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

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Yeti?kinler için Mutlulu?u Art?rma Stratejileri Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=33327

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Yeti?kinler için Mutlulu?u Art?rma Stratejileri Ölçe?i (Y?MASÖ), yeti?kin bireylerin mutluluk seviyelerini art?rmak amac?yla kulland?klar? spesifik davran??sal ve bili?sel stratejileri ölçmek üzere geli?tirilmi? bir psikometri arac?d?r. Ölçek, Ery?lmaz (2017) taraf?ndan geli?tirme çal??malar? tamamlanm?? olup, mutluluk alan?ndaki ara?t?rmac?lara, bireylerin aktif olarak uygulad?klar? stratejileri çok boyutlu bir yap?da de?erlendirme imkan? sunmaktad?r. Bu ölçek, özellikle pozitif psikoloji çerçevesinde, ki?inin öznel iyi olu?unu destekleyen eylemleri tan?mlamay? ve nicelle?tirmeyi amaçlamaktad?r.

Anahtar Kelimeler

Mutluluk, Mutlulu?u Art?rma Stratejileri, Öznel ?yi 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 amac?, bireylerin kendi mutluluklar?n? bilinçli veya bilinçsiz olarak art?rmak için kulland?klar? yöntemleri ve davran?? kal?plar?n? sistematik bir ?ekilde ölçmektir. Geleneksel mutluluk ölçüm araçlar? genellikle mevcut iyi olu? seviyesini belirlerken, bu ölçek bireylerin mutlulu?a ula?mak için aktif olarak kulland??? stratejilerin çe?itlili?ini ve yo?unlu?unu tespit etmeyi hedefler.

Bu araç, pozitif psikoloji müdahalelerinin etkinli?ini de?erlendirmede ve bireysel dan??manl?k süreçlerinde hangi stratejilerin daha bask?n veya eksik oldu?unu belirlemede önemli bir rol oynamaktad?r. Ölçek, alt? farkl? strateji boyutunu kapsayarak, mutluluk aray???n?n çok yönlü do?as?n? yans?tmaktad?r.

Yap?

Ölçek, yeti?kinlerin mutlulu?u art?rma çabalar?n? temsil eden çok boyutlu bir yap?y? ölçmektedir. Yap?lan psikometrik çal??malar sonucunda ölçe?in alt? temel alt boyuttan olu?tu?u belirlenmi?tir. Bu alt boyutlar, bireylerin hem d?? çevreye yönelik tepkilerini hem de içsel, bili?sel ve manevi süreçlerini kapsamaktad?r. Bu alt boyutlar ?unlard?r:

Çevreye Pozitif Tepki Vermek: D?? dünyadaki olaylara ve insanlara olumlu bir bak?? aç?s?yla

ARABPSYCHOLOGY.COM

yakla?ma.
Bedeni Dinlendirmek: Fiziksel sa?l??a ve rahatlamaya yönelik stratejiler geli?tirme.
?stekleri Doyurmak: Ki?isel ihtiyaçlar? 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??nt?l? geçerli?i incelemek amac?yla ?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 güvenirli?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 doyurmak: **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 doyurmak 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.

ARABPSYCHOLOGY.COM

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

Faktör Analizi

Ölçe?in geli?tirilmesi a?amas?nda kullan?lan faktör analizi yöntemi (Ery?lmaz, 2017), mutlulu?u art?rma stratejilerinin alt? farkl? faktörde topland???n? göstermi?tir. Bu alt? faktörlü yap?, ölçe?in teorik çerçevesini desteklemekte ve her bir stratejinin ba??ms?z olarak de?erlendirilmesine olanak tan?maktad?r. Bu çok faktörlü yap?, bireylerin mutluluklar?n? art?rmak için kulland?klar? çe?itli ve birbirinden ayr?lan yöntemleri ba?ar?l? bir ?ekilde ayr??t?rm??t?r.

Ölçme Arac?

Test Türü: Geli?tirme (Developmental Scale)

Format: Likert Tipi (Orijinal derecelendirme bilgisi eksik oldu?undan, geli?tirme ölçe?i makalesinden elde edilen genel bilgiye dayan?lmaktad?r.)

Mevcut Diller: Türkçe

Popülasyon Grubu: Yeti?kinler

Ya? Grubu: Yeti?kinlik Dönemi (Kesin ya? aral??? belirtilmemi?tir.)

Popülasyon Detaylar?: Türkiye'deki üniversite ö?rencileri ve genel yeti?kin popülasyonu üzerinde psikometrik çal??malar yap?lm??t?r (Detaylar için kaynak makaleye ba?vurulmal?d?r).

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

Anahtar Kelimeler

Öz Bildirim, Pozitif Psikoloji, Güvenirlik, Alt Boyutlar, Mutluluk Stratejileri, Ölçme Arac?

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Ali Ery?lmaz

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?: Belirtilmemi?tir.

?leti?im E-posta Adresi: erali76@hotmail.com

Yaz??ma Adresi: Belirtilmemi?tir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

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

Derecelendirme: Derecelendirme format? orijinal kaynakta net olarak belirtilmemi?tir.

?zinler 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.

ARABPSYCHOLOGY.COM