

Ergenler in znel yi Olu?u Artt?rma Stratejileri le?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Ergenler in znel yi Olu?u Artt?rma Stratejileri le?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=21156>

zet

Ergenler in znel yi Olu?u Artt?rma Stratejileri le?i (E?A?), ergenlerin öznel yi Olu? düzeylerini aktif olarak yükseltmek için kulland?klar? e?itli davran??sal ve bili?sel stratejileri ölçmek amac?yla geli?tirilmis? bir psikometrik arat?r. Bu lek, Ergenler taraf?ndan uygulanan be? temel strateji boyutunu (evreden olumlu tepkiler almak, Dini inanc?n gere?ini yerine getirmek, çevreye olumlu tepkiler vermek, ?stekleri doyumlamak ve öznel iyi olu?u korumak) kapsamaktad?r. 2010 y?l?nda Ali Ery?lmaz taraf?ndan geli?tirilen bu ölçek, ergenlik dönemindeki bireylerin mutluluk ve ya?am doyumunu artt?rma yollar?n? bilimsel olarak incelemeye olanak tan?r.

Ölçek, toplam 17 maddeden ve be? alt boyuttan olumaktad?r. Yap?lan psikometrik al??malar, arac?n geçerli ve güvenilir bir ölçüm sa?lad???n? göstermektedir. Bu lek, özellikle pozitif psikoloji ve psikolojik dan??manl?k alanlar?nda, ergenlerin ya?am kalitesini artt?rmaya yönelik müdahale programlar?n?n tasarlanmas?nda önemli bir tan? arac? olarak kullan?lmaktad?r.

Anahtar Kelimeler

Öznel yi Olu?, Ergenler, yi Olu? Stratejileri, lek Geli?tirme, Pozitif Psikoloji, Ya?am Doyumu.

Yazarlar

Ali Ery?lmaz

Amaç

Bu le?in temel amac?, ergenlerin kendi öznel iyi olu? seviyelerini artt?rmak veya sürdürmek amac?yla bilinçli olarak ba?vurduklar? stratejileri sistematik bir ?ekilde belirlemek ve ölçmektir. Geli?tirme süreci, bu stratejilerin yap?sal geçerlili?ini ve güvenilirli?ini Türk kültürüne özgü ba?lamda kan?tlamay? hedeflemi?tir.

Ölçek, psikolojik dan??manl?k ve rehberlik alan?nda al??an uzmanlara, ergenlerin hangi stratejileri daha s?k veya etkili kulland???na dair somut veriler sunarak, bireysel ve grup dan??manl??? al??malar?n?n etkinli?ini artt?rmada rehberlik etmeyi amalamaktad?r.

Yap?

Ergenler in znel yi Olu?u Artt?rma Stratejileri le?i, öznel iyi olu?un artt?r?lmas?na yönelik stratejileri temsil eden 5 farkl? alt boyuttan olumaktad?r. Bu alt boyutlar, ergenlerin mutlulu?u ve doyumunu sa?lamak için ba?vurduklar? e?itli içsel ve d??sal mekanizmalar? yans?t?r. le?in toplam madde say?s? 17'dir.

Ölçeğin alt boyutları ve madde sayıları şunlardır:

Çevreden Olumlu Tepkiler Almak (4 madde): Sosyal onay ve takdir yoluyla iyi oluşu arttırma.

Dini ?nancın Gereğini Yerine Getirmek (3 madde): Manevi uygulamalar ve inanç sisteminden destek alma.

Çevreye Olumlu Tepkiler Vermek (3 madde): Pro-sosyal davranışlar ve başkalarına yardım etme yoluyla iyi oluşu arttırma.

İstekleri Doyurmak (4 madde): Temel fizyolojik ve haz odaklı ihtiyaçları karşılayarak iyi oluşu sağlama.

Öznel İyi Oluşu Korumak (3 madde): Riskli davranışlardan kaçınma ve olumsuzlukları önleme yoluyla mevcut iyi oluş seviyesini sürdürme.

Geçerlik

Ölçeğin geçerlik çalışmaları, aracın kuramsal olarak öngörülen yapıyı ne ölçüde doğru ölçtüğünü kanıtlamıştır. Yapılan Faktör Analizi sonucunda, ölçeğin beş boyutlu modelinin veri ile uyumlu olduğu belirlenmiştir.

Yapı geçerliliğini destekleyen bu analizlerde, maddelerin faktör yükleri oldukça güçlü bulunmuştur. Madde faktör yükleri, .61 ile .92 gibi yüksek değerler arasında değişmektedir. Bu durum, her bir maddenin kendi alt boyutunu temsil etmede yüksek düzeyde katkı sağladığını ve ölçek yapısının güçlü bir biçimde ayrıştığını göstermektedir.

Güvenirlik

Ölçeğin güvenirlik analizleri, ölçümün zamana ve iç tutarlılığına karşı ne kadar kararlı olduğunu incelemiştir. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin İç Tutarlılık katsayıları (Cronbach Alfa) .68 ile .92 arasında değişmektedir. Bu aralık, alt boyutların büyük çoğunluğunun yüksek düzeyde tutarlı olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin toplam puanının İç Tutarlılık katsayısı ise .89 gibi çok yüksek bir değer olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, düzeltilmiş madde toplam puan korelasyon katsayıları .39 ile .74 arasında değişmektedir; bu da maddelerin ölçeğin tamamına önemli ölçüde katkıda bulunduğunu ve düşük korelasyonlu madde bulunmadığını ifade eder.

Faktör Analizi

Ergenler için Öznel İyi Oluşu Arttırma Stratejileri Ölçeği'nin yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla Faktör Analizi kullanılmıştır. Bu analiz, ölçekteki 17 maddenin, teorik beklentilere uygun olarak beş ayrı faktör altında toplandığını doğrulamıştır.

Beş boyutlu modelin uyumunun yüksek olması, ölçeğin öznel iyi oluşu arttırma stratejileri yapışın? ba?arılı? bir şekilde ayrıştırıldının? kanıtlamaktadır. Madde faktör yüklerinin yükseklii (.61 - .92 aralında), her bir maddenin tanımlanan faktörle güçlü bir ilişki içinde olduğunu ve yapısal geçerliliğin güçlü olduğunu teyit etmektedir.

Araç Bilgileri

Test Türü: Geliştirme

Format: 5 alt boyutta, toplam 17 maddeden oluşan kendini değerlendirme ölçeği.

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Ergenler

Yaş Grubu: Ergenlik dönemi (Genellikle 12-18 yaş aralında). Çalışmanın orijinal örneklem detayları için kaynağa bakılmalıdır.)

Popülasyon Detayları: Ölçek, Türkiye'deki ergen örnekleminde geliştirilmiştir.

Test Metodolojisi: Ölçek geliştirme çalışması, literatür taraması, madde havuzu oluşturma, uzman görüşü alma, pilot uygulama, açılmayıc ve doğrulayıc faktör analizi ile güvenirlik testlerini içeren standart psikometrik süreçleri takip etmiştir.

Anahtar Kelimeler

Öznel İyi Oluş, Ergenlik, Psikolojik Danışmanlık, Güvenirlik, Ç Tutarlılık, Stratejiler.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Ali Eryılmaz

Yazar ORCID Tanımlayıc: Kaynakta belirtilmemiştir.

Kurum E-posta Adresi: erali76@hotmail.com

Yazışma Adresi: Kaynakta belirtilmemiştir.

Şinler, Ücret ve Test Yılı

Test Yılı: 2010

Şinler ve Kullanım Ücreti: Ölçeğin ticari olmayan akademik araştırmalarda kullanımı için

yazar ile ileti?ime geçilmesi önerilmektedir. ?leti?im e-postas?: erali76@hotmail.com.

PDF Eri?imi: le?in orijinal makalesine ve PDF dosyas?na a?a??daki ba?lant?lardan ula??labilir. Orijinal makalenin PDF dosyas? bu adresten indirilebilir: erglenler-icin-oznel-iyi-olusu-arttirma-stratejileri-olcegi-toad.pdf

Kaynaklar

Ery?lmaz, A. (2010). Ergenler in znel yi Olu?u Artt?rma Stratejileri le?inin geli?tirilmesi. *Türk Psikolojik Dan??ma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 81-88.

Makale ba?lant?s?: <http://pdrdergisi.org/index.php/pdr/article/view/230/161>

Ergenler in znel yi Olu?u Artt?rma Stratejileri le?i Maddeleri

NEML?: A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmu? olup, hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemi?tir.

Ölçek 5 alt boyut ve 17 maddeden olu?maktadır:

Çevreden olumlu tepkiler almak (4 m) : Çevreden kendim hakk?nda güzel ?eyler duydu?umda mutlu olurum.

Dini inanc?n gere?ini yerine getirmek (3 m): Dua etti?im zaman mutlu olurum.

Çevreye olumlu tepkiler vermek (3 m) : Çevreye iyi davrand??m zaman mutlu olurum.

?stekleri doyumak (4 m): Yemek yedi?im zaman mutlu olurum.

Öznel iyi olu?u korumak (3 m) : Suçtan, beladan uzak durdu?um zaman mutlu olurum.