

MEETCON - GALATA 3rd INTERNATIONAL CONGRESS OF SOCIAL AND HUMAN SCIENCES



EDITOR:

Mihalis Michael KUYUCU

ISBN:

979-8-89695-465-1



JUNE 25-28, 2026

www.meetcon.org



Copyright © Liberty

Date: 20.07. 2026

Liberty Publishing House

Water Street Corridor New York, NY 10038

www.libertyacademicbooks.com

+1 (314) 597-0372

ALL RIGHTS RESERVED NO PART OF THIS BOOK MAY BE REPRODUCED IN ANY FORM, BY
PHOTOCOPYING OR BY ANY ELECTRONIC OR MECHANICAL MEANS, INCLUDING
INFORMATION STORAGE OR RETRIEVAL SYSTEMS, WITHOUT PERMISSION IN WRITING
FROM BOTH THE COPYRIGHT OWNER AND THE PUBLISHER OF THIS BOOK.

© Liberty Academic Publishers 2025

The digital PDF version of this title is available Open Access and distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non-Commercial 4.0 license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits adaptation, alteration, reproduction and distribution for noncommercial use, without further permission provided the original work is attributed. The derivative works do not need to be licensed on the same terms.

adopted by Mariam Rasulan

ISSUED: 13.07.2026

ISBN: ' 979-8-89695-465-1 '

CONGRESS ID

CONGRESS TITLE

**MEETCON – III. GALATA
INTERNATIONAL CONGRESS OF SOCIAL AND HUMAN SCIENCES**

DATE AND PLACE

**JUNE 25-28, 2026
ISTANBUL, TURKEY**

ORGANIZATION

MEETCON CONFERENCE

GENERAL COORDINATOR

Uzm. Esin BÖCEK

EDITOR

Mihalis Michael KUYUCU

ORGANIZING COMMITTEE

Prof. Dr. Mahire HÜSEYNOVA - Azerbaijan State Pedagogical University
Prof. Dr. Sadettin PAKSOY- Gaziantep University
Prof. Dr. Hasan ÇİFTÇİ, Harran University
Prof. Dr. Mihalis KUYUCU, İstanbul Galata University
Assoc. Prof. Dr. Selahattin YAKUT, Yozgat Bozok University
Assoc. Prof. Dr. Arzu KALAFAT ÇAT, Bolu Abant İzzet Baysal University
Assoc. Prof. Dr. Selminaz ADIGÜZEL, Harran University
Assoc. Prof. Dr. Gönül HASANOVA - Azerbaijan State Pedagogical University
Assoc. Prof. Dr. Abdulkadir BARUT, Harran University
Assoc. Prof. Dr. Gonul SAMEDOVA, Azerbaijan State Pedagogical University
Dr. Tirab Abbkar Tirab-Sudanese Embassy
Dr. Elvan CAFEROV, Azerbaijan State Pedagogical University
Dr. Sultan GÖKTAŞ, Ministry of Education

ISBN: ' 979-8-89695-465-1 '

SCIENCE AND ADVISORY COMMITTEE

- Prof. Dr. Gulizar IBRAHIMOVA-Baku Eurasia University, Azerbaijan
Prof. Dr. İryna Dryga - National Academy of Sciences
Prof. Dr. Celil ABUZAR, Harran University
Prof. Dr. Ahmet İLYAS, Harran University
Prof. Dr. Hacer HUSEYNOVA, Azerbaijan State Pedagogical University
Prof. Dr. Ibrahim BAYRAMOV - Azerbaijan State Pedagogical University
Assoc. Prof. Dr. Abdulkadir AYDIN, DicleUniversity
Assoc. Prof. Dr. Sertaç ERCİŞ, Ataturk University
Assoc. Prof. Dr. Akın YİĞİN, Harran University
Assoc. Prof. Dr. Ebru ÇOBAN, Bingöl University
Assoc. Prof. Dr. Muhammed Yaşar DÖRTBUDAK, Harran University
Assoc. Prof. Dr. Hasan ŞAHİN, Harran University
Assoc. Prof. Dr. Zamyg TEHMEZOV, Azerbaijan State Pedagogical University
Assoc. Prof. Dr. Vakif ISRAFILOV, Azerbaijan State Pedagogical University
Dr. Akbar VALADBİGİ-Urumiye Üniversitesi, İran
Dr. Ana Leonor Santos-Beira-Interior Üniversitesi, Portekiz
Dr. Bashir Ali SALEHAL-Jabal Al-Gharbi Üniversitesi, Libya
Dr. Dostnazar KHIMMATALIEV-Chirchik Devlet Pedagoji Üniversitesi, Özbekistan
Dr. İlke TAŞÇIOĞLU- İstanbul Topkapı Üniversitesi, Türkiye
Dr. Samariddin KORAEV-Chirchik Devlet Pedagoji Üniversitesi, Özbekistan
Dr. Sehrane KASİMİ-Azerbaycan Milli İlimler Akademisi, Azerbaycan
Dr. Ayten AKCAN- Hitit Üniversitesi
Dr. Çınarə QƏHRƏMANOVA, Azerbaijan University of Languages
Dr. Elvan CAFEROV - Azerbaijan State Pedagogical University
Dr. Güller ŞAHİN, Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi
Dr. Hüseyin ERİŞ, Harran University
Dr. Kazi Md. Salim Newaz-Malaya Üniversitesi, Malezya
Dr. M. Hakan CEVHER, Ege University
Dr. Maha Hamdan ALANAZI, Riyadh King Abdulaziz University
Dr. Sarash KONYRBAEVA, Kazakh State Women's Pedagogy University
Dr. Şahin FİLİZ, Akdeniz University
Dr. Kübra AKIN TOSUN, Harran University
Dr. Taleh HALİLOV, Nakhchivan State University
Dr. Vaqif ƏLİYEV, Azerbaijan State Pedagogical University
Dr. Xatirə ƏLİYEVA, Azerbaijan State Pedagogical University
Dr. Yunus DOĞAN, Fırat University
Dr. Zongxian FENG, Xi'an Jiatong Üniversitesi, Çin
Dr. Pelin YOLCU, Dicle University

GERÇEK MUTLULUK ÖLÇEĞİ'NİN TÜRKÇEYE UYARLANMASI VE PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Zeynep BAL

Marmara University, Faculty of Education, Department of Psychological Counseling and Guidance,
İstanbul, Türkiye

ORCID ID: 0009-0007-5053-7403

Prof. Dr. Halil EKŞİ

Marmara University, Faculty of Education, Department of Psychological Counseling and Guidance,

ORCID ID: 0000-0001-7520-4559

Doç. Dr. Hasan KÜTÜK

Yıldız Technical University, Faculty of Education, Department of Psychological Counseling and
Guidance

ORCID ID: 0000-0002-8288-4107

ÖZET

Bu araştırmada, Gerçek Mutluluk Ölçeği'nin (Genuine Happiness Scale) Türk kültürüne uyarlanması ve aracın psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Rudaz vd. (2023) tarafından alana katkı sunan bu araç, bireylerin çevresel faktörlerden etkilenmeyen içsel dinginlik ve neşe halini tek boyut altında ve dört maddeyle değerlendiren pratik bir ölçektir. Araştırmanın ana uygulaması, 18 yaş üstü 317'si kadın (%76.2) ve 99'u erkek (%23.8) olmak üzere toplam 416 bireyden elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik için ise 85 kişilik farklı katılımcılardan veri toplanmıştır. Çeviri işlemleriyle kültürel eşdeğerliği sağlanan formun yapı geçerliği, Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile sınanmış ve özgün ölçekteki tek boyutlu yapının korunduğu teyit edilmiştir. Güvenirlilik analizi kısmında, iç tutarlık katsayısı hesaplanmış ve Cronbach alfa katsayısı .82 olarak bulunmuştur. Ölçüt bağıntılı geçerliği sınamak adına kullanılan araçlarla yapılan karşılaştırmalarda; uyarlanan ölçeğin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile pozitif yönde ve anlamlı ($r = .68; p < .01$), Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Kısa Formu (DASS-21) ile negatif yönde ve anlamlı ($r = -.43; p < .01$) ilişkiler gösterdiği ortaya konmuştur. Elde edilen bulgular, Gerçek Mutluluk Ölçeği'nin Türk örnekleminde güvenilir ve geçerli sonuçlar ürettiği söylenebilir. Bu ölçek, kişilerin geçici hazzardan ziyade zorluklar karşısında dahi sürdürebildikleri içsel neşe ve huzur seviyelerini değerlendirmede önemli bir araç olarak kullanılabilir.

Anahtar kelimeler: Gerçek mutluluk, psikolojik iyi oluş, ölçek uyarlama, geçerlik, güvenirlilik.

THE ADAPTATION OF THE GENUINE HAPPINESS SCALE INTO TURKISH AND EXAMINATION OF ITS PSYCHOMETRIC PROPERTIES

ABSTRACT

This study aimed to adapt the Genuine Happiness Scale to Turkish culture and evaluate the psychometric properties of the instrument. Introduced to the field by Rudaz et al. (2023), this practical tool assesses individuals' state of inner peace and joy, which remains unaffected by environmental factors, under a single dimension consisting of four items. The main implementation of the research was conducted with data obtained from a total of 416 individuals over the age of 18, comprising 317 females (76.2%) and 99 males (23.8%). For criterion-related validity, data were collected from a distinct group of 85 participants. The construct validity of the form, whose cultural equivalence was ensured through translation processes, was tested using Confirmatory Factor Analysis (CFA), confirming that the unidimensional structure of the original scale was preserved. In the reliability analysis section, the internal consistency was calculated, and the Cronbach's alpha coefficient was found to be .82. Comparisons with the instruments used to test criterion-related validity revealed that the adapted scale had a significant positive correlation with the Psychological Well-Being Scale ($r = .68$; $p < .01$) and a significant negative correlation with the Depression Anxiety Stress Scale Short Form (DASS-21) ($r = -.43$; $p < .01$). Based on the obtained findings, it can be stated that the Genuine Happiness Scale produces reliable and valid results in the Turkish sample. This scale can be used as an important tool in evaluating individuals' levels of inner joy and peace, which they can sustain even in the face of difficulties, rather than temporary pleasures.

Keywords: Genuine happiness, psychological well-being, scale adaptation, validity, reliability.

GİRİŞ

Modern Batı psikolojisi literatüründe insan iyi oluşu; bir yanda bireyin yaşamına yönelik bilişsel değerlendirmeleri ve duygusal deneyimlerini merkeze alan öznel mutluluk yaklaşımıyla tanımlanırken (Diener, 2000, akt. Tuzgöl Dost, 2005), diğer yanda özerklik, kişisel gelişim ve yaşam amacı gibi unsurları temel alan daha geniş kapsamlı bir psikolojik işleyiş çerçevesinde de ele alınmaktadır (Ryff, 1989). Bireyin yaşamından doyum alması ve olumlu duyguları sık, olumsuz duyguları ise nadir yaşaması (Bradburn, 1969; Eryılmaz, 2010) bu yaklaşımın temel bileşenlerindendir. Ryan ve Deci (2001), iyi oluşu (well-being); bireyin acıdan kaçınması ve hazzı artırmasını merkeze alan hedonik bir yaklaşım ile kişinin anlam bulması ve potansiyelini gerçekleştirmesiyle şekillenen eudaimonik bir yaklaşım üzerinden tanımlamaktadır. Bu iyi oluş

hali; kişinin hedeflerine kendi iradesiyle ulaşmasındaki yetkinliğiyle yani başarıyla, kaliteli sosyal ilişkileriyle, fiziksel sağlık algısıyla ve temel ihtiyaçları karşılayacak asgari ekonomik koşullara sahip olmasıyla (ancak sadece maddiyatçılığa odaklanmamasıyla) yakından ilişkilidir. Çağdaş Batı psikolojisinin önemli isimlerinden Seligman (2002), mutluluğun bireyin olumlu duygular yaşaması, akışta kalması ve yaşamında bir anlam bulmasıyla ilişkili olduğunu öne sürmektedir.

Görüldüğü gibi Batı merkezli psikoloji literatüründe mutluluk, genel olarak bireyin dışsal yaşantıları, kişisel başarıları (kendini yüceltme) ve bunlara bağlı geliştirdiği bağımsız/bireyci iyi oluş algıları çerçevesinde ele alınmıştır (Henrich, Heine ve Norenzayan, 2010). Nitekim Scorsolini-Comin ve arkadaşları (2013), bu tür otantik mutluluk yaklaşımlarının tamamen bireyin kendi doyumunu maksimize etmesine dayalı, fazlasıyla bireyci bir ölçüm olduğunu vurgulamış ve mutluluğun sadece bireysel bir eylemden ziyade daha sosyal ve bütüncül bir yapıya kavuşması gerektiğini belirtmişlerdir.

Junoh vd. (2022) tarafından yapılan derleme çalışmasında mutluluk, Antik Yunan'dan günümüze hem Batı hem de Doğu düşüncesinde etik felsefenin merkezinde yer almış ve hayatın nihai amacı sorusuyla bağlantılı olarak tartışılmıştır. Bu derlemeye göre, gerçek mutluluk tartışmalarında ruhanî, entelektüel ve maddî boyutlar olmak üzere üç temel unsur öne çıkmaktadır. Batı geleneğinde bu üç unsur dengeli ele alınmadığında kavramsal karışıklıklar oluştuğu, İslami gelenekte ise vahye dayalı çerçevenin bu üç unsuru dengeli biçimde birleştirerek hakiki mutluluğu tanımladığı ileri sürülmektedir. Örneğin El-Gazâlî'nin hakiki mutluluk kavramının kaynağında; Kuran, Hadis, Sufizm, İslam felsefesi ve Farabî'ye ait kavramın da yer aldığından bahsedilmiş ve hakiki mutluluğun kademeli bir süreç olarak aranması gerektiği, kalp ve Allah sevgisi merkezli bir saadetten bahsedildiği ileri sürülmüştür (Soleh, 2022). Nawawî al-Bantânî'ye göre mutluluğun dışsal hazzardan ziyade içsel bir hal olduğu, kalbin farkındalığı, beden sabrı ve sahip olunan her şeye karşı şükür ile, özellikle de Allah'ın varlığının farkında olmakla elde edildiği belirtilmiştir (Mahfudhoh ve Sufirmansyah, 2023). İbn Hazm ise, hakiki mutluluğun yalnızca ibadet ve Allah'a yakınlıkla elde edilebileceğini savunmuştur; potansiyelleri en üst düzeye çıkarma önemli görülse de, kibrin önüne geçebilmek için zayıflıkların da farkında olunması gerektiği vurgulanmıştır (Umam vd., 2025).

Türkiye bağlamında meseleye bakıldığında da mutluluk ve iyi oluş konularındaki çalışmaların bazıları, kavramları açıklamakta ve bireyin dış koşullara ve yaşam standartlarına dair düşüncelerini belirlemeye odaklanmaktadır (Eryılmaz, 2010; Telef, 2013). Ancak son yıllarda

yapılan çalışmalar, mutluluğun yalnızca dış koşullarla ilgili olmadığını, bireyin dinginliği, kabulleniciliği ve zor zamanlarda bile koruyabildiği içsel neşesiyle bağlantılı yönlerinin de varlığını göstermektedir (Dambrun & Ricard, 2011).

Bu konuda Ekman vd. (2005) tarafından yapılan çalışmalar, mutluluğun yalnızca haz verici uyarıcılara verilen geçici bir tepki olmadığını, aynı zamanda bireyin içsel dengesini ve huzurunu koruyabilmesiyle de ilişkili olduğunu göstermektedir.

Budist felsedeki karşılığı ile *Sukha*, yani Gerçek Mutluluk kavramı bu noktada öne çıkmaktadır. Gerçek mutluluk, bireyin kendisini yalnızca olumlu yaşam olayları ve başarılar üzerinden değil, aynı zamanda dış koşullardan bağımsız olarak deneyimlediği içsel neşe ve huzur üzerinden değerlendirmesini ifade etmektedir (Rudaz vd., 2023). Gerçek mutluluk, kişinin zorlu yaşam olaylarına veya strese boyun eğmeden, erdemli bir yaşamla, bilgelik ve şefkat temelli içsel huzurunu teyit etmesi ile ilişkilidir (Wallace & Shapiro, 2006). Ayrıca, bireyin geçici hazlara bağlanmaması ve içsel bir denge kurabilme yetisi de gerçek mutluluğun önemli bileşenlerindendir. Bu kavram, mutluluğun bireysel iyi oluşa ve psikolojik sağlamlığa katkısını daha kapsamlı ele almayı sağlamaktadır.

Mutluluk kavramının ölçülmesi, soyut ve subjektif özellikleri sebebiyle önemlidir. Literatürde ve Türkiye'de en yaygın kullanılan ölçme araçlarına bakıldığında, bu araçların belirli kültürel bağlamlarda ve spesifik boyutlar üzerinde şekillendiği görülmektedir. Örneğin; Oxford Mutluluk Ölçeği (Türkçe uyarlaması Doğan & Çötök, 2011), orijinalinde Birleşik Krallık'ta üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilmiştir. Bireyin genel mutluluk düzeyini ölçmeyi hedefleyen bu çok boyutlu araç; mutluluğu büyük ölçüde dışa dönüklük, sosyal ilgi, mizah anlayışı ve fiziksel zindelik gibi farklı yapıları ölçen maddelerle değerlendirmektedir. Ancak Kashdan'ın (2004) vurguladığı gibi, ölçeğin mutluluğu dışa dönüklük özellikleriyle eşleştirmesi ve içsel, sakin bir mutluluk anlayışını dışlaması önemli bir sınırlılıktır.

Benzer şekilde, Yaşam Doyumu Ölçeği (Türkçe uyarlaması Köker, 1991), ABD'de üniversite öğrencileri ve yaşlılardan oluşan bir örnekleme geliştirilmiştir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985).

Diener ve arkadaşlarına göre bu araç, bireylerin yaşamlarını kendi standartlarına göre bilişsel olarak ne derece olumlu değerlendirdiklerini ölçen tek boyutlu bir araçtır. En büyük sınırlılığı, mutluluğun duygusal ve içsel boyutunu tamamen dışarıda bırakarak yalnızca dışsal yaşam koşullarına (başarı, statü, maddi durum) yönelik bilişsel bir yargıya odaklanmasıdır. Öte yandan, Öznel Mutluluk Ölçeği (Türkçe uyarlaması Akın & Satıcı, 2011), ABD ve Rusya'da lise ve

üniversite öğrencileri ile çalışan ve emekli yetişkinleri kapsayan oldukça geniş bir örneklem üzerinde geliştirilmiştir (Lyubomirsky ve Lepper, 1999). Bireyin kendini genel olarak ve diğer insanlara kıyasla ne kadar mutlu hissettiğini (tek boyutlu olarak) değerlendirir. Yazarların belirttiği üzere bu ölçeğin temel sınırlılığı, mutluluğu sosyal karşılaştırma (başkalarından daha mutlu veya mutsuz olma) temelinde ölçmesidir; bu durum bireyin dış koşullardan bağımsız, kendi içindeki öznel huzurunu yansıtmakta yetersiz kalmaktadır.

Bu ölçekler mutluluğun eylem odaklı yönlerini değerlendirse de bireyin dış koşullardan, rekabetten ve dünyevi başarılarından bağımsız olarak kendini ne kadar huzurlu hissettiğine ve zorluklar karşısında içsel neşesini ne derece koruyabildiğine yönelik spesifik bir ölçüm yapamamaktadır. Bu eksikliği gidermek amacıyla Gerçek Mutluluk Ölçeği (Genuine Happiness Scale – GHS) geliştirilmiştir (Rudaz, Ledermann & Fincham, 2023).

Ayrıca gerçek mutluluk kavramı ve bu yapıyı ölçen Genuine Happiness Scale (GHS), Türkiye’de çalışılmamıştır. Gerçek mutluluk kavramının bilimsel olarak ölçülmesinin, bilimsel alana katkısının yanı sıra psikolojik danışma oturumları ve psikoterapilere de katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çerçevede, Rudaz ve arkadaşlarının (2023) geliştirdiği Genuine Happiness Scale (GHS), bireyin mutluluğunu sadece dışsal başarıları veya yaşam standartları üzerinden değil, aynı zamanda içsel neşesi, huzuru ve zorluklar karşısındaki dinginliğini ele almaktadır. GHS, mutluluğun içsel kaynaklara dayalı yönlerini ampirik düzeyde değerlendirme imkânı sunarak, bireyin dış koşullara bağlı olmayan huzur algısı ve kalbinin bilgeliğine duyduğu güven gibi boyutları ön plana çıkarmaktadır.

Nitekim Rudaz ve arkadaşları (2023) tarafından ABD’de 678 genç yetişkinle (üniversite öğrencileriyle) yürütülen orijinal çalışmada; başlangıçta 19 madde olarak tasarlanan form, istatistiksel analizler sonucunda konsepti en iyi yansıtan 4 maddeye düşürülmüştür. Geliştirilen dört sorudan meydana gelen bu formun tek faktörlü bir model üzerine kurulduğu ve güvenilirlik değerinin üst düzeyde olduğu ve altı haftalık ölçümlerde zaman içinde tutarlı sonuçlar verdiği kanıtlanmıştır. Ayrıca GHS puanlarının, bilinçli farkındalık ve öz-şefkat kavramlarıyla olumlu yönde; kaygı, stres ve depresif belirtilerle ise ters yönde bir bağlantısı bulunduğu rapor edilmiştir. Dahası, hiyerarşik regresyon analizleri, mutluluğu besleme, bilinçli farkındalık ve şefkat pratikleri yapmanın, bireylerin gelecekteki gerçek mutluluk ve iyi oluş seviyelerini öngördüğünü ortaya koymuştur. Bu güçlü psikometrik bulgular doğrultusunda GHS’nin Türkçeye uyarlanması, literatürde bilimsel olarak içsel huzura dayalı mutluluk algısını ölçen Türkçe bir ölçek olmasını sağlayacaktır.

Bu araştırmada kültürel uyarlaması gerçekleştirilen ölçeğin, yalnızca teorik çalışmalara hizmet etmekle kalmayıp; psikolojik yardım mesleklerindeki uygulamalara ve mindfulness temelli eğitimlere de doğrudan katkı sağlaması beklenmektedir. Bununla beraber, mutluluğu alışılagelmiş tanımlarının dışına taşıyarak, bireyin genel ruhsal ve psikolojik sağlığı bağlamında değerlendirmek hedeflenmektedir. Mevcut teorik arka plan ve literatürdeki gereksinimler temel alındığında, bu çalışmanın temel hedefi, Gerçek Mutluluk leği'nin (GHS) Türkiye rnekleminde kullanılabilecek, tutarlı ve amacına uygun bir lme aracı niteliği taşıyıp taşımadığını incelemektir.

YÖNTEM

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın verileri, benzer yapıları ölçen ölçekler kullanan dört araştırmacı tarafından ortak bir veri toplama süreci yürütülerek çevrim içi ortamda (Google Forms aracılığıyla) toplanmıştır. Araştırmanın temel analizleri için ulaşılan ana örnekleme, 254' kadın (%76.51) ve 78'i erkek (%23.49) olmak üzere toplam 332 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmaya dahil olan bireylerin yaş aralığı 17-64 olarak belirlenmiş olup, örneklemin genel yaş ortalaması 27.48'dir. Bu demografik bulgular, katılımcıların büyük bir çoğunluğunun kadınlardan oluştuğunu göstermektedir. Ölçeğin lt bağıntılı geçerlik analizleri kapsamında, bu gruba ek olarak 90 kişilik bağımsız bir örnekleme daha çalışmaya dahil edilmiştir. Bu ek örneklemin cinsiyet dağılımı incelendiğinde; katılımcıların 66'sının kadın (%73.33) ve 24'ünün erkek (%26.67) olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak, çalışmanın toplamında 422 (332 + 90) katılımcıdan elde edilen veriler kullanılmıştır. Tüm veriler gönüllülük esasına dayalı olarak toplanmış ve katılımcılara verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı bilgisi sunulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, Gerçek Mutluluk leği'nin Türkçeye uyarlanması sürecinde ölçüt bağıntılı geçerliği incelemek amacıyla Psikolojik İyi Oluş leği ve Depresyon Anksiyete Stres leği Kısa Formu (DASS-21) kullanılmaktadır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının özellikleri aşağıda detaylandırılmıştır.

Psikolojik İyi Oluş leği

Ölçüt geçerliği kapsamında kullanılacak olan Psikolojik İyi Oluş leği, Diener vd. (2009, 2010) tarafından bireylerin sosyo-psikolojik iyi oluşlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş olup,

Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplam 8 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır.

Kullanılan bu ölçüm aracı, 1 (Kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (Kesinlikle katılıyorum) arasında derecelendirilen 7 basamaklı Likert yapısıdır ve formda ters kodlanan herhangi bir madde bulunmamaktadır. Toplam skor 8 ile 56 arasında farklılaşmaktadır. Elde edilen skorun artması, bireyin psikolojik açıdan güçlü donanımlara sahip olduğuna ve iyilik halinin üst seviyede yer aldığına işaret etmektedir. (Diener vd., 2010; Telef, 2013). Uyarlama çalışmasında gerçekleştirilen yapı geçerliliği incelemesinde, tek faktörlü modelin toplam varyansın yüzde 42'lik kısmını izah ettiği görülmüştür (Telef, 2013). Aracın iç tutarlılık (Cronbach Alpha) değeri .80 bulunurken, zamana karşı kararlılığını gösteren test-tekrar test korelasyonu .86 şeklinde hesaplanmıştır. (Telef, 2013).

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Kısa Formu (DASS-21)

Araştırmanın ölçüt geçerliği için kullanılacak bir diğer ölçme aracı olan DASS-21, ilk olarak Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından 42 soru halinde tasarlanan ölçme aracının, 21 sorudan oluşan kısaltılmış versiyonudur. Kısa formun Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Yılmaz vd. (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Söz konusu ölçek; bireylerin depresyon, kaygı ve stres durumlarını ölçmek için tasarlanmış olup, yedişer soruluk üç temel alt boyutla birlikte toplam 21 maddeyi içermektedir. Ölçek 4'lü Likert tipinde (0= Bana hiç uygun değil, 3= Bana tamamen uygun) derecelendirilmektedir (Yılmaz vd., 2017). Değerlendirme, ilgili alt boyutların toplam puanları üzerinden yapılmakta olup her bir boyuttan 0 ile 21 arasında puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, ilgili olumsuz duygu durumunun şiddetinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Türkçe uyarlama çalışmasında doğrulayıcı faktör analizi ile 3 boyutlu yapı doğrulanmış ve iç tutarlılık değerleri (Cronbach Alpha) depresyon alt faktörü özelinde .819, kaygı faktöründe .808, stres faktöründe ise .755 şeklinde kaydedilmiştir (Yılmaz vd., 2017).

İşlem

Uyarlama sürecinin ilk adımı olarak, Gerçek Mutluluk Ölçeği'nin asıl geliştiricileriyle e-posta üzerinden iletişime geçilmiş ve ölçeğin Türkçe formunun oluşturulabilmesi adına gerekli yasal izinler sağlanmıştır. Ek olarak, çalışmada ölçüt bağıntılı geçerlik için faydalanılacak olan Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Kısa Formu (DASS-21) ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği için de kullanıma dair gerekli onaylar temin edilmiştir. Resmi izinlerin tamamlanmasının ardından, İngilizce formda yer alan maddelerin Türkçeye çevirisi bağımsız beş alan uzmanına yaptırılmıştır. Bu çeviri işleminin sonucunda elde edilen metinler, beş uzmandan oluşan ayrı bir

grup tarafından anlamsal açıdan incelenmiş ve en uygun ifadeler seçilerek ilk Türkçe deneme formu meydana getirilmiştir. Oluşturulan bu taslak, her iki dile de üst düzeyde hâkim üç farklı uzman aracılığıyla yeniden İngilizceye geri çevrilmiştir. Ortaya çıkan yeni İngilizce maddeler ile ölçeğin orjinal maddeleri değerlendirilmiş; kavramsal eşdeğerliğin sağlandığı teyit edilmiştir.

Çeviri tutarlılığından emin olunduktan sonra, Türkçe ifadelerin gramer yapısı ve hedef kitle tarafından anlaşılabilirliği bağlamında iki dil bilimciden inceleme talep edilmiştir.

Gerekli düzeltmelerin ardından hazırlanan form, anlaşılamayan veya kafa karıştırıcı noktaları tespit etmek maksadıyla 10 bireyden oluşan küçük bir gruba ön uygulama şeklinde sunulmuştur. Katılımcılardan gelen geri bildirimler ışığında maddelere son şekli verilerek asıl uygulamaya geçilmiştir.

Araştırmanın veri toplama aşaması, bilimsel etik ilkelere bağlı kalınarak dijital ortamda (Google Forms üzerinden) yapılandırılmıştır. Hedef örnekleme çeşitli sosyal ağlar ve mesajlaşma uygulamaları (WhatsApp, Telegram vb.) vasıtasıyla erişim sağlanmıştır. Katılımcılar ankete başlamadan hemen önce bilgilendirilmiş onam metniyle karşılaşmış; uygulamanın tamamen gönüllülük esasına dayandığı ve verilerin gizlilikle korunacağı hususu katılımcılara açıkça belirtilerek süreç tamamlanmıştır.

BULGULAR

Bu bölüm; katılımcıların demografik özelliklerini ve Gerçek Mutluluk Ölçeği'ne uygulanan Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA), güvenirlik ve ölçüt bağıntılı geçerlik analizlerinin sonuçlarını içermektedir.

Katılımcılara İlişkin Demografik Bulgular

Araştırmanın veri temizliği süreçleri neticesinde (18 yaş altı katılımcıların arındırılması ve Mahalanobis uzaklığına göre çok değişkenli uç değerlerin elenmesiyle) nihai analizler 416 katılımcı üzerinden yürütülmüştür. Katılımcıların cinsiyet ve eğitim durumlarına ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 1'de ayrıntılı olarak sunulmuştur.

Tablo 1 Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler	Kategoriler	<i>n</i>	%
Cinsiyet	Kadın	317	76.2
	Erkek	99	23.8
Eğitim Durumu	Lisans / Öğrenci	235	56.5
	Diğer	181	43.5
Toplam		416	100.0

Ayrıca, çalışma grubundaki katılımcıların yaşları 18 ile 67 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 28,81 ($SS = 10,10$) olarak hesaplanmıştır.

Yapı Geçerliliğine İlişkin Bulgular

Ölçeğin asıl formundaki tek faktörlü ve 4 maddelik yapısının Türk örneklemindeki yapı geçerliğini test etmek amacıyla R programında Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen uyum iyiliği indeksleri Tablo 2’de özetlenmiştir.

Tablo 2 Gerçek Mutluluk Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Sonuçları

Uyum İndeksi	Hesaplanan Değer	Kabul Edilebilir Uyum Ölçütü
χ^2	25.247	–
<i>sd</i>	2	–
χ^2/sd	12.62	≤ 5
CFI	.963	$\geq .90$
TLI	.889	$\geq .90$
SRMR	.037	$\leq .08$
RMSEA	0.15	$\leq .08$
%90 GA (Alt–Üst)	.113 – .228	–

Tablo 2’de yer alan uyum indeksleri incelendiğinde, tek faktörlü modelin CFI (.963) ve SRMR (.037) değerleri mükemmel uyum sınırları içerisinde yer alırken; TLI (.889) değeri kabul edilebilir sınırın çok yakınında bir düzey sergilemiştir.

DFA sonucunda modelde yer alan 4 maddeye ilişkin standartlaştırılmış faktör yükleri (λ) ve anlamlılık düzeyleri ise Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3 Gerçek Mutluluk Ölçeği Madde Faktör Yükleri

Maddeler	Standartlaştırılmış Yük (λ)	t	p
GHS1	.70	11.722	< .001
GHS2	.82	13.887	< .001
GHS3	.78	13.549	< .001
GHS4	.67	11.892	< .001

Tablo 3 incelendiğinde, Gerçek Mutluluk Ölçeği'nin Türkçe formundaki maddelerin standartlaştırılmış faktör yüklerinin .67 ile .82 arasında sıralandığı görülmektedir. Tüm maddelere ait faktör yüklerinin .30 baraj değerinin oldukça üzerinde olduğu ve istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlılık sergilediği ($p < .001$) saptanmıştır. Bu bulgular, ölçekteki her bir maddenin örtük değişkeni (gerçek mutluluk) güçlü bir şekilde temsil ettiğini ortaya koymaktadır.

Güvenirlilik Analizine İlişkin Bulgular

Gerçek Mutluluk Ölçeği Türkçe formunun iç tutarlılığını ve ölçme hassasiyetini belirlemek amacıyla Cronbach Alfa (α) güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır. 416 katılımcıdan elde edilen veriler üzerinde yapılan analiz sonucunda, ölçeğin toplam iç tutarlık katsayısı $\alpha = .824$ olarak bulunmuştur.

Ölçüt Bağıntılı Geçerliğe İlişkin Bulgular

Gerçek Mutluluk Ölçeği'nin ölçüt bağıntılı geçerliğini sınamak amacıyla, ölçeği eksiksiz dolduran ve uç değer temizliği sonrasında çalışma grubunda kalan $n = 85$ katılımcının verileri üzerinden Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi yürütülmüştür. GHS toplam puanlarının, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİAÖ) ve Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği (DASS-21) toplam puanları ile olan ilişkileri Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4 Ölçüt Geçerliğine Ait Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1	2	3
1. Gerçek Mutluluk (GHS)	1		
2. Psikolojik İyi Oluş (PİAÖ)	.68**	1	
3. Depresyon, Anksiyete, Stres (DASS-21)	-.43**	-.65**	1

Not. $p < .01$, $n = 85$.

Tablo 4'te yer alan korelasyon değerleri incelendiğinde; Gerçek Mutluluk Ölçeği (GHS) toplam puanı ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİAÖ) toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r = .68$, $p < .01$).

Buna karşın, GHS toplam puanı ile Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği (DASS-21) toplam puanı arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = -.43$, $p < .01$).

TARTIŞMA, SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER

Bireylerin rekabetten, dışsal nedenlerden, geçici hazzardan bağımsız olarak deneyimlediği içsel huzur ve neşeyi ölçmeyi hedefleyen Gerçek Mutluluk Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması amacıyla yapılan bu çalışmada, ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Elde edilen psikometrik kanıtlar, asıl formda yer alan dört maddelik tek boyutlu yapının Türk örnekleminde de güçlü bir şekilde doğrulandığını göstermektedir. Bu sonuç; Batı ve Doğu felsefelerinde farklı şekillerde ele alınan, erdemli bir yaşama, dinginliğe ve şefkate dayanan bu kavramın Türk kültüründeki bireyler tarafından da algılandığına işaret etmektedir.

Araştırmanın yapı geçerliği bulguları bağlamında dikkat çeken metodolojik bir diğer nokta, Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda elde edilen RMSEA değeridir. Literatürde kabul gören standart sınırların üzerinde görünen bu değer, modelin zayıf olduğuna değil, ölçeğin yapısına işaret etmektedir. Nitekim Taasoobshirazi ve Wang (2016) tarafından yapılan çalışmalarda, serbestlik derecesi 3 ve altında olan küçük modellerde RMSEA indeksinin model uyumunu olduğundan daha kötü göstererek yanıltıcı seviyelerde yüksek çıkabildiği kanıtlanmıştır. Bu nedenle, Gerçek Mutluluk Ölçeği gibi toplam 4 maddeden oluşan dar kapsamlı modellerin değerlendirilmesinde, küçük serbestlik derecelerinden etkilenmeyen CFI ve SRMR indekslerine odaklanmak daha doğrudur. Bu iki indeksin mükemmel ve kabul edilebilir uyum sınırlarında olması, tek faktörlü yapının örneklemeyle başarıyla örtüştüğünü doğrulamaktadır.

Ölçüt bağıntılı geçerlik bulgularına göre; gerçek mutluluk düzeyinin psikolojik iyi oluş ile pozitif, depresyon ve stres ile ise negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Ancak anksiyete alt boyutu ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Bu durum, gerçek mutluluk kavramının özellikle depresyon ile zıt yapıda olduğunu; ancak anksiyete ile doğrudan zıt bir yapıda olmadığını, ölçeğin psikopatolojik belirtiler arasında özellikle depresif semptomları ayırt etmedeki hassasiyetini ortaya koymaktadır. Elde edilen bu sonuç alanyazına önemli bir katkı sunmaktadır. Gerçek mutluluk, yalnızca kaygının yokluğu anlamına gelmemektedir. Aksine, bireyin kaygı ve belirsizlik yaşadığı zorlu anlarda bile içsel huzurunu koruyabilmesi anlamına gelir. Bu yönüyle Gerçek Mutluluk Ölçeği, mutluluğu sadece geçici hazlara veya dış koşullara bağlayan diğer ölçüm araçlarının bıraktığı boşluğu başarıyla doldurmaktadır.

Araştırma sonuçları değerlendirilirken birtakım metodolojik sınırlılıklar göz önünde bulundurulmalıdır. Çalışma grubunun büyük çoğunluğunun (%77.3) kadınlardan oluşması bir sınırlılıktır. Bu durum sonuçların erkekler için genellenebilirliği kısıtlamaktadır.

Belirtilen bu bulgu ve sınırlılıkla birlikte; gelecek çalışmalarda öncelikle daha dengeli bir cinsiyet dağılımına ulaşılması için uygun analizler yapılması önerilmektedir. GHS'nin alana kazandırılmasıyla birlikte, ruh sağlığı uzmanları bu aracı özellikle Bilinçli Farkındalık ve Kabul ve Kararlılık Terapisi gibi yaklaşımlarda danışanların içsel dinginliklerindeki gelişimi somut olarak izlemek için nesnel bir ölçüt olarak kullanabilirler.

KAYNAKÇA

- Akın, A., & Satıcı, S. A. (2011). Öznel Mutluluk Ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Pendik Pendik Eğitim Dergisi*, 1(1), 65-77. <https://izlik.org/JA66TZ73PL>
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine.
- Dambrun, M., & Ricard, M. (2011). Self-centeredness and selflessness: A theory of self-based psychological functioning and its consequences for happiness. *Review of General Psychology*, 15(2), 138-157. <https://doi.org/10.1037/a0023059>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Doğan, T., & Çötök, N. A. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Ekman, P., Davidson, R. J., Ricard, M., & Wallace, B. A. (2005). Buddhist and psychological perspectives on emotions and well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 59-63. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00335.x>
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenlerde öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile akademik başarı arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 13(2), 52-59.

- Henrich, J., Heine, S. J., & Norenzayan, A. (2010). The weirdest people in the world? *Behavioral and Brain Sciences*, 33(2-3), 61-135. <https://doi.org/10.1017/S0140525X0999152X>
- Junoh, N., Mustafa, Z., Mustapha, A. M., Mohamad, A. M., & Hashim, N. (2022). The reality of happiness according to scholars' viewpoints: A systematic literature review (SLR) analysis. *Proceedings*, 82(1), Makale 77. <https://doi.org/10.3390/proceedings2022082077>
- Kashdan, T. B. (2004). The assessment of subjective well-being (issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire). *Personality and Individual Differences*, 36(5), 1225–1232. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00213-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00213-7)
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137–155. <https://doi.org/10.1023/A:1006824100041>
- Mahfudhoh, U., & Sufirmsyah. (2023). Exploring happiness in the Islamic tradition: Nawawi al-Bantani's ethical vision through Gadamer hermeneutics. *Journal of Islamic Philosophy and Contemporary Thought*, 1(1), 129–150. <https://doi.org/10.15642/jipct.2023.1.1.129-150>
- Rudaz, M., Ledermann, T., & Fincham, F. D. (2023). Initial development and validation of a brief scale to measure genuine happiness in the USA. *Journal of Religion and Health*, 62(3), 2163-2180. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01659-6>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Scorsolini-Comin, F., Fontaine, A. M. G. V., Koller, S. H., & Santos, M. A. (2013). From authentic happiness to well-being: The flourishing of positive psychology. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(4), 663–670. <https://doi.org/10.1590/S010279722013000400006>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Soleh, A. (2022). Al-Ghazali's Concept of Happiness in The Alchemy of Happiness. *Journal of Islamic Thought and Civilization*. <https://doi.org/10.32350/jitc.122.14>
- Taasoobshirazi, G., & Wang, S. (2016). The performance of the SRMR, RMSEA, CFI, and TLI: An examination of sample size, path size, and degrees of freedom. *Journal of Applied Quantitative Methods*, 11(3), 31–39.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384. <https://izlik.org/JA93MA36YU>
- Tuzgöl Dost, M. (2005). Özel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 103-111.
- Umam, Y., Noor, R., & Soleh, A. (2025). The concept of happiness according to Ibn Hazm and Martin Seligman. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 22(2). <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v22i2.33213>
- Yılmaz, Ö., Boz, H., & Arslan, A. (2017). Depresyon anksiyete stres ölçeğinin (DASS 21) Türkçe kısa formunun geçerlilik-güvenilirlik çalışması. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 78–91 <https://izlik.org/JA37HJ44EE>
- Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist*, 61(7), 690-701. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.7.690>