**Yaşam Etkililiği Ölçeği**

|  |
| --- |
| (1) Lütfen aşağıdaki ifadelere ne derecede katıldığınızı değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz. Artan rakamlar cümlenin size uygunluk düzeyini simgelemektedir. YANLIŞ 🡪 DOĞRU (Bana Uygun Değil) (Bana Uygun**)** |
| 1 | Zamanımı verimli bir şekilde planlar ve kullanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 | Sosyal durumlarda başarılıyımdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 3 | Bir proje üzerinde çalışırken ayrıntıları doğru yakalamak için elimden geleni yaparım.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 4 | Daha iyi bir fikir olduğunda, düşünce ve fikirlerimi kolaylıkla değiştiririm.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 5 | İnsanların benim için iş/görev yapmasını sağlayabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 6 | Stresli durumlarda sakin kalabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 7 | Kendimi meşgul etmekten ve ilgilendiğim şeylere aktif bir şekilde dâhil olmaktan hoşlanırım.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 8 | Yapmak istediğim her şeyi yapabileceğimi biliyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | Zamanımı boşa harcamam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 10 | Sosyal durumlarda yeterliyimdir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 11 | Yaptığım şeylerde en iyi sonucu almak için uğraşırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 12 | Yeni fikirlere açığımdır.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 13 | Yapılacak bir iş olduğunda, iyi bir liderim.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 14 | Yeni veya değişen durumlarda sakin kalabilir ve kaygıyla baş edebilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 15 | Aktif ve enerjik olmaktan hoşlanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 16 | Bir şeye kendimi verdiğimde başaracağımdan eminim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 17 | Zamanımı nasıl kullanacağımı yönetmekte iyiyim.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 18 | İnsanlarla iyi iletişim kurarım.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 19 | Elimden gelenin en iyisini yapmak için uğraşırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 20 | Düşünce ve fikirlerim uyuma açık ve esnektir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 21 | Yapılacak bir iş olduğunda, bir lider olarak diğer insanları iyi bir şekilde motive ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 22 | Bir şeyler ters gittiğinde sakin kalırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 23 | Aktif ve "işin içine giren" bir insan olmaktan hoşlanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 24 | Genellikle başarabileceğime inanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

**Türkçe Form:** Ekşi, H., **Kaya, Ç.** & Sancar, D. (2018). A convenient measure for psychoeducational effectiveness studies: the Psychometric properties of Life Effectiveness Questionnaire [Psikoeğitim etkililiği incelemeleri için elverişli bir araç: Yaşam Etkililiği Ölçeği’nin psikometrik özellikleri]. *Paper presented at* *8th International Conference on Research in Education- ICRE,* May, 9-11, Manisa, Turkey (pp. 488-491). Uluslararası Eğitim Araştırmacıları Derneği. http://ulead2018.ulead.org.tr/files/14/editor/files/ulead\_2018\_tam\_metin\_kitab\_(4).pdf

**Orijinal Form:** Neill, J. T., Marsh, H. W., & Richards, G. E. (in preparation). *The Life Effectiveness Questionnaire: Development and psychometrics*. Sydney: University of Western Sydney.

**Puanlama Yönergesi**

**Alt boyut ve madde sayısı:** 8 alt boyut ve 24 madde

* Zaman yönetimi: 1, 9, 17
* Sosyal yetkinlik: 2, 10, 18
* Başarı motivasyonu: 3, 11, 19
* Zihinsel esneklik:4, 12, 20
* İş/görev liderliği:5, 13, 21
* Duygusal kontrol:6, 14, 22
* Etkin inisiyatif: 7, 15, 23
* Öz güven: 8, 16, 24

**Ölçekteki ters puanlanan maddeler:**Ters puanlanan madde bulunmamaktadır.

**Ölçeğin Değerlendirilmesi:** Bireylerin maddelerde belirtilen davranış veya durumun sıklığı ile ilgili 8’li derecelendirmeyle 1: Yanlış (Bana Uygun Değil); 8: Doğru (Bana Uygun) aralığındaki bir rakam ile yanıtlamaktadır. Madde skorları toplanarak ilgili alt boyutun puanı elde edilir. Yükselen puanlar ilgili boyuta ilişkin yüksek düzeyleri göstermektedir. Zaman içinde tek faktörlü yapının uyum vermediği görüldüğü için bu son halinde ölçek boyutlara göre değerlendirilmektedir (Neill, Marsh, & Richards, t.y).

**İzin için iletişim adresi:** cinarkya@gmail.com