

# ?? Ya?am Dengesi Ölçe?i

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). ?? Ya?am Dengesi Ölçe?i. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=23756>

## Özet

?? Ya?am Dengesi Ölçe?i (?YDÖ), 2011 y?l?nda Ç. Apayd?n taraf?ndan doktora tezi kapsam?nda geli?tirilm? bir ölçme arac?d?r. Bu ölçek, bireylerin i? ve özel ya?am alanlar? aras?ndaki dengeyi alg?lama düzeylerini ve bu dengenin sa?lan?p sa?lanmad???n? ölçmeyi amaçlamaktad?r. Ölçek geli?tirme çal??mas?, özellikle **ö?retim üyelerinin** i?e ba??ml?lik düzeyi ile i?-ya?am ve i?-aile ya?am dengesi aras?ndaki ili?kileri inceleyen kapsaml? bir ara?t?rman?n parças? olarak yürütülmü?tür. ?YDÖ, hem genel ?? Ya?am Dengesi (WLB) yap?s?n? hem de i?in aile hayat? üzerindeki etkile?imini de?erlendirmeye olanak tan?maktad?r.

Ölçe?in geli?tirilme süreci, psikometrik özelliklerin belirlenmesini içermekle birlikte, bu özet kaynaktaki verilerde spesifik geçerlik ve güvenilirlik katsay?lar? detayl? olarak sunulmam??t?r. Ölçek, özellikle akademik personel gibi yo?un çal??ma temposuna sahip gruplar?n ya?ad??? **rol çat??mas?** ve **alan doyumu** konular?n? ele almak üzere tasarlanm??t?r.

## Anahtar Kelimeler

?? Ya?am Dengesi, ??-Aile Çat??mas?, Ölçek Geli?tirme, Ö?retim Üyesi, ?? Ba??ml?l???, Psikometri.

## Yazarlar

Çi?dem Apayd?n.

## Amaç

?? Ya?am Dengesi Ölçe?i'nin temel amacı, çal??an bireylerin profesyonel ve ki?isel ya?amlar? aras?ndaki uyumu ve çat??may? nicel olarak ölçmektir. Bu ölçek, özellikle i? hayat?n?n gerekliliklerinin (uzun çal??ma saatleri, i?e ba??ml?lik) bireyin aile, sosyal ve ki?isel ihtiyaçlar?n? ne ölçüde etkiledi?ini belirlemek üzere geli?tirilm?tir.

Ölçek, akademik ortamda çal??an **ö?retim üyeleri** özelinde, i?e olan a??r? ba?l?l??n (i? ba??ml?l??) ?? Ya?am Dengesi üzerindeki olumsuz etkilerini tespit etmeyi hedeflemi?tir. Bu sayede, kurumlar?n ve bireylerin dengeyi sa?lamaya yönelik müdahale stratejileri geli?tirmesine bilimsel bir zemin sunulmas? amaçlanm??t?r.

## Yap?

?? Ya?am Dengesi Ölçe?i, psikolojideki ?? **Ya?am Dengesi** (Work-Life Balance) kavram?n? ölçmektedir. Bu yap?, genellikle iki temel alandan olu?ur: i? ya?am? ve ya?am?n di?er alanlar? (aile, sosyal ya?am, ki?isel geli?im). Ölçek, bu iki alan aras?ndaki etkile?imin yönünü ve

yo?unlu?unu de?erlendirir.

Yap?sal olarak, ölçe?in muhtemelen çok boyutlu bir yap?y? yans?tt??? varsay?lmaktadır. Bu boyutlar genellikle ?unlar? içerir: ??in Ya?ama Etkisi (i?in di?er alanlar? engellemesi) ve Ya?am?n ??e Etkisi (ki?isel sorumluluklar?n i? performans?n? etkilemesi). Ölçek, Apayd?n'?n ara?t?rmas?nda ayr?ca ??-Aile Ya?am Dengesi alt yap?s?na da odaklanarak, spesifik olarak aile rolünün etkile?imini de kapsam???tır.

## Geçerlik

Ölçek geli?tirme çal??malar?nda geçerlik (validity), bir arac?n gerçekten ölçmeyi amaçlad??? yap?y? ölçüp ölçmedi?ini gösteren kritik bir a?amad?r. Kaynak özetinde spesifik geçerlik katsay?lar? belirtilmemi? olsa da, doktora tezi kapsam?nda geli?tirilen bir ölçek oldu?u için, kapsam geçerli?i (uzman görüşleri ile), yap? geçerli?i (genellikle Faktör Analizi ile) ve ölçüt ba??ml? geçerlik çal??malar?n?n yap?lm?? olması beklenmektedir.

Özellikle **yap? geçerli?i**, ?? Ya?am Dengesi kavram?n?n teorik boyutlar?n? ölçek maddeleri arac?l???yla ne kadar iyi temsil etti?ini do?rulamak için zorunludur. Ölçe?in, ilgili di?er yap?larla (örne?in, i? doyum, tükenmi?lik veya i?e ba??ml?lik) beklenen yönde ili?kiler kurup kurmad??? da geçerlik çal??malar? kapsam?nda incelenmelidir.

## Güvenirlik

Güvenirlik (reliability), bir ölçme arac?n?n ölçtü?ü özelli?i tutarlı ve istikrarlı bir ?ekilde ölçme derecesidir. Kaynak özetinde güvenilirlik katsay?s? belirtilmemiştir. Ancak ölçek geli?tirme raporlar?nda genellikle **iç tutarlılık katsay?s?** (Cronbach Alfa) ve test-tekrar test güvenilirli?i yöntemlerinin kullan?ld??? varsay?lmaktadır.

Yüksek bir iç tutarlılık katsay?s? (genellikle 0.70 ve üzeri), ölçe?i olu?turan maddelerin ayn? yap?y? ölçme konusunda ne kadar uyumlu oldu?unu gösterir. Bu ölçe?in geli?tirildi?i 2011 tarihli doktora tezi, bu psikometrik özellikleri detaylı olarak içermektedir.

## Faktör Analizi

?? Ya?am Dengesi Ölçe?i'nin geli?tirilmesi sürecinde, yap? geçerli?ini sa?lamak amacıyla **Faktör Analizi** tekniklerinin kullan?ld??? tahmin edilmektedir. Bu analiz, ölçe?in maddelerinin kaç farklı alt boyutu temsil etti?ini belirlemeye yardımcı olur.

Ölçe?in çok boyutlu yap?s? göz önüne al?nd???nda, ara?t?rmac? büyük olasılıkla Aç?mlayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Do?rulayıcı Faktör Analizi (DFA) yöntemlerini kullanarak ?? Ya?am Dengesi yap?s?n? olu?turan temel faktörleri tanımlam???tır. Bu faktörlerin say?s? ve içeri?i,

ölçe?in teorik çerçevesini ve puanlama yap?s?n? do?rudan belirler.

## Araç

**Test Türü:** Geli?tirme (Özgün bir Türkçe ölçek geli?tirme çal??mas?d?r.)

**Format:** Kaynakta belirtilmemiştir, ancak psikometrik ölçeklerin büyük ço?unlu?u **Likert tipi derecelendirme** format?n? kullan?r (örne?in, 1=Kesinlikle Kat?lm?yorum, 5=Kesinlikle Kat?l?yorum).

**Mevcut Dil:** Türkçe.

**Popülasyon Grubu:** Çal??an yeti?kinler, özellikle **akademik personel** ve yüksekö?retim kurumlar?nda görev yapan ö?retim üyeleri.

**Ya? Grubu:** Yeti?kin (Akademik kariyer ya? aral???na uygun).

**Popülasyon Detaylar?:** Ankara Üniversitesi E?itim Bilimleri Enstitüsü kapsam?nda yürütülen ara?t?rmada, Türkiye'deki çe?itli üniversitelerde görev yapan ö?retim üyeleri örneklem grubunu olu?turmu?tur.

**Test Metodolojisi:** Öz bildirim (Self-report) yöntemiyle uygulan?r. Kat?l?mc?lardan i? ve özel ya?amlar?na dair yarg?lar?n? derecelendirmeleri istenir.

## Anahtar Kelimeler

?? Stresi, Kariyer, Ya?am Kalitesi, Psikometri, Akademik Çal??anlar, Geçerlik.

## Yazarlar

**Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?:** Kaynakta belirtilmemiştir.

**Kurum E-posta Adresleri:** [capaydin@education.ankara.edu.tr](mailto:capaydin@education.ankara.edu.tr)

**Yaz??ma Adresi:** Ankara Üniversitesi E?itim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

## ?zinler, Ücret ve Test Y?I?

**Test Y?I?:** Ölçek, doktora tezi kapsam?nda 2011 y?I?nda geli?tirilmiştir.

**?zinler ve Ücret:** Ölçe?in akademik çal??malarda kullan?m? için genellikle yazar?n tezine ve ilgili yay?nlara at?f yap?lmas? gerekmektedir. Ticari kullan?mlar için yazarla do?rudan ileti?ime

geçilmesi önerilir. ?leti?im e-posta adresi mevcuttur.

## Kaynaklar

Apayd?n, Ç. (2011). *Ö?retim üyelerinin i?e ba??ml??k düzeyi ile i?-ya?am dengesi ve i?-aile ya?am dengesi aras?ndaki ili?ki (Doktora tezi)*. Ankara Üniversitesi E?itim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Ölçe?in orijinal PDF dosyas? buraya t?kılarak indirilebilir: [is-yasam-dengesi-olcegi-toad.pdf](#)

Tez kayd?na YÖK Ulusal Tez Merkezi üzerinden eri?im sa?lanabilir: [tez.yok.gov.tr](#)

## ?? Ya?am Dengesi Ölçe?i Maddeleri

**ÖNEML?:** A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmal? ve hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemelidir.