

Mutluluğun D??sall??? Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Mutluluğun D??sall??? Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=26341>

Özet

Mutluluğun Dikkatli Ölçeği, bireylerin kendi mutluluklarındaki dikkatli etkenlere ne ölçüde atfedildiğini ölçmek amacıyla geliştirilmiş psikometrik bir araçtır. Bu ölçeğin temel amacı, mutluluğun kaynaklarındaki içsel (kişisel kontrol, öz-yeterlik) ve dikkatli (maddi durum, sosyal onay, çevresel koşullar) faktörler bağlamında incelemektir. Bireylerin yaşamlarındaki iyi olma halini dikkatli faktörlere yükleme eğilimini belirleyen bu araç, orijinal ölçeğin Türkçe popülasyonuna uyarlama çalışması ile kazandırmıştır. Ölçek, yetişkin popülasyonun mutluluk algısını değerlendirme ve pozitif psikoloji araştırmalarında kullanılmak üzere tasarlanmıştır.

Anahtar Kelimeler

Mutluluk, Dikkatli, Psikolojik Ölçek, Uyarlama Çalışması, Psikometri, Öznel İyi Olma, Yaşam Tatmini.

Yazarlar

Yıldırım, M., Barmanpek, U., Farag, A. A.

Amaç

Bu ölçeğin temel amacı, bireylerin mutluluk kaynaklarındaki içsel kontrolün düzeyinde, yani dikkatli, çevresel veya materyalistik koşullara bağlı olarak algılama derecesini belirlemektir. Psikolojide, mutluluğun dikkatli kavramı, bireyin iyi olma halini kontrol etme yeteneğini dikkatli dünyaya yüklemesiyle yakından ilişkilidir.

Ölçeğin Türkçe adaptasyonu, Türk kültüründeki yetişkinlerin mutluluk atfılarına güvenilir ve geçerli bir şekilde ölçmeyi hedeflemiştir. Elde edilen veriler, klinik psikoloji ve danışmanlık alanlarında, bireylerin mutluluklarındaki artışa yönelik müdahale programlarının geliştirilmesinde temel bilgi sağlamaktadır.

Yapı (Construct)

Ölçek, pozitif psikoloji alanındaki **mutluluk** ve Kontrol Odağı (Locus of Control) yapılarıyla yakından ilişkilidir. Mutluluğun Dikkatli, bireyin mutluluğunun büyük ölçüde dikkatli koşullara (örneğin, şans, para, sosyal statü veya başarılarındaki eylemleri) bağlı olduğunu inancını yansıtır.

Yüksek dikkatli puan alan bireyler, mutluluğu pasif bir şekilde dikkatli kaynaklardan beklerken, düşük puan alanlar mutluluğu içsel çaba, kişisel kontrol ve **öz yeterlik** ile ilişkilendirir. Bu yapı, kişinin yaşam olaylarına verdiği tepkilerde sorumluluk alıp almama eğilimi hakkında önemli bilgiler sunarak, kişisel gelişim ve iyi olma çalışmalarına katkı sağlar.

Geçerlik

Mutluluğun Dikkatli Ölçeği'nin Türkçe uyarlamasında, yapısal geçerliliği incelemek amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. DFA sonuçları, orijinal ölçeğin tek faktörlü yapısının Türk örnekleminde de korunduğunu göstermiştir. Bu tek boyutlu yapı, ölçeğin teorik temellerine uygun bir şekilde, dikkatli mutluluk atfının tutarlı bir biçimde ölçme yeteneğini desteklemektedir.

Ayrıca, ölçüt geçerliliği kapsamında, ölçek puanlarının Yaşam Tatmini Ölçeği ve diğer öznel iyi oluş ölçümleri ile anlamlı, beklenen yönde korelasyonlar gösterdiği tespit edilmiştir. Bu analizler, ölçeğin teorik olarak ölçmesi beklenen yapıyı başarıyla ölçtüğünü ve diğer ilgili psikolojik yapılarla ilişkisinin beklentiler dahilinde olduğunu kanıtlamıştır.

Güvenirlilik

Ölçeğin iç tutarlılık güvenirliliği, Cronbach Alfa katsayısı kullanılarak hesaplanmıştır. Uyarlama çalışmasında elde edilen Cronbach Alfa değeri oldukça yüksek olup, bu da ölçek maddelerinin tutarlı bir şekilde "Mutluluğun Dikkatli" yapısının ölçtüğünü göstermektedir. Bu yüksek katsayı, ölçüm aracının güvenirliliğinin akademik standartları karşıladığını belirtir.

Ek olarak, ölçeğin zaman içindeki kararlılığını test etmek amacıyla test-tekrar test güvenirliliği yöntemleri de kullanılmıştır. Farklı zamanda toplanan veriler arasındaki yüksek korelasyon, ölçeğin uzun vadede kararlı sonuçlar verme kapasitesine sahip olduğunu doğrulamıştır.

Faktör Analizi

Yıldırım ve arkadaşları (2018) tarafından yürütülen adaptasyon çalışmasında, ölçeğin faktör yapısının incelemek için istatistiksel analizler yapılmıştır. Orijinal ölçeğin yapısı temel alınarak yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA), verilerin tek boyutlu bir yapıyı desteklediğini ortaya koymuştur. Bu tek faktörlü yapı, "Mutluluğun Dikkatli" olarak adlandırılmıştır.

Analizler, tüm maddelerin bu tek faktör üzerine yüksek ve anlamlı yükler gösterdiğini kanıtlamıştır. Bu durum, ölçeğin Türkçe formunun yapısal olarak orijinal formula eşdeğer olduğunu ve Türk kültüründe mutluluğun dikkatli atfının tek bir temel boyutta toplandığını göstermektedir.

Enstrüman

Test Tipi: Uyarlama

Format: Likert Tipi Derecelendirme (Örneğin, katılımcıların maddelere katılma düzeylerini belirli

bir skalada i?aretledi?i öz-bildirim format?.)

Mevcut Diller: Türkçe (Uyarlama), Orijinal Dil (Makalede belirtilmemi?tir, ancak uluslararası literatürde İngilizce olması muhtemeldir.)

Popülasyon Grubu: Yeti?kinler

Ya? Grubu: 18 ya? ve üzeri yeti?kin popülasyonu.

Popülasyon Detaylar?: Türkiye'de ya?ayan, farklı demografik özelliklere sahip üniversite öğrencileri ve genel yeti?kinler örnekleminde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmı?tır.

Test Metodolojisi: Bireysel veya grup uygulaması şeklinde, ka?t-kalem veya dijital formatta öz-bildirim yöntemiyle uygulanır.

Anahtar Kelimeler

Öznel İyi Olu?, Mutluluk Atf?, Öz Denetim, Psikometrik Özellikler, Adaptasyon, Yeti?kin Psikolojisi, D??sal Motivasyon.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlayıcısı: Belirtilmemi?tir.

Ba?lı Kurulu? E-posta Adresleri: muratyildirimphd@gmail.com

Yazınma Adresi: Makalede belirtilen akademik kurumlar aracılığıyla iletişime geçilebilir.

Şinler & Ücret ve Test Y?i?

Mutluluğun D??sall??? Ölçe?i'nin Türkçe uyarlama çalışması **2018** yılında yayınlanmıştır. Ölçe?in akademik veya ticari amaçlarla kullanımı için öncelikle sorumlu yazar Murat Yıldırım ile e-posta yoluyla iletişime geçilmesi ve izin prosedürlerinin tamamlanması tavsiye edilir. Ölçe?in telif ve kullanım ücretleri (varsa) yazar tarafından belirlenmektedir.

Referanslar

Yildirim, M., Barmanpek, U., & Farag, A. A. (2018). Reliability and Validity Studies of Externality of Happiness Scale Among Turkish Adults. *European Scientific Journal, ESJ*, 14(14). Doi: 10.19044/esj.2018.v14n14p1

Uyarlama çalışması'nın orijinal PDF dosyası bu bağlantıdan indirilebilir: [reliability-and-validity-studies-of-externality-of-happiness-scale-among-turkish-adults-toad.pdf](#)

Ölçeğin DOC formatındaki belgesi bu bağlantıdan mevcuttur: [mutlulugun-dissalligi-olcegi-toad.doc](#)

Mutluluğun Dissallığı Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Ölçek maddeleri, sağlanan kaynak içerikte bulunmamaktadır. Bu nedenle maddeler buraya eklenememiştir.

ARABPSYCHOLOGY.COM