

Yaşam Etkililiği Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Yaşam Etkililiği Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=32949>

Özet

Yaşam Etkililiği Ölçeği (YEO), Ekşi, Kaya ve Sancar (2018) tarafından özellikle **psikoeğitim** programlarının etkililiğini ölçmek amacıyla geliştirilmiş kapsamlı bir araçtır. Ölçek, bireylerin günlük yaşam ve görev odaklı durumlarla başa çıkma becerilerini ve yetkinliklerini değerlendiren sekiz alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar arasında **zaman yönetimi**, **sosyal yetkinlik** ve **öz güven** gibi kritik yaşam becerileri yer almaktadır. YEO, sağlam psikometrik özelliklere sahip olup, eğitim ve psikoloji alanındaki araştırmacılar için elverişli bir değerlendirme aracı sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Yaşam Etkililiği, Psikoeğitim, Çı Tutarlılık Analizi, Sosyal Yetkinlik, Başarı Motivasyonu, Öz Güven, Likert, Doğrulayıcı Faktör Analizi.

Yazarlar

Ekşi, H., Kaya, Ç., Sancar, D.

Amaç

Yaşam Etkililiği Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin hayatın çeşitli alanlarındaki yeterlilik düzeylerini ve etkinliğini sistematik bir şekilde ölçmektir. Ölçek, özellikle uygulanan **psikoeğitim** veya gelişimsel programların, katılımcıların yaşam becerileri üzerindeki etkisini ve getirisini değerlendirmek üzere uygun ve kullanışlı bir metod sağlamak için geliştirilmiştir. Bu sayede, müdahale programlarının başarıları somut ve çok boyutlu verilerle desteklenebilmektedir.

Yapı

Yaşam Etkililiği Ölçeği, 8 farklı alt boyutta toplam 24 maddeden oluşan çok boyutlu bir yapıyı ölçmektedir. Bu alt boyutlar, bireyin hem kişisel refahını hem de görev odaklı başarılarını yansıtan temel yeterlilik alanlarını temsil eder. Yapısal olarak, ölçek bireylerin zaman verimli kullanma kapasitesinden duygusal tepkilerini kontrol etme yeteneğine kadar geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır.

Ölçeğin ölçtüğü temel alt boyutlar ve temsil ettikleri psikolojik yapılar şunlardır:

Zaman Yönetimi: Görevleri planlama ve zaman etkin kullanma becerisi.

Sosyal Yetkinlik: Sosyal ortamlarda rahat ve başarılı olma kapasitesi.

Başarı Motivasyonu: Detaylara dikkat ederek yüksek performans gösterme isteği.

Zihinsel Esneklik: Yeni fikirlere adapte olabilme ve düşünceleri kolaylıkla değiştirme yeteneği.

??/Görev Liderliği: Başkalarından görevleri yerine getirmeye yönlendirme yeterliliği.

Duygusal Kontrol: Stresli veya zorlayıcı durumlarda sakin kalabilme becerisi.

Etkin ?nisiyatif: Aktif olarak meşgul olmaktan hoşlanma ve ilgilenilen konulara dahil olma eğilimi.

Öz Güven: Başarıya ulaşacağına dair güçlü inanç ve yeterlilik duygusu.

Geçerlik

Ölçeğin yapısal geçerliliğini incelemek amacıyla AMOS programı kullanılarak Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. Bu analiz, ölçeğin hipotez edilen tek boyutlu yapılarının elde edilen verilerle uyumunu belirlemeye odaklanmıştır.

Uyum geçerliliği (kriter geçerliliği) incelemelerinde, Yaşam Etkililiği Ölçeği alt boyut puanları ile diğer kriterler arasında anlamlı korelasyonlar bulunmuştur:

Zaman Yönetimi puanları ile algılanan zaman yönetimi yeterliliği arasında yüksek düzeyde bir korelasyon (.72) tespit edilmiştir.

Sosyal Yetkinlik puanları ile PERMA modelinin olumlu ilişkiler boyutu arasında orta düzeyde bir ilişki (.50) gözlemlenmiştir.

Başarı Motivasyonu puanları, PERMA başarılar boyutu ile (.55) ve genel not ortalaması (GNO) ile (.41) anlamlı düzeyde ilişkilidir.

??/Görev Liderliği puanları ile algılanan liderlik becerisi yeterliliği arasında (.41) korelasyon bulunmuştur.

Etkin ?nisiyatif puanları ile PERMA başlanma boyutu arasında (.47) anlamlı bir ilişki mevcuttur.

Öz Güven puanları, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği skorları ile ters yönde, güçlü bir korelasyon (-.59) göstermiştir. Bu negatif korelasyon, ölçek maddelerinin yapısı (yüksek skor yüksek etkililik anlamına gelmesi) dikkate alındığında beklenen bir sonuçtur.

Güvenirlilik

Ölçeğin güvenilirliği, yaygın olarak kullanılan iç tutarlılık analizi yöntemiyle incelenmiştir. İç tutarlılık güvenirlilik katsayıları (Cronbach's Alpha), her bir alt ölçek için ayrı ayrı hesaplanmıştır. Elde edilen katsayılar, ölçeğin alt boyutlarının tutarlı ve güvenilir olduğunu göstermektedir.

Mevcut çalışmada hesaplanan Alpha iç tutarlılık güvenirlilik katsayıları şu şekildedir:

Zaman Yönetimi: .85

Sosyal Yetkinlik: .83

Başarı Motivasyonu: .86

Zihinsel Esneklik: .74

??/Görev Liderliği: .84

Duygusal Kontrol: .89

Etkin ?nisiyatif: .79

Öz Güven: .86

Tüm alt ölçekler için hesaplanan Alpha de?erleri, .70 e?inin üzerinde olup, ölçeğin psikometrik açıdan yüksek düzeyde güvenilirli?e sahip oldu?unu kan?tlamaktadır. Özellikle Duygusal Kontrol alt ölçeği .89 ile en yüksek tutarlı??? sergilemiştir.

Faktör Analizi

Yaşam Etkililiği Ölçeği'nin yapısal modelinin test edilmesi sürecinde, ara?tırmacılar tarafından Do?rulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır. DFA, ölçeğin tek boyutlu yapı?ını, toplanan örneklem verileriyle ne ölçüde uyum sağladığını tespit etmek amacıyla AMOS istatistik yazılımı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

Bu analiz, ölçeğin teorik olarak belirlenen sekiz alt boyutu temsil eden 24 maddenin, tek bir Yaşam Etkililiği yapı?ı altında nasıl toplandığını do?rulamay? amaçlamıştır. Elde edilen uyum indeksleri, modelin veriyle kabul edilebilir düzeyde uyumlu oldu?unu göstererek ölçeğin yapısal geçerliliğini desteklemiştir.

Araç

Test Türü: Geli?tirme (Özgün bir Türkçe ölçek geli?tirme çalışmasıdır.)

Format: 8 alt boyut ve toplam 24 madde.

Mevcut Dil: Türkçe.

Popülasyon Grubu: Genel Popülasyon veya Üniversite Öğrencileri (GNO kullanımı?ndan çalışmam yapılmıştır).

Ya? Grubu: Belirtilmemi?, ancak yeti?kinlik veya ileri ergenlik dönemi için uygundur.

Popülasyon Detayları: Kaynakta spesifik detay verilmemiştir.

Test Metodolojisi: 8'li Likert tipi derecelendirme (1=Bana Uygun De?il, 8 =Bana Uygun).

Anahtar Kelimeler

Yaşam Becerileri, Psikolojik Ölçme, Benlik Saygısı, Duygusal Kontrol, Liderlik Becerisi, PERMA Modeli.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Çınar Kaya

Yazar ORCID Tanımlayıcısı: Bilgi mevcut değildir.

İletişim E-posta Adresi: cinarkya@gmail.com

Yazışma Adresi: Bilgi mevcut değildir.

Ücretler, Ücret ve Test Yılı

Test Yılı: 2018

Ücret ve Ücret: Ücret ve ücretlendirme bilgisi için sorumlu yazar (Çınar Kaya) ile iletişime geçilmesi önerilir.

Ölçeğin orijinal PDF dosyası burada indirilebilir: [yasam-etkililigi-olcegi-toad.pdf](#)

Ayrıca, ölçeğin DOCX formatındaki dosyası da mevcuttur: [yasam-etkililigi-olcegi-toad.docx](#)

Kaynaklar

Ekşi, H., Kaya, Ç. & Sancar, D. (2018). *A convenient measure for psychoeducational effectiveness studies: the Psychometric properties of Life Effectiveness Questionnaire*. Paper presented at 8th International Conference on Research in Education- ICRE, May, 9-11, Manisa, Turkey (pp. 488-491). Uluslararası Eğitim Araştırmacılar Derneği.

Yaşam Etkililiği Ölçeği Maddeleri

Yaşam Etkililiği Ölçeği, 8 alt boyutta toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Her alt boyut 3 madde ile temsil edilmektedir. Aşağıda alt boyutlar ve örnek maddeler listelenmiştir:

Zaman Yönetimi (3 m): Zamanımı verimli bir şekilde planlar ve kullanırım.

Sosyal Yetkinlik (3 m): Sosyal durumlarda başarılıyım.

Başarı Motivasyonu (3 m): Bir proje üzerinde çalışırken ayrıntılara dikkatli olmak için elimden geleni yaparım.

Zihinsel Esneklik (3 m): Daha iyi bir fikir olduğunda, düşünce ve fikirlerimi kolaylıkla değiştirebilirim.

İş/Görev Dağılımı (3 m): İnsanların benim için iş/görev yapmasını sağlayabilirim.

Duygusal Kontrol (3 m): Stresli durumlarda sakin kalabilirim.

Etkin Katılım (3 m): Kendimi meşgul etmekten ve ilgilendiğim şeylere aktif bir şekilde dahil olmaktan hoşlanırım.

Öz güven (3 m): Bir şeye kendimi verdiğimde başaracağımdan eminim

ARABPSYCHOLOGY.COM