Ya?am Etkilili?i Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Ya?am Etkilili?i Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=32949

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Ya?am Etkilili?i Ölçe?i (YEO), Ek?i, Kaya ve Sancar (2018) taraf?ndan özellikle **psikoe?itim** programlar?n?n etkilili?ini ölçmek amac?yla geli?tirilmi? kapsaml? bir araçt?r. Ölçek, bireylerin günlük ya?am ve görev odakl? durumlarla ba?a ç?kma becerilerini ve yetkinliklerini de?erlendiren sekiz alt boyuttan olu?maktad?r. Bu alt boyutlar aras?nda **zaman yönetimi**, **sosyal yetkinlik** ve **öz güven** gibi kritik ya?am becerileri yer almaktad?r. YEO, sa?lam psikometrik özelliklere sahip olup, e?itim ve psikoloji alan?ndaki ara?t?rmac?lar için elveri?li bir de?erlendirme arac? sunmaktad?r.

Anahtar Kelimeler

Ya?am Etkilili?i, Psikoe?itim, ?ç Tutarl?l?k Analizi, Sosyal Yetkinlik, Ba?ar? Motivasyonu, Öz Güven, Likert, Do?rulay?c? Faktör Analizi.

Yazarlar

Ek?i, H., Kaya, Ç., Sancar, D.

Amaç

Ya?am Etkilili?i Ölçe?i'nin temel amac?, bireylerin hayat?n çe?itli alanlar?ndaki yeterlilik düzeylerini ve etkinli?ini sistematik bir ?ekilde ölçmektir. Ölçek, özellikle uygulanan **psikoe?itim** veya geli?imsel programlar?n, kat?l?mc?lar?n ya?am becerileri üzerindeki etkisini ve getirisini de?erlendirmek üzere uygun ve kullan??l? bir metot sa?lamak için geli?tirilmi?tir. Bu sayede, müdahale programlar?n?n ba?ar?s? somut ve çok boyutlu verilerle desteklenebilmektedir.

Yap?

Ya?am Etkilili?i Ölçe?i, 8 farkl? alt boyutta toplam 24 maddeden olu?an çok boyutlu bir yap?y? ölçmektedir. Bu alt boyutlar, bireyin hem ki?isel refah?n? hem de görev odakl? ba?ar?s?n? yans?tan temel yeterlilik alanlar?n? temsil eder. Yap?sal olarak, ölçek bireylerin zaman? verimli kullanma kapasitesinden duygusal tepkilerini kontrol etme yetene?ine kadar geni? bir yelpazeyi kapsamaktad?r.

Ölçe?in ölçtü?ü temel alt boyutlar ve temsil ettikleri psikolojik yap?lar ?unlard?r:

Zaman Yönetimi: Görevleri planlama ve zaman? etkin kullanma becerisi.
Sosyal Yetkinlik: Sosyal ortamlarda rahat ve ba?ar?l? olma kapasitesi.
Ba?ar? Motivasyonu: Detaylara dikkat ederek yüksek performans gösterme iste?i.
Zihinsel Esneklik: Yeni fikirlere adapte olabilme ve dü?ünceleri kolayl?kla de?i?tirme yetene?i.

ARABPSYCHOLOGY.COM

??/Görev Liderli?i: Ba?kalar?n? görevleri yerine getirmeye yönlendirme yeterlili?i.
Duygusal Kontrol: Stresli veya zorlay?c? durumlarda sakin kalabilme becerisi.
Etkin ?nisiyatif: Aktif olarak me?gul olmaktan ho?lanma ve ilgilenilen konulara dahil olma e?ilimi.
Öz Güven: Ba?ar?ya ula?aca??na dair güçlü inanç ve yeterlilik duygusu.

Geçerlik

Ölçe?in yap?sal geçerli?ini incelemek amac?yla AMOS program? kullan?larak Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) uygulanm??t?r. Bu analiz, ölçe?in hipotez edilen tek boyutlu yap?s?n?n elde edilen verilerle uyumunu belirlemeye odaklanm??t?r.

Uyum geçerli?i (kriter geçerli?i) incelemelerinde, Ya?am Etkilili?i Ölçe?i alt boyut puanlar? ile d?? kriterler aras?nda anlaml? korelasyonlar bulunmu?tur:

Zaman Yönetimi puanlar? ile alg?lanan zaman yönetimi yeterli?i aras?nda yüksek düzeyde bir korelasyon (.72) tespit edilmi?tir.
Sosyal Yetkinlik puanlar? ile PERMA modelinin olumlu ili?kiler boyutu aras?nda orta düzeyde bir ili?ki (.50) gözlenmi?tir.
Ba?ar? Motivasyonu puanlar?, PERMA ba?ar?lar boyutu ile (.55) ve genel not ortalamas? (GNO) ile (.41) anlaml? düzeyde ili?kilidir.
??/Görev Liderli?i puanlar? ile alg?lanan liderlik becerisi yeterli?i aras?nda (.41) korelasyon bulunmu?tur.
Etkin ?nisiyatif puanlar? ile PERMA ba?lanma boyutu aras?nda (.47) anlaml? bir ili?ki mevcuttur.
Öz Güven puanlar?, Rosenberg Benlik Sayg?s? Ölçe?i skorlar? ile ters yönde, güçlü bir korelasyon (-.59) göstermi?tir. Bu negatif korelasyon, ölçek maddelerinin yap?s? (yüksek skor yüksek etkililik anlam?na gelmesi) dikkate al?nd???nda beklenen bir sonuçtur.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenirli?i, yayg?n olarak kullan?lan iç tutarl?l?k analizi yöntemiyle incelenmi?tir. ?ç tutarl?l?k güvenirlik katsay?lar? (Cronbach's Alpha), her bir alt ölçek için ayr? ayr? hesaplanm??t?r. Elde edilen katsay?lar, ölçe?in alt boyutlar?n?n tutarl? ve güvenilir oldu?unu göstermektedir.

Mevcut çal??mada hesaplanan Alpha iç tutarl?l?k güvenirlik katsay?lar? ?u ?ekildedir:

Zaman Yönetimi: .85
Sosyal Yetkinlik: .83
Ba?ar? Motivasyonu: .86
Zihinsel Esneklik: .74
??/Görev Liderli?i: .84

ARABPSYCHOLOGY.COM

Duygusal Kontrol: .89
Etkin ?nisiyatif: .79
Öz Güven: .86

Tüm alt ölçekler için hesaplanan Alpha de?erleri, .70 e?i?inin üzerinde olup, ölçe?in psikometrik aç?dan yüksek düzeyde güvenilirli?e sahip oldu?unu kan?tlamaktad?r. Özellikle Duygusal Kontrol alt ölçe?i .89 ile en yüksek tutarl?l??? sergilemi?tir.

Faktör Analizi

Ya?am Etkilili?i Ölçe?i'nin yap?sal modelinin test edilmesi sürecinde, ara?t?rmac?lar taraf?ndan Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) kullan?lm??t?r. DFA, ölçe?in tek boyutlu yap?s?n?n, toplanan örneklem verileriyle ne ölçüde uyum sa?lad???n? tespit etmek amac?yla AMOS istatistik yaz?l?m? arac?l???yla gerçekle?tirilmi?tir.

Bu analiz, ölçe?in teorik olarak belirlenen sekiz alt boyutu temsil eden 24 maddenin, tek bir Ya?am Etkilili?i yap?s? alt?nda nas?l topland???n? do?rulamay? amaçlam??t?r. Elde edilen uyum indeksleri, modelin veriyle kabul edilebilir düzeyde uyumlu oldu?unu göstererek ölçe?in yap?sal geçerli?ini desteklemi?tir.

Araç

Test Türü: Geli?tirme (Özgün bir Türkçe ölçek geli?tirme çal??mas?d?r.)

Format: 8 alt boyut ve toplam 24 madde.

Mevcut Dil: Türkçe.

Popülasyon Grubu: Genel Popülasyon veya Üniversite Ö?rencileri (GNO kullan?m?ndan ç?kar?m yap?lm??t?r).

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

Popülasyon Detaylar?: Kaynakta spesifik detay verilmemi?tir.

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

Anahtar Kelimeler

Ya?am Becerileri, Psikolojik Ölçme, Benlik Sayg?s?, Duygusal Kontrol, Liderlik Becerisi, PERMA Modeli.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Ç?nar Kaya

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?: Bilgi mevcut de?ildir.

?leti?im E-posta Adresi: cinarkya@gmail.com

Yaz??ma Adresi: Bilgi mevcut de?ildir.

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Test Y?l?: 2018

?zinler ve Ücret: ?zin ve ücretlendirme bilgisi için sorumlu yazar (Ç?nar Kaya) ile ileti?ime geçilmesi önerilir.

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

Ayr?ca, ölçe?in DOCX format?ndaki dosyas? da mevcuttur: yasam-etkililigi-olcegi-toad.docx

Kaynaklar

Ek?i, 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). Uluslararas? E?itim Ara?t?rmac?lar? Derne?i.

Ya?am Etkilili?i Ölçe?i Maddeleri

Ya?am Etkilili?i Ölçe?i, 8 alt boyutta toplam 24 maddeden olu?maktad?r. Her alt boyut 3 madde ile temsil edilmektedir. A?a??da alt boyutlar ve örnek maddeler listelenmi?tir:

Zaman Yönetimi (3 m): Zaman?m? verimli bir ?ekilde planlar ve kullan?r?m.
Sosyal Yetkinlik (3 m): Sosyal durumlarda ba?ar?l?y?md?r.
Ba?ar? Motivasyonu (3 m): Bir proje üzerinde çal???rken ayr?nt?lar? do?ru yakalamak için elimden geleni yapar?m.
Zihinsel Esneklik (3 m): Daha iyi bir fikir oldu?unda, dü?ünce ve fikirlerimi kolayl?kla de?i?tiririm.
??/Görev Da??l?m? (3 m): ?nsanlar?n benim için i?/görev yapmas?n? sa?layabilirim.
Duygusal Kontrol (3 m): Stresli durumlarda sakin kalabilirim.
Etkin ?nisiyatif (3 m): Kendimi me?gul etmekten ve ilgilendi?im ?eylere aktif bir ?ekilde dahil olmaktan ho?lan?r?m.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Öz güven (3 m): Bir ?eye kendimi verdi?imde ba?araca??mdan eminim

ARABPSYCHOLOGY.COM