**Değerler Odaklı Yaşam Ölçeği (DOYÖ)- Kişisel Önem Değerlendirmesi Bölüm 1**

Aşağıda insanlar tarafından değer verilen yaşam alanları yer almaktadır. Bu anket, her bir yaşam alanı için yaşam kalitenizi anlamamızı sağlayacaktır. Yaşam kalitesinin önemli bir boyutu da yaşamınızın farklı alanlarına verdiğiniz önemdir. Her bir yaşam alanının sizin için önemini 1-10 arası numaralandırılmış ölçümü kullanarak derecelendiriniz. ‘1’ o yaşam alanının sizin için ‘hiç önemli olmadığı’ anlamına gelmektedir. ’10’ o yaşam alanı sizin için ‘oldukça önemli’ anlamına gelmektedir. Bu yaşam alanları herkes için önemli olmayabilir ya da herkes bu değerlere aynı oranda önem vermeyebilir. Her bir alanı **kendi** **kişisel önem duygunuza** göre derecelendiriniz.

**Alan: Hiç önemli değil Oldukça Önemli**

1) Aile (köken aile) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2) Evlilik / Çiftler/ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yakın ilişkiler

3) Ebeveynlik 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4) Arkadaşlar/Sosyal çevre 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5) İş 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6) Eğitim /Öğretim 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7) Dinlence 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

/eğlence

8) Maneviyat/yaşamda 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

anlam ve amaç

9) Vatandaşlık/ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Toplumsal Yaşam

10) Fiziksel öz-bakım 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(beslenme/ egzersiz/hareket

dinlenme/uyku)

Düşünceleriniz:

*Nasıl hissettiniz? Sizi şaşırtan yaşam alanları oldu mu?*

**Değerler Odaklı Yaşam Ölçeği**

**Kişisel Önem Değerlendirmesi Bölüm 2**

Bu bölümde, davranışlarınızın sahip olduğunuz değerlerle ne ölçüde **tutarlı** olduğunu derecelendiriniz. Burada her bir yaşam alanı için idealinizdeki durumu **sormuyoruz**. Aynı zamanda, başkalarının sizin için neler düşündüğünü de **sormuyoruz**. Herkes bazı alanlarda diğer alanlardan daha iyi olabilir. Ayrıca insanlar herhangi bir yaşam alanı için bazı zamanlarda daha iyi olabilir. **Lütfen geçtiğimiz 1 hafta boyunca neler yaptığınızı düşünerek yanıtlarınızı veriniz.** Her bir yaşam alanınızı 1-10 arası numaralandırılmış ölçümü kullanarak derecelendiriniz (yuvarlak içerisine alınız). ‘1’ davranışlarınızın değerlerinizle *‘hiç tutarlı olmadığı’* anlamına gelmektedir. ’10’ davranışlarınızın değerlerinizle *‘tamamen tutarlı’* olduğu anlamına gelmektedir.

***Geçtiğimiz 1 hafta boyunca…***

**Alan: Değerlerimle hiç Değerlerimle tamamen tutarlı değil tutarlı**

1) Aile (evlilik ya da 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ebeveynlik dışında)

2) Evlilik / Çiftler/ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yakın ilişkiler

3) Ebeveynlik 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4) Arkadaşlar/Sosyal çevre 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5) İş 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6) Eğitim /Öğretim 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7) Dinlence 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

/eğlence

8) Maneviyat/yaşamda 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

anlam ve amaç

9) Vatandaşlık/ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Toplumsal Yaşam

10) Fiziksel öz-bakım 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(beslenme/ egzersiz/hareket

dinlenme/uyku)

Toplam: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*2. Bölümde yuvarlak içerisine alınmış sayıları toplayınız; 10 en düşük; 100 ise en yüksek puandır. Almış olduğunuz puan ne kadar yüksekse yaşamınızda mutluluğu deneyimleme olasılığınız o kadar fazladır.*

**Değer Odaklı Yaşam Ölçeği (Valued Living Questionnaire; VLQ) :**

**Türkçe Kaynak:**

1. Çekici, F., Sünbül, A. Z., Malkoç, A., Aslan Gördesli, A. M. & Arslan, R. (2018). Değer odaklı yaşam ölçeği: Türk kültürüne uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. Turkish Studies Educational Sciences, 13:19, 459-471.
2. **Orijinal kaynak:**
3. Wilson, K. G. & Groom, J. (2002). The Valued Living Questionnaire (Unpublished document) available from the first author at the Department of Psychology, University of Mississippi, University, MS.

**Puanlama Yönergesi:**

DOYÖ, Wilson ve Groom (2002) tarafından yaşamın 10 temel alanında değer odaklı yaşamı ölçen iki bölümlü bir ölçektir. İlk bölümde katılımcılar, her bir değerin yaşamlarındaki önemini 1’den (Hiç önemli değil) 10’a (Oldukça önemli) kadar derecelendirmektedirler. İkinci bölümde ise katılımcılar son bir hafta boyunca davranışlarının sahip olduğu değerlerle ne ölçüde tutarlı olduğunu derecelendirmektedirler. Ölçekte değer odaklı yaşamın değerlendirilmesi, iki bölümde gerçekleşmektedir. İlk bölüm “Önem” alt boyutu; ikinci bölüm ise “Tutarlılık” alt boyutu olarak isimlendirilmiştir. İlk bölümde, 10 kategori yer almakta olup, her bir kategori 10’ lu likert tipi derecelendirme ölçeğiyle değerlendirilmektedir. İlk bölümde yer alan kategoriler; 1) aile (köken aile), 2) evlilik/çiftler/yakın ilişkiler, 3) ebeveynlik, 4) arkadaşlar/sosyal çevre, 5) iş (çalışma), 6) eğitim/öğretim, 7) dinlence/eğlence, 8) maneviyat/yaşamda anlam ve amaç, 9) vatandaşlık/toplumsal yaşam, 10) fiziksel öz-bakım (beslenme/egzersiz/hareket/dinlenme/uyku). Ölçeğin ikinci bölümünde ise, bireylerin yaşamlarında son bir haftayı düşünerek ne oranda değerleri doğrultusunda yaşadıklarını değerlendirmeleri istenerek, bireylerin değer odaklı yaşamla ilgili tutarlılık ve süreklilik özellikleri ortaya çıkarılmaya çalışılır. Değerlendirme için, bu bölümde yine likert tipi derecelendirmeden yararlanılır. Ölçeğin bu bölümünde ayrıca değer odaklı yaşama ait davranış örüntüleri ile birey/danışanların gerçek yaşam aktivite/faaliyetleri arasında bir uyuşum olup olmadığına ilişkin de öz-değerlendirme soruları yer almaktadır. DOYÖ’da, bireylerin gündelik yaşamlarını ne oranda değer odaklı yaşadıklarını belirlemek amacıyla, “önem” ve “tutarlılık” bileşenlerinin bileşiminden oluşan “değer odaklı bir kompozit (bileşim)” hesap edilmektedir. Ölçekte, tersten puanlanan madde yoktur. DOYÖ’ de, her iki bölümden alınan puanlar toplanarak toplam puan elde edilmekte ve puanların yüksekliği değerler odaklı yaşamın varlığına işaret etmektedir.

**İzin için iletişim:** [ferahcekici@gmail.com](mailto:ferahcekici@gmail.com); [fcekici@medipol.edu.tr](mailto:fcekici@medipol.edu.tr)