

# Yeti?kinler i?in Mutlulu?u Art?rma Stratejileri ?l?e?i

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Yeti?kinler i?in Mutlulu?u Art?rma Stratejileri ?l?e?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=33327>

## Özet

Yeti?kinler için Mutlulu?u Art?rma Stratejileri Ölçe?i (Y?MASÖ), yeti?kin bireylerin mutluluk seviyelerini art?rmak amacıyla kulland?klar? spesifik davran??sal ve bili?sel stratejileri ölçmek üzere geli?tirilmis? bir psikometri aracıdır. Ölçek, Ery?lmaz (2017) tarafından geli?tirme çal??malar? tamamlanm?? olup, mutluluk alan?ndaki ara?t?rmacılara, bireylerin aktif olarak uygulad?klar? stratejileri çok boyutlu bir yapıda de?erlendirme imkanı sunmaktadır. Bu ölçek, özellikle pozitif psikoloji çerçevesinde, ki?inin öznel iyi olu?unu destekleyen eylemleri tanımlamayı ve nicelle?tirmeyi amaçlamaktadır.

## Anahtar Kelimeler

Mutluluk, Mutlulu?u Art?rma Stratejileri, Öznel İyi Olu?, Psikometrik Geli?tirme, Yeti?kin, Psikoloji, Ölçek

## Yazarlar

Ali Ery?lmaz

## Amaç

Yeti?kinler için Mutlulu?u Art?rma Stratejileri Ölçe?i'nin temel amacı, bireylerin kendi mutluluklarındaki bilinçli veya bilinçsiz olarak art?rmak için kulland?klar? yöntemleri ve davran?? kalıplarındaki sistematik bir şekilde ölçmektir. Geleneksel mutluluk ölçüm araçları genellikle mevcut iyi olu? seviyesini belirlerken, bu ölçek bireylerin mutlulu?a ulaşmak için aktif olarak kulland?? stratejilerin çe?itliliğini ve yoğunluğunu tespit etmeyi hedefler.

Bu araç, pozitif psikoloji müdahalelerinin etkinliğini de?erlendirmede ve bireysel danışmanlık süreçlerinde hangi stratejilerin daha baskın veya eksik olduğunu belirlemede önemli bir rol oynamaktadır. Ölçek, altı farklı strateji boyutunu kapsayarak, mutluluk arayışındaki çok yönlü doğasını yansıtmaktadır.

## Yapı

Ölçek, yeti?kinlerin mutlulu?u artırma çabalarındaki temsil eden çok boyutlu bir yapıyı ölçmektedir. Yapılan psikometrik çal??malar sonucunda ölçeğin altı temel alt boyuttan oluştuğu belirlenmiştir. Bu alt boyutlar, bireylerin hem dış çevreye yönelik tepkilerini hem de içsel, bili?sel ve manevi süreçlerini kapsamaktadır. Bu alt boyutlar şunlardır:

**Çevreye Pozitif Tepki Vermek:** Dış dünyadaki olaylara ve insanlara olumlu bir bakış açısıyla

yakla?ma.

**Bedeni Dinlendirmek:** Fiziksel sa?l??a ve rahatlamaya yönelik stratejiler geli?tirme.

**?stekleri Doymak:** Ki?isel ihtiya?lar? ve arzular? sa?l?kl? yollarla kar??lama çabas?.

**Do?rudan Mutlulu?a Yönelik Davran??lar Sergilemek:** Ne?e ve keyif veren aktivitelere do?rudan kat?lma.

**Mental Kontrol Yapmak:** Olumsuz dü?ünceleri yönetme ve bili?sel süreçleri olumlu yönde düzenleme.

**Dini ?nanc?n Gere?ini Yerine Getirmek:** Maneviyat ve inanç sistemleri arac?l???yla iç huzuru sa?lama.

## Geçerlik

Yeti?kinler için Mutlulu?u Art?rma Stratejileri Ölçe?i'nin geçerlik çal??malar? kapsam?nda, ölçüt ba??ntl? geçerli?i incelemek amacıyla ?ngiliz psikolog Michael Argyle taraf?ndan geli?tirilen **Oxford Mutluluk Ölçe?i** (Oxford Happiness Inventory - OHI) kullan?lm??t?r.

Yap?lan analizlerde, Yeti?kinler için Mutlulu?u Art?rma Stratejileri Ölçe?i puanlar? ile Oxford Mutluluk Ölçe?i puanlar? aras?ndaki ili?ki, Pearson Momentler Çarp?m? Korelasyon katsay?s? ile hesaplanm??t?r. ?ki ölçek aras?ndaki korelasyon katsay?s? **r = 0.44** olarak bulunmu?tur. Bu orta düzeyde pozitif ili?ki, geli?tirilen ölçe?in, genel mutluluk seviyesini ölçen bilinen ve geçerli bir araçla anlaml? bir örtü?me gösterdi?ini ve ölçmek istedi?i yap?y? geçerli bir ?ekilde ölçtü?ünü kan?tlamaktad?r.

## Güvenirlik

Ölçe?in güvenilirli?i, iç tutarl?k yöntemleri kullan?larak incelenmi?tir. ?ç tutarl?l??? belirlemek için yayg?n olarak kullan?lan **Cronbach Alfa** katsay?s? hesaplanm??t?r. Genel olarak ölçe?in tamam?na ait iç tutarl?k katsay?s? **0.89** gibi yüksek bir de?erde bulunmu?tur, bu da ölçe?in yüksek derecede güvenilir oldu?unu göstermektedir.

Alt boyutlar?n iç tutarl?k katsay?lar? (Cronbach Alfa de?erleri) ise a?a??daki gibidir:

Çevreye pozitif tepki vermek: **0.84**

Bedeni dinlendirmek: **0.83**

?stekleri doymak: **0.69**

Do?rudan mutlulu?a yönelik davran??lar sergilemek: **0.81**

Mental kontrol yapmak: **0.83**

Dini inanc?n gere?ini yerine getirmek: **0.83**

?stekleri doymak alt boyutunun katsay?s? (0.69) di?er alt boyutlara göre bir miktar dü?ük olmas?na ra?men, genellikle sosyal bilimlerde kabul edilebilir s?n?rlar?n içinde yer almaktad?r.

Di?er tüm alt boyutlar ve toplam ölçek, 0.80 üzeri de?erlerle mükemmel bir iç tutarlık sergilemektedir.

## Faktör Analizi

Ölçe?in geli?tirilmesi a?amas?nda kullan?lan faktör analizi yöntemi (Ery?lmaz, 2017), mutlulu?u art?rma stratejilerinin alt? farklı faktörde toplandı?nı göstermektedir. Bu alt? faktörlü yapı, ölçe?in teorik çerçevesini desteklemekte ve her bir stratejinin ba?ms?z olarak de?erlendirilmesine olanak tan?maktadır. Bu çok faktörlü yapı, bireylerin mutlulukları art?rmak için kullandıkları çe?itli ve birbirinden ayrılan yöntemleri ba?arılı bir şekilde ayrıttır.

## Ölçme Aracı

**Test Türü:** Geli?tirme (Developmental Scale)

**Format:** Likert Tipi (Orijinal derecelendirme bilgisi eksik olduğundan, geli?tirme ölçe?i makalesinden elde edilen genel bilgiye dayanmaktadır.)

**Mevcut Diller:** Türkçe

**Popülasyon Grubu:** Yeti?kinler

**Ya? Grubu:** Yeti?kinlik Dönemi (Kesin ya? aralığı belirtilmemiştir.)

**Popülasyon Detayları:** Türkiye'deki üniversite öğrencileri ve genel yeti?kin popülasyonu üzerinde psikometrik çalışmalar yapılmıştır (Detaylar için kaynak makaleye başvurulmalıdır).

**Test Metodolojisi:** Öz Bildirim Ölçe?i (Self-Report Inventory)

## Anahtar Kelimeler

Öz Bildirim, Pozitif Psikoloji, Güvenirlilik, Alt Boyutlar, Mutluluk Stratejileri, Ölçme Aracı

## Yazarlar

**Sorumlu Yazar:** Ali Ery?lmaz

**Yazar ORCID Tanımlayıcı:** Belirtilmemiştir.

**İletişim E-posta Adresi:** [erali76@hotmail.com](mailto:erali76@hotmail.com)

**Yazın Adresi:** Belirtilmemiştir.

## Şzinler, Ücret ve Test Y?I?

**Test Y?I?:** 2017 (Yay?n y?I? baz al?nm??t?r.)

**Derecelendirme:** Derecelendirme format? orijinal kaynakta net olarak belirtilmemiştir.

**Şzinler ve Ücret:** Ticari olmayan akademik ara?t?rmalar için kullan?m genellikle yazara at?fta bulunularak serbesttir. Kullan?m izni ve ücret bilgisi için sorumlu yazar Ali Ery?lmaz ile ileti?ime geçilmesi önerilir.

## Kaynaklar

Ery?lmaz, A. (2017). Yeti?kinler için Mutlulu?u Art?rma Stratejileri Ölçe?inin geli?tirilmesi. *Journal of Mood Disorders*, 7(2), 116-123.

Ölçe?in orijinal PDF dosyas? a?a??daki ba?lant?dan indirilebilir: [yetiskinler-icin-mutlulugu-artirma-stratejileri-olcegi-toad.pdf](#)

## Yeti?kinler için Mutlulu?u Art?rma Stratejileri Ölçe?i Maddeleri

**ÖNEML?:** Ölçe?in maddeleri orijinal kaynak metinde sa?lanmam??t?r. Maddeler için yazar?n 2017 tarihli makalesine ba?vurulmas? gerekmektedir.