

?? Ya?am?nda ?znel ?yi Olu?u Art?rma Stratejileri ?lçe?

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). ?? Ya?am?nda ?znel ?yi Olu?u Art?rma Stratejileri ?lçe?. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=23830>

Özet

?? Ya?am?nda Öznel ?yi Olu?u Art?rma Stratejileri Ölçe?i (?YAÖ?A?Ö), bireylerin i? ya?amlar?nda kendi **öznel iyi olu?** düzeylerini art?rmak için aktif olarak kulland?klar? stratejileri belirlemek ve ölçmek amacıyla geli?tirilmif bir psikometrik araçtır. Ölçek, Eryılmaz ve Ercan (2016) taraf?ndan gerçekleştirilen kapsamlı bir geli?tirme çalışması'nın ürünüdür. Bu ölçek, i? yerinde uygulanan bilişsel ve davranışsal iyi olu? art?rma yöntemlerinin sistematik bir şekilde değerlendirilmesine olanak tanır.

Anahtar Kelimeler

?? Ya?am?nda Öznel ?yi Olu?, ?yi Olu? Stratejileri, ?? Psikolojisi, Faktör Analizi, Psikometrik Geli?tirme, ?? Yeri Mutlulu?u

Yazarlar

Ali Eryılmaz, Levent Ercan

Amaç

Ölçeğin temel amacı, çalışmaları'n i? ortam?nda **öznel iyi olu?** seviyelerini yükseltmek için kulland?klar? çe?itli stratejileri tanımlamak ve bu stratejilerin sıklığı veya etkinliğini ölçmektir. Bu araç, pozitif psikoloji yaklaşımları'n i? ya?am?na entegrasyonunu araştıran bilimsel çalışmaları için kritik bir ölçüm sağlamaktadır.

Yapı

Ölçek, bireylerin i? yerinde kullandıkları iyi olu? art?rma yöntemlerini ölçen çok boyutlu bir yapıyı temsil etmektedir. Nihai olarak dört alt boyuttan ve toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Bu alt boyutlar, i? ya?am?nda **iyi olu?**u destekleyen farklı strateji kümelerini (örneğin, sosyal destek arama, bilişsel yeniden çerçeveleme, anlam bulma vb.) kapsamaktadır, ancak alt boyutların spesifik isimleri kaynakta belirtilmemiştir.

Geçerlik

?? Yerinde Kullanılan Öznel ?yi Olu?u Art?rma Stratejileri Ölçeği'nin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla 318 katılımcıdan toplanan veriler üzerinde **Temel Bileşenler Analizi**ne dayalı Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) uygulanmıştır. Faktör analizine bağlanmadan önce veri setinin uygunluğu incelenmiştir.

Örneklem yeterliliğini gösteren **Kaiser-Meyer-Olkin** (KMO) katsayısı değeri 0.862 ($p<.01$) olarak

bulunmu?tur.

Verilerin çok de?i?kenli normal da??l?mdan farklı oldu?unu gösteren **Barlett testi** (Barlett's Test of Sphercity) Ki Kare de?eri 6597.985 ($p<.01$) olarak hesaplanm??t?r, bu da faktör analizinin yap?labilirli?ini desteklemi?tir.

AFA sonucunda, %55.77 oran?nda aç?klanan varyansa sahip, dört faktörlü ve 18 maddelik nihai bir ölçek yap?s?na ula??lm??t?r. Bu sonuçlar, ölçe?in yap? geçerli?inin kabul edilebilir düzeyde oldu?unu göstermektedir.

Güvenirlik

Ölçe?in iç tutarlılık ve zamana karşı kararlılık düzeyleri incelenmi?tir. Yapılan güvenirlik analizleri neticesinde ölçe?in yüksek düzeyde güvenilir oldu?u tespit edilmi?tir.

Ölçe?in **Madde-Toplam Korelâsyonlar?**, **?ç Tutarlılık Katsayılar?** (Cronbach's Alpha) ve **Test Tekrar Test Korelâsyon Katsayılar?** 0.79 ile 0.87 aral???nda bulunmu?tur ($p<.01$).

Bu de?erler, ölçe?in maddelerinin birbiriyle tutarlı oldu?unu ve zaman içinde ölçülen yap?yı istikrarlı bir ?ekilde ölçebildi?ini göstermektedir.

Faktör Analizi

Ölçek geli?tirme sürecinde, veri yap?s?n? ke?fetmek için Temel Bile?enler Analizi (Principal Component Analysis) kullan?lm??t?r. Analizin ilk a?amas?nda, toplam varyans?n %65.54'ünü aç?klayan 6 boyutlu bir yap?ya ula??lm??t?r.

Ancak, daha sade ve anlamlı bir faktör yap?s? elde etmek için **Varimax dik döndürme yöntemi** kullan?lm??t?r. Bu döndürme sonucunda, toplam varyans?n %55.77'sini aç?klayan ve dört faktörden olu?an 18 maddelik nihai bir yap?ya karar verilmi?tir. Ölçe?in son hali 4 alt boyuttan ve 24 maddeden olu?maktadır. Bu durum, faktör analizinde elde edilen 18 maddelik yap?n?n, ölçe?in nihai, tam formundan farklı oldu?unu ve geli?tirme sürecinde ek maddelerin dahil edilmi? olabilece?ini dü?ündürmektedir.

Araç Bilgileri

Test Türü: Geli?tirme (Development)

Format: 4 alt boyut ve 24 maddeden olu?maktadır. Derecelendirme format? kaynakta belirtilmemi?tir.

Mevcut Dil: Türkçe

Hedef Popülasyon Grubu: Çal??an Yeti?kinler

Ya? Grubu: Yeti?kin (Çal??an popülasyon)

Popülasyon Detaylar?: Geçerlik çal??mas? 318 kat?l?mc? üzerinde gerçekte?tirilmi?tir.

Test Metodolojisi: Öz bildirim (Self-report) ölçe?i.

Anahtar Kelimeler

Güvenirlilik, Yap? Geçerli?i, ?? Ya?am?, Pozitif Psikoloji, Ölçek Geli?tirme, Cronbach Alfa, Varimax

Yazarlar

Yazar ORCID Tan?mlay?c?: Bilgi mevcut de?ildir.

?leti?im E-posta Adresi: erali76@hotmail.com

Yaz??ma Adresi: Bilgi mevcut de?ildir.

?zinler, Ücret ve Test Y?I?

Test Y?I?: 2016 (Makale yay?n y?I?).

?zinler ve Ücret: Ticari kullan?m ve izinler için sorumlu yazar Ali Ery?lmaz ile ileti?ime geçilmesi gerekmektedir.

Ölçe?in orijinal makalesi ve detayl? bilgileri içeren PDF dosyas? a?a??dan indirilebilir.



[is-yasaminda-oznel-iyi-olusu-artirma-stratejileri-olcegi-toad.pdf](#)

Kaynaklar

Ery?lmaz, A. ve Ercan, L. (2016). ?? Yerinde Kullan?lan Öznel ?yi Olu?u Art?rma Stratejileri Ölçe?inin geli?tirilmesi. International Journal Of Eurasia Social Sciences, 7 (25), 248-257. Makalenin yay?nland??? dergiye ait ba?lant?: ijoess.com.

?? Ya?am?nda Öznel ?yi Olu?u Art?rma Stratejileri Ölçe?i Maddeleri

Ölçe?in orijinal kaynak içeri?inde maddelerine (soru listesine) yer verilmemi?tir. Ölçek, 4 alt boyut ve toplam 24 maddeden olu?maktadır. Maddelerin tam listesi için yukar?da belirtilen akademik

makaleye ba?vurulmas? gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM