

# Öznel ?yi Olu? Ölçe?i

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Öznel ?yi Olu? Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=28844>

## Özet

**Öznel İyi Oluş Ölçeği** (ÖİÖ), Meliha Tuzgöl-Dost tarafından 2005 yılında geliştirilen, bireylerin kendi yaşam kalitelerini ve genel iyi oluş hallerini değerlendirmeyi amaçlayan kapsamlı bir psikolojik ölçektir. Bu ölçek, on iki farklı boyutu ele alarak öznel iyi oluşun çok yönlü doğasını ölçmeyi hedefler. Yapılan **faktör analizi** çalışmaları, ölçeğin on iki boyutlu yapısının kabul edilebilir düzeyde bir uyum sergilediğini göstermiştir. Ölçeğin **geçerlik** ve **güvenirlilik** çalışmaları, yüksek iç tutarlılık (**Cronbach alfa** = .93) ve güçlü madde-toplam korelasyonları ile ölçeğin psikometrik özelliklerinin oldukça sağlam olduğunu ortaya koymuştur.

## Anahtar Kelimeler

Öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, ölçek geliştirme, geçerlik, güvenirlik, faktör analizi, psikometri, yaşam kalitesi.

## Yazarlar

Meliha Tuzgöl Dost

## Amaç

Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini, yaşamlarındaki farklı alanlardaki memnuniyetlerini ve genel yaşam kalitelerini bilimsel ve sistematik bir şekilde değerlendirmektir. Bu ölçek, bireylerin kendi geçmişleri ve bakışlarındaki yaşamlarıyla karşılaşmaları, olumlu ve olumsuz duygusal deneyimleri, geleceğe yönelik amaçları, kendine güven düzeyleri, iyimserlikleri, ilgi duydukları etkinlikler, arkadaşlık ve aile ilişkileri gibi on iki farklı boyutta iyi oluşları ölçmeyi hedefler.

Ölçek, psikoloji, rehberlik ve danışmanlık alanlarında çalışan uzmanlara, araştırmacılara ve akademisyenlere, danışanları veya katılımcıları öznel iyi oluş profillerini belirlemede güvenilir ve geçerli bir araç sunar. Böylece, bireysel müdahale programlarının geliştirilmesi, psikolojik danışmanlık süreçlerinin planlanması ve genel olarak insan refahına yönelik araştırmaların desteklenmesi amaçlanmıştır.

## Yapı

Öznel İyi Oluş Ölçeği, **öznel iyi oluş** kavramını çok boyutlu bir yapı olarak ele alır. Bu kavram, bireylerin yaşamlarından duydukları memnuniyet, olumlu duyguların varlığı ve olumsuz duyguların yokluğu gibi bileşenleri içerir. Ölçek, bu karmaşık yapıyı on iki ana boyuta ayrılarak daha detaylı bir değerlendirme imkanı sunar. Her bir boyut, öznel iyi oluşun farklı bir yönünü temsil eder ve bireyin genel iyi oluşuna katkıda bulunan spesifik alanları ölçer.

Ölçeğin ölçtüğü boyutlar arasında, bireyin yaşamın kendisinin ve başkalarının hayatlarıyla yaşaması, olumlu ve olumsuz duyguların deneyimleme biçimi, kişisel hedefleri ve amaçları, kendine güven düzeyi, yaşamın iyimser bakışı açısı, ilgi alanları ve etkinliklere katılımı, sosyal ilişkiler (arkadaşlık ve aile ilişkileri), geleceğe yönelik beklentileri, başkalarının yaşamına imrenme eğilimi, yaşamın zorluklarıyla başa çıkma stratejileri ve karamsarlık gibi faktörler yer almaktadır. Bu boyutlar, öznel iyi oluşun hem bilişsel hem de duygusal yönlerini kapsayan geniş bir yelpaze sunar.

## Geçerlik

Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin **geçerlik** çalışmaları, ölçeğin ölçmeyi amaçladığı yapıyı ne derece doğru ve tutarlı bir şekilde ölçtüğünü göstermektedir. Ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla yapılan **faktör analizi** sonucunda, on iki boyutlu modelin veriyle uyumunun kabul edilebilir düzeyde olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, ölçeğin teorik olarak öngörülen çok boyutlu yapısının ampirik olarak desteklenmektedir.

Faktör analizi sonuçlarına göre, ölçekteki maddelerin faktör yükleri .30 ile .66 arasında değişmektedir. Bu değerler, her bir maddenin kendi boyutunu temsil eden faktörle yeterince güçlü bir ilişkiye sahip olduğunu ve ölçeğin yapısal bütünlüğünü koruduğunu işaret etmektedir. Yüksek faktör yükleri, maddelerin ilgili boyutları temsil etme gücünün yüksek olduğunu ve ölçeğin yapısal geçerliliğinin güçlü olduğunu göstermektedir.

## Güvenirlilik

Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin **güvenirlilik** çalışmaları, ölçeğin tutarlı ve kararlı ölçümler yapma yeteneğini değerlendirmiştir. İç tutarlılık güvenirlilik katsayısı olarak **Cronbach alfa** değeri .93 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, psikometrik açıdan oldukça yüksek kabul edilir ve ölçek maddelerinin birbiriyle tutarlı olduğunu, aynı yapıyı ölçtüğünü güçlü bir şekilde destekler.

Ayrıca, ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyon katsayıları .32 ile .63 arasında değişmektedir. Bu korelasyon değerleri, her bir maddenin ölçeğin genel puanına anlamlı bir katkı sağladığını ve maddelerin ölçeğin tamamıyla uyumlu bir şekilde çalıştığını göstermektedir. Bu bulgular, Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin yüksek derecede güvenilir bir ölçme aracı olduğunu teyit etmektedir.

## Faktör Analizi

Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin yapısal geçerliliğini incelemek için **faktör analizi** teknikleri kullanılmıştır. Bu analiz, ölçeğin altında yatan temel boyutları veya faktörleri belirlemeyi amaçlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, ölçeğin on iki farklı boyuttan oluşan bir yapıya sahip olduğu doğrulanmıştır. Bu on iki boyut, öznel iyi oluşun farklı yönlerini yansıtan ayrı ancak ilişkili

bileşenlerdir.

Faktör analizi bulguları, on iki boyutlu modelin gözlenen verilerle kabul edilebilir düzeyde bir uyum sergilediğini göstermiştir. Her bir ölçek maddesinin ait olduğu faktör üzerindeki yükleri .30 ile .66 arasında değişmektedir. Bu faktör yükleri, maddelerin ilgili boyutları ölçmedeki etkinliğini ve ölçeğin yapısal olarak sağlam olduğunu kanıtlamaktadır. Bu sonuçlar, Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin teorik çerçevesiyle tutarlı ve ampirik olarak desteklenen çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

## Araç

**Test Tipi:** Geliştirme

**Format:** **5'li Likert** tipi derecelendirme (1= Hiç uygun değil - 5= Çok uygun)

**Mevcut Diller:** Türkçe

**Popülasyon Grubu:** Genel yetişkin popülasyonu

**Yaş Grubu:** Yetişkinler

**Popülasyon Detayları:** Çalışma, Türkiye'deki yetişkin bireyler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Spesifik demografik detaylar için orijinal referansa başvurulmalıdır.

**Test Metodolojisi:** Öznel İyi Oluş Ölçeği, bireylerin kendi beyanlarına dayanan bir **kendini bildirme envanteri** formatındadır. Katılımcılar, her bir maddeyi 5'li Likert ölçeği üzerinden değerlendirirler.

## Anahtar Kelimeler

Öznel iyi oluş, iyi oluş ölçeği, psikolojik ölçüm, psikometri, geçerlik, güvenirlik, faktör analizi, Meliha Tuzgöl Dost.

## Yazarlar

**Yazar ORCID Tanımlayıcıları:** Mevcut Değil

**Bağlantı E-posta Adresleri:** [mtuzgoldost@gmail.com](mailto:mtuzgoldost@gmail.com)

**Yazın Adresi:** Mevcut Değil

## İzinler, Ücret ve Test Yolu?

Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin kullanımı için, özellikle ticari veya büyük ölçekli uygulamalar söz konusu olduğunda, ölçeğin sorumlu yazarı Meliha Tuzgöl Dost ile iletişime geçilmesi önerilir. Akademik ve araştırmaya amaçlı kullanımlar için genellikle izin süreçleri daha esnek olmakla birlikte, telif haklarına saygı göstermek ve yazardan onay almak iyi bir uygulamadır. Ölçeğin kullanımına ilişkin herhangi bir ücret bilgisi belirtilmemiştir; bu konuda yazarla doğrudan iletişime geçmek en doğru bilgiyi sağlayacaktır. Ölçek, **2005** yılında geliştirilmiştir.

## Referanslar

Tuzgöl-Dost, M. (2005). Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 103-111.

Makalenin orijinaline aşağıdaki bağlantıdan ulaşılabilir: [pdrdergisi.org](http://pdrdergisi.org)

Ölçeğin orijinal PDF dokümanları aşağıdaki bağlantılardan indirilebilir:

[oznel-iyi-olus-olcegi-toad.pdf](#)

[oznel-iyi-olus-olcegi-toad\\_0.pdf](#)

## Öznel İyi Oluş Ölçeği Maddeleri

**IMPORTANT:** The following scale items must be preserved in their original language and must not be changed in any way.

Yaşamın Kendi Geçmişi ve Beklentilerin Hayat ile Kaynaştırılması (6m)

Olumlu ve Olumsuz Duygular (5m)

Amaçlar (4m)

Kendine Güven (4m)

Yalnızlık (6m)

İlgili Duyulan Etkinlikler (4m)

Arkadaşlık İlişkileri (4m)

Geleceğe Bakış (3m)

Aile İlişkileri (3m)

Beklentilerin Yaşamına Yansımaları (2m)

Yaşamın Zorluklarıyla Baş Etme (3m)

Kararsızlık (2m)