Dengeli Ya?am Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Dengeli Ya?am Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=19637

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Dengeli Ya?am Ölçe?i, Aypay ve Kara (2018) taraf?ndan Pozitif Psikoterapi denge modeli çerçevesinde geli?tirilmi? bir ölçektir. Bu ölçek, bireylerin ya?am dengesini olu?turan temel alanlardaki deneyimlerini ve yeterliliklerini de?erlendirmeyi amaçlamaktad?r. Geli?tirme çal??mas? sonucunda ölçe?in, **Beden**, **Ba?ar?**, **?li?ki** ve **Maneviyat** olmak üzere dört alt boyuttan olu?tu?u tespit edilmi?tir. Ölçek, ya?am?n farkl? yönlerindeki dengenin psikolojik iyi olu? üzerindeki etkisini incelemek için önemli bir araçt?r.

Anahtar Kelimeler

Dengeli Ya?am Ölçe?i, Pozitif Psikoterapi, Ya?am Dengesi, Beden, Ba?ar?, ?li?ki, Maneviyat, Psikolojik Ölçüm, Ölçek Geli?tirme

Yazarlar

Ay?e Aypay, Ali Kara

Amaç

Dengeli Ya?am Ölçe?i'nin temel amac?, bireylerin ya?amlar?ndaki denge durumunu, Pozitif Psikoterapi kuram?n?n önerdi?i dört temel ya?am alan?n? temel alarak güvenilir ve geçerli bir ?ekilde ölçmektir. Bu dört alan (Beden, Ba?ar?, ?li?ki, Maneviyat), bireyin genel iyi olu? düzeyini ve ya?am kalitesini belirleyen kritik bile?enler olarak kabul edilmektedir.

Ölçek, klinik uygulamalarda ve akademik ara?t?rmalarda bireylerin hangi ya?am alanlar?nda dengesizlik ya?ad???n? belirlemek ve bu alanlara yönelik müdahaleleri planlamak için kullan?labilir. Ayr?ca, ölçek, ya?am dengesi kavram?n?n psikometrik özelliklerini ortaya koyarak alana katk? sa?lamay? hedeflemi?tir.

Yap?

Dengeli Ya?am Ölçe?i, kuramsal olarak Pozitif Psikoterapi'nin denge modeline dayanmaktad?r. Bu model, sa?l?kl? bir ya?am sürmek için bireyin dört ana ya?am alan?nda e?it oranda enerji ve dikkat da??tmas? gerekti?ini varsayar. Ölçe?in ölçtü?ü yap?, bu dört temel alt boyuttan olu?maktad?r:

Beden: Fiziksel sa?l?k, beslenme, uyku ve genel bedensel iyi olu?a verilen önemi ölçer. (3 madde)
Ba?ar?: ??, e?itim, kariyer ve ki?isel hedeflere ula?ma çabalar?n? ve tatminini ölçer. (6 madde)
?li?ki: Aile, arkada?lar ve sosyal çevre ile kurulan ba?lar?n kalitesini ve derinli?ini ölçer. (4

ARABPSYCHOLOGY.COM

madde)
Maneviyat: Hayat?n anlam?, de?erler, inançlar ve gelece?e yönelik umut gibi ruhsal ve manevi tatmin düzeyini ölçer. (8 madde)

Geçerlik

Ölçe?in yap? geçerli?i, **Do?rulay?c? Faktör Analizi** (DFA) ile incelenmi?tir. Yap?lan analizler sonucunda ölçe?in faktör yap?s?n?n verilerle uyumlu oldu?u tespit edilmi?tir. Uyum iyili?i de?erleri, modelin kabul edilebilir düzeyde oldu?unu göstermektedir.

Elde edilen uyum iyili?i de?erleri ?unlard?r: RMSEA de?eri 0.73, serbestlik derecesi (df) 185 ve kay kare (chi^2) de?eri 447.65 olarak bulunmu?tur. Kay kare de?erinin serbestlik derecesine bölümü (chi^2/df) 2.41 olarak hesaplanm??t?r, bu da modelin iyi bir uyum sergiledi?ine i?aret etmektedir. Di?er önemli uyum iyili?i indeksleri ise ?öyledir: CFI (Kar??la?t?rmal? Uyum ?ndeksi): 0.0.96, NFI (Normlu Uyum ?ndeksi): 0.93, NNFI (Normsuz Uyum ?ndeksi): 0.95 ve SRMR (Standartla?t?r?lm?? Kök Ortalama Kare Kal?nt?): 0.06. Bu de?erler (özellikle CFI ve SRMR), ölçe?in faktör yap?s?na ili?kin olu?turulan modelin veri ile yüksek düzeyde uyumlu oldu?unu (Kline, 2005) ve ölçe?in dört faktörlü yap?s?n?n do?ruland???n? göstermi?tir.

Güvenirlik

Ölçe?in iç tutarl?l?k güvenirlik düzeyi, **Cronbach Alfa** katsay?s? ile de?erlendirilmi?tir. Alt boyutlar?n güvenirlik de?erleri, ölçe?in tutarl? ölçümler sa?lad???n? göstermektedir.

Alt boyutlar için hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarl?l?k katsay?lar? ?u ?ekildedir:

Ba?ar? Alt Boyutu: 0.84
Maneviyat Alt Boyutu: 0.91
?li?ki Alt Boyutu: 0.86
Beden Alt Boyutu: 0.74

Tüm alt boyutlar?n güvenirlik katsay?lar? 0.70'in üzerinde olup, bu durum Dengeli Ya?am Ölçe?i'nin psikometrik aç?dan yeterli ve güvenilir bir araç oldu?unu kan?tlamaktad?r. Özellikle Maneviyat boyutu 0.91 ile yüksek düzeyde iç tutarl?l?k sergilemektedir.

Faktör Analizi

Ölçe?in yap?sal modelini test etmek amac?yla **Do?rulay?c? Faktör Analizi** (DFA) uygulanm??t?r. Bu analiz, ölçe?in teorik olarak varsay?lan dört alt boyuttan (Beden, Ba?ar?, ?li?ki, Maneviyat) olu?up olu?mad???n? kontrol etmi?tir.

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

ARABPSYCHOLOGY.COM

oldu?u belirlenmi?tir. Uyum iyili?i de?erlerinin (CFI=0.96, SRMR=0.06) yüksek olmas?, Positive Psikoterapi Denge Modeli'nin ölçek yap?s? arac?l???yla desteklendi?ini göstermektedir. Bu bulgular, ölçe?in dengeli ya?am yap?s?n? ba?ar?l? bir ?ekilde ölçtü?ünü do?rulamaktad?r.

Ölçek Bilgileri

Test Çe?idi: Ölçek Geli?tirme

Format: Yaz?l? öz bildirim ölçe?i (Self-report scale)

Mevcut Diller: Türkçe

Popülasyon Grubu: Yeti?kinler ve Üniversite Ö?rencileri (Geli?tirme çal??mas? popülasyonu baz al?nm??t?r)

Ya? Grubu: 18 ya? ve üzeri

Popülasyon Detaylar?: Orijinal çal??ma, ölçe?in psikometrik özelliklerini belirlemek üzere bir üniversite ö?rencisi veya genel yeti?kin örneklemi üzerinde gerçekle?tirilmi?tir.

Test Metodolojisi: Ölçek, 4'lü Likert tipi derecelendirme kullan?r. Derecelendirme format?: **1= Hiç kat?lm?yorum** ile **4= Tamamen kat?l?yorum** aras?nda de?i?mektedir.

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Test Y?l?: 2018

?zinler ve Ücret: Ölçe?in ticari olmayan akademik ve ara?t?rma amaçl? kullan?m? genellikle sorumlu yazar ile ileti?ime geçilerek mümkündür.

Sorumlu yazar ile ileti?im için e-posta adresi: ayseaypay@hotmail.com

Ölçe?in orijinal PDF dosyas? buradad?r: dengeli-yasam-olcegi-toad.pdf

Referanslar

Aypay, A. ve Kara, A. (2018). Pozitif Psikoterapi denge modeli ba?lam?nda Dengeli Ya?am Ölçe?i ve Dengeli Ya?am Temel Becerileri Ölçe?inin geli?tirilmesi. *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.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Dengeli Ya?am Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmu? olup, hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemelidir.

Ölçek toplam 21 maddeden olu?maktad?r ve 4 alt boyuta ayr?lm??t?r:

Beden (3 m)
Ba?ar? (6 m)
?li?ki (4 m)
Maneviyat (8 m)

ARABPSYCHOLOGY.COM