



Yaşam Bağlılığı Ölçeği Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Erol UĞUR/ Ahmet AKIN

Ar. Gör. / Doç. Dr., Sakarya Ünv. Eğitim Fak. / Sakarya Ünv. Eğitim Fak. Eğitim Bilimleri
eugur@sakarya.edu.tr
aakin@saakrya .edu.tr

Öz

Bu çalışmanın amacı Yaşam Bağlılığı Ölçeği'ni (Scheier ve diğerleri, 2006) Türkçeye uyarlamak, geçerlik ve güvenilirliğini incelemektir. Araştırma Marmara ve Sakarya Üniversitelerinde öğrenim gören 295 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizinde 6 maddeden ve tek boyuttan oluşan modelin iyi uyum verdiği görülmüştür ($\chi^2= 11.50$, $sd= 8$, $RMSEA= .039$, $GFI= .99$, $AGFI= .97$, $IFI= .99$, $NFI= .97$, $NNFI= .98$, $CFI= .99$, $RFI= .94$ ve $SRMR= .032$). Yaşam Bağlılığı Ölçeği'nin faktör yükleri .22 ile .82, düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayıları ise .22 ile .60 arasında sıralanmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlilik katsayısı .74 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre Yaşam Bağlılığı Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Yaşam Bağlılığı, Yaşam Amaçları, Geçerlik, Güvenirlik, Doğrulayıcı Faktör Analizi.

Turkish Form of Life Engagement Test: A Validity and Reliability Study

Abstract

The aim of the present study is to examine the validity and reliability of the The Life Engagement Test (Scheier et al., 2006). Participants were 295 university students from Marmara and Sakarya Universities. Results of confirmatory factor analysis demonstrated that the six items loaded on one factor: $\chi^2= 11.50$, $df= 8$, $RMSEA= .039$, $GFI= .99$, $AGFI= .97$, $IFI= .99$, $NFI= .97$, $NNFI= .98$, $CFI= .99$, $RFI= .94$ and $SRMR= .032$. Factor loadings ranged from .22 to .82 and the corrected item-total correlations ranged from .22 to .60. Cronbach Alpha internal consistency reliability coefficient was .74. According to these results it can be argued for that the Life Engagement Test is a valid and reliable instrument.

Keywords: Life engagement, Purpose in life, respect, Validity, Reliability, Confirmatory Factor Analysis

Giriş

İnsanlar, var olduğunun farkına vardığından bu güne değin, kendisinin ve dünyanın varoluşuna bir anlam katmaya çalışmıştır (Sezer, 2012). Yaşamın anlamını sorgulama ve sınırlı yaşamını anlamlı hale getirebilme mücadelesi insanın kadim bir gerçeğidir. İnsanı diğer canlılardan farklı kılan özelliklerinden biri de anlamlılık duygusuna sahip olmaktır. Yaşamdan ne bekliyorum, yaşama amacım nedir, neden buradayım, ne yapıyorum sorularının cevabı bir yönüyle bireylerin yaşam anlamına yönelik ipuçları verse de bireyleri yaşama bağlayan değişkenler öznel nitelikler taşır. Kendi yaşamlarını daha önceden tasarlamaları imkansız olduğu için bireyler, kendilerine özgü anlamları üretmek durumundadır. Yaşamındaki anlamı, bireyler kendileri araştırır, bulur ve tercih eder (Corey, 2008). Camus'ye göre, insan şu ya da bu şekilde yaşamına anlam katmak zorundadır. İnsanların yaşama dair anlamlar bulma konusunda seçenekleri neredeyse sınırsızdır. Her bireyin kendi yaşam anlamının mimarı olduğu düşünüldüğünde, bireyin neredeyse bütün duygu, düşünce, tutum ve davranışlarının yaşam amacı ve anlamıyla bütünlük sergilediği fark edilir. Bireyleri davranımda bulunmaya en temelde, yaşam amaçları motive eder (Adler, 2014; Başkaya, 2013). Bu bağlamda bireylerin yaşam amaçlarına ulaşmak için çaba göstermesinin aynı zamanda yaşam bağlılığının önemli göstergeleri arasında sayılabilen yaşam anlamını güçlendireceği söylenebilir.

Her bireyin seçtiği ve ulaşmak için uğraş verdiği idealleri, onun şimdiki davranışlarını şekillendirir (Adler, 2014). Buradan hareketle, yaşamı boyunca bireyi davranımda bulunmaya motive eden önemli iki bileşenden söz edilebilir: Bunlarda birincisi, bireylerin kendileri için değerli olan amaçlar belirleyebilmesi diğeri ise bu ulaşılabilir amaçları gerçekleştirmek için kararlı bir tutum göstermesidir. Birey tarafından değerli görülen hedefler yaşam bağlılığı gelişiminde önemli rol oynayan amaçların sağlamlaştırılmasına yardım eder. Belirlediği ulaşılabilir amaçlara bağlanan bireyler, amaçlarını gerçekleştirme sürecinde yaşam anlamı bulma gibi psikolojik ihtiyaçlarını karşılamakta ve bireylerin yaşam doyumları artmaktadır (İlhan & Özbay, 2010; Scheier ve diğerleri, 2006). Üst bilişsel amaçların çok daha gerisinde günlük sıradan işlerde dahi bireyin bir amaç belirlemesi yapılan etkinliğin anlamını değiştirecektir (Scheier ve diğerleri, 2006). Örneğin her gün sabahları yürümek zorunda olduğumuz bir mesafeyi, daha sağlıklı olabilme amacıyla yürüdüğümüzde, bu yürüme davranışı bir amacımıza hizmet ettiği için amaçsız bir yürüyüşten daha değerli algılanacaktır. Dolayısıyla bireyin değer yüklediği soyut ya da somut her bir amacının yaşam bağlılığını bilişsel, duygusal ya da davranışsal açıdan olumlu etkilediği ifade edilebilir.

Bireylerin yaşamları boyunca anlamlı ve nitelikli deneyimler edinebilmeleri; kişisel amaçlarına bağlılık göstermeleri ve bu kişisel amaçlara ulaşabilmek için harekete geçebilecek güven ve kararlılığa sahip olmaları halinde



mümkün olabilir. Kişisel amaçlara bağlılık ve güven, olumsuz yaşam deneyimlerine karşı bireyin dayanıklılığını destekler (Wroch, Scheier, Carver, & Schulz, 2003a). Bireyin yaşam bağlılığını güçlendireceği öngörülen uyum sağlayıcı davranışlarda bulunabilmesi ile kişisel amaçlara ulaşmayı kolaylaştıran iyimserlik, öz-yeterlik ve dayanıklılık gibi faktörler karşılıklı ilişki içindedir. Değerli kişisel amaçlara ulaşma süreci bu tür psikolojik yapılarla desteklendiği zaman hız kazanacaktır (Wroch, Scheier, Miller, Schulz, & Carver, 2003b). Bireylerin evrende sınırlı bir zamana sahip olduğu düşünüldüğünde var olan zamanı verimli planlayıp gelecek hedeflerini ulaşılabilir, işe yarar içerikte düzenlemek de ayrıca önemlidir. Çünkü yaşam süresi boyunca birçok olası gelişimsel krizlerle ve görevlerle (yakın birinin ölümü, boşanma, göç, evlilik, çocuk sahibi olma) karşı karşıya kalan bireylerin, bu durumla etkili baş edebilmeleri güçlü bir yaşam bağlılığı gerektirebilir. Yaşam bağlılığı gelişimi ise bireyin yaşam amaçlarıyla doğrudan ya da dolaylı olarak ilintili bir süreç içermektedir. Bireylerin yaşamlarına anlam katmalarına ve kişisel gelişimlerine yardımcı olan amaçlar aynı zamanda psikolojik problemlere karşı koruyucu bir rol oynamaktadır (Eryılmaz, 2012; McKnight & Kashdan, 2009). Amaçlılık öz olarak, bireye yaşamak için bir neden sağlar (De Klerk, Boshoff, & Wyk, 2009; Yüksel, 2013). Bu sayede yaşam bağlılığı sadece hayatta kalmak için bir dinamik olmaktan çıkıp bu sınırlı yaşamda bir fark yaratma boyutuna ulaşabilir.

Yaşam bağlılığı düzeyi yüksek bireyler, yaşamak ve hayatta kalmak için güçlü nedenlere sahiptirler. Amaçlılık, bireyleri yaşama bağlı kılarken Wrosch ve diğerleri (2003a), amaçsızlığın ya da bireyi anlam için harekete geçiremeyecek kadar zayıf bir amaçlılık durumunun psikolojik problemlere yakınlığı artıracağını belirtmiştir. Eryılmaz'a (2012) göre yaşam amaçları belirlemek, bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıkları üzerinde olumlu etkiler üretmektedir. Önemli sayıda araştırmaya konu olan amaç belirleme, amaçlılık, yaşam amaçları gibi kavramların önemi yaşam bağlılığı ile birlikte ele alındığında daha da artmaktadır. Bu noktada yaşam bağlılığının, bireylerin amaçlarından beslendiği söylenebilir. Amaç kavramı birçok psikolojik yapı ile ilişkili olabileceği için yaşam bağlılığı da bu ilişki bütünü bir parçası haline gelmiştir. Nitekim bazı araştırmalarda yaşam bağlılığı ile iyimserlik, öz-güven, duygusal denge, sosyal işlevsellik, fiziksel iyi olma, dışa dönüklük ve yaşam doyumu arasında pozitif; depresyon, algılanan stres, öfke ve düşmanlık arasında negatif ilişki bulunmuştur (Çevik, 2014; Matthews, 2005; Scheier ve diğerleri, 2006). Yaşam amaçları temelinde düşünüldüğünde kapsamı oldukça geniş bir çerçeve sunan ve bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarına olumlu katkılarda bulunan yaşam bağlılığının, yukarıda belirtilen araştırma bulguları ışığında öneminin daha belirgin hale geldiği söylenebilir. Bu çalışmanın amacı Scheier ve diğerleri (2006) tarafından bireylerin yaşamdaki amaçlarını ölçmek üzere geliştirilen



Yaşam Bağlılığı Ölçeği'ni Türkçeye uyarlamak ve ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmaktır.

Yöntem

Çalışma Grubu

Yaşam Bağlılığı Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik analizleri, Marmara ve Sakarya Üniversitelerinde öğrenim gören 295 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Katılımcıların yaş ortalaması 21.53'tür.

Yaşam Bağlılığı Ölçeği Orijinal Formu

Bireylerin, yaşam amaçlarını değerlendirmek amacıyla Scheier ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilen Yaşam Bağlılığı Ölçeği (The Life Engagement Test) 6 maddeden ve tek boyuttan (yaşam bağlılığı) oluşan bir ölçeğe sahiptir. Ölçek 5'li bir derecelendirmeye sahiptir ("1" Hiç katılmıyorum, "5" Tamamen katılıyorum). Ölçekte 1., 3. ve 5. maddeler ters kodlanmaktadır. Yükselen puanlar yüksek düzeyde yaşam bağlılığını göstermektedir. Ölçeğin yapı geçerliği çalışmasında farklı çalışma gruplarında toplam varyansı %43 ile %62 arasında değişen oranlarda açıklayan ve faktör yükleri .57 ile .86 arasında sıralanan tek boyutlu bir yapı elde edilmiştir. Uyum geçerliği çalışmasında Yaşam Bağlılığı Ölçeği toplam puanı ile iyimserlik, öz-saygı, dışadönüklük, deneyime açıklık, sosyal işlevsellik, zihinsel sağlık ve sosyal destek puanları arasında pozitif; öfke, algılanan stres ve depresyon puanları ile arasında negatif ilişkiler bulunmuştur. Yapılan çalışmalarda ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayılarının .72 ile .87 arasında; test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının ise .61 ile .76 arasında sıralandığı bulunmuştur.

İşlem

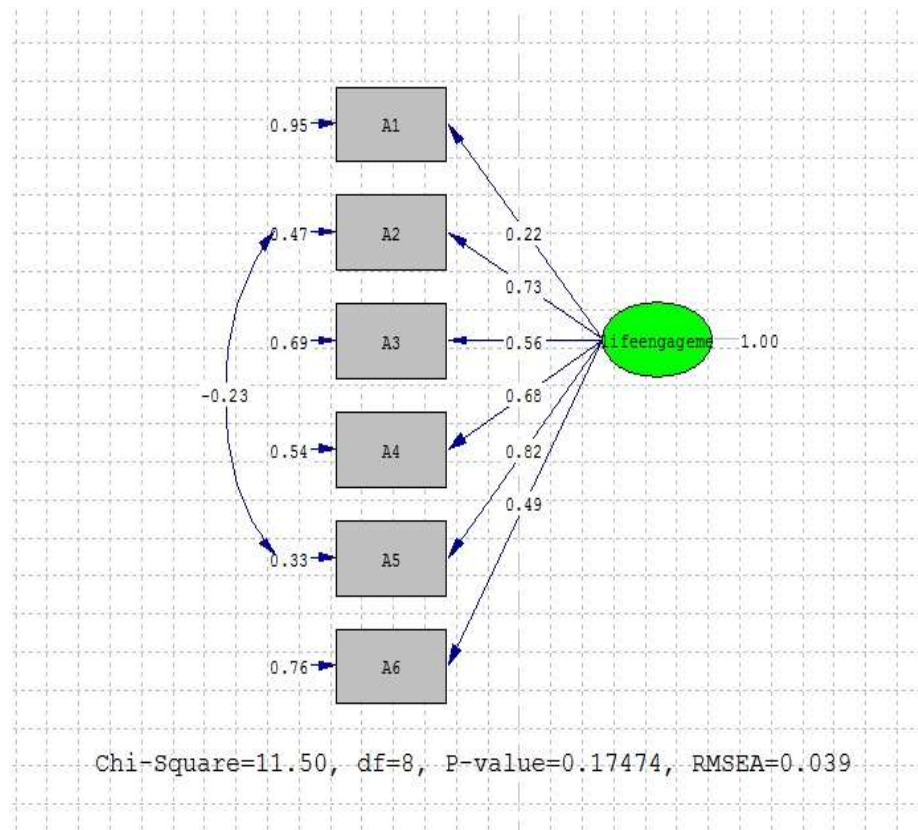
İlk aşamada ölçeğin İngilizce formu, iyi düzeyde İngilizce bilen beş kişilik bir komisyon tarafından Türkçeye çevrilmiş ve daha sonra bu Türkçe formlar geri tercüme edilerek Türkçe ve İngilizce formlar arasındaki tutarlılık incelenmiştir. Daha sonra Türkçe form anlam ve gramer açısından incelenerek gerekli düzeltmeler yapılmış ve denemelik Türkçe form elde edilmiştir. Ardından denemelik Türkçe form psikolojik danışma ve rehberlik ve ölçme ve değerlendirme alanında üç uzmana inceletilerek görüşleri doğrultusunda bazı değişiklikler yapılmıştır. Yaşama Bağlanma Ölçeği'nin yapı geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Yaşama Bağlanma Ölçeği'nin güvenilirliği iç tutarlılık yöntemiyle, madde analizi ise düzeltilmiş madde-toplam korelasyonu ile incelenmiştir. Geçerlik ve güvenilirlik analizleri için SPSS 17.0 ve LISREL 8.54 programları kullanılmıştır.



Bulgular

Yapı Geçerliği

Yaşam Bağlılığı Ölçeği'nin yapı geçerliği için ölçeğin orijinal formunda bulunan faktörün doğrulanması amacıyla DFA uygulanmıştır. Elde edilen uyum indeksleri ($\chi^2= 11.50$, $sd= 8$, $RMSEA= .039$, $GFI= .99$, $AGFI= .97$, $IFI= .99$, $NFI= .97$, $NNFI= .98$, $CFI= .99$, $RFI= .94$ ve $SRMR= .032$) tek boyutlu Yaşam Bağlılığı modelinin iyi uyum verdiğini göstermiştir (Hu ve Bentler, 1999). Doğrulayıcı faktör analizine ait faktör yükleri Şekil 1'de gösterilmiştir.



Şekil 1. Yaşam Bağlılığı Ölçeği'nin Path Diagramı ve Faktör Yükleri

Madde Analizi ve Güvenirlik

Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlilik katsayısı .74 olarak bulunmuştur. Ölçek maddelerinin ayırt etme gücünü belirlemek amacıyla madde analizi yapılmıştır. Madde analizi sonucunda, ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayılarının .22 ile .60 arasında sıralandığı



görülmüştür. Madde analizi sonucu elde edilen Bulgular Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Yaşam Bağlılığı Ölçeği Düzeltilmiş Madde Toplam Korelasyon Katsayıları

	Madde no	r_{jx}
	1	.22
Yaşam	2	.53
Bağlılığı	3	.54
	4	.55
	5	.60
	6	.44

Tartışma ve Sonuç

Her bireyin kendine özgü yaşam amaçlarının olması, bir yönüyle insan olmanın doğasının bir yönüyle de sosyo-kültürel konumunun beklenen gereklerinden biridir (Şahin, Zoraloğlu, & Fırat, 2011). Bireyin oluşturduğu yaşam amaçları kişilik gelişimi sürecinin de önemli bir parçasıdır (Adler, 2014). Ayrıca yaşama anlam yükleme ve yaşam amaçları belirleme, bireylerin olumlu duygular yaşamalarına aracılık etmekte ve psikolojik problemlerden koruyucu bir işlev görmektedir. Araştırma bulguları amaç belirleyip amaçlarını gerçekleştirme girişiminde bulunanların, bulunmayanlara oranla öznel iyi oluş bakımından daha iyi düzeyde olduklarına işaret etmektedir (Eryılmaz, 2011a, b, 2014). Araştırma bulguları ışığında yaşam bağlılığı ile yaşam doyumu, öznel iyi oluş gibi kavramlar arasında ortaya konan güçlü ilişkilerden yola çıkarak, yaşam bağlılığının değerlendirilmesinin literatüre katkı sağlaması beklenmektedir. Mevcut çalışmada, Scheier ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilen Yaşam Bağlılığı Ölçeği’nin Türkçeye uyarlanması ve Türkçe formun geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Ölçeğin yapı geçerliğinin incelenmesinde DFA kullanılmıştır. DFA sonucunda elde edilen uyum indeksleri incelendiğinde, Hu ve Bentler’a (1999) göre tek boyutlu modelin iyi uyum verdiği ve ölçeğin orijinal faktör yapısının Türkçe formun faktör yapısıyla uyumlu olduğu değerlendirilmiştir. Ancak madde 2 ile madde 5 arasında hata kovaryansı tanımlanmıştır. Bunun nedeni iki maddenin içerik ve anlam açısından benzer



olmalarıdır. Yapılan analizler güvenirlüğün iyi düzeyde olduğunu göstermektedir. Bilimsel araştırmalarda kullanılacak ölçme araçları için öngörülen güvenirlilik düzeyinin .70 olduğu (Sipahi, Yurtkoru ve Çinko, 2008) dikkate alınrsa, ölçeğin Türkçe formunun güvenirlüğünün sağlandığı görülmektedir. Öte yandan yapılan madde analizi sonucunda Madde 1 (.22) dışında tüm maddelerin madde-toplam korelasyon katsayılarının .30 ölçütünü de karşıladığı görülmektedir. Madde 1 ölçeğin orijinal formuna sadık kalma amacıyla atılmamıştır. Mevcut bulgulara göre Yaşam Bağlılığı Ölçeği'nin, geçerlik ve güvenirlilik çalışmalarından elde edilen bulgulara göre kullanıma hazır olduğu savunulabilir.

Yaşam Bağlılığı Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlilik çalışmalarından elde edilen bulgulardan yola çıkarak bazı önerilerde bulunulabilir. Mevcut çalışmanın öncül bir yapıda düşünülerek ölçeğin uyum geçerliğini belirlemek amacıyla, yaşam bağlılığı ile ilişkili olabilecek yapıları (yaşam doyumu, amaç yönelimleri, öznel iyi olma) değerlendiren, geçerlik ve güvenirlilik gibi psikometrik özellikleri kanıtlanmış ölçeklerle Yaşam Bağlılığı Ölçeği arasındaki ilişkiler araştırılabilir. Ayrıca ölçeğin test tekrar-test güvenirlüğünün incelenmesi, sonraki çalışmalar için daha güvenilir sonuçlar elde edilmesini kolaylaştıracaktır. Ek olarak Yaşam Bağlılığı Ölçeği'nin kullanılarak yapılacak araştırmaların ölçeğin ölçme gücüne olumlu katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.



Kaynakça

- Adler, A. (2014). *Yaşamın anlamı*. (Çev.). Ankara: Tutku Yayınevi.
- Başkaya, D. B. (2013). Hayatın anlamı ve ölüm: Albert Camus'den yaşam dersleri. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 30(2), 19-28.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları: Theory and practice of counseling and psychotherapy* (Çev. Tuncay Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Çevik, N. K., & Korkmaz, O. (2014). Türkiye'de yaşam doyumu ve iş doyumu arasındaki ilişkinin iki değişkenli sıralı probit model analizi. *Niğde Üniversitesi İİBF Dergisi*, 7(1), 126-145.
- De Klerk, J. J., Boshoff, A. B., & Wyk, R. V. (2009). Measuring meaning in life in South Africa: validation of an instrument developed in the USA. *South African Journal of Psychology*, 39(3), 314-325.
- Eryılmaz, A. (2011a). İhtiyaç doyumu ve yaşam amaçları belirleme: Lise öğrenimi gören ergenler için bir öznel iyi oluş modeli. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(4), 1747-1764.
- Eryılmaz, A. (2011b). Ergen öznel iyi oluşunun, öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile yaşam amaçlarını belirleme açısından incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, 44-51.
- Eryılmaz, A. (2012). Pozitif psikoterapi bağlamında yaşam amaçları belirleme ölçeğinin üniversite öğrencileri üzerinde psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 15, 166-174.
- Eryılmaz, A. (2014). Yaşama anlam yüklemeye yaşam amaçları belirleme: madde bağımlısı olan ve olmayan gençlerin karşılaştırılması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(42), 235-243.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structural analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1-55.
- İlhan, T., & Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-118.
- Joreskog, K. G., & Sorbom, D. (1996). *LISREL 8 reference guide*. Lincolnwood, IL: Scientific Software International.
- Matthews, K. A., Owens, J. F., Edmunowicz, D., & Kuller, L. H. (2005). Positive and negative affect/cognitions and risk for coronary and aortic calcification in healthy women. *Psychosomatic Medicine*, 68(3), 355-361.
- McKnight P. E., & Kashdan, T., B. (2009). Purpose in life as a system that sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology*, 13, 242-251.
- Scheier, M. F., Wrosch, C., Baum, A., Cohen, S., Martire, L. M., Matthews, K. A., Schulz, R., & Zdaniuk, B. (2006). The life engagement test:



- Assessing purpose in life. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(3), 291-298.
- Sezer, S. (2012). Yaşamın anlamı konusuna kuramsal ve psikometrik çalışmalar açısından bir bakış. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 45(1), 209-227.
- Sipahi, B., Yurtkoru, E. S., & Çinko, M. (2008). *Sosyal bilimlerde SPSS'le veri analizi*. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım.
- Şahin, İ., Zoraloğlu, Y. R., & Şahin Fırat, N. (2011). Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları, eğitsel hedefleri, üniversite öğreniminden beklentileri ve memnuniyet durumları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 17(3), 429-452.
- Yüksel, R. (2013). Genç yetişkinlerde aşk tutumları ve yaşamın anlamı. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi.
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Carver, C. S., & Schulz, R. (2003a). The importance of goal disengagement in adaptive self-regulation: When giving up is beneficial. *Self Identity*, 2, 1-20.
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Miller, G. E., Schulz, R., & Carver, C. S. (2003b). Adaptive self-regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal re-engagement, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1494-1508.

