

Yetişkinler için Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeğinin Geliştirilmesi

Ali Eryılmaz¹

ÖZET:

Yetişkinler için Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeğinin Geliştirilmesi

Amaç: Mutluluk, psikolojide ele alınan önemli konulardan biridir. Bu çalışmanın amacı, yetişkinler için mutluluğu artırma stratejilerine yönelik bir ölçek geliştirmektir.

Yöntem: Araştırmanın katılımcılarını, 24-60 yaşlarında yer alan toplam 438 yetişkin (215 kadın ve 223 erkek) oluşturmuştur. Çalışmada ölçek geliştirme bağlamında madde analizi, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ile güvenirlik analizi yapılmıştır. Çalışmada geliştirilen ölçeğin geçerliği, Oxford Mutluluk Ölçeği ile incelenmiştir.

Bulgular: Çalışma bulgularına göre, açıklanan varyansı %61.932 olan altı boyutlu ve 28 maddeli bir ölçek elde edilmiştir. Ölçeğin boyutlarına; "çevreye pozitif tepki vermek", "bedeni dinlendirmek", "mental kontrol yapmak", "doğrudan mutluluğa yönelik davranışlar sergilemek", "dini inancın gereğini yerine getirmek" ve "istekleri doyurmak" isimleri verilmiştir. Ölçek, yüksek güvenirlik değerlerine sahip olarak bulunmuştur. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi çalışmasında, açıklayıcı faktör analizi ile elde edilen yapısının doğrulandığı sonucuna varılmıştır.

Sonuç: Analizler sonucunda, ele alınan ölçeğin psikometrik özelliklerinin istenen düzeyde olduğu bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: mutluluk, strateji, ölçek, yetişkin

Journal of Mood Disorders (JMood) 2017;7(2):116-23

ABSTRACT:

Development of Happiness Increasing Strategies Scale for Adults

Objective: Happiness is one of the substantial issues in psychology. The aim of this study was to develop the scale of happiness increasing strategies for adults.

Method: The study group consisted of 438 adults (215 female and 223 male), aged 24 to 60. In the analysis of the data, reliability analysis, and confirmatory and explanatory factor analysis methods were employed. The Oxford Happiness Scale was used in order to perform the validity analysis.

Results: According to results of the study, the scale composed of 28 items and six dimensions with the level of 61.93% explained variance. The dimensions of the scale were named as taking a rest, mental control, exhibiting happiness oriented behaviors, participating in religious activity, reacting positively to the environment and satisfaction of desires.

Conclusions: As the findings of the study revealed, the Scale of Happiness Increasing Strategies was valid and reliable, and also it might be used for adults. Thus, the findings of this study might enlighten the way of other researchers and the scale might be used in future studies.

Keywords: happiness, strategies, scale, adults

Journal of Mood Disorders (JMood) 2017;7(2):116-23



¹Doç. Dr., Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eskişehir, Türkiye

Yazışma Adresi / Corresponding Author:
Ali Eryılmaz,
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim
Fakültesi, Eskişehir, Türkiye

Elektronik posta adresi / E-mail address:
erali76@hotmail.com

Geliş tarihi / Date of received:
3 Aralık 2016 / December 3, 2016

Kabul tarihi / Date of acceptance:
27 Şubat 2017 / February 27, 2017

Bağınıtı beyanı:
A.E.: Yazar bu makale ile ilgili olarak herhangi bir çıkar çatışması bildirmemiştir.

Declaration of interest:
A.E.: The author reported no conflicts of interest related to this article.

GİRİŞ

Aristo'ya göre mutlu olmak, yaşam amaçlarından biridir. Bir başka deyişle insanlar mutlu olmak için yaşarlar. Nasıl mutlu olunacağını ele alan bilimsel disiplin alanlarından biri de psikolojidir. Psikoloji literatüründe mutluluk, hazzı artırma ve kapasite geliştirme bağlamında ele alınan bir kavramdır (1,2). Haz açısından bakıldığında mutluluk; olumlu duyguların çok ve olumsuz duyguların az yaşanması ile yaşamdan yüksek doyum almak olarak ifade edilmek-

tedir (3). Mutluluğun ne olduğunun yanında nasıl artırıldığı sorusunun da yanıtlanması önemlidir.

Literatürde mutluluğun artırılması, mutluluğu artırma stratejileri (öznel iyi oluşu artırma stratejileri) bağlamında ele alınmaktadır. Mutluluğu artırma stratejilerine yönelik çalışmalar ilk kez Fordyce (4) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre, dışa dönük birey olmak, iyimser düşünmek, sosyal faaliyetlere yönelmek, aktif bir yaşam sahip olmak ve yeni faaliyetlerle ilgilenmek gibi stratejiler ortaya konmuştur. İlerleyen süreçte Tkach ve ar-

kadaşları (5) da mutluluğu artırma stratejilerine yönelik çalışmalar yapmışlardır. Çalışma sonuçlarına göre; amaçlar belirlemek ve bunları gerçekleştirmek, mental kontrol yapmak, doğrudan mutluluğa yönelik davranışlarda bulunmak, dini inancın gereğini yerine getirmek, aktif ve pasif etkinliklerde bulunmak gibi stratejiler ortaya konmuştur. Eryılmaz (6) da çalışmada mutluluğu artırma stratejilerini; çevreye pozitif tepki vermek, çevreden pozitif tepki almak, mental kontrol yapmak, istekleri doyurmak ve dini inancın gereğini yerine getirmek şeklinde beş boyutta ele almıştır.

Literatürde mutluluğun nedenlerine ve belirleyicilerine yönelik oldukça çok çalışma gerçekleştirilmiştir (7,8). Mutluluğu artırma stratejilerine ilişkin çalışmaların ise giderek arttığı görülmektedir (5,6). Türkiye’de mutluluğun ölçülmesine yönelik ölçek uyarlama çalışmaları da gerçekleştirilmektedir (9,10). Ayrıca, ergenler üzerinde mutluluğu artırma stratejilerine yönelik çalışmalar da yapılmıştır (6). Ek olarak yetişkinlerin mutlulukları ile pozitif psikoterapi yapıları arasındaki ilişkileri inceleyen (11); yetişkinleri ve ergenleri mutluluk açısından karşılaştıran çalışmalar da gerçekleştirilmiştir (12). Tüm bunların yanında yetişkinlerin mutluluk nedenlerinin ve günlük yaşamda kullandıkları mutluluğu artırma stratejilerinin neler olduğuna dair de çalışmalar yapılmaktadır (13). Ancak, Türkçe literatürde yetişkinler için mutluluğu artırma stratejilerini ölçebilecek ölçek çalışmalarının olmadığı da görülmektedir.

Mutluluk konusunda çalışmalar yapmak, bireylerin ruhsal ve bedensel sağlıkları için önemlidir (14). Örneğin mutluluk konusunda yapılan çalışmalar; mutlu bireylerin mutlu olmayanlara göre daha iyi bir bağımsızlık sistemine sahip olduklarını, iş yaşamında üretkenliklerinin arttığını ve toplumda kendilerinden beklenen görev ve sorumlulukları daha iyi yerine getirdiklerini göstermiştir (7,15). Ayrıca, mutluluk temelinde yapılan çalışmaların bireylerin ruhsal ve bedensel sağlıklarını olumlu bir konuma getirdiği belirtilmektedir (7). Bu bağlamda yetişkinler için mutluluk konusunda yapılacak çalışmalar, literatüre katkı sağlayabilir. Sonuç olarak bu çalışmanın amacı, yetişkinler için mutluluğu artırma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesidir.

YÖNTEM

Bu çalışmanın amacı, yetişkinler için mutluluğu artırma stratejilerini ölçebilecek bir ölçme aracı geliştirmektir. Çalışma, kesitsel araştırma deseninde yürütülmüş olup çalışmada ölçek geliştirme aşamaları izlenmiştir. Ölçek geliştir-

me bağlamında; ölçeğin maddelerinin ve deneme formunun oluşturulması, açımlayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi, madde analizi, iç tutarlılığa dayalı güvenirlik analizi ve geçerlik analizi gibi çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Çalışmada veriler, bireysel uygulama şeklinde toplanılmıştır. Çalışmada çalışmadan dışlanma ölçütü olarak, katılımcıların psikiyatrik tanılarının olmaması ölçütü belirlenmiştir. Çalışmada etik ilkeler göz önünde bulundurulmuş ve gönüllülük ilkesine dayalı olarak veriler toplanmıştır.

Maddelerin Hazırlanması

Maddelerin hazırlanmasında birkaç yol izlenmiştir. Bunlardan ilki, mutluluk ve mutluluğu artırma stratejileri konusundaki literatürün incelenmesidir (1,6,8,13). İkinci yöntem olarak ise; 25-60 yaşları arasında yer alan 15 kadın ve 15 erkek yetişkinlerle görüşmeler yapılmıştır. Görüşmede “Geçen haftadan bu güne mutlu olmak için neler yaptınız?” şeklinde bir açık uçlu soru sorulmuştur. Sorulara verilen yanıtlara cümle bazında içerik analizi uygulanmıştır. Uygulama sonucunda cümlelerin yedi boyutta toplandığı görülmüştür. En çok ifade edilen cümleler, ölçek ön deneme formuna konulmuştur. Böylece 55 maddelik bir “ölçek deneme formuna” ulaşılmıştır. Bu form, eğitim psikolojisi ve ölçme alanlarında doktora derecesine sahip uzmanlara; biçim, ifade ve katılım göstergesi olup olmama açılarından incelenmiştir. Deneme formunda yer alan 7 maddenin ölçekten çıkartılmasına ve 2 maddenin ise dil ve anlam bilgisi açılarından düzeltilmesine karar verilmiştir. Sonuç olarak ölçeğin deneme formunda, 48 maddenin kalmasına karar verilmiş ve bu form üzerinden çalışmalar gerçekleştirilmiştir.

Çalışma Grubu

Bu çalışmada, açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri için iki farklı çalışma grubu belirlenmiştir. İki farklı gruba karar vermek amacıyla veri seti ikiye bölünmüştür. Seçkisiz atama yoluyla (kura yöntemiyle) bir grup, açımlayıcı faktör analizinin yapıldığı grup olmuş ve diğer grup da doğrulayıcı faktör analizi grubu olmuştur. Açımlayıcı faktör analizi grubunda, madde analizi ve güvenirlik analizi analizleri yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi grubunda ise, doğrulayıcı faktör analizi çalışması yapılmıştır. Çalışma grupları ve bu gruplarda yer alan bireyler, betimsel açıdan aşağıda açıklanmıştır.

Açımlayıcı faktör analizi için çalışma grubu: Açımlayıcı faktör analizinin gerçekleştirildiği grupta; yaşları 24-65 arasında yer alan (ortalama= 37.01 ve standart sapma= 9.76) toplam 238 kişi yer almıştır. Bu grupta yer alan bireylerin; 107'si kadın (%45) ve 131'i ise erkektir (%55). Çalışmaya katılanların; %49.2'si (117 kişi) lisans mezunu, %21'i lise mezunu (50 kişi), %6.7'si yüksek okul mezunu (16 kişi), %19.8'i (47 kişi) ilköğretim ve %3.3'ü (8 kişi) lisans üstü öğretim mezunudur. Bu yetişkinlerin 64'ü bekar (%26.9) ve 173'ü ise evlidir (%72.7).

Doğrulayıcı faktör analizi için çalışma grubu: Doğrulayıcı faktör analizinin gerçekleştirildiği grupta yaşları 24-55 arasında yer alan (ortalama= 33.78 ve standart sapma= 6.78) toplam 200 kişi yer almıştır. Bu grupta yer alan bireylerin; 108'si kadın (%54) ve 92'si ise erkektir (%46). Çalışmaya katılanların; %62'si (124 kişi) lisans mezunu, %21.5'i lise mezunu (43 kişi), %4.5'i yüksek okul mezunu (9 kişi), %10.5'i (21 kişi) ilköğretim ve %1.5'i (3 kişi) lisans üstü öğretim mezunudur. Bu yetişkinlerin 72'si bekar (%36) ve 127'si ise evlidir (%63.5).

Veri Toplama Araçları

Çalışmada, geliştirilen ölçeğin benzer ölçekler geçerliliğini incelemek amacıyla Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K) kullanılmıştır. Oxford Mutluluk Ölçeği, Hills ve Argyle (16) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlamasını Doğan ve Çötök (17) gerçekleştirilmiştir. Ölçek 8 maddeden oluşmaktadır. Yapılan analiz sonuçlarına göre, ölçeğin güvenilir ve geçerli olduğu bulunmuştur. OMÖ-K'nin tek faktörlü yapısı, doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiş ve uyum iyiliği indeksleri ($\chi^2/df= 2.77$, AGFI= 0.93, GFI= 0.97, CFI= 0.95, NFI= 0.92, IFI= 0.95, RMSEA= 0.074) olarak bulunmuştur. OMÖ-K'nin güvenilirliğine yönelik olarak iç tutarlık katsayısı 0.74, test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise 0.85 olarak rapor edilmiştir.

BULGULAR

Madde Analizi

Bu çalışmada, geliştirilen ölçekte yer alacak maddeleri belirlemek amacıyla, öncelikle madde analizi çalışması yapılmıştır. Madde analizi çalışması, alt-üst %27'lik gruplar üzerinde gerçekleştirilmiştir. Madde analizini gerçekleştirmek amacıyla, bağımsız gruplar için t-testi tekniğinden yararlanılmıştır.

Tüm bunların yanında madde-toplam korelasyonlarına da bakılmıştır (18). Analiz sonuçlarına göre, maddelerin toplam puanla korelasyonları 0.31 ila 0.73 arasında değişmektedir. Ayrıca, alt-üst %27'lik grupların karşılaştırmasında da yüksek ve düşük puan alanları, maddelerin oldukça iyi ayırt ettiği görülmüştür.

Açımlayıcı Faktör Analizi Sonuçları: Geliştirilen ölçeğin faktör yapısını belirlemek amacıyla, açımlayıcı faktör analizi çalışması gerçekleştirilmiştir. Bu noktada açımlayıcı faktör analizi Temel Bileşenler Analizi doğrultusunda gerçekleştirilmiştir. Çalışmada, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett testi değeri incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, KMO değeri 0.876 ($p<0.01$) ve Barlett's Test of Sphericity Ki Kare değeri ise 5601.865 ($p<0.01$) bulunmuştur. Bu sonuçlar, örneklem büyüklüğünün yeterli olduğunu (KMO değerine bağlı olarak) ve örneklemin çok değişkenli normallik varsayımını karşıladığını (Barlett testi sonuçlarına bağlı olarak) göstermektedir (18).

Bu çalışmada, faktörlerin birbirleriyle ilişkili olabileceği varsayımı kabul edilmiştir. Bu doğrultuda çalışmada, açımlayıcı faktör analizinde döndürme tekniklerinden Dik Döndürme tekniği kullanılmıştır. Analiz başlangıcında faktör yük değerleri 0.30'nin altında kalan ve aynı zamanda birden fazla faktöre giren 9 madde analiz dışında tutulmuştur. Daha sonra döndürme çalışmalarına devam edilmiş ve işleme maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Sonuç olarak açıklanan varyansı %61.932 olan, 28 maddeli ve altı boyutlu bir ölçeğe ulaşılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, ölçeğe giren maddelerin faktör yük değerleri 0.52 ile 0.85 arasında değişmektedir. Analiz sonuçlarına ve maddelerin yapılarına bakılarak ölçeklerin boyutları isimlendirilmiştir. Bu noktada ölçeğin birinci boyutuna "çevreye pozitif tepki vermek", ikinci boyutuna "bedeni dinlendirmek", üçüncü boyutuna, "mental kontrol yapmak", dördüncü boyutuna "doğrudan mutluluğa yönelik davranışlar sergilemek", beşinci boyutuna "dini inancın gereğini yerine getirmek" ve altıncı boyutuna "istekleri doyurmak" isimleri verilmiştir.

Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeğinin Güvenirliği: Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeğinin güvenilirliği, Cronbach Alfa iç tutarlık tekniği ile belirlenmiştir. Buna göre çevreye pozitif tepki vermek alt boyutunun iç tutarlık kat sayısı 0.84; bedeni dinlendirmek boyutunun iç tutarlık kat sayısı 0.83; istekleri doyurmak alt boyutunun iç tutarlık kat sayısı 0.69; doğrudan

Tablo 1: Açımlayıcı faktör analizi sonuçları

Maddeler	Boyutlar					
	Çevreye pozitif tepki vermek	Bedeni dinlendirmek	Mental kontrol yapmak	Doğrudan mutluluğa yönelik davranış sergilemek	Dini inancı gereğini yapmak	İstekleri doyurmak
s1	0.842					
s2	0.801					
s4	0.764					
s3	0.760					
s6	0.544					
s9		0.823				
s8		0.778				
s11		0.738				
s10		0.724				
s7		0.670				
s40			0.751			
s39			0.751			
s41			0.714			
s38			0.696			
s42			0.669			
s36				0.739		
s34				0.709		
s33				0.706		
s35	0.306			0.691		
s32	0.316			0.649		
s45					0.857	
s46					0.812	
s48					0.793	
s44					0.618	
s25						0.740
s26						0.681
s28				0.324		0.579
s27				0.342		0.529
Açıklanan varyans	12.137	11.052	10.857	10.844	9.866	7.176
Öz değer	3.398	3.095	3.040	3.036	2.763	2.009

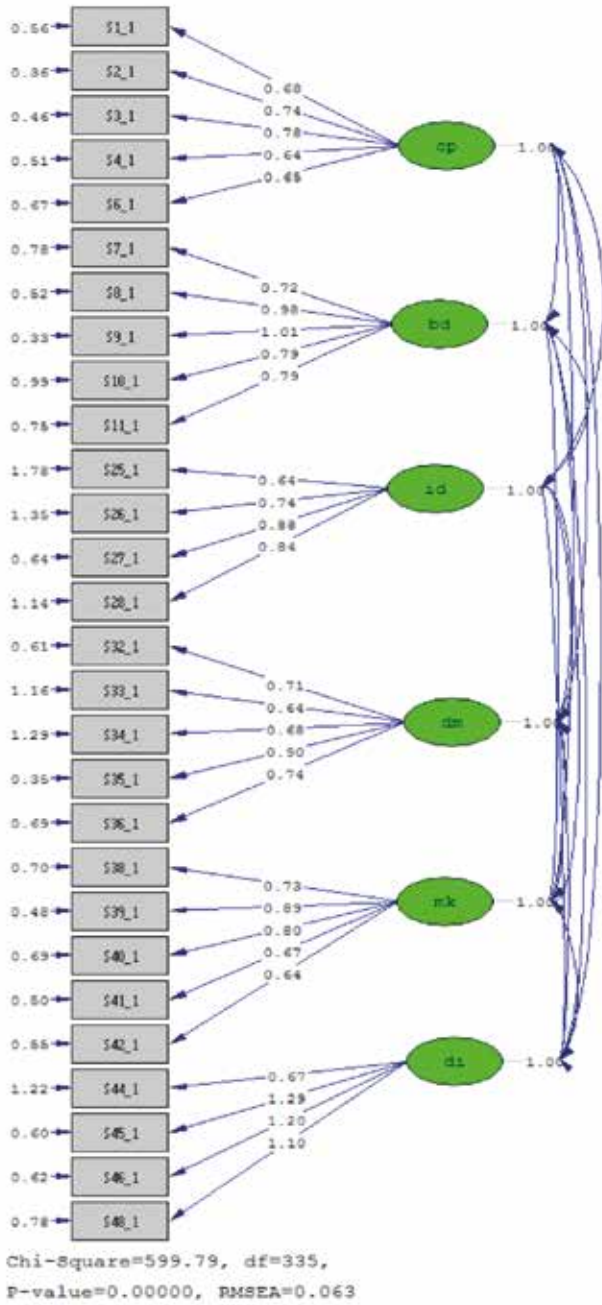
mutluluğa yönelik davranışlar sergilemek boyutunun iç tutarlık kat sayısı 0.81; mental kontrol yapmak alt boyutunun iç tutarlık kat sayısı 0.83 ve dini inancın gereğini yerine getirmek alt boyutunun iç tutarlık kat sayısı 0.83 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tamamının iç tutarlık katsayısı 0.89 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara dayalı olarak geliştirilen ölçeğin güvenilir bir ölçek olduğu ifade edilebilir (18).

Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeğinin Doğrulamalı Faktör Analizi Sonuçları: Yetişkinler için mutluluğu artırma stratejileri ölçeğinin doğrulamalı faktör analizi çalışması, daha önce ifade edilen bir başka örneklem gurubunda da incelenmiştir. Analiz yapısal eşitlik programlarından Lisrel ile gerçekleştirilmiştir. Doğrulamalı faktör analizine yönelik değerler Şekil 1'de verilmiştir.

Doğrulamalı faktör analizi sonuçlarına göre, RMSEA de-

ğeri 0.063, Kay kare değeri 599.79 ve serbestlik derecesi 335 olarak bulunmuştur. Kay kare değerinin serbestlik derecesine bölünmesiyle elde edilen oran ise, 1.79 olarak bulunmuştur. Tüm bunların yanında geliştirilen ölçeğin uyum iyiliği değerleri de hesaplanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, ölçeğin uyum iyiliği değerleri; NFI = 0.88, NNFI = 0.93, CFI = 0.94, IFI = 0.94, RFI = 0.86, GFI = 0.82 ve AGFI = 0.79 şeklinde bulunmuştur.

Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeğinin Geçerliliği: Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeğinin geçerliliği, Oxford Mutluluk Ölçeği puanları arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre iki ölçek arasındaki korelasyon katsayısı 0.44 olarak bulunmuştur. Tüm bu bulgular ölçeğin güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğunu göstermiştir (18).



Şekil 1: Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları

Not: cp: Çevreye pozitif tepki vermek; bd: Bedeni dinlendirmek; id: İstekleri doyumlamak; mk: Mental kontrol; di: Dini inancın gereğini yerine getirmek; dm: Doğrudan mutluluğa yönelik davranışlar sergilemek.

TARTIŞMA

Bu çalışma, yetişkinler için Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeğinin geliştirilmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmada, ölçek geliştirme bağlamında istatistiksel aşamalar takip

edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, yetişkinlerin altı noktada mutluluklarını yükseltmek adına stratejiler kullandıkları sonucuna varılmıştır.

Türkçe literatürde, mutluluk konusunda yetişkinler üzerinde çeşitli çalışmaların gerçekleştirildiği görülür (11-13). Ayrıca mutluluk konusunda daha çok üniversite öğrencileri üzerinde (9,10) ölçek uyarlama çalışmaları da yapılmıştır. Öte yandan, ergenler için mutluluğu artırma stratejilerini ölçebilecek ölçme araçları geliştirilmesine karşın (6) yetişkinler için mutluluğu artırma stratejilerine yönelik çalışmaların gerçekleştirilmediği görülür. Bu noktada bu çalışma, yetişkinlere yönelik mutluluğu artırma stratejilerini ölçebilecek bir ölçme aracı ortaya koyduğu için literatüre katkı sağlamıştır denilebilir.

Yetişkinler üzerinde gerçekleştirilen bu çalışmada ölçek boyutlarına ilişkin elde edilen boyutlar, aynı konuda ergenler ve üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmadaki (6) boyutlarla benzerlik göstermiştir. Literatürde mental kontrol yapmak, dini inancın gereğini yerine getirmek, istekleri doyumlamak olarak ele alınan (4,5,19) mutluluğu artırma stratejileri, yetişkinler üzerinde de aynı isimler altında psikometrik anlamda ele alınmıştır. Bu noktada farklı kültürlerde ve farklı çalışmalarda da olsa mutluluğu artırmaya yönelik stratejilerin evrensel bir nitelik gösterdiği düşünülebilir.

Bu çalışmada yer alan yetişkinler tarafından kullanılan ilginç ve diğer çalışmalarda (4,6,19) yer almayan stratejilerden biri de bedeni dinlendirmek stratejisidir. Bu stratejinin yetişkinlikte yer almasının nedenini, optimal uyarılma kuramı açıklar niteliktedir. Optimal uyarılma kuramına göre (20), bireylerin bir takım aktiviteleri yerine getirmeleri için onların uyarılma düzeylerinin önemlidir. Çok az uyarılmak, bireyleri hareketsizliğe iterken; çok fazla uyarılmak da bireyleri yormaktadır. Bu noktada bireylerin aşırı uyarılmalardan sonra dinlenerek tekrar optimal düzeyde uyarılma konumuna gelmeleri gerekmektedir. Yetişkinler, ergenlere ve gençlere oranla biyolojik ve psikolojik açıdan daha fazla olgun oldukları için dengeli uyarılma onlar için daha sağlıklı olmaktadır. Günlük yaşam olayları ve de iş yaşamının talepleri, yetişkinleri bedensel açıdan yorgun hale getirebilmektedir. Bu noktada bedeni dinlendirmek, daha sonraki faaliyetler için bedeni hazırlamak anlamına gelir. Tüm bunlardan dolayı bedeni dinlendirmek, mutluluğu artırma stratejilerinden biri olmuştur denilebilir.

Literatür incelendiğinde mutluluğu artırma stratejilerinden en önemlilerinden birinin bireylerin çevreyle etkile-

şime ve iletişime geçmeleri olduğu görülür (4,19). Bu çalışmada ele alınan çevreyle olumlu ilişki kurmak boyutu, aynı konuda ergenler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada (6) çevreye pozitif tepki vermek ve çevreden pozitif tepki almak şeklinde iki boyutlu olarak ele alınmıştır. Bu iki boyuta yönelik maddeler olmasına rağmen, bu çalışmada sadece çevreye pozitif tepki vermek boyutunun ölçekte yer aldığı görülmektedir. Çalışmanın bu bulgusu, aynı konuda yürütülen uluslararası çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Örneğin Takch ve Lyubomirsky'nin (5) çalışmalarında da çevreyle ilişki kurmak, tek boyutlu olarak yer almıştır. Sonucun bu şekilde çıkmasının nedeni, farklı gelişim dönemlerinde hem ilişkilerin doğasının ve yapısının değişmesi hem de bireylerin değişmesi olabilir. Bu çalışmada yer alan bireyler, yetişkinliğin çeşitli dönemlerinden gelmektedirler. Yetişkinler, ergenlere göre pek çok açıdan daha olgundur. Bu noktada olgun yetişkinler, başkalarından olumlu tepkiler almayı beklemeden kendileri çevreye olumlu tepkiler verecek mutlu olmayı tercih etmektedirler denilebilir.

Bu çalışma, yetişkinler için mutluluğu artırma stratejileri ölçeğinin güvenilir ve geçerli olduğunu ortaya koymuştur. Bu noktada bu çalışmanın klinik uygulamalara önemli bir katkısı bulunabilir. Çünkü mutluluk, bireylerin ruh sağlıklarını izlemede, değerlendirmede ve ruhsal bozuklukların er-

ken teşhisinde, önlenmesinde ve tedavi edilmesinde önemli bir faktör olarak ele alınmaktadır (21). Tüm bunların yanında mutluluk, ruh sağlığının pozitif yanını temsil etmektedir (22). Bundan sonra yürütülecek çalışmalarda; bireylerin ruh sağlıklarını daha olumluya götürmek adına, bu çalışma bulgularından faydalanılabilir. Bireylerin mutluluklarını daha iyi bir konuma getirmek için, deneysel çalışmalar yapılabilir. Bu deneysel çalışmalarda, geliştirilen ölçek kullanılabilir. Benzer şekilde, ruhsal hastalıklarla mutluluğu artırma stratejileri arasındaki ilişkiler incelenebilir.

Tüm bunlara ek olarak, literatürde bireylerin olumlu duygularını ve düşüncelerini artırmaya yönelik klinik çalışmaların gerçekleştirildiği görülür. Bu çalışmalar, pozitif müdahaleler olarak nitelendirilmektedir. Bu pozitif müdahaleler aracılığı ile bireylerin depresyon belirtileri ve kaygı belirtileri azalmıştır (23). Bu noktada bu çalışmada geliştirilen ölçek, pozitif müdahalelerin etkililiğini ölçmede birer araç olarak kullanılabilir.

Bu çalışmanın en önemli sınırlılığı, çalışmanın herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığı olmayan yetişkinler üzerinde gerçekleştirilmiş olmasıdır. Bundan sonra gerçekleştirilecek çalışmalarda psikiyatrik rahatsızlığı olan bireyler üzerinde de benzer çalışmaların yapılması faydalı olabilir. Ayrıca yaşlı bireyler üzerinde de benzer ölçek çalışmaları yapılabilir.

Kaynaklar:

- Diener E. Subjective well being. *Psychol Bull.* 1984;95(3):542-75. [\[CrossRef\]](#)
- Lykken D, Tellegen A. Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychol Sci.* 1996;7(3):186-89. [\[CrossRef\]](#)
- Argyle M, Martin M, Crossland J. Happiness as a function of personality and social encounters. In Forgas JP Innes JM (editors). *Recent Advances in Social Psychology: An International Perspective.* North-Holland: Elsevier. 1989;30:189-203.
- Fordyce MW. A program to increase happiness: further studies. *J Couns Psychol.* 1983;30(4):483-98. [\[CrossRef\]](#)
- Tkach C, Lyubomirsky S. How do people pursue happiness, relating personality, happiness-increasing strategies, and wellbeing? *J Happiness Stud.* 2006;7(2):183-225. [\[CrossRef\]](#)
- Eryılmaz A. Ergenler için öznel iyi oluşu artırma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.* 2010;33(4):81-8.
- Myers DG, Deiner E. Who is happy? *Psychol Scin.* 1995;6(1):10-9. [\[CrossRef\]](#)
- Lyubomirsky S, Sheldon KM, Schkade D. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology.* 2005;9(2):111-31. [\[CrossRef\]](#)
- Dogan T, Sapmaz F. Examination of psychometric properties of the Turkish version form of the Oxford Happiness Questionnaire in university students. *Dusunen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences.* 2012;25(4):297-304.
- Akın A, Satıcı SA. Öznel mutluluk ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.* 2011;21(21):65-77.
- Eryılmaz A. Yetişkin öznel iyi oluşu ile pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yetenekler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri.* 2011;14(1):17-28.
- Eryılmaz A, Ercan L. Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.* 2011;4(36):139-49.
- Eryılmaz A. Strategies adopted by Turkish adults for increasing happiness in daily life. *Mental Health, Religion & Culture.* 2014;17(7):680-89. [\[CrossRef\]](#)
- Vaillant GE. Mental health. *Am J Psychiatry.* 2003;160(8):1373-84. [\[CrossRef\]](#)
- Lyubomirsky S. Why are some people happier than others? *Am Psychol.* 2001;56(3):239-49. [\[CrossRef\]](#)

16. Hills P, Argyle M. The Oxford happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*. 2002;33(7):1073-82. [\[CrossRef\]](#)
17. Dogan T, Çötök AN. Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçeye uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2011;4(36):165-72.
18. Çokluk Ö, Güçlü Ş, Şener B. Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları. Ankara: Pegem Akademi. 2010:36-160.
19. Buss DM. The evolution of happiness. *Am Psychol*. 2000;55(1):15-23. [\[CrossRef\]](#)
20. Iso-Ahola SE, Weissinger E. Leisure and boredom. *J Soci Clin Psychol*. 1987;5(3):356-64. [\[CrossRef\]](#)
21. Bray I, Gunnell D. Suicide rates, life satisfaction and happiness as markers for population mental health. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2006;41(5):333-7. [\[CrossRef\]](#)
22. Koivumaa-Honkanen H, Kaprio J, Honkanen RJ, Viinamäki H, Koskenvuo M. The stability of life satisfaction in a 15-year follow-up adult Finns healthy at baseline. *BMC Psychiatry*. 2005;5(4):1-8. [\[CrossRef\]](#)
23. Eryılmaz A. Pozitif psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2017;9(3):346-62. [\[CrossRef\]](#)

EK

Aşağıda mutlu olmak için yaptıklarınıza yönelik ifadeler yer almaktadır. Lütfen her ifadede yer alan stratejileri GEÇEN haftadan BUGÜNE ne kadar yoğun gerçekleştirdiğinize yönelik değerlendirmenizi ilgili yere X işareti koyarak yapınız.

Boyutlar	İfadeler	Hiç	Çok az	Biraz	Çoğunlukla	Çok fazla
Çevreye pozitif tepki vermek	Mutlu olmak için çevremdeki insanların dertlerini paylaştım.					
	Mutlu olmak için çevremdeki insanlara yardım ettim.					
	Mutlu olmak için çevremdeki insanların istediklerini yapmaya çalıştım.					
	Mutlu olmak için çevremdeki insanlarla ilgilendim.					
	Mutlu olmak için çevremdeki insanların bir sorunun çözmesine çalıştım.					
Bedeni dinlendirmek	Mutlu olmak için kafamı dinledim.					
	Mutlu olmak için uykumu aldım.					
	Mutlu olmak için dinlenerek kendimi iyi hissetmeye çalıştım.					
	Mutlu olmak için kendimi yoracak işlerden uzak durdum.					
	Mutlu olmak için uzanarak bedenimi rahatlatmaya çalıştım.					
İstekleri doyurmak	Mutlu olmak için spor yaptım.					
	Mutlu olmak için vaktimi sevdiğim bir işi yaparak (hayvan bakmak/el işi yapmak/bitkilerle ilgilenmek/müzik aleti çalmak/oyun oynamak vb) geçirdim.					
	Mutlu olmak için dolaşmaya/gezmeye çıktım.					
	Mutlu olmak için alış-veriş yaptım.					
Doğrudan mutluluğa yönelik davranışlar sergilemek	Mutlu olmak için espri yaptım.					
	Mutlu olmak için beni neşelendirecek müzikler dinledim.					
	Mutlu olmak için şarkı söyledim.					
	Mutlu olmak için çevremdeki insanlara neşeli davrandım/onları güldürdüm/neşelendirdim.					
	Mutlu olmak için mutluluğu olduğumu şakalar yaparak belli etmeye çalıştım.					
Mental kontrol yapmak	Mutlu olmak için kötü şeyleri düşünmemeye çalıştım.					
	Mutlu olmak için her şeyi anlayışla karşılamaya çalıştım.					
	Mutlu olmak için hiç kimseye sinirlenmemeye çalıştım.					
	Mutlu olmak için iyi şeyler düşündüm.					
	Mutlu olmak için sorunlarımı çözmek için üzerime düşenleri yaptım.					
Dini inancın gereğini yerine getirmek	Mutlu olmak için dua ettim.					
	Mutlu olmak için namaz kıldım/ibadet yaptım.					
	Mutlu olmak için dini sohbetlerde bulundum.					
	Mutlu olmak için dini kitaplar okudum.					