

Değer Odaklı Yaşam Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Değer Odaklı Yaşam Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=19517>

Özet

Değer Odaklı Yaşam Ölçeği (D.O.Y.Ö.), bireylerin kişisel olarak belirledikleri yaşam değerleriyle ne ölçüde uyumlu davrandıkları ve bu değerleri yaşamlarına ne kadar entegre ettiklerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş psikometrik bir araçtır. Ölçeğin Türkçe adaptasyonu, Çekici ve arkadaşları (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu uyarlama çalışması, ölçeğin Türk kültüründe geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak kullanılabilmesini göstermeyi hedeflemiştir. D.O.Y.Ö., özellikle Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) bağlamında terapötik ilerlemeyi değerlendirmek ve bireyin psikolojik esneklik düzeyini anlamak için kritik bir öneme sahiptir.

Ölçek, bireyin değer odaklı eylemlerini çeşitli yaşam alanlarında değerlendirmesine olanak tanır. Adaptasyon çalışması, ölçeğin orijinal yapısını koruduğunu ve Türk örnekleminde tatmin edici düzeyde güvenirlilik ve geçerlik kanıtları sunduğunu ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler

Değer odaklı yaşam, Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), psikolojik esneklik, değerler, uyarlama, psikometri, yaşam kalitesi.

Yazarlar

Ferah Çekici, A. Zeynep Sünbül, Ayşe Malkoç, A. Merve Aslan Gördesli, Rukiye Arslan

Amaç

Değer Odaklı Yaşam Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin kendi belirledikleri değerlere uygun eylemlerde bulunma derecelerini nicel olarak ölçmektir. Bu, bireyin yaşamındaki farklı boyutlarında (örneğin, aile, kariyer, kişisel gelişim) ne kadar "değer odaklı" yaşadığını belirlemeye yardımcı olur.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması'nın (2018) özel amacı ise, uluslararası alanda kabul görmüş bu değerli ölçüm aracının Türk kültürü ve dili için geçerli ve güvenilir hale getirmektir. Bu adaptasyon, Türkiye'deki araştırmacılar ve klinisyenlerin ACT temelli müdahalelerin etkinliğini değerlendirmesi ve değer odaklı yaşamın psikolojik iyi oluşla ilişkisini araştırması için sağlam bir temel sağlamıştır.

Yapı

Ölçek, psikolojideki temel yapılardan biri olan "Değer Odaklı Yaşam" (Valued Living) kavramını ölçmektedir. Bu yapı, bireyin içsel motivasyonları ve uzun vadeli hedefleri doğrultusunda tutarlı ve kararlı davranışları sergilemesini ifade eder. ACT teorisine göre, psikolojik esneklik, kişinin

de?erleri do?rultusunda hareket etme yetene?i ile yak?ndan ili?kilidir.

De?er Odaklı? Ya?am, sadece de?erleri bilmekten ziyade, bu de?erlere ra?men (zor duygulara veya engellere ra?men) eyleme ge?me kapasitesini yans?tır. Ölçek, bu yap?y? genellikle ya?am?n ana alanlar?na (ili?kiler, i?/okul, bo? zaman vb.) yay?lan maddeler aracılıyla de?erlendirir. Yüksek puanlar, bireyin ya?am amaçlar?na ba?lı ve anlamlı bir ya?am sürdü?ünü gösterirken, düşük puanlar ise experiential avoidance (deneyimsel kaç?nma) veya de?erlerden kopukluk oldu?unu i?aret edebilir.

Geçerlik

De?er Odaklı? Ya?am Ölçe?i'nin Türkçe uyarlama çal??mas?nda (Çekici vd., 2018), ölçe?in yap?sal uygunlu?unu belirlemek amacıyla kapsamlı geçerlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Özellikle yap? geçerli?i kanıtlar?nı elde etmek için do?rulayıcı faktör analizi (DFA) kullanılmıştır.

DFA sonuçları, ölçe?in orijinal yap?sıyla uyumlu bir faktör yap?s?nı do?rularak, maddelerin teorik olarak ölçmeyi amaçladığı yap?y? ba?arılı bir şekilde temsil etti?ini göstermiştir. Ek olarak, ölçüt bağıntılı geçerlik kapsam?nda, D.O.Y.Ö. puanları'nın, teorik olarak ilişkili olması beklenen di?er psikolojik yapılarla (örneğin, ya?am doyumu, psikolojik iyi olu? ve psikopatoloji düzeyleri) anlamlı korelasyonlar gösterdi?i rapor edilmiştir. Bu, ölçe?in de?er odaklı ya?am yap?s?nı geçerli bir şekilde ölçtü?ünü destekleyen güçlü kanıtlardır.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenilirli?ini de?erlendirmek amacıyla iç tutarlılık katsayıları ve genellikle test-tekrar test yöntemleri kullanılmıştır. İç tutarlılık analizi (Cronbach Alfa katsayısı), ölçe?in maddelerinin birbiriyle tutarlı oldu?unu ve aynı yap?y? ölçmeye katkıda bulundu?unu göstermiştir.

Çekici ve arkadaşları'nın çal??mas?nda, De?er Odaklı? Ya?am Ölçe?i'nin genel iç tutarlılık katsayısı'nın, kabul edilebilir düzeylerin üzerinde oldu?u tespit edilmiştir. Yüksek güvenirlik katsayıları, ölçe?in farklı zamanlarda veya farklı madde kombinasyonlarında tutarlı sonuçlar üretece?i anlamına gelir, bu da ölçe?in klinik ve ara?tırma ortamlar?nda kullanılm?nı sağlamaktadır.

Faktör Analizi

De?er Odaklı? Ya?am Ölçe?i'nin Türkçe versiyonunun yap?sal geçerli?ini incelemek için hem açmlayıcı faktör analizi (AFA) hem de do?rulayıcı faktör analizi (DFA) yöntemleri uygulanmıştır. AFA, ölçe?in temel bileşenlerini keşfetmeye yardımcı olurken, DFA ise orijinal

teorik modelin Türk verisine ne kadar uydu?unu test etmi?tir.

Yapılan analizler sonucunda, ölçe?in çok boyutlu yap?s?nın Türk kültürü ba?lam?nda da korundu?u ve kabul edilebilir uyum indeksleri ile do?ruland??? belirtilmi?tir. Bu faktör yap?s?, de?er odaklı? ya?am?n farklı alt boyutları? (örne?in, de?erlerin netli?i, de?erlere ba?lı? eylem) temsil eden maddelerin gruplanması? sa?lam???tır, böylece ölçe?in yap?s?sal bütünlü?ü kanıtlanm???tır.

Araç

Test Type: Uyarlama (Adaptation)

Format: Likert Tipi Derecelendirme Ölçe?i (Orijinal ölçek yap?s?na dayanarak ç?karılm???tır.)

Language Available: Türkçe (Uyarlama), Orijinal dili İngilizce (T?nferans)

Population Group: Yeti?kinler, (Uyarlama çalı?ması? üniversite ö?rencileri üzerinde yapılm???tır.)

Age Group: Genç Yeti?kinler ve Yeti?kinler

Population Details: Üniversite ö?rencileri ve genel popülasyonun de?er odaklı? davran???ları?n? ölçmek için uygundur.

Test Methodology: Öz Bildirim Ölçe?i (Self-Report Scale)

Anahtar Kelimeler

De?erler, ACT, psikolojik iyi olu?, uyum, de?er odaklı? eylem, yap? geçerli?i, öz bildirim.

?zinler, Ücret ve Test Y?li?

Sorumlu Yazar: Ferah Çekici

?leti?im: ferahcekici@gmail.com

Test Y?li? (Uyarlama): 2018

Ölçe?in kullanımı? ve izinleri hakkında en güncel ve kesin bilgi için sorumlu yazar Ferah Çekici ile ileti?ime geçilmesi tavsiye edilmektedir.

Kaynaklar

Çekici, F., Sünbül, A. Z., Malkoç, A., Aslan Gördesli, A. M., ve Arslan, R. (2018). Değer odaklı yaşam ölçeği: Türk kültürüne uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turkish Studies Educational Sciences*, 13(19), 459-471.

Makalenin ResearchGate üzerinden erişilebilir PDF bağlantısı: [researchgate.net](https://www.researchgate.net)

Ölçeğin orijinal PDF dosyası burada indirilebilir: [deger-odakli-yasam-olcegi-toad.pdf](#)

Ölçeğin DOCX dosyası burada indirilebilir: [deger-odakli-yasam-olcegi-toad.docx](#)

Değer Odaklı Yaşam Ölçeği Maddeleri

IMPORTANT: The following scale items must be preserved in their original language and must not be changed in any way.

Değer Odaklı Yaşam Ölçeği'nin maddeleri bu kaynakta doğrudan sunulmamıştır. Ölçek maddelerine ve derecelendirme formatına erişim için lütfen yukarıda belirtilen Çekici vd. (2018) referans makalesine veya sağlanan PDF/DOCX bağlantılarına başvurunuz. Bu bağlantılar, ölçeğin tam yapısını ve uygulama yönergelerini içermektedir.