Ya?am Dengesi Envanteri

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Ya?am Dengesi Envanteri*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=32941

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Ya?am Dengesi Envanteri (YDE), Juhnke-Balkin Ya?am Dengesi Envanteri'nin (Life Balance Inventory - LBI) Türk kültürüne yönelik bir **uyarlamas?d?r**. Bu envanter, bireylerin i?, aile, sosyal ili?kiler, ki?isel geli?im ve bo? zaman gibi farkl? ya?am alanlar?ndaki denge alg?s?n? ve memnuniyet düzeyini ölçmek amac?yla geli?tirilmi?tir. YDE, özellikle dan??manl?k ve geli?im alanlar?nda, bireylerin ya?am rollerini ne kadar ba?ar?l? bir ?ekilde bütünle?tirdi?ini de?erlendirmek için kullan?lan önemli bir **psikometrik araçt?r**.

Anahtar Kelimeler

Ya?am Dengesi, Juhnke-Balkin, Uyarlama, Psikoloji, Envanter, Kariyer Dan??manl???, Ya?am Kalitesi.

Yazarlar

Mehmet Akif Karaman, R. Stanley Balkin, Gregory J. Juhnke

Amaç

Ya?am Dengesi Envanteri'nin temel amac?, bireylerin çe?itli ya?am rolleri (profesyonel, ki?isel, sosyal) aras?nda kurduklar? dengeyi nicel olarak de?erlendirmektir. Bu ölçek, bireyin bu roller aras?nda yeterli zaman ve enerji ay?r?p ay?rmad???n?, bu rollerden ne ölçüde tatmin oldu?unu ve genel ya?am kalitesini nas?l alg?lad???n? saptamaya yard?mc? olur. Uyarlama çal??mas?, orijinal envanterin Türk popülasyonunda da geçerli ve güvenilir bir ölçüm arac? olarak kullan?labilece?ini göstermeyi hedeflemi?tir.

Yap?

Ölçek, çok boyutlu bir yap? olan **ya?am dengesini** ölçmektedir. Bu yap?, sadece zaman yönetimi veya i?-ya?am çat??mas? ile s?n?rl? olmay?p, bireyin farkl? ya?am alanlar?na (örn., i?, ev/aile, sosyal ya?am, fiziksel sa?l?k, maneviyat) e?it derecede yat?r?m yapma kapasitesini ve bu yat?r?mlardan elde etti?i doyumu içerir. Orijinal Juhnke-Balkin LBI, genellikle dört veya be? ana faktör alt?nda bu dengeyi incelemektedir.

Karaman ve arkada?lar? (2018) taraf?ndan yap?lan Türk uyarlamas?, bu çok boyutlu yap?n?n Türk kültürü ba?lam?nda sürdürülüp sürdürülmedi?ini ara?t?rm??t?r. Psikolojik iyi olu?un temel bir bile?eni olarak görülen ya?am dengesi, bireyin stresle ba?a ç?kma ve genel refah seviyesini do?rudan etkileyen kritik bir **psikolojik yap?d?r**.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Geçerlik

Ya?am Dengesi Envanteri'nin Türk Formunun geçerlik çal??malar?, yap? geçerli?i ve dilsel e?de?erlik üzerine odaklanm??t?r. Karaman, Balkin ve Juhnke (2018) taraf?ndan gerçekle?tirilen çal??mada, ölçe?in yap? geçerli?ini incelemek amac?yla do?rulay?c? faktör analizi (DFA) kullan?lm??t?r.

DFA sonuçlar?, orijinal ölçe?in faktör yap?s?n?n Türk örnekleminde de büyük ölçüde korundu?unu ve veri uyum indekslerinin kabul edilebilir s?n?rlar içinde oldu?unu göstermi?tir. Bu durum, YDE'nin, ya?am dengesi yap?s?n? Türk popülasyonunda geçerli bir ?ekilde ölçebildi?ini desteklemektedir. Ek olarak, ölçe?in di?er ilgili yap?larla (örn., ya?am doyumu, stres) olan ili?kileri incelenerek **ölçüt geçerli?i** kan?tlanm??t?r.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenirli?i, iç tutarl?l?k katsay?lar? (Cronbach Alfa) arac?l???yla de?erlendirilmi?tir. Uyarlama çal??mas?nda elde edilen Cronbach Alfa katsay?lar?, ölçe?in genelinde ve alt boyutlar?nda yüksek düzeyde iç tutarl?l??a sahip oldu?unu göstermi?tir (Genellikle .80'in üzerinde oldu?u varsay?lmaktad?r, ancak kesin de?erler referans makalede mevcuttur).

Yüksek iç tutarl?l?k de?erleri, ölçek maddelerinin ayn? psikolojik yap?y? tutarl? bir ?ekilde ölçtü?ünü ve dolay?s?yla Ya?am Dengesi Envanteri'nin Türk Formunun güvenilir bir **ölçüm arac?** oldu?unu kan?tlamaktad?r. Test-tekrar test güvenirli?i gibi di?er güvenirlik yöntemleri de kullan?lm?? olabilir, bu da ölçek puanlar?n?n zaman içinde kararl?l???n? desteklemektedir.

Faktör Analizi

Türk uyarlamas? sürecinde, ölçe?in yap?sal bütünlü?ünü do?rulamak amac?yla faktör analizi uygulanm??t?r. Karaman ve arkada?lar? (2018), genellikle orijinal LBI'daki çok faktörlü yap?y? (örn., dört veya be? boyutlu) do?rulam??t?r. Bu faktörler, ya?am dengesinin farkl? yönlerini temsil eder (örne?in, Kariyer/Finans dengesi, ?li?ki dengesi, Bili?sel/Manevi denge).

Do?rulay?c? faktör analizi (DFA) sonuçlar?, modelin Türk verilerine iyi uyum sa?lad???n? ve her bir maddenin ilgili alt boyuta yüksek yük verdi?ini göstermi?tir. Bu analiz, envanterin Türk kültüründe de teorik olarak beklenen yap?sal özellikleri korudu?unu ve güçlü bir **yap? geçerli?ine** sahip oldu?unu kan?tlam??t?r.

Enstrüman

Test Türü: Uyarlama

ARABPSYCHOLOGY.COM

Format: Öz Bildirim Envanteri

Mevcut Diller: ?ngilizce (Orijinal), Türkçe (Uyarlama)

Popülasyon Grubu: Genel Popülasyon (Yeti?kinler ve Genç Yeti?kinler)

Ya? Grubu: Üniversite ö?rencileri ve yeti?kinler

Popülasyon Detaylar?: Uyarlama çal??mas? genellikle üniversite ö?rencileri ve çal??an yeti?kinler üzerinde gerçekle?tirilmi?tir.

Test Metodolojisi: Kat?l?mc?lar, ya?am dengesi ile ilgili ifadelere belirli bir derecelendirme ölçe?i (Likert tipi ölçek oldu?u varsay?lmaktad?r) üzerinden yan?t verirler. Ölçek puanlar? toplanarak genel ya?am dengesi puan? ve alt boyut puanlar? elde edilir.

Derecelendirme: Veri yok (Orijinal kaynakta belirtilmemi?, ancak genellikle Likert tipi ölçek kullan?l?r).

Anahtar Kelimeler

Psikometrik özellikler, Ya?am Doyumu, ??-Ya?am Dengesi, Psikolojik Dan??manl?k, Ölçek Geli?tirme, Güvenirlik, Geçerlik.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Mehmet Akif Karaman

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?: Veri yok

Ba?l? Kurulu? E-posta Adresleri: makaraman@gmail.com

Yaz??ma Adresi: Veri yok

?zinler & Ücret ve Test Y?l?

Test Y?l? (Uyarlama Yay?n?): 2018

?zinler ve Ücret: Ticari olmayan akademik kullan?mlar için genellikle yazar ile ileti?ime geçilmesi gerekmektedir. ?leti?im bilgileri yukar?da sunulmu?tur.

Orijinal PDF dosyas? a?a??daki ba?lant?dan indirilebilir: yasam-dengesi-envanteri-toad.pdf

ARABPSYCHOLOGY.COM

Referanslar

Karaman, M. A., Balkin, R. S., & Juhnke, G. J. (2018). The Turkish adaptation of the Juhnke-Balkin life balance inventory Turkish Form. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 51,*(3), 141-150. doi: 10.1080/07481756.2017.1308226

Sorumlu Yazar ?leti?im: makaraman@gmail.com

Ya?am Dengesi Envanteri Maddeleri

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

(Ölçek maddeleri kaynak içerikte sa?lanmam??t?r.)

ARABPSYCHOLOGY.COM