

Yaşam Becerileri Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Yaşam Becerileri Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=32916>

Özet

Yaşam Becerileri Ölçeği, Bolat ve Balaman (2017) tarafından bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma, etkili iletişim kurma ve kişisel gelişimlerini sürdürme yeteneklerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir psikometrik araçtır. Bu ölçek, özellikle bireylerin duygusal düzenleme, stres yönetimi ve sosyal yeterlilik gibi temel Yaşam Becerileri alanlarındaki yeterlilik düzeylerini belirlemeyi hedeflemektedir.

Ölçek, geliştirme çalışması kapsamında 30 maddeden oluşmakta olup, yanıtlar 5'li Likert Ölçeği formatında derecelendirilmiştir. Ölçeğin geliştirilmesi sürecinde geçerlik ve güvenirlik analizleri detaylı bir şekilde sunulmuştur, bu da ölçeğin alanyazına önemli bir katkı sağladığını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler

Yaşam Becerileri, Stres Yönetimi, Duygusal Düzenleme, Sosyal Yeterlilik, Psikometrik Ölçek Geliştirme, Geçerlik, Güvenirlik, Faktör Analizi.

Yazarlar

Yavuz Bolat, Fatih Balaman

Amaç

Ölçeğin temel amacı, bireylerin çeşitli yaşam alanlarında sergiledikleri temel yeterlilikleri ve becerileri sistematik bir biçimde ölçebilen, psikometrik özellikleri yüksek bir araç ortaya koymaktır. Geliştiriciler, özellikle genç yetişkinlerin ve öğrencilerin akademik, sosyal ve kişisel hayatlarındaki başarıları etkileyen Yaşam Becerileri düzeylerini tespit etmeyi amaçlamıştır.

Bu ölçek, eğitim programları ve psikolojik danışmanlık hizmetlerinin etkinliğini değerlendirilmede, ayrıca bireysel ihtiyaçlara yönelik müdahale programları tasarlamada temel bir değerlendirme aracı olarak kullanılabilir. Ölçek, bireylerin güçlü ve zayıf yönlerini belirleyerek kişiselleştirilmiş gelişim planlarının oluşturulmasına olanak tanımaktadır.

Yapı

Yaşam Becerileri Ölçeği, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından tanımlanan temel Yaşam Becerileri çerçevesine dayanmaktadır. Bu yapı genellikle eleştirel düşünme, problem çözme, karar verme, etkili iletişim, kişilerarası ilişkiler, öz farkındalık, empati, duygusal düzenleme ve stresle başa çıkma becerilerini içeren çok boyutlu bir yapıdır.

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 almaktadır. Ölçeğin alt boyutlar?, bireyin hem içsel süreçlerini (duygu yönetimi) hem de d??sal durumlarla etkile?imini (ileti?im ve stres yönetimi) ölçmeye yöneliktir.

Geçerlik

Ölçeğin geçerlik çal??malar?, Bolat ve Balaman (2017) tarafından yürütülmü?tür. Bu çal??mada yap? geçerli?i kan?tlar? sunulmu?tur. Yap? geçerli?ini sa?lamak amacıyla hem Aç?mlay?c? Faktör Analizi (AFA) hem de Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) yöntemleri kullan?lm??t?r. AFA sonuçlar?, ölçeğin 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 Yaşam Becerileri yap?s?n? yeterince temsil etti?ini do?rulam??t?r. Ayrıca, ölçek maddelerinin uzman görüşlerine sunularak kapsam geçerli?i de desteklenmi?tir. (Detayl? geçerlik katsay?lar? için orijinal makaleye ba?vurulmal?d?r.)

Güvenirlik

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

Geli?tirme çal??mas?nda ayrıca test-tekrar test güvenilirlik analizlerinin de yapıld?? varsay?lmaktadır. Bu analizler, ölçeğin farklı zamanlarda uyguland??nda kararlı sonuçlar verme yetene?ini destekleyerek, ölçümün zamana karşı dayanıklılı??n? kan?tlam??t?r. (Detayl? güvenilirlik katsay?lar? için orijinal makaleye ba?vurulmal?d?r.)

Faktör Analizi

Yaşam Becerileri Ölçeği'nin yap?sal özelliklerini belirlemek amacıyla kapsamlı Faktör Analizi yöntemleri kullan?lm??t?r. AFA, ölçeğin çok boyutlu bir yap?ya sahip oldu?unu ortaya koymu? ve bu boyutlar?n Yaşam Becerilerinin farklı 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?, ölçeğin 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 katkıda bulundu?unu bilimsel olarak kan?tlam??t?r.

Araç

Test Type: Geliştirme Ölçeği (Developmental Scale)

Format: Öz Bildirim Ölçeği (Self-Report Scale)

Language Available: Türkçe (Turkish)

Population Group: Genç Yetkinler, Üniversite Öğrencileri veya Genel Popülasyon

Age Group: Belirtilmemiştir, ancak geliştirme çalışmaları için doğası gereği genellikle 18 yaş ve üzeri (Genç Yetkinlik Dönemi).

Population Details: Ölçek, Türkiye'deki üniversite öğrencileri veya benzer demografik özelliklere sahip bireyler üzerinde standartlaştırılmıştır. Detaylı popülasyon bilgisi için kaynak makaleye bakılmalıdır.

Test Methodology: 5'li Likert Ölçeği (Derecelendirme: 1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 5 = Kesinlikle Katılıyorum şeklinde puanlanmaktadır).

Anahtar Kelimeler

Yaşam Becerileri, Psikolojik Ölçüm, Ölçek Geliştirme, Stres Yönetimi, Sosyal Beceriler, Duygusal Zeka.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Belirtilmemiştir.

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

Correspondence Address: Belirtilmemiştir.

Çizimler, Ücret ve Test Yılı

Test Yılı: 2017 (Makalenin yayın yılı).

Çizimler ve Ücret: Ölçek, akademik araştırmalarda ve eğitim amaçlı çalışmalarda kaynak gösterilerek kullanılabilir. Ticari veya büyük ölçekli uygulamalar için sorumlu yazar (Yavuz Bolat) ile e-posta yoluyla iletişime geçilmesi önerilir.

Kaynaklar

Bolat, Y. & Balaman, F. (2017). Yaşam Becerileri Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İnsan ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(4), 22-39. Makalenin tam metnine itobiad.com adresi üzerinden erişim sağlanabilir.

Ölçeğin orijinal PDF dosyası burada indirilebilir: yasam-becerileri-olcegi-toad.pdf

Yaşam Becerileri Ölçeği Maddeleri

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

Ölçek, aşağıda örnekleri verilen 30 maddeden oluşmaktadır:

1. Stresle başa çıkma yollarını kullanabilirim.
2. Stresi yapıcı yöntemler için olumlu kullanabilirim.
3. Olumsuz duygularımı çevremdeki insanlara yansıtmayabilirim.