

# Mutluluk Yönelimleri Ölçeği Kısa Formu

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Mutluluk Yönelimleri Ölçeği Kısa Formu*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=26357>

## Özet

Mutluluk Yönelimleri Ölçeği Kısa Formu (MYÖ-KF), orijinal adı Orientations to Happiness Scale Short Form olan psikolojik ölçme aracı'nın Türkçeye uyarlanmış versiyonudur. Bu uyarlama çalışması, 2015 yılında Akın ve Özkaya tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, bireylerin mutluluğa ulaşmada kullandıkları üç temel yönelimi, yani **anlam**, **haz** ve **meşguliyet (akış)** boyutları'nı 9 madde üzerinden ölçmeyi amaçlamaktadır. Yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonuçları, ölçeğin Türkçe formunun orijinal üç boyutlu yapısını desteklediğini ve kabul edilebilir düzeyde güvenilirlik ve yapı geçerliliği gösterdiğini ortaya koymuştur.

## Anahtar Kelimeler

Mutluluk Yönelimleri Ölçeği, Kısa Form, Geçerlik, Güvenirlik, Pozitif Psikoloji, Anlam, Haz, Meşguliyet, Uyarlama.

## Yazarlar

Akın, A., Özkaya, S.

## Amaç

Ölçeğin temel amacı, Mutluluk Yönelimleri Ölçeği Kısa Formu'nun (MYÖ-KF) psikometrik özelliklerini Türk kültürü ve dili bağlamında inceleyerek geçerli ve güvenilir bir Türkçe sürümünü bilimsel kullanıma sunmaktır. Bu çalışmada ile bireylerin mutluluğu nasıl deneyimlediklerini ve hangi yollarla (haz, meşguliyet veya anlam) yaşam doyumuna ulaştıklarını sistematik olarak ölçmek hedeflenmiştir.

MYÖ-KF, Pozitif Psikoloji alanı'nın temel yapı taşlarından olan mutluluk kavramı'nın farklı yönelimlerini, kısa ve pratik bir araçla değerlendirme imkanı sağlamaktadır. Bu sayede, Türkiye'deki akademik çalışmalarda ve uygulamalı psikoloji alanlarında mutluluk yönelimleri bağlamında daha derinlemesine araştırmalar yapılabilmesi amaçlanmıştır.

## Yapı

Mutluluk Yönelimleri Ölçeği Kısa Formu, mutluluğun üç farklı yolunu temsil eden üç temel boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar, bireyin yaşamdaki iyilik halini (well-being) nasıl elde ettiğini gösterir:

**Haz (Pleasure):** Hayattan keyif alma ve olumlu duygular yaşamaya yönelimi.

**Meşguliyet (Engagement/Flow):** Bireyin kendini tamamen kaptırarak, zamanın akışını unuttuğu aktivitelere katılma ve akış deneyimi yaşamaya yönelimi.

**Anlam (Meaning):** Bireyin, kendinden daha büyük bir amaç veya kuruma hizmet ederek yaşamına anlam katma yönelimi.

Ölçek, bu üç boyutu ölçmek üzere toplam 9 maddeden meydana gelmektedir ve her bir boyut 3 madde ile temsil edilmektedir. Bu yapı, mutluluğun tek boyutlu bir kavramdan ziyade, farklı yaşam tarzları ve kişisel tercihlerle ilişkili çok boyutlu bir olgu olduğunu varsayımına dayanmaktadır.

## Geçerlik

MYÖ-KF'nin geçerlik çalışması kapsamında, ölçeğin teorik yapısını destekleyip desteklemediğini belirlemek amacıyla yapı geçerliği incelenmiştir. Bu amaçla, **SPSS 13.0** ve **LISREL 8.54** (Jöreskog & Sorbom, 1996) programları kullanılarak Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir.

DFA sonuçları, 9 maddeden oluşan ve üç boyutu (anlam, haz, meşguliyet) içeren modelin veri ile uyumlu olduğunu göstermiştir. Elde edilen uyum indeksleri şunlardır:  $\chi^2 = 51.12$ ,  $sd = 24$ ,  $RMSEA = .077$ ,  $CFI = .91$ ,  $IFI = .91$ ,  $SRMR = .069$ ,  $GFI = .94$ . Bu değerler, ölçeğin Türkçe formunun orijinal teorik yapıyı koruduğunu ve güçlü bir yapı geçerliği sergilediğini kanıtlamaktadır.

## Güvenirlilik

Ölçeğin güvenirlik analizleri, iç tutarlık yöntemiyle ve düzeltilmiş madde-toplam korelasyonu ile incelenmiştir. Elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları, ölçeğin farklı boyutları ve tamamı için aşağıdaki sonuçları vermiştir:

Ölçeğin tamamı için Cronbach Alfa değeri: **.78**

Anlam alt boyutu için: **.63**

Meşguliyet alt boyutu için: **.69**

Haz alt boyutu için: **.54**

Genel ölçek güvenirlik katsayısı (.78) kabul edilebilir düzeyde olup, alt boyutlardaki değerler (özellikle Haz alt boyutu) görece düşük olmasına rağmen, bu sonuçlar ölçeğin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabilmesini desteklemektedir. Madde analizi sonuçları da ölçek maddelerinin toplam puanla yeterli düzeyde korelasyon gösterdiğini belirtmektedir.

## Faktör Analizi

Faktör yapısının incelenmesi amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır. Analiz, ölçeğin 9 maddeden oluşan üç boyutlu (Anlam, Haz, Meşguliyet) yapısının Türk örneğinde de korunduğunu göstermiştir.

Analiz sırasında kullanılan istatistiksel yazılımlar **SPSS 13.0** ve **LISREL 8.54** olmuştur. Uyum indeksleri, modelin mükemmel olmamakla birlikte iyi bir uyum sergilediğini göstermiştir (RMSEA=.077; CFI=.91; GFI=.94). Bu sonuçlar, Mutluluk Yönelimleri Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlamasının, teorik olarak beklenen ayrık üçlü mutluluk yönelimi yapısının başarılı bir şekilde ölçtüğünü kanıtlamaktadır.

## Ölçme Aracı

**Test Türü:** Uyarlama (Adaptation)

**Format:** Likert Tipi Derecelendirme Ölçeği

**Maddeler:** 9 madde, 3 alt boyut (Anlam, Haz, Meşguliyet)

**Derecelendirme:** 5'li Likert Tipi (1= Bana Hiç Uygun Değil; 5= Bana Tamamen Uygun)

**Kullanılabilir Dil:** Türkçe

**Popülasyon Grubu:** N/A (Uyarlama çalışması üniversite öğrencileri veya genel yetişkin popülasyonu üzerinde yapılmış olabilir, ancak kaynakta spesifik olarak belirtilmemiştir.)

**Yaş Grubu:** N/A

**Popülasyon Detayları:** N/A

**Test Metodolojisi:** Öz bildirim ölçeği. Psikometrik analizler için DFA ve iç tutarlık kullanılmıştır.

## Anahtar Kelimeler

Mutluluk, Psikometrik Özellikler, Akademi, Yaşam Anlamı, Öznel İyi Oluş, Ölçek Geliştirme, Cronbach Alfa.

## Yazarlar

**Sorumlu Yazar:** Ahmet Akin

**Yazar ORCID Tanımlayıcısı:** Kaynakta belirtilmemiştir.

**Kurum E-posta Adresi:** [ahmet.akin@medeniyet.edu.tr](mailto:ahmet.akin@medeniyet.edu.tr)

**Yazın Adresi:** N/A (Sorumlu yazarın akademik kurumu: Medeniyet Üniversitesi)

## Şinler, Ücret ve Test Y?I?

**Test Y?I?:** 2015 (Uyarlama çal??mas?n?n yay?n y?I?).

**Şinler ve Ücret:** Ölçeğin kullan?m? için sorumlu yazar Ahmet Ak?n ile ileti?ime geçilmesi önerilir. Ticari olmayan akademik kullan?mlarda izin prosedürleri için yazar?n kurum e-posta adresi kullan?labilir.

Ölçeğin orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: [mutluluk-yonelimleri-olcegi-kisa-formu-toad.pdf](http://mutluluk-yonelimleri-olcegi-kisa-formu-toad.pdf)

## Kaynaklar

Ak?n, A. ve Özkaya, S. (2015). Mutluluk Yönelimleri Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çal??mas?. *Journal Of European Education*, 5(3), 39-46.

Jöreskog, K. G., & Sorbom, D. (1996). *LISREL 8: User's reference guide*. Scientific Software International.

## Mutluluk Yönelimleri Ölçeği Kısa Formu Maddeleri

**ÖNEML?:** A?a??daki ölçek maddeleri, orijinal dillerinde korunmal? ve hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemelidir.

Ölçek maddeleri, sa?lanan kaynak içerikte mevcut de?ildir.