

Ya?am Dengesi Envanteri

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Ya?am Dengesi Envanteri*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=32941>

Özet

Yaşam Dengesi Envanteri (YDE), Juhnke-Balkin Yaşam Dengesi Envanteri'nin (Life Balance Inventory - LBI) Türk kültürüne yönelik bir **uyarlamadır**. Bu envanter, bireylerin iş, aile, sosyal ilişkiler, kişisel gelişim ve boş zaman gibi farklı yaşam alanlarındaki denge algıları ve memnuniyet düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. YDE, özellikle dikkat ve gelişim alanlarında, bireylerin yaşam rollerini ne kadar başarılı bir şekilde bütünleştirdiğini değerlendirmek için kullanılan önemli bir **psikometrik araçtır**.

Anahtar Kelimeler

Yaşam Dengesi, Juhnke-Balkin, Uyarlama, Psikoloji, Envanter, Kariyer Dikkat, Yaşam Kalitesi.

Yazarlar

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

Amaç

Yaşam Dengesi Envanteri'nin temel amacı, bireylerin çeşitli yaşam rolleri (profesyonel, kişisel, sosyal) arasında kurdukları dengeyi nicel olarak değerlendirmektir. Bu ölçek, bireyin bu roller arasında yeterli zaman ve enerji ayrıştırmadığını, bu rollerden ne ölçüde tatmin olduğunu ve genel yaşam kalitesini nasıl algıladığını saptamaya yardımcı olur. Uyarlama çalışması, orijinal envanterin Türk popülasyonunda da geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak kullanılabileceğini göstermeyi hedeflemiştir.

Yapı

Ölçek, çok boyutlu bir yapı olan **yaşam dengesini** ölçmektedir. Bu yapı, sadece zaman yönetimi veya iş-yaşam çatışması ile sınırlı olmayıp, bireyin farklı yaşam alanlarına (örn., iş, ev/aile, sosyal yaşam, fiziksel sağlık, maneviyat) eşit derecede yatırım yapma kapasitesini ve bu yatırımlardan elde ettiği doyumu içerir. Orijinal Juhnke-Balkin LBI, genellikle dört veya beş ana faktör altında bu dengeyi incelemektedir.

Karaman ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan Türk uyarlaması, bu çok boyutlu yapının Türk kültürü bağlamında sürdürülüp sürdürülmediğini araştırmıştır. Psikolojik iyi olmanın temel bir bileşeni olarak görülen yaşam dengesi, bireyin stresle başa çıkma ve genel refah seviyesini doğrudan etkileyen kritik bir **psikolojik yapıdır**.

Geçerlik

Yaşam 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 gerçekleştirilen çal??mada, ölçe?in yap? geçerli?ini incelemek amacıyla 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, yaşam dengesi yap?s?n? Türk popülasyonunda geçerli bir ?ekilde ölçebildi?ini desteklemektedir. Ek olarak, ölçe?in di?er ilgili yap?larla (örn., yaşam doyumu, stres) olan ili?kileri incelenerek **ölçüt geçerli?i** kan?tlanm??t?r.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenilirli?i, iç tutarlılık katsayılar? (Cronbach Alfa) aracılı??yla de?erlendirilmi?tir. Uyarlama çal??mas?nda elde edilen Cronbach Alfa katsayılar?, ölçe?in genelinde ve alt boyutlar?nda yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip oldu?unu göstermi?tir (Genellikle .80'in üzerinde oldu?u varsayılmaktadır, ancak kesin de?erler referans makalede mevcuttur).

Yüksek iç tutarlılık de?erleri, ölçek maddelerinin aynı psikolojik yapıya tutarlı bir ?ekilde ölçtü?ünü ve dolayısıyla Yaşam Dengesi Envanteri'nin Türk Formunun güvenilir bir **ölçüm aracı** oldu?unu kan?tlamaktadır. Test-tekrar test güvenilirli?i gibi di?er güvenilirlik yöntemleri de kullan?lm?? olabilir, bu da ölçek puanları'nın zaman içinde kararlılı??nı desteklemektedir.

Faktör Analizi

Türk uyarlaması sürecinde, ölçe?in yapısal bütünlü?ünü do?rulamak amacıyla faktör analizi uygulanm??t?r. Karaman ve arkadaşlar? (2018), genellikle orijinal LBI'daki çok faktörlü yapıya (örn., dört veya be? boyutlu) do?rulam??t?r. Bu faktörler, yaşam dengesinin farklı yönlerini temsil eder (örneğin, Kariyer/Finans dengesi, ?li?ki dengesi, Bili?sel/Manevi denge).

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

Enstrüman

Test Türü: Uyarlama

Format: Öz Bildirim Envanteri

Mevcut Diller: İngilizce (Orijinal), Türkçe (Uyarlama)

Popülasyon Grubu: Genel Popülasyon (Yetişkinler ve Genç Yetişkinler)

Yaş Grubu: Üniversite öğrencileri ve yetişkinler

Popülasyon Detayları: Uyarlama çalışması genellikle üniversite öğrencileri ve çalışan yetişkinler üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Test Metodolojisi: Katılımcılar, yaşam dengesi ile ilgili ifadelerle belirli bir derecelendirme ölçeği (Likert tipi ölçek olduğu varsayılmaktadır) üzerinden yanıt verirler. Ölçek puanları toplanarak genel yaşam dengesi puanı ve alt boyut puanları elde edilir.

Derecelendirme: Veri yok (Orijinal kaynakta belirtilmemiş, ancak genellikle Likert tipi ölçek kullanılır).

Anahtar Kelimeler

Psikometrik özellikler, Yaşam Doyumu, Yaşam Dengesi, Psikolojik Danışmanlık, Ölçek Geliştirme, Güvenirlilik, Geçerlik.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Mehmet Akif Karaman

Yazar ORCID Tanımlayıcıları: Veri yok

Bağı Kuruluş E-posta Adresleri: makaraman@gmail.com

Yazışma Adresi: Veri yok

Çizimler & Ücret ve Test Yılı

Test Yılı (Uyarlama Yayı): 2018

Çizimler ve Ücret: Ticari olmayan akademik kullanımlar için genellikle yazar ile iletişime geçilmesi gerekmektedir. İletişim bilgileri yukarıda sunulmuştur.

Orijinal PDF dosyası aşağıdaki bağlantıdan indirilebilir: [yasam-dengesi-envanteri-toad.pdf](https://www.arabpsychology.com/yasam-dengesi-envanteri-toad.pdf)

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 İletişim: makaraman@gmail.com

Yaşam Dengesi Envanteri Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmalı ve hiçbir şekilde değiştirilmemelidir.

(Ölçek maddeleri kaynak içerikte sağlanmamıştır.)

ARABPSYCHOLOGY.COM