile .84 arasında sıralandığı görülmüştür (Cenkseven, 2004).

*Öz-duyarlık Ölçeği:* Neff (2003) tarafından geliştirilen Öz-duyarlık Ölçeği; öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme şeklinde altı alt ölçekten oluşmaktadır. Yirmi altı maddeden oluşan ve 5'li Likert tipi bir ölçme aracı olan Öz-duyarlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlama çalışması ile geçerlik ve güvenilirlik analizleri Akın ve arkadaşları (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin dilsel eş değerlik sonuçları, İngilizce ve Türkçe formlarından elde edilen puanlar arasındaki korelasyonların alt ölçekler için .87 ile .94 arasında sıralandığını göstermiştir. Doğrulayıcı faktör analizinde, ki-kare değerinin ( $\chi^2 = 779.01$ ,  $N = 633$ ,  $sd = 264$ ,  $p = 0.00$ ) anlamlı ve uyum indeksi değerlerinin  $RMSEA = .056$ ,  $NFI = .95$ ,  $CFI = .97$ ,



IFI = .97, RFI = .94, GFI = .91, SRMR = .059 olduğu bulunmuştur. Ölçeğin faktör yükleri .41 ile .88, iç tutarlılık güvenilirlik kat sayıları .72 ile .80 ve üç hafta arayla yapılan test tekrar test güvenilirlik kat sayıları ise .56 ile .69 arasında değişmektedir.

*Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ):* Lovibond ve Lovibond (1995a, 1995b) tarafından geliştirilen DASÖ depresyon, anksiyete ve stres olmak üzere üç alt ölçeğe sahiptir. Kırk iki maddeden oluşan ve 4'lü Likert tipi bir ölçme aracı olan bu ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasını Akın ve Çetin (2007) gerçekleştirmiştir. Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin orijinal formda olduğu gibi üç faktörden oluştuğu ve faktör yüklerinin .39 ile .88 arasında değiştiği görülmüştür. Ayırt edici geçerlik sonuçları ölçeğin klinik ve normal örnekleme geçerli biçimde ayırt edebildiğini göstermiştir. DASÖ'nün dilsel eş değerlik puanınının .99; Beck Depresyon ve Beck Anksiyete ölçekleriyle yapılan uyum geçerliği puanlarınının ise .87 ve .84 olduğu görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik kat sayısı .89, test tekrar ve iki yarı güvenilirlik kat sayıları ise .99 ve .96 olarak belirlenmiştir.

## **İşlem**

*PİÖÖ'nün Türkçeye çevrilmesi:* Öncelikle ölçeğin orijinal formu, İngilizce öğretmenliği bölümünde bulunan üç öğretim görevlisi tarafından Türkçeye çevrilmiş ve gerekli düzenlemeler yapılarak denemelik Türkçe form elde edilmiştir. PİÖÖ'nün dilsel eş değerlik çalışması için ise 124 İngilizce öğretmenine İngilizce ve Türkçe form iki hafta arayla uygulanmıştır. Ölçeğin İngilizce formu ile Türkçe formundan elde edilen puanlar arasındaki korelasyonlar dilsel eş değerlik ölçüsü olarak alınmıştır. Böylelikle ölçeğin Türkçe ve İngilizce formları arasındaki tutarlılığın belirlenmesi amaçlanmıştır.

*Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları:* Ölçeğin Türkçeye uyarlanması sürecinde geçerlik çalışmaları olarak yapı ve uyum geçerliği incelenmiştir. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına başlamadan önce Türkçe form, üçü psikolojik danışmanlık ve rehberlik, biri ölçme ve değerlendirme alanında uzman olan dört öğretim üyesine inceletilmiş ve öğretim üyelerinin önerileri doğrultusunda gerekli değişiklikler yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği için açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. AFA çok sayıda değişkenden (maddeden) bu değişkenlerin birlikte açıklayabildikleri az sayıda tanımlanabilen anlamlı yapılarla ulaşmayı hedefler (Büyüköztürk, 2004). DFA ise kuramsal bir

temele dayanarak çeşitli değişkenlerden oluşturulan faktörlerin gerçek verilerle ne derece uyum gösterdiğini değerlendirmek amacıyla kullanılır. Yani DFA'da önceden belirlenmiş ya da kurgulanmış bir yapının toplanan verilerle ne derece doğrulandığı incelenmektedir. Bu çalışmada AFA uygulanmasının nedeni PİÖÖ'nün orijinal formunun Türk öğrenciler üzerindeki yapısını açığa çıkarmak, DFA kullanılmasının nedeni orijinal formun faktör yapısının Türk öğrenciler üzerinde yürütülen bu çalışmayla doğrulanıp doğrulanmadığını incelemektir. PİÖÖ'nün madde ayırt ediciliği için madde test korelasyonu, güvenilirlik çalışmaları için iç tutarlılık, iki yarı ve test tekrar test güvenilirlik kat sayıları hesaplanmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen verilerin analizi için SPSS 13.0 ve LISREL 8.54 programları kullanılmıştır.

## Bulgular

### Dilsel Eş Değerlik

PİÖÖ'nün dilsel eş değerliğinden elde edilen bulgular ölçeğin Türkçe ve orijinal maddelerinin puanları arasındaki korelasyonların .85 ile .98 arasında sıralandığını göstermektedir. Sonuçlar Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1**

*Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin Maddelere göre Dilsel Eşdeğerlik Bulguları*

Ölçek	Madde No	r	Ölçek	Madde No	r	Ölçek	Madde No	r
Özerklik	2	.96	Çevresel Hâkimiyet	3	.93	Bireysel Gelişim	4	.94
	8	.94		15	.98		10	.94
	14	.95		21	.91		16	.95
	20	.85		33	.89		22	.86
	26	.93		39	.93		28	.95
	32	.89		45	.96		34	.91
	38	.91		51	.91		40	.97
	44	.98		57	.89		46	.96
	50	.96		63	.91		52	.94
	56	.97		69	.93		58	.95
62	.93	75	.93	64	.93			
68	.92	81	.92	70	.91			
74	.96			76	.89			
80	.92			82	.92			

Diğerleriyle Olumlu ilişkiler	1	.97	Yaşam Amaçları	5	.94	Öz-kabul	6	.85
	7	.98		11	.94		12	.91
	13	.96		17	.89		18	.87
	19	.92		29	.96		24	.98
	25	.93		35	.95		30	.96
	31	.88		41	.95		36	.93
	37	.94		47	.94		42	.91
	43	.93		53	.93		48	.88
	49	.94		59	.97		54	.94
	55	.91		71	.92		60	.93
	61	.93		77	.94		66	.90
	67	.96		83	.97		72	.93
	73	.93					78	.92
	79	.94					84	.96

Dilsel eş değerlik çalışmasında her bir maddenin yanı sıra alt ölçekler için de korelasyonlar hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular Türkçe ve orijinal form puanları arasındaki korelasyonların Özerklik alt ölçeği için .94, Çevresel Hâkimiyet için .97, Bireysel Gelişim için .97, Diğerleriyle Olumlu İlişkiler için .96, Yaşam Amaçları için .96 ve Öz-kabul için .95 olduğunu göstermiştir. Alt ölçeklerin Türkçe ve orijinal form puanları arasındaki korelasyonlar Tablo 2'de görülmektedir.

**Tablo 2**

*Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin Alt Ölçeklere göre Dilsel Eşdeğerlik Bulguları*

Faktör	Uygulama	$\bar{x}$	Ss	r
Özerklik	İngilizce form	56,24	9,48	.94**
	Türkçe form	57,50	8,04	
Çevresel Hâkimiyet	İngilizce form	54,07	10,17	.97**
	Türkçe form	55,02	9,72	
Bireysel Gelişim	İngilizce form	52,90	10,35	.97**
	Türkçe form	53,61	10,32	
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	İngilizce form	57,18	9,72	.96**
	Türkçe form	56,60	8,95	
Yaşam Amaçları	İngilizce form	54,70	9,85	.96**
	Türkçe form	55,42	8,97	
Öz-kabul	İngilizce form	52,28	10,57	.95**
	Türkçe form	53,03	10,80	

\*\* $p < .01$

## Madde Analizi

PİÖÖ'nün madde analizi için ölçekte yer alan maddelerin madde test korelasyonları hesaplanmış ve düzeltilmiş madde toplam korelasyonlarının .32 ile .90 arasında sıralandığı görülmüştür. Bulgular Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 3**

*Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Düzeltilmiş Madde-test Korelasyonları*

Ölçek	Madde No	$r_{jk}$	Ölçek	Madde No	$r_{jk}$	Ölçek	Madde No	$r_{jk}$
Özerklik	2	.75	Çevresel Hâkimiyet	3	.90	Bireysel Gelişim	4	.65
	8	.60		15	.65		10	.68
	14	.51		21	.87		16	.50
	20	.53		33	.63		22	.54
	26	.62		39	.81		28	.56
	32	.76		45	.90		34	.57
	38	.54		51	.90		40	.67
	44	.52		57	.81		46	.69
	50	.76		63	.90		52	.42
	56	.52		69	.65		58	.57
	62	.72		75	.87		64	.56
	68	.53		81	.63		70	.55
	74	.76					76	.66
80	.54			82	.69			
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	1	.65	Yaşam Amaçları	5	.75	Öz-kabul	6	.62
	7	.58		11	.74		12	.59
	13	.54		17	.75		18	.32
	19	.52		29	.75		24	.54
	25	.48		35	.70		30	.54
	31	.57		41	.74		36	.57
	37	.63		47	.74		42	.61
	43	.56		53	.70		48	.41
	49	.53		59	.75		54	.47
	55	.51		71	.74		60	.63
	61	.49		77	.75		66	.49
	67	.54		83	.75		72	.61
	73	.65					78	.47
79	.62			84	.43			

## Yapı Geçerliği

*Açımlayıcı faktör analizi:* PİÖÖ'nün yapı geçerliğini incelemek için yapılan AFAda öncelikle bütün maddeler arasında korelasyon matrisi incelenerek önemli oranda manidar korelasyonların olup olmadığına bakılmış ve faktör analizinin yapılabilmesine uygunluk gösterir nitelikte manidar ilişkilerin olduğu görülmüştür. Daha sonra örneklem uygunluğu (sampling adequacy) ve Barlett Sphericity Testi yapılmıştır. Verilerin faktör analizine uygunluğu için KMO .60'dan yüksek ve Barlett Testi'nin anlamlı çıkması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2004). Bu çalışmada KMO örneklem uygunluk kat sayısı .766 ve Barlett Sphericity Testi  $\chi^2$  değeri ise 52619.744 ( $p < .001$ ) anlamlı bulunmuştur. Bu değerler verilerin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir.

PİÖÖ'nün orijinal formu altı alt ölçekten oluşmaktadır. Bu nedenle yapılan AFAda temel bileşenler tekniği ile oblik döndürme faktör çözümlenmesi sonuçları altı faktörle sınırlandırılmıştır. Bir ölçme aracının faktörleri arasında ilişkisizlik (orthogonality) varsa varimax döndürme, faktörler arasında sürekli bir ilişki dizisi varsa genellikle oblik döndürme kullanılır (Tabachnick ve Fidell, 1996). PİÖÖ'nün orijinal formunda alt boyutları arasında ilişki bulunduğu için bu çalışmada da alt ölçekler arasında ilişki olacağı düşünülmüş ve oblik döndürme tekniği kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda toplam varyansın % 68'ini açıklayan, seksen dört madde ve altı alt ölçekten oluşan bir ölçme aracı elde edilmiştir. Alt ölçeklerde yer alan maddeler orijinal formdaki maddelerle tamamen uyumaktadır. Ancak faktör analizi sonucunda çevresel hâkimiyet alt ölçeğinde yer alan dokuzuncu ve yirmi yedinci maddeler ile Yaşam Amaçları alt ölçeğinde yer alan yirmi üçüncü ve altmış beşinci maddelerin faktör yükleri .30'dan düşük olduğu için puanlamalara dahil edilmemiştir. Ayrıca faktör analizinde her maddenin tek bir boyutta .30 faktör yükü ölçütünü karşıladığı görülmüştür. Ölçeğin faktör yükleri ve açıkladıkları varyans oranlarına ilişkin bilgiler Tablo 4'te verilmiştir.

**Tablo 4**

*Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Faktör Analizi Bilgileri*

Madde No	Özerklik	Çevresel Hâkimiyet	Bireysel Gelişim	Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Yaşam Amaçları	Öz-kabul
2	.90					
8	.68					



14	.47		
20	.43		
26	.71		
32	.91		
38	.49		
44	.42		
50	.88		
56	.51		
62	.87		
68	.48		
74	.81		
80	.44		
3		.93	
15		.60	
21		.90	
33		.57	
39		.84	
45		.86	
51		.94	
57		.73	
63		.81	
69		.59	
75		.64	
81		.71	
4			.73
10			.59
16			.54
22			.62
28			.67
34			.58
40			.75
46			.76
52			.49
58			.65
64			.61
70			.56
76			.82
82			.69
1			.86
7			.56
13			.51

19	.54	
25	.45	
31	.59	
37	.84	
43	.57	
49	.50	
55	.53	
61	.46	
67	.77	
73	.68	
79	.69	
5		.55
11		.80
17		.58
29		.88
35		.85
41		.56
47		.56
53		.85
59		.55
71		.83
77		.56
83		.84
6		.78
12		.69
18		.30
24		.46
30		.42
36		.67
42		.76
48		.41
54		.39
60		.82
66		.37
72		.80
78		.37
84		.47
% 67,90	% 15,502	% 11,428
% 7,756	% 6,303	% 6,149
		% 5,072

AFA sonucunda elde edilen alt ölçeklerden birincisi *Özerklik*'tir. Bu alt ölçekte yer alan maddeler bireyin kendini sosyal geleneklere uygun

düşünme ve davranma zorunluluğu olmadığını hissetmesine, kararlarını başkalarına bağımlı kalmadan ve onların onayına ihtiyaç duymadan kendi içsel mekanizmaları aracılığıyla verebilmesine, kendi davranışlarını düzenlemesine ve sosyal yapıya bağımlı olmadan yaşayabilmesine yönelik maddeler içermektedir. On dört maddeden oluşan bu alt ölçek toplam varyansın % 15,502'sini açıklamakta ve faktör yükleri .42 ile .91 arasında değişmektedir. Bu alt ölçekte yer alan maddelere örnek olarak “Çoğu insanın görüşlerine ters düşse bile düşüncelerimi dile getirmekten korkmam.” gösterilebilir.

İkinci alt ölçek olan *Çevresel Hâkimiyet* bireyin çevresini düzenleme ve psikolojik ve fiziksel ihtiyaçlarını giderebilmek için kendisini çevreye veya çevreyi kendisine uydurabilme becerisini değerlendirmektedir. On dört maddeden oluşan ve faktör yükleri .57 ile .94 arasında sıralanan bu alt ölçek toplam varyansın % 11,428'ini açıklamaktadır. “Yaşamımdan mutsuz olursam onu değiştirmek için etkili önlemler alırım.” maddesi bu alt ölçğe örnek olarak gösterilebilir.

Üçüncü alt ölçek *Bireysel Gelişim*'dir. Bu alt ölçek bireyin potansiyellerine ulaşması, onları tam olarak kullanabilmesi ve kendini geliştirmesini değerlendiren maddeler içermektedir. Faktör yükleri .49 ile .76 arasında sıralanan ve toplam varyansın % 7,756'sını açıklayan bu alt ölçek on dört maddeden oluşmaktadır. Bireysel Gelişim alt ölçeğinde yer alan maddelere örnek olarak “Benim için yaşam sürekli bir öğrenme, değişme ve gelişim sürecidir.” gösterilebilir.

Dördüncü alt ölçek olan *Diğerleriyle Olumlu İlişkiler*, bireyin diğer bireylerle samimi ve güvene dayalı kişiler arası ilişkiler geliştirmesi, onlara karşı empatik ve şefkatli davranması ve diğer bireylere yönelik sorumluluğunun bilincinde olmasıyla ilişkili maddeler içermektedir. On dört maddeden oluşan Diğerleriyle Olumlu İlişkiler alt ölçeğindeki maddelerin faktör yükleri .45 ile .86 arasında değişmekte ve bu alt ölçek toplam varyansın % 6,303'ünü açıklamaktadır. Bu alt ölçekte yer alan maddelere örnek olarak “Arkadaşlarım problemlerini anlatırken onları dikkatle dinlemek benim için önemlidir.” gösterilebilir.

Beşinci alt ölçek *Yaşam Amaçları*'dır. Bu alt ölçekte yer alan maddeler, bireyin geçmiş ve şimdiki yaşamının bir anlamı ve amacı olduğuna inancını, geçmişinin ve mevcut konumunun anlamlı olduğunu hissetmesini ve amaçlarına ulaşmak için aktif biçimde eylemde bulunarak kendini yönetmesini değerlendirmektedir. Toplam varyansın % 6,149'ünü açıklayan ve on dört maddeden oluşan alt ölçeğin faktör yükleri .55 ile



.88 arasında değişmektedir. Bu alt ölçekteki maddelere örnek olarak “Bazı insanlar yaşamını amaçsızca geçirir ancak ben onlardan biri değilim.” gösterilebilir.

Son alt ölçek olan *Öz-kabul* ise bireyin kendine yönelik pozitif tutumlara sahip olması, geçmiş ve şimdiki durumları hakkında olumlu şeyler düşünmesi ve olumlu-olumsuz tüm özelliklerini kabul etmesiyle ilişkilidir. On dört maddeden oluşan ve faktör yükleri .30 ile .80 arasında sıralanan bu alt ölçek toplam varyansın % 5,072’sini açıklamaktadır. Bu alt ölçekte yer alan maddelere örnek olarak “Çoğunlukla kendimle ve yaşam tarzımla gurur duyarım.” gösterilebilir. PİÖÖ’nün alt ölçekleri arasındaki korelasyonlara ilişkin bulgular Tablo 5’te verilmiştir.

**Tablo 5**

*Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Faktörler Arası Korelasyon Kat Sayıları*

Faktör	1	2	3	4	5	6
Özerklik	–					
Çevresel Hâkimiyet	.37**	–				
Bireysel Gelişim	.40**	.41**	–			
Olumlu İlişkiler	.30**	.35**	.50**	–		
Yaşam Amaçları	.14*	.26**	.24**	.13*	–	
Öz-kabul	.73**	.33**	.45**	.33**	.52**	–

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

*Doğrulamalı faktör analizi:* Yapı geçerliği bağlamında ölçeğin orijinal formunda bulunan faktörlerin doğrulanması amacıyla DFA uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, ölçeğin orijinal formda olduğu gibi altı boyutta uyum verdiği ve ki-kare değerinin ( $\chi^2=577.91$ ,  $sd=94$ ,  $p=0.00$ ) manidar olduğu görülmüştür. Uyum indeksi değerleri ise RMSEA=.072, NFI=.97, CFI=.98, IFI=.98, RFI=.97, GFI=.93 ve SRMR=.062 olarak bulunmuştur. Bu uyum indeksi değerleri altı boyutlu modelin uyumlu olduğunu (Hu & Bentler, 1999) ortaya koymaktadır.

### Uyum Geçerliği

PİÖÖ’nün uyum geçerliği için araştırmaya katılan 1214 öğrenciye ölçeğin Türkçe formunun yanı sıra Öz-duyarlık Ölçeği ve DASÖ eş zamanlı olarak uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, Öz-duyarlık Ölçeği toplam puanı ile Özerklik ( $r=.47$ ), Çevresel Hâkimiyet ( $r=.39$ ), Bireysel Gelişim ( $r=.49$ ), Diğerleriyle Olumlu İlişkiler ( $r=.51$ ),

Yaşam Amaçları ( $r=.36$ ) ve Öz-kabul ( $r=.55$ ) boyutları arasında pozitif ilişkiler olduğunu göstermiştir. Ayrıca DASÖ'nün depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları ile PİÖÖ'nün tüm alt boyutları arasında  $-.12$  ile  $-.51$  arasında değişen negatif ilişkiler bulunmuştur.

### Güvenirlilik

PİÖÖ'nün güvenirlik çalışmaları olarak iç tutarlık ve test tekrar test güvenirlikleri incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda iç tutarlık kat sayılarının ölçeğin bütünü için .93, Özerklik alt ölçeği için .91, Çevresel Hâkimiyet için .94, Bireysel Gelişim için .90, Diğerleriyle Olumlu İlişkiler için .89, Yaşam Amaçları için .96 ve Öz-kabul için .87 olduğu görülmüştür. Ölçeğin Sperman-Brown iki yarı güvenirlik puanları ise .87 ile .95 arasında sıralanmaktadır. Test tekrar güvenirlik çalışması için PİÖÖ'nün Türkçe formu Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 178 üniversite öğrencisine dört hafta arayla iki kez uygulanmıştır. Ölçeğin test tekrar test güvenirlik kat sayıları Tablo 5'te görülmektedir.

**Tablo 6**

*Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Test Tekrar Test Güvenirliği Bulguları*

Faktör	Uygulama	x	Ss	r
Özerklik	İlk uygulama	62,07	10,03	.78**
	İkinci uygulama	62,11	10,01	
Çevresel Hâkimiyet	İlk uygulama	29,04	13,30	.95**
	İkinci uygulama	29,07	13,28	
Bireysel Gelişim	İlk uygulama	55,63	11,64	.97**
	İkinci uygulama	55,61	11,63	
Olumlu İlişkiler	İlk uygulama	58,01	8,81	.86**
	İkinci uygulama	58,03	8,81	
Yaşam Amaçları	İlk uygulama	23,80	12,58	.90**
	İkinci uygulama	23,88	12,55	
Öz-kabul	İlk uygulama	58,54	13,13	.97**
	İkinci uygulama	58,51	13,12	

\*\*  $p < .01$

### Ölçek Puanlarının Değerlendirilmesi

PİÖÖ'nün Türkçe formunda seksen dört madde bulunduğu ve 6'lı bir derecelendirmeye sahip olduğu için, ölçekten alınabilecek en yüksek

puan 504, en düşük puan ise 84'tür. Bireyin her bir alt ölçekten elde ettiği puanların yüksek olması bireyin ilgili alt ölçeğin değerlendirdiği özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçek toplam bir psikolojik iyi olma puanı da vermektedir. Ölçeğin uygulama süresi yaklaşık 25-30 dakikadır. Her bir alt ölçekte ters kodlanan (reverse) maddeler şunlardır: Özerklik: 2, 20, 32, 44, 56, 62, 74; Çevresel Hâkimiyet: 9, 15, 27, 45, 63, 75; Bireysel Gelişim: 4, 22, 34, 58, 76, 82; Diğerleriyle Olumlu İlişkiler: 7, 13, 31, 43, 55, 61, 73; Yaşam Amaçları: 11, 17, 29, 35, 41, 65, 83 ve Öz-kabul: 18, 24, 42, 54, 60, 66, 84.

### Tartışma

Bu araştırmanın amacı Ryff (1989a) tarafından geliştirilen PİOÖ'yü Türkçeye uyarlamak ve Türkçe formun geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını yapmaktır. Öncelikle araştırmaya katılan örneklem, sayı bakımından istatistiksel analizlerin gerektirdiği yeterliliktedir. PİOÖ'nün dilsel eş değerliğini saptamak amacıyla yapılan çalışmadan elde edilen sonuçlar iki uygulama arasındaki korelasyonların son derece yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Buna göre ölçek maddelerinin Türkçe çevirisinin İngilizce orijinal maddelerle benzeştiği ve ölçeğin dilsel eş değerlik açısından yeterli düzeyde olduğu söylenebilir. Yine bu sonuç uyarlama sürecinin başarılı biçimde tamamlandığını göstermesi açısından anlamlıdır.

PİOÖ'nün yapı geçerliği için yapılan AFA sonucunda, ölçeğin orijinal formda olduğu gibi altı boyuta sahip olduğu ve alt boyutlardaki maddelerin orijinal forma uygun olarak kendi boyutlarında yer aldığı görülmüştür. Ayrıca açıklanan toplam varyans oranı % 68 olarak bulunmuştur. Ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmalarında açıklanan varyans oranı için % 30 ve üzeri ölçüt olarak alındığı düşünüldüğünde, ölçeğin yapı geçerliğinin sağlandığı görülmektedir. Diğer bir faktör analizi olan DFA için uyum indeksi sınırları göz önüne alındığında, modelin iyi düzeyde uyum verdiği ve ölçeğin orijinal faktör yapısının Türkçe formun faktör yapısıyla uyduğu görülmektedir.

Benzer ölçek geçerliği çalışmasında, PİOÖ ile Öz-duyarlık Ölçeği ve DASÖ arasındaki korelasyonlar hesaplanmıştır. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar, psikolojik iyi olmanın önemli bir göstergesi olan öz-duyarlık ile PİOÖ'nün tüm alt ölçekleri arasında pozitif ilişkiler olduğunu göstermiştir. Benzer biçimde, PİOÖ'nün tüm alt ölçeklerinin depresyon, anksiyete ve stres ile negatif ilişkili bulunmasının ölçeğin uyum geçerliği için önemli bir kanıt olduğu söylenebilir. Ayrıca Ryff'ın

(1989a) çalışmasında depresyon ile PİÖÖ alt ölçekleri arasında elde edilen negatif ilişkilerin bu çalışmayla tutarlı olduğu söylenebilir. Tüm bu sonuçlar PİÖÖ'nün Türkçe formunun geçerliğinin sağlandığını göstermektedir.

Güvenirlik çalışmalarından elde edilen puanlar da oldukça yüksek düzeydedir. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayılarının yüksek bulunması iç tutarlılığının yeterli düzeyde olduğunu göstermektedir. Diğer bir anlatımla ölçek maddelerinin her biri, testin bütünüyle ölçülmek istenen özeliği ölçmektedir. Ölçeğin puan değişmezliği test tekrar test yöntemiyle incelemiştir. Araştırmalarda kullanılacak ölçme araçları için öngörülen güvenilirlik düzeyinin .70 olduğu (Tezbaşaran, 1996) dikkate alındığında, ölçeğin tüm alt boyutlarına ilişkin güvenilirlik düzeyinin yeterli olduğu söylenebilir. Madde analizi sonucunda madde test korelasyonlarının .30 ölçütünü karşıladığı görülmüştür. Madde test korelasyonunun yorumlanmasında .30 ve daha yüksek olan maddelerin, bireyleri ölçülen özellik bakımından iyi derecede ayırt ettiği kabul edildiği (Büyüköztürk, 2004) göz önüne alındığında, ölçeğin madde test korelasyonları açısından yeterli düzeyde olduğu söylenebilir.

PİÖÖ'nün geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen bulgulara göre, ölçeğin kullanıma hazır olduğu ve bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerini belirlemede geçerli ve güvenilir biçimde kullanılacağı söylenebilir. Ancak ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yürütüldüğü araştırma grubunun üniversite öğrencilerinden oluşması, farklı gruplar üzerinde yapılacak geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını gerekli kılmaktadır. Son olarak bu ölçeğin kullanılacağı araştırmaların yapılması ölçme gücüne önemli katkılar sağlayacaktır.

# The Scales of Psychological Well-being: A Study of Validity and Reliability

*Abmet AKIN\**

## **Abstract**

This study investigated the validity and reliability of the Turkish version of the Scales of Psychological Well-being (Ryff, 1989a). The sample of the study consists of 1214 university students. Results of language equivalency showed that correlations between the Turkish and English forms were .94 for autonomy, .97 for environmental mastery, .97 for personal growth, .96 for positive relations with others, .96 for purpose in life, and .95 for self-acceptance. The total variance explained was 68% and factor loadings ranged from .30 to .94. Fit index values of the model were RMSEA=.072, NFI=.97, IFI= .98, RFI=.97, CFI=.98, GFI=.93, and SRMR=.062. Internal consistencies varied between .87 and .96 and test-retest reliability coefficients ranged between .78 and .97 for six subscales. These results demonstrate that the scale is a valid and reliable instrument.

## **Key Words**

Psychological Well-being, Validity, Reliability, Confirmatory Factor Analysis.

*\*Correspondence:* Research Assistant, Sakarya University, Faculty of Education,  
Department of Educational Sciences 54300, Sakarya / Turkey.  
E-mail: aakin@sakarya.edu.tr

Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri / Educational Sciences: Theory & Practice  
8 (3) • September 2008 • 741-750

Psychological research has generally focused on pathology, unhappiness, and human suffering (Diener & Seligman, 2002; Seligman & Chikzentmihalyi, 2000). As social sciences tried to better understand the human being, it became evident that positive aspects of psychological functioning were misunderstood and perhaps most importantly understudied. In order to empirically examine positive aspects of human functioning, an operational definition of psychological well-being had to be established. This was a major undertaking, because like most psychological constructs, psychological well-being is multifaceted and encompasses multiple dimensions (Christopher, 1999). Part of the difficulty in grasping a profound understanding of the concept of psychological well-being is the wide variety of concepts used interchangeably in the literature. For example, well-being; happiness (Bradburn, 1969); life satisfaction (Wood, Wylie, & Sheator, 1969); quality of life; mental or emotional health; subjective well-being; and mood and affect (Kozma, Stones, & McNeil, 1991) have been used synonymously with psychological well-being throughout the literature. Stull (1987), however, stated that even though these concepts are related, they are not identical.

Various approaches to conceptualizing well-being have been proposed. Some have suggested that well-being results from achieving a goal (Diener, 1984) while other perspectives hold that happiness results from engaging in interesting and challenging activities (Chekola, 1975). Other conceptions of psychological well-being have included life satisfaction (Pavot & Diener, 1993; Shin & Johnson, 1978) and the experience of positive affect and an absence of negative affect (Pavot & Diener, 1993; Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Despite the difficulty in defining and describing well-being, researchers have described numerous variables that appear to be associated with the construct. Positive relations include satisfaction with family life, standard of living, and physical health (Campbell, Converse, & Rodgers, 1976), racial identity (Martinez, & Dukes, 1997), satisfaction with income (Braun, 1977), marriage (Andrews & Withey, 1976), love (Anderson, 1977), and education (Campbell, 1981). Moreover, many studies have demonstrated the relationship between psychological well-being, self-esteem (Betton, 2001; Pelham & Swann, 1989; Taylor & Brown, 1988), and social support (Turner, & Noh, 1983).

Ryff and Keyes (1995) have criticized early research on psychological well-being for not actually answering the basic question: What does

being psychologically healthy mean? Ryff suggested that these theories of psychological well-being have had limited impact for three reasons: They have reproduced few credible assessment procedures, the criteria for well-being proposed by each are quite diverse, and each has been criticized as being “hopelessly value-laden” (Ryff, 1989b, p. 1070). Ryff, however, undertook the difficult task of distilling these theories and developed an original psychological well-being model. The model integrates components of the theories of Maslow’s concept of self-actualization, Rogers’ view of the fully functioning person, Jung’s formulation of individuation, Allport’s conception of maturity, Erikson’s psychosocial stage model, Buhler’s basic life tendencies, Neugarten’s executive processes of personality, and Jahoda’s concept of mental health. Ryff’s theory includes six basic dimensions of psychological well-being: Autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relations with others, purpose in life, and self-acceptance (Ryff, 1989a, 1989b; 1995; Ryff, & Essex, 1992; Ryff, & Keyes, 1995; Ryff, & Singer, 1996).

The fundamental proposition of Ryff’s psychological well-being model was that subjective well-being (Diener, Lucas, & Oishi, 2002) wasn’t necessarily a condition for mental health (Robbins & Kliever, 2000). For example, a psychotic person might say being happy though psychologically distresses. Therefore, additional features are essential in evaluating psychological health (Robbins & Kliever, 2000). This multidimensional model doesn’t equate psychological health with the mere absence of psychopathology. This model also requires an individual to analyze her or his own thoughts, evaluate oneself by one’s own standards, assert one’s own values and make appropriate choices to represent those values and work towards goals one has set for oneself (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002; Ryff, 1989a, 1995). According to this new model, psychological well-being is not directly connected to “happiness” but is the “byproduct of a life that is well-lived” (Ryff & Singer, 1998, p. 5).

#### *The Scales of Psychological Well-being (SPWB)*

The Scales of Psychological Well-being (SPWB, Ryff, 1989a) is a self-report scale designed to measure psychological well-being. The 84-item instrument consists of six subscales: (a) Autonomy, (b) Environmental mastery, (c) Personal growth, (d) Positive relationships with others, (e) Purpose in life, and (f) Self-acceptance. Each subscale consists of 14 items divided approximately equally between positive and negative items. The autonomy dimension assesses self-determination, inde-

pendence, and an internal locus of control. The environmental mastery dimension measures one's ability to manipulate and control complex environments. The personal growth dimension measures one's needs to actualize and realize one's potentials. The positive relationships with others dimension assesses the ability to love, trust, and establish deep relationships with others. The purpose in life dimension is to measure one's sense of directedness and goals. Finally, the self-acceptance dimension assesses positive attitudes held toward the self. Participants respond on a 6-point scale that ranges from "strongly disagree" (1) to "strongly agree" (6). Certain items are reverse coded. Scores are summed and subscale scores are obtained. The total score is the sum of the 84 items. Higher scores indicate higher psychological well-being within the respective dimension. The SPWB takes approximately twenty five minutes to complete.

The reliability and validity of the SPWB was assessed using a sample of 321 participants. Ryff (1989a) reported the following internal consistency reliability coefficients: .86 for autonomy, .90 for environmental mastery, .87 for personal growth, .91 for positive relationships with others, .90 for purpose in life, and .93 for self-acceptance. Test-retest reliability was assessed using a subset of the sample, 117 people, over six weeks; coefficients ranged from .81 to .85. In another study, the internal consistency reliability coefficients were .78 for autonomy, .77 for environmental mastery, .74 for personal growth, .83 for positive relationships with others, .76 for purpose in life, and .79 for self-acceptance. Test-retest reliability coefficients, over eight weeks, ranged from .74 to .84 (Cenkseven, 2004).

To assess the validity of the SPWB, each of the six dimensions was correlated with several existing measures of psychological well-being were: (1) the Affect Balance Scale correlations ranged from .25 with personal growth to .62 with environmental mastery; (2) the Life Satisfaction Index correlations ranged from .28 with autonomy to .73 with self-acceptance; (3) correlations with the Rosenberg Self-esteem Scale ranged from .29 for personal growth to .62 for self-acceptance; (4) the Zung Depression Scale was used as a measure of maladjustment, and correlations ranged from -.60 with environmental mastery and purpose in life to -.33 with positive relationships with others (Ryff, 1989a). The purpose of this study is to translate the SPWB into Turkish and investigate the psychometric properties of the Turkish version of this scale.



## Method

### Participants

Validity and reliability studies of the SPWB were executed on three sample groups. The first group was 1214 university students from Sakarya, Istanbul, and Karadeniz Technical Universities in Turkey. Of the participants, 596 (49%) were female; 618 (51%) were male. The mean age of the participants was 21.8 years. The second group was 124 English teachers (46 female, 78 male) mean age of them was 30.4. The third group consisted of 178 university students from Sakarya University.

### Measures

*The Self-compassion Scale.* The Self-compassion Scale (Akın, Akın, & Abacı, 2007; Neff, 2003) is a 26-item self-report inventory and consists of six sub-scales: Self-kindness, self-judgment, awareness of common humanity, isolation, mindfulness, and over-identification. Each item was rated on a 5-point Likert scale (1=strongly disagree to 5=strongly agree). Language validity findings indicate that correlations between the Turkish and English forms were .94, .94, .87, .89, .92, and .94 for six subscales, respectively. The results of confirmatory factor analysis indicate that the model was well fit and Chi-Square value ( $\chi^2=779.01$ ,  $N=633$ ,  $df=264$ ,  $p=0.00$ ) which was calculated for the adaptation of the model was found to be significant. The goodness of fit index values of the model were RMSEA=.056, NFI=.95, CFI=.97, IFI=.97, RFI=.94, GFI=.91, and SRMR=.059. The internal consistency coefficients were .77, .72, .72, .80, .74, and .74 and the test-retest reliability coefficients were .69, .59, .66, .60, .69, and .56, for six subscales, respectively.

*The Depression Anxiety Stress Scale (DASS).* Depression, anxiety, and stress were measured by using the Turkish version of the DASS (Lovibond & Lovibond, 1995a, 1995b). The Turkish adaptation of the DASS was done by Akın and Çetin (2007). The DASS is a 42-item self-report inventory that provides scores on three subscales: Depression (14-items), anxiety (14-items), and stress (14-items). Each item was rated on a 4-point scale. The language validity findings indicate that correlation between the Turkish and English forms was .99. Factor loadings of the subscales ranged from .39 to .88. The internal consistency alpha coefficient was found .89, .92 and the test-retest reliability scores after three weeks were found .99 for three subscales.

## Procedure

The SPWB was translated into Turkish by five academicians in the English language department. After that they were back-translated into English and examined the consistency between the Turkish and English versions of the scale. Finally, these experts discussed the Turkish form and along with some corrections this scale was prepared. After that a study of language equivalence was executed and then the validity and reliability analyses of the scale were examined. In this study, construct and concurrent validities and re-test and internal consistency reliabilities, and item analysis of the SPWB were examined.

## Results

The language equivalence of the SPWB was assessed using a group of 124 English teachers. Results demonstrated that correlations between the Turkish and English forms of the SPWB were .94 for autonomy, .97 for environmental mastery, .97 for personal growth, .96 for positive relationships with others, .96 for purpose in life, and .95 for self-acceptance. The results of exploratory factor analysis have demonstrated that the items loaded on six factors similar to original form of the SPWB. The amount of total variance explained by three factors was nearly 68%. Factor loadings ranged from .42 to .91 for autonomy, from .57 to .94 for environmental mastery, from .49 to .76 for personal growth, from .45 to .86 for positive relationships with others, from .55 to .88 for purpose in life, and from .30 to .80 for self-acceptance subscales. Also, the results of confirmatory factor analysis indicated that the model was well fit (Hu & Bentler, 1999) and Chi-Square value ( $\chi^2=577.91$ ,  $df=94$ ,  $p=0.00$ ) which was calculated for the adaptation of the model was found to be significant. The goodness of fit index values of the model were RMSEA=.072, NFI=.97, CFI=.98, IFI=.98, RFI=.97, GFI=.93, and SRMR=.062. For concurrent validity, the relationships between the Self-compassion Scale, DASS and the Turkish form of SPWB were calculated. These results showed that self-compassion correlated all six subscales of the SPWB positively (.47, .39, .49, .51, .36, and .55 for six subscales, respectively). Further, six subscales of the SPWB were found related negatively to depression, anxiety and, stress (ranged from -.12 to -.51).

The internal consistencies of the SPWB were .91 for autonomy, .94 for environmental mastery, .90 for personal growth, .89 for positive rela-

onships with others, .96 for purpose in life, and .87 for self-acceptance. To establish test-retest reliability, the SPWB was administered to 178 university students, over a four-week period. Results indicated that test-retest reliability scores of the SPWB were .78 for autonomy, .95 for environmental mastery, .97 for personal growth, .86 for positive relationships with others, .90 for purpose in life, and .97 for self-acceptance. Findings also demonstrated that item-total correlations ranged from .32 to .90.

### **Discussion**

The purpose of this study was to translate the SPWB into Turkish and examine its psychometric properties. The results of language equivalency showed that the correlations between the Turkish and English forms were high. These results confirm that the Turkish and English forms of the SPWB might be regarded equivalent. The results of exploratory factor analysis demonstrated that the items loaded on six factors and that the factor structure was harmonized with the factor structure of the original scale. The results of confirmatory factor analysis indicated that the model was well fit. Thus, it can be said that the structural model of the SPWB which consists of six factors was well fit to the Turkish culture. Overall, findings demonstrated that this scale had high validity and reliability scores (Büyüköztürk, 2004; Tabachnick & Fidell, 1996; Tezbaşaran, 1996) and that it may be used as an efficient instrument in order to assess psychological well-being. However, further studies that will use the SPWB are important for its measurement force.

## References / Kaynakça

- Akın, A., & Çetin, B. (2007). Depression Anxiety and Stress Scale (DASS): The study of validity and reliability. *Educational Science: Theory & Practice*, 7(1), 241-268.
- Akın, Ü., Akın, A. & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Anderson, M. R. (1977). *A study of the relationship between life satisfaction and self-concept, locus of control, satisfaction with primary relationships, and work satisfaction*. Unpublished doctoral dissertation, Michigan State University, USA.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York: Plenum Press.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Braun, P. M. W. (1977). *Psychological well-being and location in the social structure*. Unpublished doctoral dissertation, University of Southern California, USA.
- Betton, A. (2001). *Psychological well-being: A comparison of correlates among minority and non-minority female college students*. Unpublished master thesis, The Ohio State University, USA.
- Büyüköztürk, Ş. (2004). *Veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America: Recent patterns and trends*. New York: McGraw-Hill.
- Campbell, A., Converse, P., & Rodgers, W. (1976). *The quality of American life*. New York: Russell Sage Foundation.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Chekola, M. G. (1975). *The concept of happiness*. Unpublished doctoral dissertation, University of Michigan, USA.
- Cristopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling and Development*, 77(2), 141-152.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structural analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1-55.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Kozma, A., Stones, M. J., & McNeil, J. K. (1991). *Psychological well-being in later life*. Toronto: Butterworths Canada.

- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995a). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behavior Research and Therapy*, 33(3), 335-343.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995b). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scale*. Sydney: The Psychological Foundation of Australia.
- Martinez, R., & Dukes, R. (1997). The effects of ethnic identity, ethnicity, and gender on adolescent well-being. *Journal of Youth and Adolescence*, 26(5), 503-516.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.
- Pelham, B. W., & Swann, W. B., Jr. (1989). From self-conceptions to self-worth: On the sources and structure of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 672-680.
- Robbins, S. B., & Kliever, W. L. (2000). Advances in theory and research on subjective well-being. In S. D. Brown, & R. W. Lent (Eds.), *Handbook of counseling psychology* (pp. 310-345). New York, NY: Wiley.
- Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1989b). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4(2), 195-210.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1992). The interpretation of life experience and well-being: The sample case of relocation. *Psychology and Aging*, 7, 507-517.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Seligman, M., & Chikzentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492.
- Stull, D. E. (1987). Conceptualization and measurement of well-being: Implications for policy evaluation. In E. F. Borgatta, & R. J. F. Montgomery (Eds.), *Critical issues in aging policy* (pp. 55-90). Newbury Park, CA: Sage.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (1996). *Using multivariate statistics*. New York: HarperCollins College Publishers.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.

Tezbaşaran, A. A. (1996). *Likert tipi ölçek geliştirme kılavuzu*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Turner, R., & Noh, S. (1983). Class and psychological vulnerability among women: The significance of social support and personal control. *Journal of Health & Social Behavior*, 24(1), 2-15.

Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.

Wood, V., Wylie, M. L., & Sheator, B. (1969). An analysis of a short self-report measure of life satisfaction: Correlation with rater judgments. *Journal of Gerontology*, 24, 465-469.