|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Değerlere Bağlı Yaşam Ölçeği**  Aşağıdaki sorular değer odaklı yaşamı ölçmektedir. Değerler, hayatımızı nasıl yaşamak istediğimiz konusunda yaptığımız seçimlerdir. Değer odaklı yaşam hayatta neye/nelere önem verdiğinizi ve sizi neyin motive ettiğini belirlediğiniz anlamına gelir. Değerlerinizi belirlemek için kendinize sorduğunuz sorular “Ben hayattan ne istiyorum?” “Neyi önemli görüyorum ve nasıl bir insan olmak istiyorum?” şeklindedir. Bu ölçek, değerlerinizi tanımlamayı ve onlara göre yaşamayı öğrenmek ile ilgilidir. | Tamamen Katılmıyorum |  |  |  | Tamamen Katılıyorum |
| 1. Hayatımı daha anlamlı kılan değerlere sahibim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Hayatta beni neyin/nelerin motive ettiğini biliyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Uğrunda yaşayabileceğim önemli değerler bulduğuma inanıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Hayatımda ne yapmak istediğimi tam olarak biliyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Zorlayıcı olsalar bile değerlerim doğrultusunda tercihlerde bulunurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Hayatımı nasıl yaşamak istediğimi biliyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Hayatta ne yapmak istediğimi biliyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Davranışlarımın değerlerimi gerçekten yansıttığına inanıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Kişisel istek ve arzularıma uygun şekilde davrandığıma inanıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Duygularım, beni, benim için önemli/değerli şeyleri yapmaktan alıkoymaz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Hayatımı her zaman tasarladığım şekilde yaşarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Hayatımı yaşama biçimimden memnunum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Hiçbir şey beni önem verdiğim şeyleri yapmaktan alıkoyamaz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Hayatımı dolu dolu yaşadığıma inanıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Önemli olduğunu düşündüğüm şeyler için zaman ayırırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Hayatımı doyasıya yaşadığımı hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Değerlere Bağlı Yaşam Ölçeği (DBYÖ 16 maddeden oluşan 5’li Likert tipi bir ölçektir (1: tamamen katılmıyorum; 5: tamamen katılıyorum). Değerli Yaşam ve Yaşam Doyumu olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek puanlaması toplam puan alınarak yapılabilmektedir. Alt boyutlar ayrı olarak da hesaplanabilir. Daha yüksek puanlar, artan netliği ve kişisel değerlere bağlılığı ve daha fazla yaşam doyumunu ifade etmektedir.

**Değerli Yaşam Alt Boyut Maddeleri:** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

**Yaşam Doyumu Alt Boyut Maddeleri:** 11, 12, 13, 14, 15, 16