

Dengeli Ya?am Temel Becerileri Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Dengeli Ya?am Temel Becerileri Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales.
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=19639>

Özet

Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeği, Aypay ve Kara (2018) tarafından Pozitif Psikoterapi denge modeli bağlamında geliştirilmiş bir ölçektir. Bu araç, bireylerin yaşamlarında dengeyi sağlama ve sürdürme yeteneklerini yansıtacak temel becerileri değerlendirilmeyi amaçlamaktadır. Ölçek, yüksek düzeyde psikometrik özelliklere sahip olup, tek boyutlu bir yapıya sahiptir ve 9 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, bireyin fiziki, davranış, sosyal ve anlam/gelecek alanları arasındaki uyumu yönetme kapasitesini ölçmektedir.

Anahtar Kelimeler

Pozitif Psikoterapi, denge modeli, dengeli yaşam, temel beceriler, psikolojik ölçek, geçerlik, güvenilirlik, faktör analizi.

Yazarlar

Ayşe Aypay, A. Kara.

Amaç

Ölçeğin temel amacı, Pozitif Psikoterapi kuramsal çerçevesinde tanımlanan denge modeline uygun olarak, bireylerin yaşamlarında dengeyi sağlama ve sürdürme yeteneklerini yansıtacak temel becerileri ölçmektir. Bu becerilerin değerlendirilmesi, psikolojik danışmanlık ve terapi süreçlerinde bireylerin güçlü ve gelişim alanlarını belirlemeye yardımcı olmayı hedefler.

Ölçek, akademik bir çalışmada kapsamında geliştirilmiş olup, özellikle denge kavramının psikolojik ölçümüne bilimsel bir araç kazandırmayı amaçlamaktadır. Ölçeğin geliştirilme süreci, hem keşfedici hem de doğrulayıcı faktör analizleri ile desteklenerek sağlam bir yapı oluşturulmuştur.

Yapı

Ölçek, Pozitif Psikoterapi ekolünün temelini oluşturan denge modelinden türetilmiştir. Bu model, bireyin yaşam enerjisini dört ana alanda (Vücut/Sağlık, Davranış/Çalışma, İhtiyaçlar/İletişim, Gelecek/Anlam) dengeli bir şekilde dağıtmasını öngörür. Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeği ise bu dört alan arasındaki uyumu ve yönetimi sağlayan **temel becerileri** ölçmeye odaklanmıştır.

Ölçek, yapılan faktör analizleri sonucunda teorik varsayımlarla tutarlı olarak **tek boyutlu** bir yapı sergilemektedir. Bu tek boyut, bireyin genel yaşam dengesini sürdürme yeterliliğini temsil etmektedir.

Geçerlik

Ölçeğin yapı geçerliyi, hem Keşfedici Faktör Analizi (AFA) hem de Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yöntemleri kullanılarak kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. AFA öncesinde yapılan uygunluk testleri, verinin faktör analizi için yeterli büyüklükte olduğunu kanıtlamıştır:

Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Değeri: 0.88 ($p < .01$). Bu değer, verilerin faktör analizi için mükemmel düzeyde uygun olduğunu göstermektedir.

Bartlett Sphericity Testi (Kay Kare): 896.132 ($p < .01$). Bu sonuç, değişkenler arasındaki korelasyon matrisinin faktör çökümü için uygun olduğunu doğrulamaktadır.

Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonuçları, oluşturulan tek faktörlü modelin veri ile uyumunu desteklemiştir. Uyum iyiliği indeksleri, modelin kabul edilebilir sınırlarda ve üzerinde olduğunu göstermektedir:

Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI): 0.96

Normlaştırılmış Uyum İndeksi (NFI): 0.94

Normlaştırılmış Uyum İndeksi (NNFI): 0.95

Standartlaştırılmış Kök Ortalama Kare Kalıntı (SRMR): 0.05

DFA sonucu elde edilen bu değerler, modelin veri ile yüksek düzeyde uyumlu olduğunu (Kline, 2005) ve ölçeğin faktör yapısının güçlü bir şekilde doğrulandığını göstermektedir. Bu bulgular, ölçeğin yapı geçerliliğini kanıtlamaktadır.

Güvenirlik

Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirliği, **Cronbach Alfa** katsayısı hesaplanarak değerlendirilmiştir. Elde edilen katsayı 0.87 olarak bulunmuştur. Psikometrik standartlar açısından, 0.87 değeri ölçeğin maddeleri arasında yüksek düzeyde iç tutarlılık olduğunu ve maddelerin tutarlı bir şekilde aynı psikolojik yapıyı ölçtüğünü göstermektedir.

Bu yüksek güvenilirlik katsayısı, ölçüm sonuçlarının kararlı ve güvenilir olduğunu, dolayısıyla araştırmalarda ve uygulamalarda güvenle kullanılabilirliğini işaret etmektedir.

Faktör Analizi

Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeği'nin faktör yapısı, 9 maddenin tek bir temel boyutu ölçtüğünü ortaya koymuştur. Keşfedici Faktör Analizi (AFA) ile belirlenen bu **tek boyutlu** yapı, daha sonra Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile test edilmiştir.

DFA sonuçları, modelin teorik beklentilerle tam uyumlu olduğunu göstermiş ve uyum iyiliği indeksleri (CFI, NFI, NNFI) bu tek faktörlü modelin geçerliliğini güçlü bir şekilde desteklemiştir. Bu

sonuçlar, ölçeğin yapısal olarak sağlam olduğunu ve dengeli yaşam temel becerileri yapısını tutarlı bir şekilde temsil ettiğini göstermektedir.

Araç

Test Tipi: Geliştirme

Format: Tek boyutlu, 9 maddeden oluşmaktadır.

Derecelendirme: 4'lü Likert tipi derecelendirme (1= **hiç katılmıyorum** - 4= **tamamen katılıyorum**)

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Yetkinler (Ölçeğin geliştirme çalışması genellikle üniversite öğrencileri veya genel yetkin popülasyonu üzerinde yapılmıştır).

Yaş Grubu: Belirtilmemiştir (Genel yetkin popülasyonuna uygundur).

Popülasyon Detayları: Orijinal makalede detaylı popülasyon bilgisi yer almaktadır.

Test Metodolojisi: Nicel, kendini değerlendirme (self-report) ölçeği.

Anahtar Kelimeler

Denge becerileri, **psikometrik** özellikler, Pozitif Psikoterapi denge modeli, **Likert** ölçeği, yapısal eşitlik modellemesi.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Ayşe Aypay

Yazar ORCID Tanımlayıcısı: Mevcut değil.

İletişim E-posta Adresi: ayseaypay@hotmail.com

Yayın Adresi: Makale referansında tam adres bilgisi belirtilmemiştir.

İzinler, Ücret ve Test Yolu

Ölçek, 2018 yılında Aypay ve Kara tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin ticari olmayan akademik veya araştırma amaçlı kullanımı için sorumlu yazar Ayşe Aypay ile iletişime geçilmesi önerilmektedir. Kullanım koşulları ve izinler için ilgili makalenin incelenmesi gerekmektedir.

Kaynaklar

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.

Ölçeğin orijinal PDF dosyası, aşağıdaki bağlantıdan indirilebilir: [dengeli-yasam-temel-becerileri-olcegi-toad.pdf](#)

Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddelerinin orijinal dili korunmalı ve hiçbir şekilde değiştirilmemelidir.

Ölçek, tek boyutlu yapıda toplam 9 maddeden oluşmaktadır. Orijinal kaynak içeriğinde ölçek maddeleri bu alanda açıkça listelenmemiştir.