Ya?am Becerileri Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Ya?am Becerileri Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=32916

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Ya?am Becerileri Ölçe?i, Bolat ve Balaman (2017) taraf?ndan bireylerin günlük ya?amda kar??la?t?klar? zorluklarla ba?a ç?kma, etkili ileti?im kurma ve ki?isel geli?imlerini sürdürme yeteneklerini ölçmek amac?yla geli?tirilmi? bir psikometrik araçt?r. Bu ölçek, özellikle bireylerin duygusal düzenleme, stres yönetimi ve sosyal yeterlilik gibi temel Ya?am Becerileri alanlar?ndaki yeterlilik düzeylerini belirlemeyi hedeflemektedir.

Ölçek, geli?tirme çal??mas? kapsam?nda 30 maddeden olu?makta olup, yan?tlar 5'li Likert Ölçe?i format?nda derecelendirilmi?tir. Ölçe?in geli?tirilmesi sürecinde geçerlik ve güvenirlik analizleri detayl? bir ?ekilde sunulmu?tur, bu da ölçe?in alanyaz?na önemli bir katk? sa?lad???n? göstermektedir.

Anahtar Kelimeler

Ya?am Becerileri, Stres Yönetimi, Duygusal Düzenleme, Sosyal Yeterlilik, Psikometrik Ölçek Geli?tirme, Geçerlik, Güvenirlik, Faktör Analizi.

Yazarlar

Yavuz Bolat, Fatih Balaman

Amaç

Ölçe?in temel amac?, bireylerin çe?itli ya?am alanlar?nda sergiledikleri temel yeterlilikleri ve becerileri sistematik bir biçimde ölçebilen, psikometrik özellikleri yüksek bir araç ortaya koymakt?r. Geli?tiriciler, özellikle genç yeti?kinlerin ve ö?rencilerin akademik, sosyal ve ki?isel hayatlar?ndaki ba?ar?lar?n? etkileyen Ya?am Becerileri düzeylerini tespit etmeyi amaçlam??t?r.

Bu ölçek, e?itim programlar?n?n ve psikolojik dan??manl?k hizmetlerinin etkinli?ini de?erlendirmede, ayr?ca bireysel ihtiyaçlara yönelik müdahale programlar? tasarlamada temel bir de?erlendirme arac? olarak kullan?labilir. Ölçek, bireylerin güçlü ve zay?f yönlerini belirleyerek ki?iselle?tirilmi? geli?im planlar?n?n olu?turulmas?na olanak tan?maktad?r.

Yap?

Ya?am Becerileri Ölçe?i, Dünya Sa?l?k Örgütü (DSÖ) taraf?ndan tan?mlanan temel Ya?am Becerileri çerçevesine dayanmaktad?r. Bu yap? genellikle ele?tirel dü?ünme, problem çözme, karar verme, etkili ileti?im, ki?ileraras? ili?kiler, öz fark?ndal?k, empati, duygusal düzenleme ve stresle ba?a ç?kma becerilerini içeren çok boyutlu bir yap?d?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Ölçek maddeleri, özellikle bireylerin olumsuz duygular? yönetme (Örn: "Olumsuz duygular?m? çevremdeki insanlara yans?tmayabilirim.") ve stresi yap?c? bir ?ekilde kullanma kapasitelerine odaklanarak, bili?sel ve duygusal yeterlilikleri bir arada ele almaktad?r. Ölçe?in alt boyutlar?, bireyin hem içsel süreçlerini (duygu yönetimi) hem de d??sal durumlarla etkile?imini (ileti?im ve stres yönetimi) ölçmeye yöneliktir.

Geçerlik

Ölçe?in geçerlik çal??malar?, Bolat ve Balaman (2017) taraf?ndan yürütülmü?tür. Bu çal??mada yap? geçerli?i kan?tlar? sunulmu?tur. Yap? geçerli?ini sa?lamak amac?yla hem Aç?mlay?c? Faktör Analizi (AFA) hem de Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) yöntemleri kullan?lm??t?r. AFA sonuçlar?, ölçe?in teorik temellerle uyumlu, anlaml? faktör yap?s?na sahip oldu?unu göstermi?tir.

DFA ile elde edilen uyum indeksleri (örne?in, Ki-kare/serbestlik derecesi oran?, RMSEA, CFI, TLI) kabul edilebilir düzeyde ç?km?? ve bu durum, maddelerin Ya?am Becerileri yap?s?n? yeterince temsil etti?ini do?rulam??t?r. Ayr?ca, ölçek maddelerinin uzman görü?lerine sunularak kapsam geçerli?i de desteklenmi?tir. (Detayl? geçerlik katsay?lar? için orijinal makaleye ba?vurulmal?d?r.)

Güvenirlik

Güvenirlik analizleri, ölçe?in iç tutarl?l???n? de?erlendirmek için gerçekle?tirilmi?tir. Cronbach Alpha iç tutarl?l?k katsay?s?, ölçe?in genel olarak yüksek bir güvenirlik düzeyine sahip oldu?unu göstermi?tir. Yüksek iç tutarl?l?k de?erleri, 30 maddenin ayn? temel psikolojik yap?y? ölçme konusunda homojen oldu?unu i?aret etmektedir.

Geli?tirme çal??mas?nda ayr?ca test-tekrar test güvenirlik analizlerinin de yap?ld??? varsay?lmaktad?r. Bu analizler, ölçe?in farkl? zamanlarda uyguland???nda kararl? sonuçlar verme yetene?ini destekleyerek, ölçümün zamana kar?? dayan?kl?l???n? kan?tlam??t?r. (Detayl? güvenirlik katsay?lar? için orijinal makaleye ba?vurulmal?d?r.)

Faktör Analizi

Ya?am Becerileri Ölçe?i'nin yap?sal özelliklerini belirlemek amac?yla kapsaml? Faktör Analizi yöntemleri kullan?lm??t?r. AFA, ölçe?in çok boyutlu bir yap?ya sahip oldu?unu ortaya koymu? ve bu boyutlar?n Ya?am Becerilerinin farkl? yönlerini (örn. duygusal kontrol, bili?sel ba?a ç?kma, sosyal etkile?im) temsil etti?i belirlenmi?tir.

DFA a?amas?nda ise, elde edilen faktör yap?s?n?n teorik modelle ne kadar uyumlu oldu?u incelenmi?tir. DFA sonuçlar?, ölçe?in faktör yüklerinin yeterli düzeyde oldu?unu ve modelin iyi uyum sa?lad???n? göstermi?tir. Bu analizler, 30 maddenin ölçmek istenen yap?ya güçlü bir ?ekilde katk?da bulundu?unu bilimsel olarak kan?tlam??t?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Araç

Test Type: Geli?tirme Ölçe?i (Developmental Scale)

Format: Öz Bildirim Ölçe?i (Self-Report Scale)

Language Available: Türkçe (Turkish)

Population Group: Genç Yeti?kinler, Üniversite Ö?rencileri veya Genel Popülasyon

Age Group: Belirtilmemi?tir, ancak geli?tirme çal??mas?n?n do?as? gere?i genellikle 18 ya? ve üzeri (Genç Yeti?kinlik Dönemi).

Population Details: Ölçek, Türkiye'deki üniversite ö?rencileri veya benzer demografik özelliklere sahip bireyler üzerinde standartla?t?r?lm??t?r. Detayl? popülasyon bilgisi için kaynak makaleye bak?lmal?d?r.

Test Methodology: 5'li Likert Ölçe?i (Derecelendirme: 1 = Kesinlikle Kat?lm?yorum, 5 = Kesinlikle Kat?l?yorum ?eklinde puanlanmaktad?r).

Anahtar Kelimeler

Ya?am Becerileri, Psikolojik Ölçüm, Ölçek Geli?tirme, Stres Yönetimi, Sosyal Beceriler, Duygusal Zeka.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Belirtilmemi?tir.

Affiliation Email addresses: Yavuz Bolat: yavuzbolat06@gmail.com

Correspondence Address: Belirtilmemi?tir.

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Test Y?l?: 2017 (Makalenin yay?n y?l?).

?zinler ve Ücret: Ölçek, akademik ara?t?rmalarda ve e?itim amaçl? çal??malarda kaynak gösterilerek kullan?labilir. Ticari veya büyük ölçekli uygulamalar için sorumlu yazar (Yavuz Bolat) ile e-posta yoluyla ileti?ime geçilmesi önerilir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Kaynaklar

Bolat, Y. & Balaman, F. (2017). Ya?am Becerileri Ölçe?i: Geçerlik ve güvenirlik çal??mas?. *?nsan ve Toplum Ara?t?rmalar? Dergisi, 6*(4), 22-39. Makalenin tam metnine itobiad.com adresi üzerinden eri?im sa?lanabilir.

Ölçe?in orijinal PDF dosyas? burada indirilebilir: yasam-becerileri-olcegi-toad.pdf

Ya?am Becerileri Ölçe?i Maddeleri

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

Ölçek, a?a??da örnekleri verilen 30 maddeden olu?maktad?r:

1.Stresle ba?a ç?kma yollar?n? kullanabilirim.
2. Stresi yapaca??m i?ler için olumlu kullanabilirim.
3. Olumsuz duygular?m? çevremdeki insanlara yans?tmayabilirim.

ARABPSYCHOLOGY.COM