



WARWICK-EDINBURGH MENTAL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ KISA FORMU'NUN TÜRKÇE'YE UYARLANMASI: GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

ADAPTATION OF WARWICK-EDINBURGH MENTAL WELL-BEING SCALE SHORT FORM INTO TURKISH: VALIDITY AND RELIABILITY STUDY

Ayşe Sibel DEMİRTAŞ¹ - Kemal BAYTEMİR²

Öz

Bireylerin ve toplumların gelişmesine etki eden faktörlerin keşfedilmesi için insan işlevselliğini en üst düzeye çıkaran pozitif psikolojinin temel amacı iyi oluşu anlamak ve arttırmaktır. Pozitif psikolojinin temel kavramlarından birisi olan iyi oluş, bireylerin yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu için araştırmacıların büyük ilgisini çekmiştir. Bu çalışmanın amacı Tennant ve meslektaşları (2007) tarafından geliştirilen Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu'nun (WEMİÖÖ-KF) Türk üniversite öğrencileri üzerinde psikometrik özelliklerini incelemektir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması farklı iki çalışma grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma, birinci çalışma grubunda 138 öğrenci ($x = 20.68$, $S_s = 1.97$), ikinci çalışma grubunda 256 öğrenci ($x = 24.088$, $S_s = 5.94$) olmak üzere toplam 394 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Ölçeğin psikometrik özellikleri; doğrulayıcı faktör analizi, ölçüt bağıntılı geçerlik ve içtutarlık yöntemleriyle incelenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, tüm t değerlerinin anlamlı olduğunu ve modelin iyi uyum değerlerine sahip olduğunu göstermiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik için Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K), Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ) ve Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin, OMÖ-K ve SUÖ ile yüksek düzeyde olumlu yönde anlamlı ilişkilere, ASÖ ile ise negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları birinci çalışma grubu için .84 ikinci çalışma grubu için .86 olarak hesaplanmıştır. Sonuç olarak araştırma bulguları, WEMİÖÖ-KF'nin Türk üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerini ölçmede kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu, mental iyi oluş, geçerlik, güvenilirlik

Abstract

Positive psychology approach, which emphasizes the strengths of person, maximizes human functionality for the discovery and promotion of factors affecting the development of individuals and communities. The term well-being which is one of the basic concepts of positive psychology has attracted attention of researchers as it has a valuable contribution on quality of people's lives. The purpose of this study is to investigate the psychometric qualities of Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale Short Form (WEMWBS-SF) developed by Tennant et al. (2007) on Turkish university students. The validity and reliability study of the scale was conducted on two different study groups. The study was conducted on 138 students for the first group, 256 students for the second group, a total of 394 university students. The psychometric properties of the scale were investigated by confirmatory factor analysis, criterion related validity and Cronbach alpha internal consistency methods. The results of the confirmatory factor analysis for the construct validity demonstrated that all t values are significant and the model has good fit indexes. Oxford Happiness Questionnaire Short Form (OHQ-SF), Dispositional Hope Scale (DHS) and Perceived Stress Scale (PSS) were used for the criterion related validity. Significant positive correlations were found with OHQ-SF and DHS, negative correlation was found with PSS. Cronbach alpha internal consistency coefficient was found as .84 for the first study group and .86 for the second study group. In conclusion, the research findings show that WEMWBS-SF is a valid and reliable measurement tool that can be used to measure mental well-being of Turkish university students.

Keywords: Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale Short Form, mental well-being, validity, reliability

¹ Dr.Öğr.Üyesi, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, sibel.demirtas@alanya.edu.tr,
Orcid: 0009-0001-7793-9583

² Dr.Öğr.Üyesi, Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi, kemalbaytemir@gmail.com, Orcid: 0000-0002-7865-4325

1. GİRİŞ

Pozitif duyguların ve pozitif karakter özelliklerinin gelişimiyle ilgili araştırmalar ve uygulamalar yapan pozitif psikoloji yaklaşımı, hangi faktörlerin insanların hayatın yaşamaya değer olduğuna inanmaya ittiğini, bireylerin hangi güçlü yönlerinin yaşamda karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelmelerine ve anlamlı yaşam deneyimleri yaratmalarına teşvik ettiğini anlamaya çalışır (Seligman, 2002). Bireylerin ve toplumların gelişmesine etki eden faktörlerin keşfedilmesi için insan işlevselliğini en üst düzeye çıkaran pozitif psikolojinin temel amacı iyi oluşu anlamak ve arttırmaktır (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005; Sheldon ve diğ., 2000).

Pozitif psikolojinin temel kavramlarından birisi olan “iyi oluş” (well-being), bireylerin yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu için araştırmacıların büyük ilgisini çekmiştir. İyi oluş kavramı üzerinde ruh sağlığı alanında çalışan araştırmacılar ve uzmanlar arasında süregelen bir tartışma devam etmektedir. Bununla birlikte, iyi oluş, “Bir kimsenin kendisini, her biri diğerleriyle etkileşim içerisinde olan ve her bireye göre önem ve etki düzeyleri farklılık gösteren, içinde bulunduğu fiziksel, zihinsel, sosyal ve çevresel durum açısından nasıl değerlendirdiği” (Kiefer, 2008, s. 244) şeklinde tanımlanabilir. İyi oluş genellikle, “iyi yaşam”ın kavramsallaştırılması ile bağlantılıdır (Carlisle ve Hanlon, 2008, s. 265).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ilk kez 1948'de mental iyi oluş kavramını ortaya koymuştur ve o zamandan beri mental iyi oluşun birçok tanımı yapılmıştır (Faculty of Public Health, 2010). Bu tanıma göre mental iyi oluş, yeteneklerimizin farkına varma, amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürme ve yaşadığımız topluma olumlu katkıda bulunma, diğerleriyle pozitif ilişkiler kurma ve temasta ve desteklendiğini hissetme, içsel huzur, memnuniyet, mutluluk ve neşe yaşama, yaşamın iniş ve çıkışlarıyla başa çıkma, kendinden emin ve sağlam (yılmaz) olma, kendisi ve başkaları için uygun biçimde sorumluluk alma kapasitesi olarak kavramsallaştırılmaktadır. Zihinsel sağlığın pozitif yönünü temsil eden mental iyi oluş, bireylerin yalnızca fiziksel iyi oluşlarıyla değil hem sebep hem de sonuç ilişkisiyle sosyal iyi oluşları ile de ayrılmaz bir şekilde bağlantılıdır.

Dünya Sağlık Örgütü (2004), bireylerin ve toplumların iyi oluşu ve etkin işlevselliği için dayanak noktasının “pozitif zihinsel sağlık” olduğunu açıklamıştır. Dünyayı anlamlandırmak ve sağlıklı kararlar verebilmek için kullandığımız, hem bilişsel hem de duyuşsal özellikleri kapsayan pozitif zihinsel sağlık, bireylerin iyi oluşlarını arttırmada en önemli kaynaklardan birisidir (Kottke, Stiefel ve Pronk, 2016). “Pozitif zihinsel sağlık” kavramı hem politik hem de akademik literatürde “mental iyi oluş” kavramı ile birbiri yerine kullanılmaktadır (Tennant ve diğ., 2007). Bu iki kavramın kesin tanımları hakkında ortak bir görüş olmasa da, mental iyi oluşun hem hedonik (öznel iyi oluş) hem de eudaimonik (psikolojik iyi oluş) boyutları içerdiği konusunda geniş bir fikir birliği vardır (Maheswaran, Weich, Powell ve Stewart-Brown, 2012). Diener'e göre (1984), öznel iyi oluş olarak da bilinen hedonik iyi oluş, keyif verici duyguların ve ruh durumlarının sık yaşandığı, negatif duyguların ve ruh durumlarının nadiren yaşandığı deneyim ve yüksek düzeyde yaşam doyumu olarak tanımlanmaktadır. İyi oluşa eudaimonik açıdan yaklaşan ve Ryff'in (1989) psikolojik iyi oluş modeli ile örneklendirilen yaklaşım ise, iyi oluşu, ‘eu’ (iyi) ve ‘daimon’ (ruh) kelimelerinin birleşiminden oluşan ve “mutluluk”, “refah”, “gelişme” anlamlarına gelen eudaimonia ile açıklamaktadır ve bireylerin tam olarak işlevsellik göstermek ve eşsiz yeteneklerinin farkına varmak için verdikleri mücadele üzerine odaklanmaktadır. Stewart-Brown ve Janmohamed'e göre (2008) mental iyi oluş, bu iki bakış açısını kapsamaktadır: (1) mutluluğun öznel deneyimi (duygu) ve yaşam doyumu (hedonik bakış açısı), ve (2) olumlu

psikolojik işlevsellik, başkalarıyla iyi ilişkiler ve kendini gerçekleştirme (eudaimonik bakış açısı).

Dünya Sağlık Örgütü (2014) mental iyi oluşu “her bireyin içindeki potansiyeli ortaya koyduğu, yaşamın günlük stresleriyle başa çıkabileceği, üretken ve verimli bir şekilde çalışabildiği ve yaşadığı topluma katkıda bulunabildiği bir durum” olarak tanımlamaktadır. Mental iyi oluş, kişinin geçmiş ya da mevcut deneyimleri ile ilgili olabilecek ve fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlığına etki edebilecek psikolojik koşullarla ilgilendir. Mental iyi oluş, pozitif duygu, memnuniyet ve psikolojik etkinlikten oluşan çok boyutlu bir yapıdır (Vainganker ve diğ., 2012). Mental iyi oluş yalnızca tatmin edici ve istikrarlı ilişkiler için gerekli olan kaynakları değil, aynı zamanda sağlıkla ve sosyal konularla ilgili önemli sonuçları da içermektedir (Tennant ve diğ., 2007). Dünya Sağlık Örgütü (2001), mental iyi oluşu, yalnızca ruhsal bozukluğun olmaması ile karakterize değil; bundan daha fazla olan, optimum psikolojik işlev ve olumlu deneyim olarak tanımlamıştır.

Mental iyi oluş, hem kişilerarası değişkenler (empati, güçlü akran bağları) hem de etkileşimli değişkenlerle (sosyal olarak katılımcı davranış, hobiler) ilişkilidir (Beiser 1974). Mental iyi oluştan yansıyan benlik saygısı ve yaşam doyumu aynı zamanda başarı ve mutlulukla da yakından ilişkilidir (Beiser 1974; Thoits ve Link 2015). Pozitif mental iyi oluşa sahip olduğunu hisseden bireyler, öz-yetkinlik, hedeflerine ulaşmaya çalışma duygusu ve çevresindekileri etkileme yeteneği gösterirler, genellikle yaşamlarında bir amaç ve anlam duygusu tanımlarlar, yaşamlarını yaşam olaylarının iniş çıkışları birlikte kabul ederler. Ayrıca, sıkıntılı durumlardan sonra başa çıkabilmeleri için gerekli becerilere ve kaynaklara sahip olmaları nedeniyle yılmazlık gösterirler (Trenoweth, 2017). Stewart-Brown (2013), mental iyi oluşun mutluluktan daha fazlası olduğunu belirtmektedir. Stewart-Brown (2013), mental iyi oluşun hem bedeni hem de zihni içerdiğini ve hem birey hem de çevresindekiler için iyi bir şekilde yaşamayı içerdiğini belirtmiştir. Huzur, mutluluk, öz-güven ve dünyaya bağlılık duyguları mental iyi oluşun parçalarıdır. Ayrıca, kişinin yapmak istediği şeyleri yapabileceği hissine eşlik eden öz-saygı ve öz-güven duygusu vardır.

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, Tennant ve meslektaşları (2007) tarafından, hedonik ve eudaimonik boyutları içeren geniş bir iyi oluş tanımı ortaya koymak ve mental iyi oluş düzeylerinin kapsamlı bir şekilde anlaşılmasına dikkat çekmek amacıyla geliştirilmiştir. WEMWBS, hem pozitif mental iyi oluşun hedonik öğelerini (örneğin, “Neşeli hissediyorum” veya “Kendimi rahat hissediyorum”) hem de pozitif mental iyi oluşun eudaimonik öğelerini (örneğin, “Kendimi enerjik hissediyorum” veya “Sağlıklı düşünüyorum”) kapsamaktadır (McKay ve Andretta, 2017). Mental iyi oluşun yalnızca psikolojik işlevsellik açısından değil, aynı zamanda sağlık ve sosyal sonuçlar için de önemli etkileri vardır (Stewart-Brown ve diğ., 2009). McKay ve Andretta (2017), İskoçya ve Kuzey İrlanda'daki 2721 lise öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada, mental iyi oluşun, fiziksel sağlık ile pozitif yönde, psikosomatik semptomlar ile negatif yönde ilişki gösterdiğini ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde Lopez ve meslektaşları (2013), üniversite örneklemindeki araştırmalarında pozitif duygu, yaşam doyumu ve genel sağlığın mental iyi oluş ile pozitif yönde yüksek korelasyon gösterdiğini bildirmiştir. Diğer araştırmacılar, mental iyi oluş düzeyi daha yüksek olan bireylerin fiziksel ve ruhsal bozukluklar açısından daha düşük riskler taşıdıklarını ve sağlık hizmetlerini daha az kullandıklarını doğrulamıştır (Keyes 2005; Nordentoft 2007).

WEMİÖÖ'nün geçerlik çalışması, İngiltere ve İskoçya'daki öğrencileri ve İskoçya'daki genel nüfusun büyük bir kısmını temsil eden örneklemini içermektedir. 14 maddeden oluşan ölçme aracı, 5'li Likert tipindedir (1-5) ve tek faktörden oluşmaktadır. Cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0.89 (öğrenci örneklemini) ve 0.91 (genel popülasyon

örnekleme) olarak rapor edilen ölçeğin, diğer ruh sağlığı ve iyi oluş ölçekleri ile yüksek korelasyon gösterdiği bulgulanmıştır. 1 hafta arayla yapılan test tekrar test güvenilirlik katsayısı .83'dür (Tennant ve diğ., 2007).

Ölçeğin kısa formunun (SWEMWBS-7 item) geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Stewart-Brown ve arkadaşları (2009) tarafından, yaşları 16 ile 79 arasında yer alan ($x = 41.9$) 779 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu (WEMİÖÖ-KF) 5'li Likert tipinde, pozitif ifadelerden oluşan 7 maddelik bir ölçektir ve uygulamada katılımcılardan son iki haftadaki yaşantılarını dikkate alarak yanıtlamaları istenmektedir. 7 maddelik kısa form ile 14 maddelik uzun form arasında .95 düzeyinde korelasyon elde edilmiştir (Stewart-Brown ve diğ., 2009). WEMİÖÖ-KF'de yer alan 7 madde, duygulardan daha çok işlevsellik (functioning) ile ilişkilidir. Haver ve meslektaşları (2015), WEMİÖÖ-KF'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını, Norveç ve İsveç'te yaşayan 848 katılımcı (Norveç: $n=491$, İsveç: $n=357$) ile gerçekleştirmişlerdir. Açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçları tek faktörden oluşan ölçeğin yüksek yapı geçerliğine sahip olduğunu ve açıklanan varyans oranının %52-57 olduğunu ortaya koymuştur (Haver ve diğ., 2015). Ayrıca, Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı Norveç'li örneklem grubu için .84, İsveç'li örneklem grubu için .86 olarak hesaplanmıştır.

Bu çalışmanın amacı WEMİÖÖ-KF'nin Türkiye'deki üniversite öğrencileri üzerinde psikometrik özelliklerini incelemektir. WEMİÖÖ-KF'nin oldukça kısa oluşu, uygulama ve değerlendirmesinin kolay oluşu nedeniyle mental iyi oluş ile ilgili araştırma yapmak isteyen uzmanlar tarafından kullanılabilirliği düşünülmüştür.

2. YÖNTEM

Araştırma Grubu

Araştırmanın birinci çalışma grubunu 2018 yılı bahar döneminde Orta Karadeniz'deki bir üniversiteye devam eden 89 kız ve 49 erkek olmak üzere toplam 138 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmaya katılanların yaş ortalaması 20.68'dir ($Ss = 1.97$). Araştırma grubunun seçiminde kolay örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın ikinci çalışma grubunu Türkiye'de farklı üniversitelere devam eden öğrenciler oluşturmuştur. 2018 yılı bahar döneminde internet üzerinden uygulanan ölçeklere 170 kadın ve 86 erkek olmak üzere toplam 256 üniversite öğrencisi katılmıştır. İkinci çalışma grubunun yaş ortalaması 24.09'dur ($Ss = 5.94$).

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama araçları olarak; birinci çalışma grubunda Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ve Sürekli Umut Ölçeği kullanılmıştır. İkinci çalışma grubunda ise Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu ve Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır.

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu (WEMİÖÖ-KF): Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Tennant ve meslektaşları (2007) tarafından İngiltere'deki bireylerin mental iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. "Psikolojik iyi oluş" ile "öznel iyi oluş" kapsayan ölçek 14 pozitif maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek mental iyi oluşun göstergesidir. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu (WEMİÖÖ-KF) 5'li Likert tipinde (1= Hiçbir zaman 5 = Her zaman), pozitif ifadelerden oluşan 7 maddelik bir ölçektir. Uygulamada katılımcılardan son iki haftadaki yaşantılarını dikkate almaları istenmektedir. 7 maddelik kısa form ile 14 maddelik uzun form arasında .95 düzeyinde korelasyon elde edilmiştir (Stewart-Brown ve diğ., 2009). WEMİÖÖ-KF'de yer alan 7 madde, duygulardan daha çok işlevsellik (functioning) ile ilişkilidir.

WEMİÖÖ-KF'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Norveç ve İsveç'te yaşayan 848 katılımcı (Norveç: n=491, İsveç: n=357) ile gerçekleştirilmiştir (Haver ve diğ., 2015). Açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçları tek faktörden oluşan ölçeğin yüksek yapı geçerliğine sahip olduğunu ve açıklanan varyans oranının %52-57 olduğunu ortaya koymuştur (Haver ve diğ., 2015). Ayrıca, Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı Norveç'li örneklem grubu için .84, İsveç'li örneklem grubu için .86 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada Türkçe'ye uyarlaması yapılan ölçek maddeleri Ek 1'de verilmiştir.

Oxford Mutluluk Ölçeği: OMÖ-K mutluluk düzeyini değerlendirebilmek amacıyla geliştirilmiş 7 maddelik bir ölçektir (Hills ve Argyle, 2002). Ölçek, Oxford Mutluluk Envanteri'nin (Argyle, Martin ve Crossland, 1989) revize edilerek yeniden geliştirilmesiyle oluşturulmuştur. OMÖ-K'nin Türk Kültürü'ndeki psikometrik özellikleri madde analizi, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi, benzer ölçek geçerliği, iç tutarlık ve test tekrar test yöntemleriyle incelenmiştir. Faktör analizi sonuçları, ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymuştur (Doğan ve Akıncı-Çötök, 2011). Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .74, test tekrar test güvenilirlik katsayısı .85 olarak saptanmıştır. Bu çalışmada hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .73'dür.

Sürekli Umut Ölçeği:, 15 yaş ve üstündeki bireylerin sürekli umut düzeylerini belirlemeyi amaçlayan SUÖ, Snyder ve meslektaşları (1991) tarafından geliştirilmiştir. "Alternatif yollar düşüncesi" ve "eyleyici düşünce" olmak üzere iki boyuttan oluşan ölçek toplam 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan 4 madde umutla ilişkili olmayan dolgu maddelerdir. SUÖ, 8'li Likert tipi bir ölçme aracıdır. Alt boyutlardan elde edilen puanların toplamı sonucunda Sürekli Umut Ölçeği toplam puanı hesaplanmaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapı geçerliği çalışmalarında açıklayıcı faktör analizi (AFA) sonucunda ölçeğin iki faktörde toplandığı ve toplam varyansın % 61'ini açıkladığı bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonucu uyum indeksi değerlerinin GFI = .96, AGFI = .92, RMR = .08, NNFI = .94, RFI = .90, CFI = .96 ve RMSEA = .077 olduğu görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.84 olarak bulunurken test tekrar test güvenilirlik katsayısının ise Eyleyici Düşünce alt boyutu için 0.81, Alternatif Yollar Düşüncesi boyutu için 0.78 ve ölçeğin tamamı için 0.86 olarak hesaplanmıştır. Analiz sonuçlarına göre SUÖ'nün Türkçe formunun üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin ölçümünde kullanılabilir bir araç olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca bu çalışmada ölçeğin tamamı için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .85'dir.

Algılanan Stres Ölçeği: ASÖ bireylerin algılanan stres seviyelerini belirlemek için Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. 10 maddeden oluşan ölçek 5'li Likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir (1 = Hiç, 5 = Çok sık). Ölçekten alınan puanın yüksek olması, birey tarafından algılanan stres seviyesinin yüksek olduğunu gösterir. Algılanan Stres Ölçeği'nin Türk Kültürü'ne uyarlanması Yerlikaya ve İnanç (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçüt geçerliği çalışması için yapılan çalışmada ASÖ ile Beck Depresyon Envanteri ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için hesaplanan iç tutarlılık alfa katsayısı .84'tür. Bu çalışmada hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .89'dur.

İşlem ve Veri Analizi

Ölçeğin uyarlanması aşamasında öncelikli olarak ölçeği geliştiren yazarlarla e-posta aracılığıyla iletişim kurulmuş ve araştırma için gerekli izin alınmıştır. Ölçek, alanında uzman ve her iki dili iyi bilen iki kişi ile İngiliz diline hakim olan iki akademisyen tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Tüm çeviriler düzenlenip ortak bir çeviri metni oluşturulduktan sonra tekrar İngilizce'ye çevrilerek çevirilerinin tutarlılığı incelenmiştir. Daha sonra alan uzmanlarından anlamsal, deyimsel, kavramsal ve deneysel bakımdan ölçek maddelerini

değerlendirmeleri istenmiştir. Uzmanların en çok uygun gördüğü maddeler dikkate alınarak ölçeğe son hali verilmiştir. Ölçek hazırlandıktan sonra 10 öğrenciye ön uygulama yapılmış ve anlaşılmayan maddenin olmadığı görülmüştür.

WEMİÖÖ-KF'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları için SPSS 21.0 ve LISREL 8.8 istatistik paket programlarından yararlanılmıştır. Ölçeğin geçerliği, yapı geçerliği ve ölçüt bağıntılı geçerlik ile incelenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi önceden belirlenen teorik bir yapının doğrulanmasını ifade eder. Başka bir ifade ile değişkenler önceden belirlenen yapı altında doğrulanmaya çalışılır (Hair ve diğ., 2010). Bu çalışmada da orijinalde tek boyut ve 7 maddeden oluşan ölçeğin aynı yapıda olup olmadığı Türk Kültürü'nde sınanmıştır. Ölçeğin bağıntılı ölçüt geçerliği için Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, Sürekli Umut Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin güvenirliği ise Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı ile hesaplanmıştır.

BULGULAR

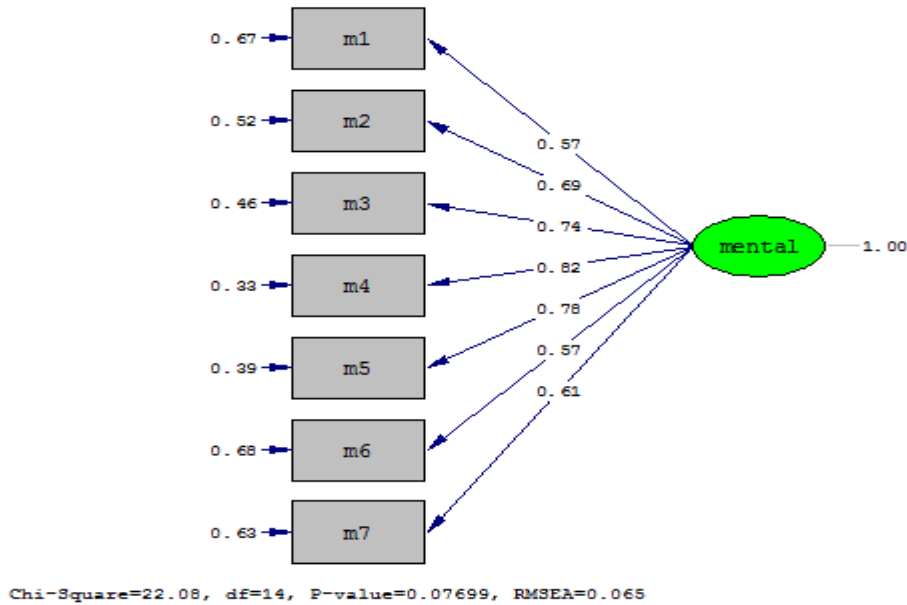
Bu bölümde Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu'nun geçerlik ve güvenirlik bulgularına yer verilmiştir.

Birinci Çalışma Grubu Üzerinde Geçerlik ve Güvenirlik Sonuçları

Geçerliğe İlişkin Bulgular

Yapı Geçerliği

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu'nun yapı geçerliğine yönelik, ölçeğin orijinal formunda yer alan 7 madde için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında tüm t değerlerinin anlamlı olduğu (6.83 ile 11.11 arasında değiştiği) ve modelin uyum değerlerinin iyi olduğu görülmüştür. Ölçeğin faktör yükleri .57 ve .82 arasında değişmektedir. Ölçeğin faktör yüklerine ilişkin bulgular Şekil 1'de, yapı geçerliğine ilişkin doğrulayıcı faktör analizi uyum istatistikleri Tablo 1'de sunulmuştur.



Şekil 1. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu'na İlişkin Path Diagramı ve Faktör Yükleri

Tablo 1. Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu DFA Uyum İstatistikleri

Uyum Göstergeleri	χ^2/sd (22.08/14)	RMSEA	SRMR	CFI	NFI	GFI	AGFI
Değerler	1.58	.065	.040	.99	.97	.96	.91

N= 138

Tablo 1'deki uyum değerleri incelendiğinde Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu'nun tek boyutlu 7 maddelik yapısının doğrulandığı ve modelin iyi uyum değerlerine sahip olduğu görülmektedir.

Ölçüt Geçerliği

WEMİÖÖ-KF'nin ölçüt bağıntılı geçerliğini test etmek için Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ve Sürekli Umut Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekler arası korelasyon katsayıları Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 2. Ölçekler Arası Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	Mental İyi Oluş	Mutluluk	Umut
Mental İyi Oluş	-		
Mutluluk	.72**	-	
Umut	.71**	.65**	-

N= 138, ** $p < 0.01$

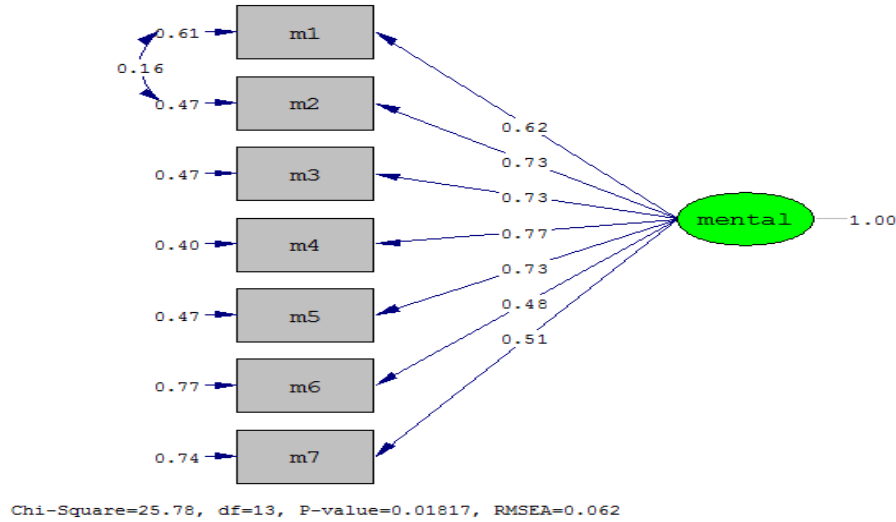
Tablo 2'de görüldüğü gibi kuramsal olarak beklendiği üzere mental iyi oluşun, mutlulukla ve umutla yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Güvenirliği

WEMİÖÖ-KF için Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır.

İkinci Çalışma Grubu Üzerinde Geçerlik ve Güvenirlik Sonuçları

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu'nun yapı geçerliğine yönelik, ölçeğin orijinal formunda yer alan 7 madde için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Parametre tahminleri, eğer t değerleri 1.96'yı aşarsa .05 düzeyinde, 2.56'yı aşarsa .01 düzeyinde manidardır (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010). Analiz sonucunda t değerleri incelendiğinde tüm göstergelerin .01 düzeyinde manidar t değeri verdiği (7.53 ile 13.62 arasında değiştiği) görülmüştür. Ölçeğin faktör yükleri .48 ve .77 arasında değişmektedir. Ölçeğin faktör yüklerine ilişkin bulgular Şekil 2'de, yapı geçerliğine ilişkin doğrulayıcı faktör analizi uyum istatistikleri Tablo 3'te sunulmuştur.



Şekil 2. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu'na İlişkin Path Diagramı ve Faktör Yükleri

Tablo 3. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu DFA Uyum İstatistikleri

Uyum Göstergeleri	χ^2/sd (22.08/14)	RMSEA	SRMR	CFI	NFI	GFI	AGFI
Değerler	1.98	.062	.033	.99	.97	.97	.94

N= 256

Tablo 3'deki uyum değerleri incelendiğinde Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu'nun tek boyutlu 7 maddelik yapısının doğrulandığı, modelin iyi uyum değerlerine sahip olduğu görülmektedir. Uygunluk belirteçlerinin değerlendirilmesinde alan yazında çeşitli görüşler ortaya konmuştur. Yapısal eşitlik modelinde birden fazla uyum indeksi elde edilmektedir ve modelin doğrulanıp doğrulanmadığını değerlendirmek için tek bir uyum indeksinden ziyade tüm indeksler bir arada değerlendirilmektedir (Jöreskog ve Sörbom, 1993). χ^2/sd oranının 3'ün altında olması mükemmel uyuma karşılık gelmektedir (Kline, 2005). RMSEA'nın .08'den küçük olması iyi uyuma (Jöreskog ve Sörbom, 1993), SRMR'nin .05'nin altında olması mükemmel uyuma, CFI'nın, NFI'nın ve GFI'nın 0.95'in üzerinde olması mükemmel uyuma, AGFI'nın 0.90'nın üstünde olması iyi uyuma karşılık gelmektedir (Sümer, 2000; Tabachnick ve Fidell, 2001).

Ölçüt Geçerliği

WEMİÖÖ-KF'nin ölçüt bağımlı geçerliğini test etmek için Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekler arası korelasyon katsayıları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Ölçekler Arası Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	Mental İyi Oluş	Algılanan Stres
Mental İyi Oluş	-	
Algılanan Stres	-.61**	-

N= 256, ** $p < 0.01$

Tablo 4'te görüldüğü gibi kuramsal olarak beklendiği üzere, mental iyi oluşun algılanan stresle negatif yönde orta düzeyde anlamlı olarak ilişkili olduğu bulunmuştur.

Güvenirliliği

WEMİÖÖ-KF için Cronbach Alfa güvenirlilik katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, Tennant ve meslektaşları (2007) tarafından geliştirilen Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu'nun Türkiye'deki üniversite öğrencileri üzerinde psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. WEMİÖÖ-KF'nin geçerliği, yapı geçerliği ve ölçüt geçerliği incelenerek gerçekleştirilmiştir. Yapı geçerliği için her iki çalışma grubunda uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçek maddelerinin faktör yüklerinin .48 ve .82 arasında değiştiği ve uyum istatistik değerlerinin yeterli olduğu görülmüş, böylece tek faktörlü modelin geçerli bir model olduğunun desteklendiği sonucuna varılmıştır. Ölçüt geçerliği hesaplamalarında WEMİÖÖ-KF ile Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ve Sürekli Umut Ölçeği arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülürken, WEMİÖÖ-KF ile Algılanan Stres Ölçeği arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu ortaya çıkmıştır. Cronbach Alfa güvenirlilik katsayısı birinci çalışma grubu için .86 ve ikinci çalışma grubu için .84 olarak hesaplanmıştır. Sonuç olarak Tennant ve meslektaşları (2007) tarafından geliştirilen WEMİÖÖ-KF'nin Türkçe Formu'nun geçerli ve güvenilir bir araç olduğu söylenebilir.

İyi oluşla yakından ilişkili diğer bir değişken umuttur. Birçok kuramcı ve araştırmacı, iyi oluş ve umut arasındaki bağlantının, iyi oluşun umudun bir sonucu olduğuna dair teorik mantığını ileri sürmüş ve desteklemiştir (Bailey, Eng, Frisch ve Snyder, 2007; Davis, 2005; Snyder, Lehman, Kluck ve Monsson, 2006). Bu araştırmada, mental iyi oluş puanları ile Sürekli Umut Ölçeği puanları arasında olumlu yönde yüksek düzeyde bir ilişki tespit edilmesi, bireylerin mental iyi oluş düzeylerinin yüksek olması için umutlu düşüncelerinin önemine dikkat çekmektedir.

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ile WEMİÖÖ-KF puanları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Dünya Sağlık Örgütü (2004), iyi oluşu “pozitif zihinsel sağlık” olarak tanımlarken, bazı araştırmacılar iyi oluşu “mutluluk” ile açıklamaktadırlar (Linley ve diğ., 2009). Mroczek ve Kolarz'a göre (1998) mutluluk, iyi oluşun karşılığıdır.

Araştırmada Algılanan Stres Ölçeği puanları ile WEMİÖÖ-KF puanları arasında negatif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Stresin, insan sağlığı üzerinde olumsuz etkilere sahip olduğu bilinmektedir (Schneiderman ve diğ., 2005). Teh, Archer, Chang ve Chen'e göre (2015), mental iyi oluş, stres ve sağlık arasındaki ilişkide koruyucu bir rol oynamaktadır. Kuramsal olarak beklendiği üzere ASÖ puanları ile WEMİÖÖ-KF puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunması şaşırtıcı değildir.

Ölçeğin 14 maddeden oluşan uzun formunun Türkçe'ye uyarlanması Keldal (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin kısa formunun geçerlik ve güvenirliliğinin incelendiği bu çalışma ile Keldal'ın (2015) çalışmasının geçerlik ve güvenirlilik açısından çok benzer sonuçlar ortaya koyduğu görülmektedir. Tek faktörlü yapı bahsi geçen her iki çalışmada da doğrulanmıştır. İki çalışmada hesaplanan güvenirlilik değerleri incelendiğinde, Keldal'ın (2015) çalışmasındaki Cronbach alfa güvenirlilik katsayısı .92 iken, bu çalışmada kısa form için hesaplanan güvenirlilik katsayısı .84 ve .86'dır.

İyi oluşun, hem hedonik (öznel iyi oluş) hem de eudaimonik (psikolojik iyi oluş) boyutlarını içeren mental iyi oluş, bireylerin yeteneklerinin farkına varmalarını, günlük hayattaki stres faktörleriyle başa çıkmalarını, üretken ve faydalı bir şekilde çalışmalarını ve yaşadıkları topluma katkıda bulunmalarını sağlar (Ryan ve Deci, 2001) Ayrıca, mental iyi oluş doyurucu ve istikrarlı ilişkiler için gerekli olan kaynaklarla birlikte, sağlıkla ve sosyal konularla ilgili önemli sonuçları da içermektedir (Tennant ve diğ., 2007). Sonuç olarak, (1) WEMİÖÖ-KF'nin üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerini ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu, (2) WEMİÖÖ-KF ile umut, mutluluk ve algılanan stres arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu, ve (3) ölçeğin pozitif maddelerden oluşan tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu söylenebilir. Ölçek, uygulamacılar tarafından bireylerin mental iyi oluşlarını belirlemede kullanılacağı gibi araştırmacılar tarafından pozitif psikoloji alanında deneysel ve ilişkisel çalışmalarda da kullanılabilir. Bu çalışmanın örneklem grubunu üniversite öğrencileri oluşturduğundan ölçek benzer gruplara uygulanabilir. Farklı gruplara uygulamak istenildiğinde ilgili örneklem üzerinde geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılması gerekmektedir. Ölçeğin kısa ve kolay uygulanabilir oluşu nedeniyle iyi oluş konusunda yapılacak araştırmalara destek olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Bailey, T. C., Eng, W., Frisch, M. B., & Snyder, C. R. (2007) Hope and optimism as related to life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 168-175. doi: 10.1080/17439760701409546.
- Beiser, M. (1974). Components and correlates of mental well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 15(4), 320-327. doi: 10.2307/2137092.
- Carlisle, S., & Hanlon, P. (2008) 'Well-being' as a focus for public health? A critique and defence. *Critical Public Health*, 18(3), 263-270. doi:10.1080/09581590802277358.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları*. 1. Baskı. Ankara: Pegem Akademi.
- Davis, B. (2005). Mediators of the relationship between hope and well-being in older adults. *Clinical Nursing Research*, 14, 253-272. doi: 10.1177/1054773805275520
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-75.
- Doğan, T., & Akıncı Çötök, N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Faculty of Public Health (2010). Working to improve the public's health. Concepts of Mental and Social Wellbeing. http://www.fph.org.uk/concepts_of_mental_and_social_wellbeing adresinden erişilmiştir.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E (2010). *Multivariate data analysis*, (7th ed.). New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Haver, A., Akerjordet, K., Caputi, P., Furunes, T., & Magee, C. (2015). Measuring mental well-being: A validation of the Short Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale in

- Norwegian and Swedish. *Scand J Public Health*. 43(7), 721-7. doi: 10.1177/1403494815588862
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences* 33, 1073–1082.
- Jöreskog, K. G. & Sörbom, D. (1993). *Lisrel 8: Structural Equation Modeling with the simplis command language*. Lincolnwood: Scientific Software International
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *J Happiness Well-Being*, 3, 103-115.
- Keyes, C. L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *J Consult Clin Psychol*, 73, 539–548.
- Kiefer, R. A. (2008). An integrative review of the concept of well-being. *Holist Nurs Pract*., 22(5), 244-52. doi: 10.1097/01.HNP.0000334915.16186.b2.
- Kottke T. E., Stiefel, M., & Pronk N. P. (2016). Well-being in all policies: Promoting cross-sectoral collaboration to improve people's lives. *Prev Chronic Dis*, 13(E52), 1-7. 160155. doi: 10.5888/pcd13.160155
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Osborne, G., & Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures, *Personality and Individual Differences*, 47 (8), 878-884.
- López, M., Gabilondo, A., Codony, M., García-Forero, C., Vilagut, G., Castellví, P., Ferrer, M., & Alonso, J. (2013). Adaptation into Spanish of the Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS) and preliminary validation in a student sample. *Quality of Life Research*, 22, 1099-1104.
- Maheswaran, H., Weich, S., Powell, J., & Stewart-Brown, S. (2012). Evaluating the responsiveness of the Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): group and individual level analysis. *Health Qual Life Outcomes*, 10, 156, 1-8. doi: 10.1186/1477-7525-10-156
- McKay, M. T., & Andretta, J. R. (2017). Evidence for the psychometric validity, internal consistency and measurement invariance of Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale scores in Scottish and Irish adolescents. *Psychiatry Research*, 255, 382-386. doi: 10.1016/j.psychres.2017.06.071
- Mroczek, D. K., & Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75 (5), 1333-1349.
- Nordentoft, M. (2007). Prevention of suicide and attempted suicide in Denmark. Epidemiological studies of suicide and intervention studies in selected risk groups. *Danish Medical Bulletin*, 4, 306-69.
- 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.
- 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), 141-66.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology' to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press

- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410
- Schneidman, N., Ironson, G., Siegel, S. D. (2005) Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 607-628.
- Sheldon, K. M, Fredrickson, B., Rathunde, K., Csikszentmihalyi, M., & Haidt, J. (2000). Positive psychology manifesto. [www.positivepsychology.org /akumalmanifesto.htm](http://www.positivepsychology.org/akumalmanifesto.htm). adresinden 08.06.2018 tarihinde erişilmiştir.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570-585.
- Snyder, C. R., Lehman, K. A., Kluck, B., & Monsson, Y. (2006). Hope for rehabilitation and vice versa. *Rehabilitation Psychology*, 51 (2), 89-112. doi: 10.1037/0090-5550.51.2.89.
- Stewart-Brown, S. (2013). The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): Performance in different cultural and geographical groups. Corey L.M. Keyes (Ed.), *Mental well-being: International contributions to the study of positive mental health* içinde (s. 133-150). Springer Netherlands.
- Stewart-Brown S, Janmohamed K. (2008). *Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) User Guide, Version 1*. Available from: <http://www.healthscotland.com/documents/2702.aspx>
- Stewart-Brown, S., Tennant, A., Tennant, R., Platt, S., Parkinson, J., & Weich, S. (2009). Internal construct validity of the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): a Rasch analysis using data from the Scottish Health Education Population Survey. *Health and Quality of Life Outcomes*, 7, (15), 1-8.
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 74-79.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics*. 4. Baskı. MA: Allyn&Bacon.
- Tarhan, S., & Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness and Well-being*, 3(1), 1-14.
- Teh, H. C., Archer, J. A., Chang, W., & Chen, S. H. (2015). Mental well-being mediates the relationship between perceived stress and perceived health. *Stress Health*, 31(1), 71-7. doi: 10.1002/smi.2510.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 50-63. doi:10.1186/1477-7525-5-63.
- Thoits, P., & Link, B. (2015). Stigma resistance and well-being among people in treatment for psychosis. *Society and Mental Health*, 6. doi: 10.1177/2156869315591367.
- Trenoweth, S. (2017). Strengths and mental well-being. Steve Trenoweth ve Nicki Moone (Ed), *Psychosocial assessment* içinde (s. 164-183). UK: SAGE Publications.

- Vaingankar, J. A., Subramaniam, M., Chong, S. A., Abdin, E., Edelen, M. O., Picco, L., Sherbourne, C. (2011). The positive mental health instrument: development and validation of a culturally relevant scale in a multi-ethnic Asian population. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(92), 1-18.
- World Health Organization (2001). The world health report 2001 - Mental health: New understanding, new hope. <https://www.who.int/whr/2001/en/> adresinden erişilmiştir.
- World Health Organisation (2004). *Promoting mental health: Concepts emerging evidence and practice*. Summary report, World Health Organisation, Geneva.
- World Health Organization (2014). *Mental health: a state of well-being*. https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/ adresinden erişilmiştir.
- Yerlikaya, E. E., & İnanç, B. (2007). *Algılanan Stres Ölçeği'nin Türkçe çevirisinin psikometrik özellikleri*. IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 17-19 Ekim, İzmir, Türkiye.

Ek-1: Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu

Değerli katılımcılar, aşağıda duygular ve düşüncelerle ilgili bazı ifadeler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi son 2 hafta içindeki yaşantınıza göre işaretleyiniz.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1. Gelecek konusunda iyimserim.	1	2	3	4	5
2. Kendimi işe yarar hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Kendimi rahat hissediyorum.	1	2	3	4	5
4. Sorunlarla iyi bir biçimde başa çıkıyorum.	1	2	3	4	5
5. Sağlıklı düşünüyorum.	1	2	3	4	5
6. Çevremdeki diğer insanlara kendimi yakın hissediyorum.	1	2	3	4	5
7. Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.	1	2	3	4	5