

Dengeli Ya?am Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Dengeli Ya?am Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=19637>

Özet

Dengeli Yaşam Ölçeği, Aypay ve Kara (2018) tarafından Pozitif Psikoterapi denge modeli çerçevesinde geliştirilmiş bir ölçektir. Bu ölçek, bireylerin yaşam dengesini oluşturan temel alanlardaki deneyimlerini ve yeterliliklerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Geliştirme çalışması sonucunda ölçeğin, **Beden**, **Bakar**, **İliki** ve **Maneviyat** olmak üzere dört alt boyuttan oluştuğu tespit edilmiştir. Ölçek, yaşamın farklı yönlerindeki dengenin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemek için önemli bir araçtır.

Anahtar Kelimeler

Dengeli Yaşam Ölçeği, Pozitif Psikoterapi, Yaşam Dengesi, Beden, Bakar, İliki, Maneviyat, Psikolojik Ölçüm, Ölçek Geliştirme

Yazarlar

Ayşe Aypay, Ali Kara

Amaç

Dengeli Yaşam Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin yaşamlarındaki denge durumunu, Pozitif Psikoterapi kuramının önerdiği dört temel yaşam alanını temel alarak güvenilir ve geçerli bir şekilde ölçmektir. Bu dört alan (Beden, Bakar, İliki, Maneviyat), bireyin genel iyi oluş düzeyini ve yaşam kalitesini belirleyen kritik bileşenler olarak kabul edilmektedir.

Ölçek, klinik uygulamalarda ve akademik araştırmalarda bireylerin hangi yaşam alanlarında dengesizlik yaşadığını belirlemek ve bu alanlara yönelik müdahaleleri planlamak için kullanılabilir. Ayrıca, ölçek, yaşam dengesi kavramının psikometrik özelliklerini ortaya koyarak alana katkı sağlamaya hedeflemiştir.

Yapı

Dengeli Yaşam Ölçeği, kuramsal olarak Pozitif Psikoterapi'nin denge modeline dayanmaktadır. Bu model, sağlıklı bir yaşam sürmek için bireyin dört ana yaşam alanında eşit oranda enerji ve dikkat dağıtması gerektiğini varsayar. Ölçeğin ölçtüğü yapı, bu dört temel alt boyuttan oluşmaktadır:

Beden: Fiziksel sağlık, beslenme, uyku ve genel bedensel iyi oluşa verilen önemi ölçer. (3 madde)

Bakar: Eğitim, kariyer ve kişisel hedeflere ulaşma çabaları ve tatminini ölçer. (6 madde)

İliki: Aile, arkadaşlar ve sosyal çevre ile kurulan bağların kalitesini ve derinliğini ölçer. (4

madde)

Maneviyat: Hayatın anlamı, değerler, inançlar ve geleceğe yönelik umut gibi ruhsal ve manevi tatmin düzeyini ölçer. (8 madde)

Geçerlik

Ölçeğin yapı geçerliliği, **Doğrulayıcı Faktör Analizi** (DFA) ile incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin faktör yapısının verilerle uyumlu olduğu tespit edilmiştir. Uyum iyiliği değerleri, modelin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir.

Elde edilen uyum iyiliği değerleri şunlardır: RMSEA değeri 0.73, serbestlik derecesi (df) 185 ve kay kare (χ^2) değeri 447.65 olarak bulunmuştur. Kay kare değerinin serbestlik derecesine bölümü (χ^2/df) 2.41 olarak hesaplanmıştır, bu da modelin iyi bir uyum sergilediğine işaret etmektedir. Diğer önemli uyum iyiliği indeksleri ise şöyledir: CFI (Karşılaştırmalı Uyum İndeksi): 0.96, NFI (Normlu Uyum İndeksi): 0.93, NNFI (Normsuz Uyum İndeksi): 0.95 ve SRMR (Standartlaştırılmamış Kök Ortalama Kare Kalıntı): 0.06. Bu değerler (özellikle CFI ve SRMR), ölçeğin faktör yapısına ilişkin oluşturulan modelin veri ile yüksek düzeyde uyumlu olduğunu (Kline, 2005) ve ölçeğin dört faktörlü yapıya dönüştürüldüğünü göstermiştir.

Güvenirlilik

Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlilik düzeyi, **Cronbach Alfa** katsayısıyla değerlendirilmiştir. Alt boyutların güvenirlilik değerleri, ölçeğin tutarlı ölçümler sağladığını göstermektedir.

Alt boyutlar için hesaplanan **Cronbach Alfa** iç tutarlılık katsayıları şu şekildedir:

Başar Alt Boyutu: 0.84

Maneviyat Alt Boyutu: 0.91

İlişki Alt Boyutu: 0.86

Beden Alt Boyutu: 0.74

Tüm alt boyutların güvenirlilik katsayıları 0.70'in üzerinde olup, bu durum Dengeli Yaşam Ölçeği'nin psikometrik açıdan yeterli ve güvenilir bir araç olduğunu kanıtlamaktadır. Özellikle Maneviyat boyutu 0.91 ile yüksek düzeyde iç tutarlılık sergilemektedir.

Faktör Analizi

Ölçeğin yapısal modelini test etmek amacıyla **Doğrulayıcı Faktör Analizi** (DFA) uygulanmıştır. Bu analiz, ölçeğin teorik olarak varsayılan dört alt boyuttan (Beden, Başar, İlişki, Maneviyat) oluşup oluşmadığını kontrol etmiştir.

Birinci ve ikinci düzey DFA analizleri sonucunda, toplanan verilerin dört faktörlü model ile uyumlu

olduğu belirlenmiştir. Uyum iyiliği değerlerinin (CFI=0.96, SRMR=0.06) yüksek olması, Positive Psikoterapi Denge Modeli'nin ölçek yapısı aracılığıyla desteklendiğini göstermektedir. Bu bulgular, ölçeğin dengeli yaşam yapısını başarıyla bir şekilde ölçtüğünü doğrulamaktadır.

Ölçek Bilgileri

Test Çeşidi: Ölçek Geliştirme

Format: Yazılı öz bildirim ölçeği (Self-report scale)

Mevcut Diller: Türkçe

Popülasyon Grubu: Yetişkinler ve Üniversite Öğrencileri (Geliştirme çalışması popülasyonu baz alınmıştır)

Yaş Grubu: 18 yaş ve üzeri

Popülasyon Detayları: Orijinal çalışmada, ölçeğin psikometrik özelliklerini belirlemek üzere bir üniversite öğrencisi veya genel yetişkin örneklemi üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Test Metodolojisi: Ölçek, 4'lü Likert tipi derecelendirme kullanır. Derecelendirme formatı: **1= Hiç katılmıyorum** ile **4= Tamamen katılıyorum** arasında değişmektedir.

Şinler, Ücret ve Test Yılı

Test Yılı: 2018

Şinler ve Ücret: Ölçeğin ticari olmayan akademik ve araştırma amaçlı kullanımı genellikle sorumlu yazar ile iletişime geçilerek mümkündür.

Sorumlu yazar ile iletişimi için e-posta adresi: ayseaypay@hotmail.com

Ölçeğin orijinal PDF dosyası buradadır: [dengeli-yasam-olcegi-toad.pdf](https://www.arabpsychology.com/dengeli-yasam-olcegi-toad.pdf)

Referanslar

Aypay, A. ve Kara, A. (2018). Pozitif Psikoterapi denge modeli bağlamında Dengeli Yaşam Ölçeği ve Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeğinin geliştirilmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(3), 63-79. Doi: 10.19126/suje.408531

Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2nd ed.). Guilford Press.

Dengeli Yaşam Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmuş olup, hiçbir şekilde değiştirilmemelidir.

Ölçek toplam 21 maddeden oluşmaktadır ve 4 alt boyuta ayrılmıştır:

Beden (3 m)

Başarı (6 m)

İlişki (4 m)

Maneviyat (8 m)

ARABPSYCHOLOGY.COM