Dengeli Ya?am Temel Becerileri Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Dengeli Ya?am Temel Becerileri Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=19639

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Dengeli Ya?am Temel Becerileri Ölçe?i, Aypay ve Kara (2018) taraf?ndan Pozitif Psikoterapi denge modeli ba?lam?nda geli?tirilmi? bir ölçektir. Bu araç, bireylerin ya?amlar?nda dengeyi sa?lama ve sürdürme yeteneklerini yans?tan temel becerileri de?erlendirmeyi amaçlamaktad?r. Ölçek, yüksek düzeyde psikometrik özelliklere sahip olup, tek boyutlu bir yap?ya sahiptir ve 9 maddeden olu?maktad?r. Ölçek, bireyin fiziki, ba?ar?, sosyal ve anlam/gelecek alanlar? aras?ndaki uyumu yönetme kapasitesini ölçmektedir.

Anahtar Kelimeler

Pozitif Psikoterapi, **denge modeli**, dengeli ya?am, temel beceriler, psikolojik ölçek, geçerlik, güvenirlik, faktör analizi.

Yazarlar

Ay?e Aypay, A. Kara.

Amaç

Ölçe?in temel amac?, Pozitif Psikoterapi kuramsal çerçevesinde tan?mlanan denge modeline uygun olarak, bireylerin ya?amlar?nda dengeyi sa?lama ve sürdürme yeteneklerini yans?tan temel becerileri ölçmektir. Bu becerilerin de?erlendirilmesi, psikolojik dan??manl?k ve terapi süreçlerinde bireylerin güçlü ve geli?im alanlar?n? belirlemeye yard?mc? olmay? hedefler.

Ölçek, akademik bir çal??ma kapsam?nda geli?tirilmi? olup, özellikle denge kavram?n?n psikolojik ölçümüne bilimsel bir araç kazand?rmay? amaçlamaktad?r. Ölçe?in geli?tirilme süreci, hem ke?fedici hem de do?rulay?c? faktör analizleri ile desteklenerek sa?lam bir yap? olu?turulmu?tur.

Yap?

Ölçek, Pozitif Psikoterapi ekolünün temelini olu?turan denge modelinden türetilmi?tir. Bu model, bireyin ya?am enerjisini dört ana alanda (Vücut/Sa?l?k, Ba?ar?/Çal??ma, ?li?kiler/?leti?im, Gelecek/Anlam) dengeli bir ?ekilde da??tmas?n? öngörür. Dengeli Ya?am Temel Becerileri Ölçe?i ise bu dört alan aras?ndaki uyumu ve yönetimi sa?layan **temel becerileri** ölçmeye odaklanm??t?r.

Ölçek, yap?lan faktör analizleri sonucunda teorik varsay?mlarla tutarl? olarak **tek boyutlu** bir yap? sergilemektedir. Bu tek boyut, bireyin genel ya?am dengesini sürdürme yeterlili?ini temsil etmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Geçerlik

Ölçe?in yap? geçerli?i, hem Ke?fedici Faktör Analizi (AFA) hem de Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) yöntemleri kullan?larak kapsaml? bir ?ekilde incelenmi?tir. AFA öncesinde yap?lan uygunluk testleri, verinin faktör analizi için yeterli büyüklükte oldu?unu kan?tlam??t?r:

Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) De?eri: 0.88 (p<.01). Bu de?er, verilerin faktör analizi için mükemmel düzeyde uygun oldu?unu göstermektedir.
Bartlett Sphericity Testi (Kay Kare): 896.132 (p<.01). Bu sonuç, de?i?kenler aras?ndaki korelasyon matrisinin faktör ç?kar?m? için uygun oldu?unu do?rulamaktad?r.

Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) sonuçlar?, olu?turulan tek faktörlü modelin veri ile uyumunu desteklemi?tir. Uyum iyili?i indeksleri, modelin kabul edilebilir s?n?rlarda ve üzerinde oldu?unu göstermektedir:

Kar??la?t?rmal? Uyum ?ndeksi (CFI): 0.96
Normla?t?r?lm?? Uyum ?ndeksi (NFI): 0.94
Normla?t?r?lmam?? Uyum ?ndeksi (NNFI): 0.95
Standartla?t?r?lm?? Kök Ortalama Kare Kal?nt? (SRMR): 0.05

DFA sonucu elde edilen bu de?erler, modelin veri ile yüksek düzeyde uyumlu oldu?unu (Kline, 2005) ve ölçe?in faktör yap?s?n?n güçlü bir ?ekilde do?ruland???n? göstermektedir. Bu bulgular, ölçe?in yap? geçerli?ini kan?tlamaktad?r.

Güvenirlik

Ölçe?in iç tutarl?l?k güvenilirli?i, **Cronbach Alfa** katsay?s? hesaplanarak de?erlendirilmi?tir. Elde edilen katsay? 0.87 olarak bulunmu?tur. Psikometrik standartlar aç?s?ndan, 0.87 de?eri ölçe?in maddeleri aras?nda yüksek düzeyde iç tutarl?l?k oldu?unu ve maddelerin tutarl? bir ?ekilde ayn? psikolojik yap?y? ölçtü?ünü göstermektedir.

Bu yüksek güvenilirlik katsay?s?, ölçüm sonuçlar?n?n kararl? ve güvenilir oldu?unu, dolay?s?yla ara?t?rmalarda ve uygulamalarda güvenle kullan?labilece?ini i?aret etmektedir.

Faktör Analizi

Dengeli Ya?am Temel Becerileri Ölçe?i'nin faktör yap?s?, 9 maddenin tek bir temel boyutu ölçtü?ünü ortaya koymu?tur. Ke?fedici Faktör Analizi (AFA) ile belirlenen bu **tek boyutlu** yap?, daha sonra Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) ile test edilmi?tir.

DFA sonuçlar?, modelin teorik beklentilerle tam uyumlu oldu?unu göstermi? ve uyum iyili?i indeksleri (CFI, NFI, NNFI) bu tek faktörlü modelin geçerli?ini güçlü bir ?ekilde desteklemi?tir. Bu

ARABPSYCHOLOGY.COM

sonuçlar, ölçe?in yap?sal olarak sa?lam oldu?unu ve dengeli ya?am temel becerileri yap?s?n? tutarl? bir ?ekilde temsil etti?ini göstermektedir.

Araç

Test Tipi: Geli?tirme

Format: Tek boyutlu, 9 maddeden olu?maktad?r.

Derecelendirme: 4'lü Likert tipi derecelendirme (1= **hiç kat?lm?yorum** - 4= **tamamen kat?l?yorum**)

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Yeti?kinler (Ölçe?in geli?tirme çal??mas? genellikle üniversite ö?rencileri veya genel yeti?kin popülasyonu üzerinde yap?lm??t?r).

Ya? Grubu: Belirtilmemi?tir (Genel yeti?kin popülasyonuna uygundur).

Popülasyon Detaylar?: Orijinal makalede detayl? popülasyon bilgisi yer almaktad?r.

Test Metodolojisi: Nicel, kendini de?erlendirme (self-report) ölçe?i.

Anahtar Kelimeler

Denge becerileri, **psikometrik** özellikler, Pozitif Psikoterapi denge modeli, **Likert** ölçe?i, yap?sal e?itlik modellemesi.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Ay?e Aypay

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?: Mevcut de?il.

?leti?im E-posta Adresi: ayseaypay@hotmail.com

Yaz??ma Adresi: Makale referans?nda tam adres bilgisi belirtilmemi?tir.

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Ölçek, 2018 y?l?nda Aypay ve Kara taraf?ndan geli?tirilmi?tir. Ölçe?in ticari olmayan akademik veya ara?t?rma amaçl? kullan?m? için sorumlu yazar Ay?e Aypay ile ileti?ime geçilmesi önerilmektedir. Kullan?m ko?ullar? ve izinler için ilgili makalenin incelenmesi gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Kaynaklar

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.

Ölçe?in orijinal PDF dosyas?, a?a??daki ba?lant?dan indirilebilir: dengeli-yasam-temel-becerileri-olcegi-toad.pdf

Dengeli Ya?am Temel Becerileri Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: A?a??daki ölçek maddelerinin orijinal dili korunmal? ve hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemelidir.

Ölçek, tek boyutlu yap?da toplam 9 maddeden olu?maktad?r. Orijinal kaynak içeri?inde ölçek maddeleri bu alanda aç?kça listelenmemi?tir.

ARABPSYCHOLOGY.COM