

Araştırma Makalesi / Research Article**Yaşam Becerikliliği Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması***Adaptation of the Life Crafting Scale into Turkish: A Validity and Reliability Study*

Gökhan KERSE¹ , Vural DENİZ²  & Evrim TARTAN SELÇUK³ 

DOI : [10.63556/ankad.v10i3.460](https://doi.org/10.63556/ankad.v10i3.460)

Geliş/Received: 02/03/2026

Kabul/Accepted: 18/05/2026

Öz

Bireylerin yaşamlarındaki anlam arayışı onları bireysel hedeflerini arzu, istek, ihtiyaç ve beklentileriyle uyumlu hale getirmeye yöneltmiştir. Bu doğrultuda yaşam becerikliliği kavramı bireylerin hayatlarında daha etkin bir hale gelme çabalarının bir ürünüdür ve özellikle stresle başa çıkabilme, öznel refahı ve yaşam tatminini sağlayabilme adına bireylerin bilinçli ve aktif bir rol üstlenmesini ifade eder. Görece güncel bir kavram olan yaşam becerikliliği kavramının belirsizlik ve stresin her geçen gün arttığı günümüz koşullarında giderek daha fazla tartışılacak bir kavram olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda bu araştırmada yaşam becerikliliği kavramı ele alınmış ve bu kavrama yönelik Chen ve arkadaşları (2022) tarafından geliştirilen 9 madde ve 3 boyuttan oluşan ölçeğin Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Uyarlama çalışması kapsamında Çalışma 1 ve Çalışma 2 olmak üzere iki farklı örneklemden elde edilen veriler kullanılmıştır. Çalışma 1’de 18 yaş üstü çalışmayan bireylerden elde edilen 182 veri ile ölçeğin ön kabul geçerlilik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Çalışma 2’de hizmet sektöründe çalışan 18 yaş üstü yetişkinlerden elde edilen 171 veri ile ölçek uyarlamaya ilişkin tamamlayıcı analizler gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizleri SPSS ve AMOS paket programlarıyla gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgulardan orijinalinde olduğu gibi 9 madde ve 3 boyuttan oluşan ölçeğin güvenilirlik ve geçerlilik kriterlerini sağladığı gözlenmiştir. Dolayısıyla ölçeğin psikometrik özellikleri itibarıyla Türkiye’deki çalışmalarda kullanılabileceği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yaşam becerikliliği, psikometrik özellikler, ölçek uyarlama.

Abstract

Individuals' search for meaning in their lives has directed them to align their individual goals with their desires, wishes, needs, and expectations. In this direction, the concept of life craft is a product of individuals' efforts to become more active in their lives and particularly expresses individuals' assuming a conscious and active role in terms of coping with stress and being able to ensure subjective well-being and life satisfaction. It is thought that the concept of life craft, which is a relatively recent concept, will be a concept that will be discussed increasingly more under today's conditions in which uncertainty and stress increase day by day. In this context, in this research the concept of life craft was addressed and the Turkish adaptation of the scale consisting of 9 items and 3 dimensions developed by Chen et al. (2022) for this concept was carried out. Within the scope of the adaptation study, data obtained from two different samples, namely Study 1 and Study 2, were used. In Study 1, preliminary

¹Prof. Dr., Kafkas Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Yönetim Bilişim Sistemleri Bölümü, Kars, Türkiye. gokhankerse@hotmail.com

² Sorumlu Yazar/Corresponding Author, Öğr. Gör. Dr., Selçuk Üniversitesi, Hadim Meslek Yüksekokulu, Büro Hizmetleri ve Sekreterlik Bölümü, Konya, Türkiye. vuraldeniz70@gmail.com

³ Dr., Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman, Türkiye. evrimtartan@gmail.com

Önerilen Atıf/Suggestion Citation

Kerse, G., Deniz, V. & Tartan Selçuk, E. (2026). Yaşam Becerikliliği Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Anadolu Kültürel Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1559-1575.

validity and reliability analyses of the scale were conducted with 182 data obtained from non-working individuals over the age of 18. In Study 2, complementary analyses regarding the scale adaptation were carried out with 171 data obtained from adults over the age of 18 working in the service sector. The analyses of the data were conducted with SPSS and AMOS package programs. From the findings obtained, it was observed that the scale consisting of 9 items and 3 dimensions, as in the original, met the reliability and validity criteria. Therefore, it was concluded that the scale can be used in studies in Türkiye in terms of its psychometric properties.

Keywords: Life crafting, psychometric properties, scale adaptation.

1. GİRİŞ

Dijital dönüşüm ve küresel rekabet dinamikleri iş yaşamının daha belirsiz, daha karmaşık ve daha esnek hale gelmesine, rol tanımlarındaki istikrarın azalmasına ve kariyer süreçlerinin daha öngörülemez biçimde değişmesine neden olmuştur. Bu artan esneklik ve belirsizlik çalışanların stres ve tükenmişlik yaşamasına yol açmış, çalışanlar fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korumak, öznel iyi oluşlarını kaybetmemek ve iş tatminlerini sürdürebilmek için daha proaktif bir tutum içine girmiştir. Özellikle tüm dünyayı etkileyen pandemi sürecinin ardından bireylerin yaşamı anlamlandırma biçimlerinde önemli değişimler yaşanmış, bireysel öncelikler ve arzular yeniden gözden geçirilmiştir (Chen vd., 2022; van Zyl vd., 2020). Dolayısıyla, psikolojik sağlığın ve refahın sürdürülebilmesi için bireyin yaşamını daha anlamlı kılmaya ve aktif olarak şekillendirmeye yönelik arayışlar kendini göstermiştir. Bu bağlamda, pozitif psikoloji ve örgütsel davranış literatüründe yer alan “beceriklilik” kavramının (Wrzesniewski ve Dutton, 2001) genel yaşamdaki karşılığı teorik çerçevede yeniden değerlendirilmiştir. Nihayetinde de iş, ev ve boş zaman gibi farklı yaşam alanlarında bulunan beceriklilik stratejilerine bir yenisi eklenmiş ve yaşam becerikliliği (life crafting) kavramı öne sürülmüştür.

Yaşam becerikliliği, bireylerin yaşamlarına ve gelecek beklentilerine ilişkin bilinçli bir değerlendirme yapmasının akabinde, temel yaşam alanlarına ilişkin hedeflerini bireysel değer, tercih ve beklentileriyle uyumlu hâle getirmek için sürdürdükleri proaktif bir süreci ifade etmektedir (Chen vd., 2022; Schippers ve Ziegler, 2019). Başka bir ifadeyle, görece güncel bir kavram olan yaşam becerikliliği kavramı, iş becerikliliği kavramının yaşamın tüm alanlarını içerecek şekilde genişletilmesiyle birlikte, yalnızca işe ilişkin süreçleri anlamlı, ilgi çekici ve tatmin edici hale getirmek için sergilenen proaktif davranışların (Tims ve Bakker, 2010) ötesinde tüm yaşamı daha anlamlı kılmak için gösterilen çabaları içermektedir (Chen vd., 2022; Napier vd., 2024a). Dolayısıyla kavram öznel anlam inşa etmeyi belirli bir rol ya da yaşam alanıyla sınırlamaması bakımından iş becerikliliğinden ayrılmaktadır.

Yaşam becerikliliği, bireyin tüm yaşam alanlarını kapsayan ve bu alanlar arasında entegrasyonu sağlayan bir stratejidir (Chen vd., 2022; Napier vd., 2024b). Bu stratejiyle, bireyin yaşamında anlam duygusu ve nihayetinde de genel refah düzeyi artmaktadır (Chen vd., 2022; Schippers ve Ziegler, 2019). Bireyler yaşam becerikliliği davranışlarıyla yetenekleri, motivasyonları ve tutkuları ile yaşam tercihleri arasında uyum sağladıkları için derin bir tatmin duygusuna ve daha yüksek düzeyde olumlu duygulanıma sahip olmakta (Dekker vd., 2020; Schippers ve Ziegler, 2019), stres ve tükenmişlik algısı ise azalmaktadır (Chen vd., 2022). Bunların yanında yaşam becerikliliği, çalışma yaşamına ilişkin olumlu durumlar da ortaya çıkarmaktadır. Zira yaşam becerikliliği ile öz-yeterlilik algısı güçlenerek performans artışı olmakta ve işe ya da akademik görevlere daha yüksek düzeyde bağlanma görülmektedir (de Bloom vd., 2020; van Zyl vd., 2023). Bu olumlu sonuçları itibarıyla, yaşam becerikliliği kavramı hem çalışma yaşamına hem de genel yaşama katkı sağlayan bir değişken olarak kendini göstermektedir. Ancak bu önemli olumlu sonuçlarına rağmen, uluslararası yazında konuyu ele alan çalışmalar bulunsa da (Chen, vd., 2022; Chen, 2024; Napier vd., 2024b; Napier vd., 2025), ulusal yazında sadece kavramsal yapının ele alındığı tek bir çalışmanın (Deniz vd., 2025) olduğu görülmektedir.

Yukarıdaki gerekçeyle çalışmanın amacı, ulusal yazında henüz çalışılmamış olan yaşam becerikliliği kavramını ve Chen vd. (2022) tarafından önerilen 9 madde ve 3 boyuttan oluşan yaşam becerikliliği ölçeğini ulusal yazına kazandırmaktır. İş becerikliliği kavramına ilişkin ulusal yazındaki yönelim düşünüldüğünde (Kerse, 2017; Kerse ve Babadağ, 2019; Babadağ, 2020; Yalap vd., 2021; Yıldırım, 2022), yaşam becerikliliği ölçeğinin uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesinin de benzer biçimde alanyazına katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda, çalışmanın ulusal yazında konu ile ilgili yapılan öncül araştırmalar arasında yer alarak ve gelecekte yürütülecek araştırmalar için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı sunarak literatüre katkı sağlaması beklenmektedir.

Ayrıca yaşam becerikliliğinin liderlik, iş stresi ve iş-yaşam dengesi gibi değişkenlerle birlikte ele alındığında örgütsel davranış alanında; kişilik, öz-farkındalık ve öz-değer gibi bireysel değişkenlerle birlikte değerlendirildiğinde psikoloji alanında; kültürel yapı, sosyo-ekonomik değişkenler ve kuşak özellikleri gibi toplumsal değişkenlerle ilişkilendirildiğinde ise sosyoloji alanında incelenebilme potansiyeline sahip olduğu düşünülmektedir. Bu yönüyle ölçeğin Türkçe uyarlamasının disiplinler arası araştırmalar için de önemli bir zemin oluşturacağı değerlendirilmektedir. Dolayısıyla çalışma, bireylerin modern yaşamın karmaşık talepleri karşısında yaşamlarını bilinçli biçimde şekillendirme kapasitelerini incelemek isteyen sosyal bilim disiplinlerindeki çalışmalar için önemli bir referans niteliği taşımaktadır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Yaşam Becerikliliği Kavramı

Yaşamda bir amaç ve anlam duygusuna sahip olmak, bireylerin karmaşık yaşam olaylarından kaynaklanan stresle etkili biçimde başa çıkabilmeleri ve refah düzeylerini artıracakları açısından temel bir psikolojik gereksinim olarak değerlendirilmektedir (van Zyl vd., 2020). Belirsizliklerle karakterize edilen modern dünyada, bireyler zihinsel sağlıklarını koruyabilmek amacıyla yaşamda anlam arayışına yönelmektedir (Napier vd., 2024a). Anlamı, keşfedilmeyi bekleyen statik bir olgu olarak ele alan geleneksel yaklaşımın aksine, güncel literatür bireyin yaşamını kendi değerleri ve ihtiyaçları doğrultusunda aktif biçimde şekillendirdiği proaktif bir sürece odaklanmaktadır (Chen, 2024). Bu bağlamda, bireyin psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla gerçekleştirdiği kasıtlı bilişsel ve davranışsal değişiklikleri içeren “beceriklilik” kavramı öne sürülmektedir (de Bloom vd., 2020). Son yıllarda anlam yaratmaya yönelik farklı beceriklilik yaklaşımlarının literatürde giderek daha fazla ilgi gördüğü dikkate çekilmektedir. Bu çerçevede iş becerikliliği (Wrzesniewski ve Dutton, 2001), iş dışı beceriklilik (de Bloom vd., 2020), boş zaman becerikliliği (Petrou ve Bakker, 2015) ve ev becerikliliği (Demerouti vd., 2020) gibi farklı yaşam alanlarına özgü kavramlar geliştirilmiştir. Bununla birlikte, söz konusu stratejiler çoğunlukla belirli bir alana özgü kalmakta ve yaşam alanları arasındaki dinamik etkileşimi yeterince dikkate almamaktadır (de Jong vd., 2020). Bu yaklaşımlardan farklı olarak, ulusal literatüre “Yaşam Becerikliliği (Life Crafting)” olarak kazandırılan yeni yaklaşım, bireylerin yaşamlarına bilinçli müdahalelerde bulunarak varoluşsal tatmine ulaşmalarını sağlayan bütüncül bir yapı olarak öne çıkmaktadır (Chen vd., 2022; Napier vd., 2024b; van Zyl vd., 2023). “Crafting” kavramı için literatürde “şekillendirme” ve “zanaatkarlık” kullanımları da bulunmaktadır. Bu çalışmada Kerse (2017)’nin “job crafting” için önerdiği “iş becerikliliği” çevirisiyle kavramsal tutarlılık olması açısından “beceriklilik” olarak dikkate alınmıştır. Bu kapsamda “yaşam becerikliliği” terimiyle, bireyin yaşamını bilinçli ve yetkin biçimde düzenleme sürecindeki aktif rolü vurgulanmaya çalışılmıştır.

Yaşam becerikliliği, bireyin yaşamını kendi değerleri, arzuları ve kişisel hedefleriyle uyumlu hâle getirmek amacıyla gerçekleştirdiği, düzenleyici ve proaktif eylemleri içeren bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Chen vd., 2022; de Jong vd., 2020; van Zyl vd., 2023). Bireyler, motivasyonlarını, becerilerini ve tutkularını yaşam tercihleriyle uyumlu hâle getirerek daha fazla anlam deneyimlemeyi ve zihinsel refah düzeylerini artırmayı amaçlamaktadır (Chen, 2024). Bu kavram, pasif bir uyum sağlama sürecinden ziyade, bireyin yaşamını anlamlı kılmak amacıyla algılarını, ilişkilerini, kaynak kullanımını ve zorluklara yaklaşım biçimini yeniden yapılandırmasına odaklanmaktadır (Chen vd., 2022). Bu süreçte bireyler yalnızca yaşamın nihai amacını aramakla kalmamakta; aynı zamanda mevcut deneyimleri içinde önem ve katkı duygusu geliştirebilmek için sahip oldukları kaynakları bilinçli biçimde harekete geçirmektedir (Schipper ve Ziegler, 2019).

Literatürde nispeten yeni bir kavram olan yaşam becerikliliği, kuramsal temellerini çalışma yaşamıyla ilgili olan “iş becerikliliği” (job crafting) yaklaşımından almaktadır (Tims ve Bakker, 2010; Wrzesniewski ve Dutton, 2001). İş becerikliliği, çalışanların işin anlamını ve kimliğini geliştirmek amacıyla gerçekleştirdikleri proaktif eylemler olarak tanımlanmaktadır (Wrzesniewski ve Dutton, 2001). Bu bağlamda iş becerikliliği, çalışanların mesleki rollerini şekillendirmek, yeniden yapılandırmak ve tanımlamak üzere attıkları proaktif adımları ifade etmektedir. Ancak yaşam becerikliliği, yalnızca iş yaşamıyla sınırlı olmayıp ev, boş zaman ve sosyal ilişkiler gibi farklı yaşam alanlarında anlam yaratmaya yönelik bilinçli çabaları kapsamı bakımından meta-düzey bir strateji olarak değerlendirilmektedir (Chen vd., 2022; de Bloom vd., 2020).

Yaşam becerikliliği, yaşamın tek bir alanına odaklanmak yerine alanlar arası etkileşimi merkeze almaktadır. Bu etkileşim, taşma ve telafi bakış açıları (modelleri) çerçevesinde açıklanmaktadır (Snir ve Harpaz, 2002). Taşma bakış açısına göre, bir alanda yaşanan olumlu deneyimler yaşamın diğer alanlarını da olumlu yönde etkilemektedir (Napier vd., 2024b). Telafi bakış açısı ise bir alanda ulaşılamayan hedeflerin diğer alanlardaki girişimler aracılığıyla karşılanabileceğini öne sürmektedir (Geurts ve Demerouti, 2003). Dolayısıyla bir alanda deneyimlenen anlam ve amaç duygusu diğer alanlara taşınabilmekte, buna karşılık bir alandaki yetersizlik, başka bir alana daha fazla yatırım yapılarak telafi edilebilmektedir (Petrouti ve Bakker, 2015). Bu yönüyle yaşam becerikliliği, bireyin alanlar arası geçişkenliği bilinçli ve stratejik biçimde yönetebilme kapasitesini ifade etmektedir.

2.2. Yaşam Becerikliliğinin Boyutları

Bireylerin anlamlı yaşam deneyimleri oluşturmak amacıyla proaktif biçimde benimsedikleri stratejiler olarak tanımlanan yaşam becerikliliği bilişsel beceriklilik (biçimlendirme), sosyal destek arama ve zorlayıcı fırsatlar arama olmak üzere üç boyutta ele alınmaktadır (Chen vd., 2022). Bu boyutlara ilişkin açıklamalar aşağıda yer almaktadır.

Bilişsel Beceriklilik/Biçimlendirme (Cognitive Crafting): Bireyin yaşam deneyimlerini kendi değerleri doğrultusunda yeniden çerçevelemesi ve kişisel hedeflerini daha geniş bir amaç perspektifiyle ilişkilendirmesi sürecini ifade etmektedir (Chen vd., 2022). Bu süreç, bilişsel tutarlılık gereksiniminin bir yansımasıdır. Bireyler, benlik algıları ile eylemleri arasında süreklilik ve uyum arayışı içerisindedir (Kruglanski vd., 2018). Yaşam deneyimlerinin değerlerle tutarlı biçimde yorumlanması, kimlik bütünlüğünü güçlendirmekte ve anlam algısını artırmaktadır (van Zyl vd., 2023). Bilişsel biçimlendirme aracılığıyla birey, varlığının başkalarına nasıl katkı sunduğunu, toplum üzerinde nasıl olumlu etkiler yarattığını ve eylemlerinin kendisinden daha büyük bir amaca nasıl hizmet ettiğini anlamlandırmaktadır (Deniz vd., 2025). Bu boyutta, yaşamdaki koşullar somut olarak değiştirilmekten ziyade bu koşulları algılama ve yorumlama biçimi değiştirilmekte, dolayısıyla da öznel bir anlam inşa süreci gerçekleştirilmektedir.

Sosyal Destek Arama (Seeking Social Support): Bireyin kişisel ve mesleki hedeflerine ulaşabilmek ve yaşamın getirdiği güçlüklerle başa çıkabilmek amacıyla sosyal kaynaklarını genişletmeye yönelik çabalarını ifade etmektedir (Chen vd., 2022). Bu strateji yalnızca yardım talebinde bulunmayı değil aile, arkadaş ve meslektaşlarla kurulan etkileşimlerin niteliğini artırmayı ve aidiyet duygusunu güçlendirmeyi de kapsamaktadır. Aidiyet ve ilişkisellik, yaşamda anlamın temel belirleyicileri arasında yer almaktadır (Baumeister ve Vohs, 2002). Sosyal kaynaklara yönelmek, bireyin stres etmenlerini paylaşmasına ve duygusal destek mekanizmalarını harekete geçirmesine olanak tanımaktadır (Chen, 2024). Bununla birlikte strateji, krizlerle başa çıkmanın yanında gelişimsel hedeflerin gerçekleştirilmesinde de işlevseldir. Sosyal kaynaklar, hem duygusal bir tampon işlevi görmek hem de bireyin kendisini daha geniş bir bütünün parçası olarak deneyimlemesine katkı sağlamaktadır (Wong, 2020). Böylece başkalarıyla kurulan anlamlı ilişkiler aracılığıyla ortak bir amaç duygusu geliştirilmektedir (Chen vd., 2022).

Zorlayıcı Fırsatlar Arama (Seeking Challenges): Bireyin kişisel gelişimini, başarı düzeyini ve çevresel ustalığını artırmak amacıyla yeni beceriler edinmeye ve kendisini zorlayacak deneyimlere yönelmeye ilişkin aktif çabalarını ifade etmektedir (Chen, 2024). Zorlayıcı fırsatlar arama, rutinlikten uzaklaşmayı, mevcut yetenekleri kapasite sınırlarına kadar kullanmayı ve bireyin beceri düzeyiyle uyumlu mücadelelere girişmesini içermektedir (van Zyl vd., 2023). Bu strateji, bireyin yetkinliklerini geliştirerek yaşama karşı daha etkin bir tutum benimsemesini desteklemektedir (van Zyl vd., 2020). Süreç içerisinde öz-yeterlilik algısı güçlenmekte, kişisel başarı duygusu ve özsaygı düzeyi artmaktadır. Böylece anlam, başarı deneyimi üzerinden somut bir nitelik kazanmaktadır (Chen vd., 2022).

Yaşam becerikliliği, yukarıda açıklanan üç faktör arasındaki dinamik etkileşimden oluşan üst düzey bir yapı olarak ele alınmaktadır (van Zyl vd., 2023). Üç faktörlü yaşam becerikliliği modelini geliştiren Chen ve arkadaşları (2022), kavramı; bireylerin (a) yaşamı algılama biçimlerini bilişsel olarak yeniden çerçeveleyerek, (b) yaşamın zorluklarıyla başa çıkabilmek için sosyal destek kanallarına yönelerek ve (c) kişisel gelişimi desteklemek amacıyla bilinçli biçimde zorluklar arayarak yaşamlarında anlam yaratmaya yönelik gösterdikleri kasıtlı çabalar bütünü olarak açıklamaktadır. Ayrıca bu üç boyutun, Wrzesniewski ve Dutton'ın (2001) geliştirdiği iş becerikliliği kavramındaki bilişsel, ilişkisel ve görev

becerikliliği boyutlarıyla kavramsal düzeyde örtüştüğü görülmektedir. Bu örtüşme, yaşam becerikliliği yaklaşımının iş becerikliliği kavramı temel alınarak geliştirilmiş bir kavram olması nedeniyle beklenen bir durumdur.

2.3. Yaşam Becerikliliğinin Kuramsal Temelleri

Yaşam becerikliliğinin altında yatan temel motivasyon, bireylerin bilişsel tutarlılık sağlama ve psikolojik ihtiyaçlarını tatmin etme yönündeki eğilimleridir. Bilişsel Tutarlılık Teorisi'ne göre bireyler, benlik kavramları ile davranışları arasındaki uyumsuzluğu azaltmak ve bütünlük duygusunu korumak amacıyla yaşamlarını değerleriyle uyumlu hâle getirme eğilimindedir (Kruglanski vd., 2018). Bu çerçevede yaşam becerikliliği, değerler ile gündelik eylemler arasındaki uyumu güçlendirerek kimlik bütünlüğünü destekleyen bir mekanizma işlevi görmektedir (van Zyl vd., 2023).

Beceriklilik stratejilerine kuramsal bir zemin sağlayan Öz-Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory, SED), yaşam becerikliliği yapısının anlaşılmasında rehberlik etmektedir (Deci ve Ryan, 2008; Ryan ve Deci, 2000). SED, tüm bireylerin özerklik, yeterlilik ve ilişkisellik olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyaca sahip olduğunu öne sürmektedir (Ryan ve Deci, 2000). Bireylerin bu ihtiyaçları destekleyen bağlamlarda gelişim gösterme ve refahı deneyimleme olasılığı daha yüksek olmaktadır (Ryan ve Deci, 2017). Özerklik, bireyin eylemlerini kendi değerleri ve ilgi alanları doğrultusunda düzenleme ihtiyacını; yeterlilik, çevresi üzerinde etki ve hâkimiyet kurabilme gereksinimini; ilişkisellik ise başkalarıyla anlamlı bağlar kurma ve aidiyet hissetme ihtiyacını ifade etmektedir (Deci ve Ryan, 2008; Ryan ve Deci, 2017).

Psikolojik ihtiyaçlar, bireyin psikolojik gelişimini, refahını ve optimal işleyişini destekleyen temel ön koşullar olarak değerlendirilmektedir (Napier vd., 2024a). Bu ihtiyaçların karşılanması, anlam oluşturma sürecinde merkezi bir rol oynamaktadır (Martela vd., 2018). Yaşam becerikliliğinin üç boyutlu yapısı, Öz-Belirleme Kuramı ile güçlü bir kuramsal uyum sergilemektedir (de Bloom vd., 2020; Napier vd., 2024b). Bilişsel beceriklilik, özerklik ihtiyacını; sosyal destek arama, ilişkisellik ihtiyacını; zorlayıcı fırsatlar arama ise yeterlilik ihtiyacını beslemektedir. Söz konusu ihtiyaçların tatmini, anlam deneyimini güçlendiren temel bir mekanizma olarak işlev görmektedir (Napier vd., 2025). Bireyler yaşamları üzerinde kontrol sahibi olduklarını (özerklik), zorlukların üstesinden gelebildiklerini (yeterlilik) ve başkalarıyla bağlantı içinde olduklarını (ilişkisellik) hissettiklerinde, bu durum öznel anlam inşa etmeyi destekleyen doğal bir katalizör niteliği taşımaktadır (Napier vd., 2024a). Nitekim iş becerikliliği literatüründe, bireylerin rollerini yeniden yapılandırmalarının psikolojik ihtiyaç doyumunu artırdığı, bunun da refah ve performans çıktılarıyla ilişkili olduğu gösterilmiştir (de Bloom vd., 2020; Napier vd., 2024b; Petrou ve Bakker, 2015). Yaşam becerikliliği ise bu süreci iş rolüyle sınırlı tutmayarak yaşamın bütününe yaymaktadır.

Yaşam becerikliliği ayrıca Kaynakların Korunması Kuramı (Conservation of Resources Theory, COR) çerçevesinde de ele alınabilir. COR kaynakları, birey tarafından değerli görülen ya da arzu edilen çıktılara ulaşmayı kolaylaştıran nesneler, kişisel özellikler, koşullar ve enerjiler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Hobfoll, 1989). Bireyler, olumsuz duygusal durumlara karşı bir tampon oluşturmak ve kişisel kaynak havuzlarını genişletmek amacıyla çeşitli stratejiler geliştirmektedir (Demerouti vd., 2020; Hobfoll, 1989). Psikolojik refahın temelini oluşturan kişisel, sosyal ve yapısal kaynakların kaybını önlemek ve mevcut kaynakları artırmak için proaktif davranışlar sergilenmektedir. Bu bağlamda yaşam becerikliliği, bireyin kaynak havuzunu bilinçli ve proaktif biçimde genişletmeye yönelik sistematik bir çaba olarak değerlendirilebilir.

3. YÖNTEM

3.1. Çalışma 1

3.1.1. Amaç ve Örneklem

Birinci çalışma kapsamında “Yaşam Becerikliliği” ölçeğinin Türkçe uyarlama sürecinde temel geçerlilik ve güvenilirlik kabullerini sağlamak amaçlanmaktadır. Bu amaca ulaşmak için nicel araştırma yöntemi kullanılmış ve 18 yaş üstü herhangi bir işte çalışmayan yetişkinlerden veri elde edilmiştir. Veriler için bu örneklem seçilmesinin nedeni, yaşam becerikliliği kavramının bireyin genel yaşamına ilişkin planlı eylem geliştirme sürecini ifade etmesi nedeniyle örgütsel bağlamla sınırlı olmaması, dolayısıyla iş hayatı, özel hayat, eğitim hayatı vb. gibi yaşamın bütün alanlarını kapsamasıdır. Bunun yanında 18 yaş

üstü çalışmayan bireyler genel olarak üniversite mezuniyeti sonrasında iş arayan, ev içi roller üstlenen veya yeniden eğitim planı yapan bireylerden oluşmaktadır. Bu bireyler hayatlarıyla ilgili durumları değerlendirme, yeni hedefler koyma ve gelecek planları yapma eğiliminde oldukları için yaşam becerikliliği kavramının yapısıyla uyum göstermektedir. Nitekim uyarlaması yapılan ölçek, belirli bir örgütsel bağlam ya da yaşamın özel bir alanıyla sınırlı olmayıp yetişkin bireylerin genel yaşam yönelimlerini değerlendirmeye yöneliktir.

Çalışmada veri elde etme sürecinde kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiş, bu kapsamda hazırlanan anket formu Türkiye’deki bir ilde ikamet eden bireylere online olarak gönderilmiştir. Bu süreçte literatürde önerildiği gibi (Kline, 2014), elde edilen verilerin en az ölçek madde sayısının 10 katı olmasına dikkat edilmiştir. Geri dönüşü sağlanan 182 anket verisi incelenmiş ve veri kayıpları olmadığı için tümü değerlendirmeye alınmıştır. Çalışmada yaşam becerikliliği için 9 maddelik bir ölçeğin kullanılması nedeniyle bu verilerin sayısal olarak yeterli olduğu kanaatine varılmıştır. Verilerle ilgili demografik bilgiler incelendiğinde; 128 katılımcının kadın ve 54 katılımcının erkek, 104 katılımcının bekar ve 78 katılımcının evli olduğu gözlenmiştir. Yaş açısından, 94 katılımcının 25 yaş altı, 31 katılımcının 25-34 yaş, 27 katılımcının 35-44 yaş ve 30 katılımcının 45 yaş ve üstü olduğu belirlenmiştir. Eğitim açısından ise 48 katılımcının lise veya altı, 65 katılımcının önlisans, 63 katılımcının lisans ve 6 katılımcının lisansüstü eğitime sahip olduğu görülmüştür.

3.1.2. Ölçek Çeviri Süreci

Çalışmada yaşam becerikliliği kavramı için Chen ve arkadaşları (2022) tarafından geliştirilen 9 madde ve 3 boyuttan oluşan ölçek kullanılmıştır. Ölçeğin kullanımına ilişkin yazarlara e-mail yoluyla izin talebi gönderilmiş ve olumlu yanıt alınmıştır. Ölçeğin orijinal dilinin İngilizce olması nedeniyle öncelikle Türkçe diline çevirisi gerçekleştirilmeye çalışılmıştır. Çeviri sürecinde Brislin ve arkadaşlarının (1973) önerdiği (1) ilk çeviriyi yapma, (2) geri çeviri yapma ve (3) uzman görüşü alma adımları dikkate alınmıştır. Bu doğrultuda, öncelikle 9 maddenin Türkçe çevirisi yapılarak anlamsal bütünlüğe ve tutarlılığa bakılmıştır. Daha sonrasında geri çeviri (İngilizce) yapılmış ve ölçeğin özgün versiyonu ile karşılaştırılmıştır. Bu süreçte her biri hem Türkçe hem İngilizce diline hâkim, biri yönetim ve organizasyon, biri psikoloji ve biri dilbilim alanında uzman olmak üzere üç akademisyen yer almıştır. Son aşamada ise ölçek-değerlendirme ve ilgili alanlarda akademik çalışmaları bulunan uzmanların görüşleri alınarak içerik geçerliliği güçlendirilmiştir.

Bu aşamada öneriler doğrultusunda kültürel uygunluk açısından bazı kelimelerde düzenlemeler yapılmıştır. Örneğin “challenging” kelimesinin karşılığı olan “zorlu veya zorlayıcı” yerine “bireyi geliştirmeye yönelik” kullanımının, katılımcıların ifadeyi anlaması açısından daha uygun olduğu önerilmiş ve bu kapsamda bazı maddelerde düzenlemeler yapılmıştır. Dolayısıyla da içerik geçerliği açısından değerlendirmeler yapılarak ölçek maddelerine son hali verilmiştir. Ölçek maddelerinin nihai durumu 5’li Likert tipi (1-Kesinlikle Katılmıyorum ve 5-Kesinlikle Katılıyorum) ile derecelendirilmiştir.

3.1.3. Etik Kurul Onayı

Bu araştırmanın kavramsal çerçevesinin hazırlanması, veri toplama araçlarının uygulanması, verilerin toplanması, verilerin analizi ve yorumlanması aşamalarının tamamında etik kurallara uygun hareket edilmiştir. Karşılaşılabilecek tüm etik ihlallerde ANKAD Yayın Kurulu’nun hiçbir sorumluluğu bulunmamaktadır. Tüm sorumluluk yazarlara aittir. Bu çalışmanın ANKAD dışında herhangi bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiş olduğunu taahhüt ederim. Yapılan bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir. Araştırma için Aksaray Üniversitesi Rektörlüğü İnsan Araştırmaları Etik Kurulu’nun 18.02.2026 tarih ve 2026-131 numaralı kararı ile etik kurul izni alınmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Geçerlilik Analizi Bulguları

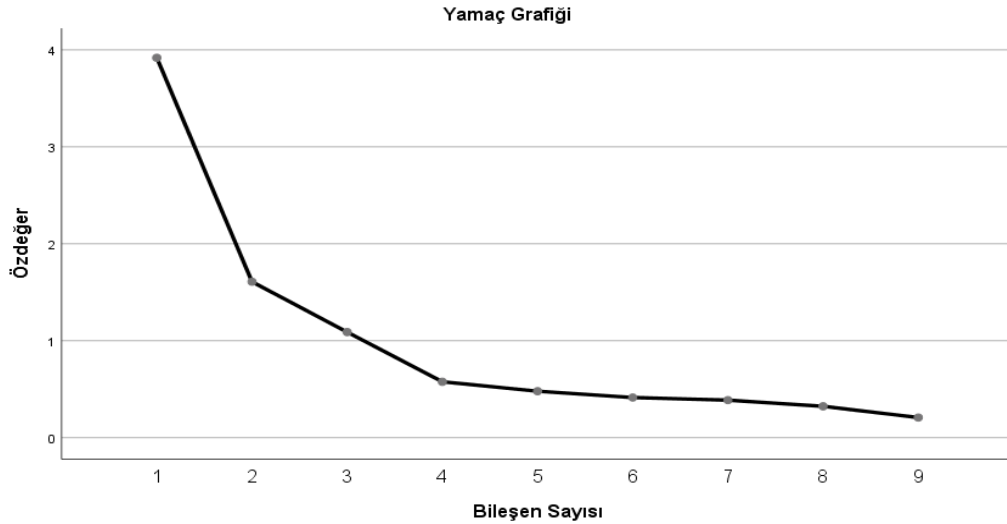
Yaşam becerikliliği ölçeğinde yer alan 9 maddeye öncelikle SPSS 25 paket programı kullanılarak açımlayıcı faktör analizi (AFA) yapılmıştır. Bunun için Varimax döndürme yöntemi kullanılmış, özdeğeri 1’den büyük olan faktör yapısı elde edilmeye çalışılmıştır. AFA analizinde elde edilen faktör

yükleri için literatürde farklı alt sınır olmakla birlikte, genel kabul 0,40 ve üzerinin referans alınabileceği yönündedir (Taherdoost, 2016). Bunun yanında KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) değeri için 0,60 değerinin, Bartlett's küresellik değerleri için ise $p < 0,05$ 'in olması gerektiği öne sürülmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2018). Bu referansların dikkate alındığı çalışmada elde edilen AFA bulguları Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Çalışma 1 - AFA Bulguları

Maddeler	Faktörler		
	Zorlayıcı fırsatlar arama	Bilişsel şekillendirme / beceriklilik	Sosyal destek arama
YB8. Faaliyetlerimi (veya yaptığım etkinlikleri) kendimi geliştirecek şekilde değiştiririm.	,865		
YB7. Zorlayıcı görevlerde gayret göstermeye çalışırım.	,838		
YB9. Becerilerimi ve yeteneklerimi zorlayarak geliştirmemi sağlayacak fırsatlar ararım.	,806		
YB1. Yaşamımın başkalarına nasıl katkı sağladığını düşünürüm.		,838	
YB3. Yaşamımın topluma nasıl katkı sağladığını düşünürüm.		,820	
YB2. Eylemlerimin (Davranışlarımın) içinde bulunduğum topluluğu nasıl olumlu etkilediğini düşünürüm.		,776	
YB6. İşler dayanılmaz hale geldiğinde başkalarından yardım istemeye istekliyimdir.			,853
YB4. Zorluk yaşadığımda başkalarından tavsiye almaya çalışırım.			,783
YB5. Zor durumda kaldığımda (veya kendimi kötü hissettiğimde) ailemden destek isterim.			,770
Özdeğer	3,918	1,608	1,089
Açıklanan Varyans (%)	43,532	17,867	12,096
KMO = ,792		Barlett's Küresellik Testi= ,000	

Tablo 1'deki bulgulardan KMO değerinin (0,792) ve Barlett değerinin (0,000) referansları sağladığı, bu kapsamda yaşam becerikliliği ölçeğinin orijinalinde olduğu gibi Özdeğeri 1'den büyük 3 faktörlü bir yapının olduğu görülmüştür. Faktör yükleri için zorlayıcı fırsatlar arama boyutunda (0,865; 0,838; 0,806), bilişsel beceriklilik boyutunda (0,838; 0,820; 0,776) ve sosyal destek arama boyutunda (0,853; 0,783; 0,770) referans alınan 0,40'ın üzerinde faktör yükü değerleri elde edilmiştir. Bunun yanında ölçekteki boyutların genel olarak toplam varyansın %73,495'ini açıkladığı, dolayısıyla da %50'nin üzerinde bir varyans değeri olması nedeniyle referansın sağlandığı gözlenmiştir. Çalışmada elde edilen faktör yapısına yönelik yamaç grafiği Şekil 1'de yer almıştır. Bu şekilde de görüldüğü gibi Özdeğeri 1'den büyük 3 faktörlü bir yapı sonrasında eğri belirgin biçimde yataylaşmaktadır.



Şekil 1. Çalışma 1 – Yamaç Grafiği

4.2. Güvenilirlik Analizi Bulguları

Araştırmada yaşam becerikliliği ölçeğinin AFA ile faktör yapısı tespit edildikten sonra SPSS programıyla güvenilirlik analizi yapılmıştır. Bunun için iç tutarlılık dikkate alınmış ve Cronbach's Alpha değerlerinin 0,70 ve üzerinde bir değer alması referans alınmıştır. Bunun yanında madde toplam puan korelasyonu değerlerinin de 0,30'un üzerinde olmasına dikkat edilmiştir (Gürbüz ve Şahin, 2018). Bu referanslar dikkate alınarak yapılan güvenilirlik analizinde elde edilen bulgular, yaşam becerikliliği ölçeğinde yer alan maddelerin tümünün düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonu değerlerinin 0,30'un üzerinde olduğunu göstermiştir. Bir diğer bulgudan madde silinmesi durumunda Cronbach's Alpha değerlerinde ciddi düzeyde bir değişikliğin olmadığı tespit edilmiştir. Bunun yanında Cronbach Alpha'nın ölçek geneli için 0,823; bilişsel beceriklilik boyutu için 0,811; sosyal destek arama boyutu için 0,753; zorlayıcı fırsatlar arama boyutu için 0,858 olarak belirlenmiş, dolayısıyla da ölçek güvenilirliğinin bulunduğu görülmüştür.

4.3. Ölçek Maddelerine Yönelik Korelasyon Bulguları

Araştırmada geçerlilik ve güvenilirliğe ilişkin elde edilen bulguları destekleyici ve tamamlayıcı bir kanıt olarak maddeler arasında korelasyon analizi de yapılmıştır. Bu analiz ölçekteki maddelerin aynı kuramsal yapıyı ölçüp ölçmediğini göstermektedir. Analizde her bir maddenin diğer maddelerle anlamlı düzeyde ilişkisinin olması iç tutarlılığa yönelik destekler sağlamaktadır. Bu kapsamda ölçek maddelerinin normallik tespitinin yapılması gerekmektedir. Bu doğrultuda yapılan normallik testinde ölçek maddelerinin çarpıklık değerlerinin -1,382 ile -0,394 arasında ve basıklık değerlerinin -0,578 ile 2,290 arasında olduğu belirlenmiştir. Bu değerlerin ± 3 arasında olması nedeniyle (DeCarlo, 1997) normallik varsayımı sağlanmış, bu nedenle Pearson Korelasyon yapılmıştır. Analiz bulguları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Çalışma 1 - Maddeler Arası İlişkiler

		YB1	YB2	YB3	YB4	YB5	YB6	YB7	YB8	YB9
YB1	r	1								
YB2	r	,609**	1							
YB3	r	,615**	,547**	1						
YB4	r	,161*	,268**	,177*	1					
YB5	r	,213**	,207**	,195**	,470**	1				
YB6	r	,211**	,159*	,149*	,497**	,549**	1			
YB7	r	,385**	,388**	,326**	,218**	,366**	,131*	1		
YB8	r	,390**	,450**	,455**	,208**	,387**	,118	,697**	1	
YB9	r	,436**	,465**	,363**	,174*	,276**	,139*	,603**	,725**	1

** .İlişki 0,01 düzeyinde anlamlıdır.
* .İlişki 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 2’de yer alan maddeler arası korelasyonlar incelendiğinde, genel itibariyle ilişkilerin %99 güven düzeyinde pozitif yönde olduğu görülmektedir. Bunun yanında az olmakla birlikte bazı maddelerde %95 güven düzeyinde pozitif ilişkiler de bulunmaktadır. Sadece bir (YB6) maddenin bir başka madde ile anlamlı düzeyde ilişkisinin bulunmadığı görülmektedir. Bu durum beklenebilir bir durum olabilir, zira ilişki kendisi dışındaki bir boyutun maddesi ile bulunmamaktadır. Dolayısıyla korelasyon analizi bulgularından genel itibariyle anlamlı ilişkilerin bulunduğu, bu nedenle de gerekli kabullerin sağlandığı tespit edilmiştir.

4.4. Çalışma 2

4.4.1. Amaç ve Örneklem

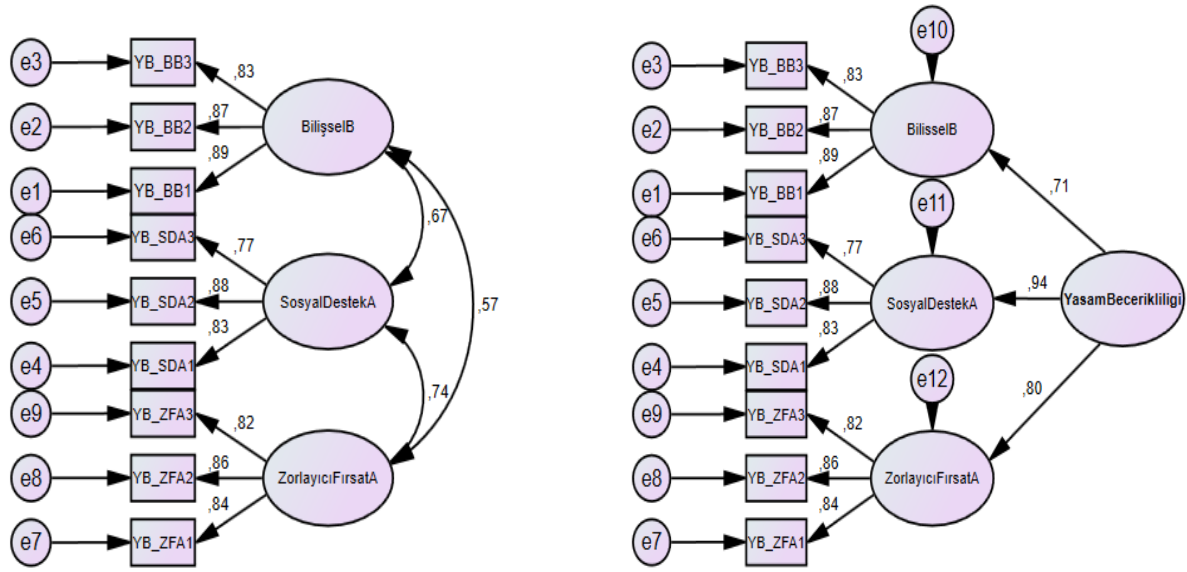
İkinci çalışmanın amacı, Yaşam Becerikliliği Ölçeği için bir önceki aşamada elde edilen faktör yapısını farklı bir örneklemde elde edilen verilerle doğrulamaktır. Dolayısıyla, faktör yapısının geçerliliğinin ve güvenilirliğinin değerlendirmesini yapmaktır. Bu amaca ulaşmak için Türkiye’deki bir ilde hizmet sektöründe çalışan 18 yaş üstü yetişkinler örneklem olarak seçilmiştir. Bu sektörün seçilmesinin nedeni, farklı eğitim düzeyleri, yaş grupları ve kariyer aşamalarından oluşan bir çalışan profiline sahip olması nedeniyle bu şartlar altında geçerliliğinin ve güvenilirliğinin tespit edilmek istenmesidir. Bunun yanında bu sektör, yoğun insan etkileşimi ve duygusal emek gerektiren bir sektördür. Sektör çalışanları diğer bireylere (topluma) katkılarını, yaşam amaçlarını ve kariyer hedeflerini sürekli gözden geçirmek durumundadır. Bu doğrultuda da yaşam becerikliliği içeriğiyle uyumlu olan davranışlar gözlemlenmektedir.

Çalışmada ilgili sektör çalışanları için kolayda örnekleme yöntemi dikkate alınmış ve oluşturulan anketler hem online hem de çıktı halinde gönüllülük esasına göre kendilerine ulaştırılmıştır. Geri dönüşü sağlanan ve kullanılabilir olan 171 anket verisine ulaşılmıştır. Bu verilerin demografik bilgileri incelenmiş ve 87 (%50,9) katılımcının kadın ve 84 (%49,1) katılımcının erkek; 82 (%48) katılımcının bekar ve 89 (%52) katılımcının evli olduğu gözlenmiştir. Yaşa yönelik bilgilerden 25 yaş altı katılımcıların 42 (%24,6), 25-34 yaş arası katılımcıların 65 (%38), 35-44 yaş arası katılımcıların 47 (%27,5) ve 45 yaş ve üstü katılımcıların 17 (%9,9) olduğu görülmüştür. Eğitim açısından, 64 (%37,4) katılımcının lise ve altı, 46 (%26,9) katılımcının önlisans, 53 (%31) katılımcının lisans ve 8 (%4,7) katılımcının lisansüstü eğitime sahip olduğu belirlenmiştir.

5. BULGULAR

5.1. Geçerlilik ve Güvenilirlik Analizi Bulguları

Çalışmada öncelikle birinci çalışmada elde edilen faktör yapısı doğrulayıcı faktör analizi yapılarak desteklenmeye çalışılmıştır. Bu doğrultuda AMOS 18.0 paket programı kullanılmış ve 3 faktörlü yapı için model oluşturularak hem birinci hem de ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analizde maddelerin faktör yükleri için 0,40’dan yüksek olması dikkate alınmıştır (Taherdoost, 2016). Model uyumunun kontrolünde ise kabul edilebilir indeks referansları olarak χ^2/df (<5), SRMR (<0,08), GFI (>0,90), CFI (>0,90), NFI (>0,90), IFI (>0,90), TLI (>0,90) ve RMSEA (<0,08) referans alınmıştır (Gürbüz, 2019). Yapılan analizlerden elde edilen modellere ait bulgular Şekil 2’de verilmiştir.



Şekil 2. Çalışma 2 – Birinci ve İkinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi Modeli

Şekil 2’deki bulgulardan da görüldüğü gibi analiz sonuçlarında birinci düzey ve ikinci düzey modellerde ölçek maddelerine ait madde faktör yükleri 0,769 ile 0,885 arasında değerler almıştır. Dolayısıyla referans alınan 0,40’ın üzerinde değerler elde edilmiştir. Bunun yanında 3 faktörlü yapının geçerliliğini desteklemek amacıyla boyutların kendi aralarında birleştirilmesiyle ve tüm maddelerin tek faktörlü hale getirilmesiyle farklı araştırma modelleri oluşturulmuştur (Model 1, 2, 3, 4). Bu modellerle elde edilen uyum değerleri ile 3 faktörlü yapının (ikinci düzey DFA) uyum değerleri karşılaştırılmıştır (Tablo 3). Bu kapsamda 3 faktörlü yaşam becerikliliği ölçeği modelinin maddeler arasında modifikasyonlar yapılmadan referans kriterlerin tümünü sağladığı, diğer alternatif modellerin ise referans eşik değerleri sağlamadıkları gözlenmiştir. Dolayısıyla da yaşam becerikliliği ölçeğinin yapı geçerliliği için 3 faktörlü yapı doğrulanmıştır.

Tablo 3. Çalışma 2 - Uyum İndeksleri, AVE, CR ve Cronbach Alpha

İndeksler	Birinci Düzey DFA	İkinci Düzey DFA	Model 1: BB ayrı, SDA ve ZFA birleştirildi	Model 2: SDA ayrı, BB ve ZFA birleştirildi	Model 3: ZFA ayrı, BB ve SDA birleştirildi	Model 4: Tek Boyut
X2/df	1,939	1,939	5,014	9,062	7,377	10,747
SRMR	,042	,042	,068	,099	,089	,107
GFI	,945	,945	,834	,692	,750	,682
NFI	,955	,955	,875	,774	,816	,721
CFI	,978	,978	,896	,791	,835	,738
IFI	,978	,978	,897	,794	,837	,740
TLI	,966	,966	,856	,711	,772	,651
RMSEA	,074	,074	,154	,218	,194	,239
	Yaşam Becerikliliği		BB Boyutu	SDA Boyutu	ZFA Boyutu	
AVE	,710		,738	,686	,706	
CR	,957		,894	,867	,878	
Cronbach Alpha	,909		,892	,865	,876	
BB = Bilişsel Beceriklilik; SDA = Sosyal Destek Arama; ZFA = Zorlayıcı Fırsatlar Arama						

Çalışmada ölçek güvenilirliğini belirlemek için Cronbach Alpha katsayısı incelenmiştir. Ayrıca CR (Composite Reliability) ve AVE (Average Variance Extracted) değeri hesaplamaları da yapılmıştır. Literatür Cronbach Alpha ve CR için 0,70'den yüksek, AVE değeri için ise 0,50'den yüksek olması önerisinde bulunmaktadır (Hair vd., 2021). Tablo 3'te ölçek geneli Cronbach Alpha'nın 0,909 (bilişsel beceriklilik = 0,892; sosyal destek arama = 0,865; zorlayıcı fırsatlar arama = 0,876), CR'nin 0,957 (bilişsel beceriklilik = 0,894; sosyal destek arama = 0,867; zorlayıcı fırsatlar arama = 0,878) olduğu görülmektedir. Geçerlilik için (yakınsak) destekleyici olan AVE değerinde ise 0,710 (bilişsel beceriklilik = 0,738; sosyal destek arama = 0,686; zorlayıcı fırsatlar arama = 0,706) değeri elde edilmiştir. Bu değer 0,50'den yüksek ve aynı zamanda CR değerinden küçük olması yakınsak geçerliliğinin de bulunduğu anlamına gelmektedir (Yaşlıoğlu, 2017). Dolayısıyla elde edilen tüm bulgular, Yaşam Becerikliliği Ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik kriterlerini sağladığını göstermiştir.

5.2. Korelasyon Bulguları

Çalışmada son olarak ikinci örneklemden elde edilen veriler kapsamında korelasyon analizi yapılmıştır. Bunun için öncelikle maddeler arası korelasyonlar incelenmiş ve maddelerin birbirleriyle %99 güven düzeyinde (0,303 ve 0,772 ilişki düzeyinde) pozitif ilişkilerinin bulunduğu belirlenmiştir. Daha sonrasında yaşam becerikliliği ve boyutları arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Bu doğrultuda öncelikle çarpıklık ve basıklık değerleri tespit edilmiştir. Ölçek genelinde ve boyutlarda çarpıklık değerlerinin -0,501 ve -0,256 arasında, basıklık değerlerinin -0,775 ve -0,409 arasında yer alması ve bu değerlerin ± 3 olması nedeniyle normallik varsayımı kabul edilmiştir. Bu kapsamda Pearson Korelasyon Analizi yapılmış ve bulgular Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Çalışma 2 – Ortalamalar ve Boyutlar Arası İlişkiler

Değişkenler	Ortalama	S.S.		1	2	3	4
1. Yaşam Becerikliliği	3,389	,803	r	1			
2. Bilişsel Beceriklilik	3,476	,934	r	,814**	1		
3. Sosyal Destek Arama	3,339	,912	r	,875**	,576**	1	
4. Zorlayıcı Fırsat Arama	3,353	,991	r	,859**	,507**	,664**	1
**. İlişki 0,01 düzeyinde anlamlıdır.							

Tablo 4'teki ölçek geneli ile boyutları arasındaki ilişkilere bakıldığında; yaşam becerikliliği ile bilişsel beceriklilik ($r=0,814$; $p<0,01$), sosyal destek arama ($r=0,875$; $p<0,01$) ve zorlayıcı fırsatlar arama ($r=0,859$; $p<0,01$) arasında %99 güven düzeyinde pozitif yönde ilişkiler olduğu görülmektedir. Ölçek boyutlarının ölçeğin geneliyle olan ilişki katsayılarının 0,80 üzerinde olması başlangıçta bir sorun olarak algılansa da literatürde (Rönkkö ve Cho, 2022) korelasyon değerlerinin 0,90 ve üzeri olması durumunda problem olabileceği belirtilmektedir. İlişki katsayılarının bu referans eşik değerinin altında olması ve boyutların yaşam becerikliliği kavramını temsil etmesi dikkate alınarak söz konusu ilişki katsayılarının kabul edilebilir olduğu kanıtlanmıştır. Dolayısıyla da bu ilişkiler 3 boyuttan oluşan ölçeğin tek bir kuramsal yapıyı temsil ettiği durumunu desteklemektedir. Bu kapsamda Çalışma 1 ve Çalışma 2'den elde edilen tüm bulgular, Yaşam Becerikliliği Ölçeğinin Türkçe uyarlama kriterlerini sağladığı yönünde olmuştur.

6. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada Chen vd. (2022) tarafından geliştirilen 9 madde ve 3 boyuttan oluşan yaşam becerikliliği ölçeğinin Türkçe uyarlaması gerçekleştirilmiştir. Bu amaçla iki farklı örneklemden elde edilen verilerle ölçeğin psikometrik özellikleri test edilmiştir. Elde edilen bulgular, ölçeğin orijinal formuyla benzer biçimde üç boyutlu bir yapıya sahip olduğunu (bilişsel beceriklilik, sosyal destek arama ve zorlayıcı fırsatlar arama) ve Türk kültürü bağlamında geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak değerlendirilebileceğini ortaya koymaktadır.

Birinci çalışmada 18 yaş üstü herhangi bir işte çalışmayan yetişkinlerden elde edilen 182 veri ile açımlayıcı faktör analizi, güvenilirlik analizi ve korelasyon analizi yapılmıştır. Bulgular ölçeğin orijinal ölçek geliştirme çalışmasıyla (Chen vd., 2022) tutarlı biçimde, 3 faktörlü yapısını desteklemiştir.

Ölçeğin toplam açıklanan varyans oranı %73,495 olarak hesaplanmış, orijinal ölçek geliştirme çalışmasında da bu oran %53,87 olarak belirtilmiştir. Hem orijinal ölçekte hem de mevcut Türkçe uyarlama çalışmasında, sosyal bilimler alanında önerilen %50 eşik değerinin üzerinde sonuçlar ortaya konulduğu gözlenmiştir. Ayrıca her iki çalışmada da tüm maddelerin faktör yüklerinin kabul edilen sınırların (0,40) üzerinde olması, maddelerin temsil ettikleri boyutları güçlü biçimde yansıttığını göstermektedir (Chen vd., 2022). Dolayısıyla mevcut çalışma bulguları, orijinal ölçek geliştirme çalışmasının yapısal geçerlilik sonuçlarını desteklemektedir. Ayrıca aynı ölçeğin İtalya bağlamında uyarlama çalışmasını yapan ve ölçeğin 3 boyutlu yapısını farklı istatistikî yöntemlerle de test ederek doğrulayan Ingusci vd. (2024) ile de tutarlı sonuçlar elde edilmiştir. Bununla birlikte, ölçeğin 6. maddesinin diğer maddelerle nispeten düşük korelasyon göstermesi ve 8. madde ile anlamlı ilişki sergilememesi, madde içeriğinin özgül niteliğinden kaynaklanabileceği şeklinde değerlendirilmektedir. Bu durumun ölçeğin genel bütünlüğünü olumsuz etkilemediği düşünülmektedir.

Çalışmada ikinci aşama kapsamında ise 18 yaş üstü hizmet sektöründen çalışan 171 veri toplanmıştır. Toplanan verilerle birinci çalışmada elde edilen ölçek yapısı doğrulanmaya ve geçerlilik ve güvenilirliğe ilişkin destekler elde edilmeye çalışılmıştır. Bu kapsamda doğrulayıcı faktör analizi, güvenilirlik analizi ve korelasyon analizi yapılmıştır. Gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonuçları üç boyutlu yapıyı doğrulamıştır. Bu çalışmada ölçülen uyum indeksi değerlerinin, ($\chi^2/df=1,94$; CFI=0,98; TLI= 0,97; RMSEA=0,07; SRMR=0,04) orijinal ölçek geliştirme çalışmasında elde edilen bulgularda olduğu gibi ($\chi^2/df=1,24$; CFI=0,99; TLI=0,99; RMSEA=0,03; SRMR=0,02), güçlü bir model uyumuna sahip olduğunu göstermiştir (Chen vd., 2022). Bunun yanında alternatif modellerin uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeylerin altında kalması, yaşam becerikliliği yapısının tek boyutlu ya da farklı boyut birleşimleriyle açıklanmasının yeterli olmadığını gösterirken bu bulgu, Ingusci vd. (2024) tarafından İtalyan örnekleminde gerçekleştirilen uyarlama çalışmasının sonuçlarıyla da paralellik göstermektedir. Söz konusu çalışmada araştırmacılar, ölçeğin üç boyutlu yapısını doğrulamış ve boyutların yaşam becerikliliği üst yapısını anlamlı biçimde temsil ettiğini ortaya koymuştur. Bu çalışmadaki elde edilen ikinci düzey DFA bulguları da benzer biçimde yaşam becerikliliğinin çok boyutlu fakat bütüncül bir yapı olduğunu desteklemektedir.

Bununla birlikte araştırmada elde edilen güvenilirlik bulguları ölçeğin güçlü psikometrik özelliklere sahip olduğunu göstermiştir. Ölçek geneline ilişkin Cronbach Alpha katsayısının 0,909 olarak bulunması, iç tutarlılığın oldukça yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Boyutlara ilişkin katsayıların da 0,865 ile 0,892 arasında değişmesi, alt boyutların güvenilir olduğu anlamına gelmektedir. Benzer şekilde Chen vd. (2022) ile Ingusci vd. (2024) çalışmalarında da ölçeğin yüksek güvenilirlik katsayılarına sahip olduğu rapor edilmiştir. Chen vd. (2022) ölçek geneline ilişkin Cronbach Alpha katsayısının 0,83; boyutlara ilişkin katsayıların ise 0,71 ile 0,77 arasında değiştiğini tespit etmiştir. Dolayısıyla mevcut çalışmadan elde edilen güvenilirlik değerlerinin önceki araştırmalarla tutarlı olduğu görülmektedir. Bunun yanında CR ve AVE değerlerinin önerilen eşik değerlerin üzerinde olması, ölçeğin yakınsak geçerliliğini destekleyen önemli bir diğer bulgu niteliğindedir.

Elde edilen bulgulardan geçerliliğin ve güvenilirliğin sağlandığı ve boyutların ölçek geneliyle anlamlı düzeyde ilişkisinin bulunduğu görülmüştür. Dolayısıyla üç faktörlü yapının doğrulandığı ve güvenilir olduğu, bu kapsamda da “Yaşam Becerikliliği Ölçeği”nin Türkiye’deki çalışmalarda yetişkin bireylerin genel yaşam becerikliliği düzeylerini test etmek için kullanılabileceği sonucuna varılmıştır. Yaşam becerikliliğini ölçmeye yönelik Çin ve Hollanda bağlamında yürütülen ölçek geliştirme çalışmalarından ve İtalyan kültürüne uyarlama çalışmasından elde edilen bulgularla tutarlı ve destekleyici sonuçlara ulaşılmıştır (Chen vd., 2022; Ingusci vd., 2024).

Yaşam becerikliliğinin bilişsel beceriklilik, sosyal destek arama ve zorlayıcı fırsatlar arama boyutlarının birbirleriyle pozitif ve anlamlı ilişkiler göstermesi, Öz-Belirleme Kuramı (Ryan ve Deci, 2000) çerçevesinden değerlendirildiğinde, bireylerin yaşamlarını anlamlı hâle getirme sürecinde psikolojik ihtiyaçlarını bütüncül biçimde karşılamaya yöneldiklerini göstermektedir. Bu durum, yaşam becerikliliğinin yalnızca belirli bir yaşam alanıyla sınırlı olmadığını; iş, sosyal yaşam ve kişisel gelişim gibi farklı yaşam alanlarını kapsayan bütünlük bir yapı olduğunu desteklemekte, dolayısıyla nicel analiz sonuçlarının kavramsal çerçeveye tutarlı olduğu değerlendirilmektedir.

Bunun yanında mevcut çalışma, yaşam becerikliliği kavramının iş becerikliliği literatürüyle olan teorik yakınlığını da desteklemektedir. Nitekim Kerse (2017) tarafından Türkçeye uyarlanan iş becerikliliği ölçeğinde de çok boyutlu yapı doğrulanmış ve yüksek güvenilirlik katsayıları elde edilmiştir. İş becerikliliği ve yaşam becerikliliği kavramları farklı bağlamlara odaklansa da her iki yapının bireyin yaşamını daha anlamlı ve işlevsel hâle getirmeye yönelik proaktif davranışları temel aldığı görülmekte ve her ikisi de Öz-Belirleme Kuramının temelleri üzerine inşa edilmektedir. Bu nedenle mevcut araştırmanın bulguları, beceriklilik yaklaşımının Türk kültüründe ölçülebilir ve tutarlı bir psikolojik yapı olduğunu da doğrulamakta; bugüne kadar genellikle iş becerikliliği bağlamında yapılan araştırmaların yaşam becerikliliği şeklinde genişletilmesine olanak tanımaktadır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda Yaşam Becerikliliği Ölçeği'nin Türkiye'de yürütülecek çalışmalarda kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin özellikle örgütsel davranış, pozitif psikoloji, kariyer çalışmaları ve yaşam kalitesi araştırmalarında önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir. Bunun yanında yaşam becerikliliğinin liderlik, iş tatmini, psikolojik iyi oluş, tükenmişlik, yaşam doyumu, öz-yeterlilik ve iş-yaşam dengesi gibi değişkenlerle birlikte ele alınmasının literatüre önemli katkılar sunacağı değerlendirilmektedir.

Çalışmamız amaç doğrultusunda elde ettiği bulgularla, yaşam becerikliliği kavramının Türkiye bağlamında ampirik olarak incelenebilmesi için metodolojik bir zemin oluşturmuştur. Bununla birlikte verilerin tek bir ilde toplanmış olması çalışmanın kısıtlılıkları arasında değerlendirilebilir. Örneklem büyüklüklerinin nispeten sınırlı olması bulguların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Gelecek çalışmalarda ölçeğin farklı zamanlarda uygulanmasıyla elde edilen sonuçları değerlendirmek amacıyla test-tekrar test yöntemi uygulanması; benzeşim ve ayırışım geçerliliğini güçlendirmek için benzer ve zıt yapılarla ilişkilerinin incelenmesi önerilmektedir. Ayrıca yaşam becerikliliği davranışlarının kuşaklara göre farklılaşıp farklılaşmadığını, kişilik özellikleriyle düzeyinin değişip değişmediğini ve iş becerikliliği ile ilişkili olup olmadığını belirlemenin yanında farklı aracı ve sonuç değişkenleriyle incelemekte fayda vardır. Bu incelemelerle yaşam becerikliliğinin öncüllerine ve ardıllarına yönelik çıkarımlarda bulunulabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda genel yaşama yönelik bu değişkenin çalışma yaşamına ilişkin değişkenlerle kullanılması ve ulusal yazında konuyla ilgili yapılacak çalışmaların yaygınlaşması da öneriler arasındadır.

KAYNAKÇA

- Babadağ, M. (2020). İş becerikliliğinin işe yabancılaşma üzerindeki etkisi. Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi, 55(2), 1111-1128. <https://doi.org/10.15659/3.sektor-sosyal-ekonomi.20.05.1293>
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 608–618). Oxford University Press.
- Brislin, R. W., Lonner, W. J., & Thorndike, R. M. (1973). *Cross-cultural research methods*. John Wiley & Sons.
- Chen, S. (2024). *Life crafting: Creating a meaningful life* (Doctoral dissertation, Eindhoven University of Technology). Eindhoven University of Technology.
- Chen, S., van der Meij, L., van Zyl, L. E., & Demerouti, E. (2022). The life crafting scale: Development and validation of a multidimensional meaning-making measure. *Frontiers in Psychology*, 13, 795686. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.795686>
- de Bloom, J., Vaziri, H., Tay, L., & Kujanpää, M. (2020). An identity-based integrative needs model of crafting: Crafting within and across life domains. *Journal of Applied Psychology*, 105(12), 1423–1446. <https://doi.org/10.1037/apl0000495>
- de Jong, E. M., Ziegler, N., & Schippers, M. C. (2020). From shattered goals to meaning in life: Life crafting in times of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 577708. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577708>
- DeCarlo, L. T. (1997). On the meaning and use of kurtosis. *Psychological methods*, 2(3), 292.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14–23. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.14>
- Dekker, I., de Jong, E. M., Schippers, M. C., de Bruijn-Smolters, M., Alexiou, A., & Giesbers, B. (2020). Optimizing students' mental health and academic performance: AI-enhanced life crafting. *Frontiers in Psychology*, 11, 1063. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01063>
- Demerouti, E., Hewett, R., Haun, V., De Gieter, S., Rodríguez-Sánchez, A., & Skakon, J. (2020). From job crafting to home crafting: A daily diary study among six European countries. *Human Relations*, 73(7), 1010–1035. <https://doi.org/10.1177/0018726719848809>
- Deniz, V., Selçuk, E. T., & Kerse, G. (2025, Aralık 14–16). Yaşam becerikliliği davranışı üzerine kavramsal bir değerlendirme. El Ruha 14th International Conference on Scientific Research, Şanlıurfa, Türkiye.
- Geurts, S. A. E., & Demerouti, E. (2003). Work/non-work interface: A review of theories and findings. In M. J. Schabracq, J. A. M. Winnubst, & C. L. Cooper (Eds.), *The handbook of work and health psychology* (2nd ed., pp. 279–312). Wiley.
- Gürbüz, S. (2019). AMOS ile Yapısal Eşitlik Modellemesi. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2018). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri. Seçkin Yayıncılık.
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., Sarstedt, M., Danks, N. P., & Ray, S. (2021). Partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM) using R: A workbook. Springer international publishing.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Ingusci, E., Angelelli, M., Sternativo, G. A., Catalano, A. A., De Carlo, E., Cortese, C. G., & Ciavolino, E. (2024). A higher-order life crafting scale validation using PLS-CCA: the Italian version. *Behaviormetrika*, 51(1), 359–387. <https://doi.org/10.1007/s41237-023-00209-y>
- Kerse, G. (2017). İş becerikliliği (job crafting) ölçeğini Türkçe'ye uyarlama ve duygusal tükenme ile ilişkisini belirleme. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 9(4), 283–304. <https://doi.org/10.20491/isarder.2017.332>
- Kerse, G., & Babadag, M. (2019). Dönüştürücü liderliğin iş becerikliliği üzerindeki etkisi: Akademisyenler üzerinde bir uygulama. *İş ve İnsan Dergisi*, 6(2), 133–143. <https://doi.org/10.18394/iid.504889>
- Kline, P. (2014). *An easy guide to factor analysis*. Routledge.
- Kruglanski, A. W., Jasko, K., Milyavsky, M., Chernikova, M., Webber, D., Pierro, A., & Di Santo, D. (2018). Cognitive consistency theory in social psychology: A paradigm reconsidered. *Psychological Inquiry*, 29(2), 45–59. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2018.1480619>
- Martela, F., Ryan, R. M., & Steger, M. F. (2018). Meaningfulness as satisfaction of autonomy, competence, relatedness, and beneficence: Comparing the four satisfactions and positive affect as predictors of meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 19(5), 1261–1282. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9869-7>
- Napier, A. D., Slemp, G. R., & Vella-Brodrick, D. A. (2024a). Crafting one's life and its relationship with psychological needs: A scoping review. *Applied Research in Quality of Life*, 19(4), 2063–2101. <https://doi.org/10.1007/s11482-024-10322-z>
- Napier, A. D., Slemp, G. R., & Vella-Brodrick, D. A. (2024b). Life crafting and self-determination: An intervention to help emerging adults create an authentic and meaningful life. *Emerging Adulthood*, 12(4), 629–647. <https://doi.org/10.1177/21676968241252196>
- Napier, A. D., Slemp, G. R., & Vella-Brodrick, D. A. (2025). Life crafting: Pilot-testing an online, multidimensional meaning in life intervention for emerging adults. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 10(2), 32–48. <https://doi.org/10.1007/s41042-025-00224-2>

- Petrou, P., & Bakker, A. B. (2015). Crafting one's leisure time in response to high job strain. *Human Relations*, 69(2), 507–529. <https://doi.org/10.1177/0018726715590453>
- Rönkkö, M., & Cho, E. (2022). An updated guideline for assessing discriminant validity. *Organisational Research Methods*, 25 (1), 6-14. <https://doi.org/10.1177/1094428120968614>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Schippers, M. C., & Ziegler, N. (2019). Life crafting as a way to find purpose and meaning in life. *Frontiers in Psychology*, 10, 2778. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02778>
- Snir, R., & Harpaz, I. (2002). Work–leisure relations: Leisure orientation and the meaning of work. *Journal of Leisure Research*, 34(2), 178–203. <https://doi.org/10.1080/00222216.2002.11949970>
- Taherdoost, H. (2016). Validity and reliability of the research instrument; how to test the validation of a questionnaire/survey in a research. *International Journal of Academic Research in Management (IJARM)*, 5(3), 28-36.
- Tims, M., & Bakker, A. B. (2010). Job crafting: Towards a new model of individual job redesign. *SA Journal of Industrial Psychology*, 36(2), 1–9. <https://doi.org/10.4102/sajip.v36i2.841>
- van Zyl, L. E., Custers, N. C., Dik, B. J., van der Vaart, L., & Klibert, J. (2023). The holistic life-crafting model: A systematic literature review of meaning-making behaviors. *Frontiers in Psychology*, 14, 1271188. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1271188>
- van Zyl, L. E., Zondervan-Zwijnenburg, M. A., Dickens, L. R., & Hulshof, I. L. (2020). Exploring meaning in life through a brief photo-ethnographic intervention using Instagram: A Bayesian growth modelling approach. *International Review of Psychiatry*, 32(7–8), 723–745. <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1809357>
- Wong, P. T. P. (2020). Existential positive psychology and integrative meaning therapy. *International Review of Psychiatry*, 32(7–8), 565–578. <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1777047>
- Wrzesniewski, A., & Dutton, J. E. (2001). Crafting a job: Revisioning employees as active crafters of their work. *Academy of Management Review*, 26(2), 179-201.
- Yalap, O., Sobacı, F., Baygın, E., & Ünüvar, H. (2021). İş becerikliliği, duygusal bağlılık ve örgüt temelli öz saygının lider-üye etkileşimi kapsamında incelenmesi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 13(2), 1647-1665. <https://doi.org/10.20491/isarder.2021.1221>
- Yıldırım, M. (2022). İş becerikliliği kavramına ilişkin boşlukların sosyal ağ analizi ile tespit edilmesi. *Kafkas Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(26), 768-788. <https://doi.org/10.36543/kauibfd.2022.032>

Araştırma Makalesi / Research Article

Yaşam Becerikliliği Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması

Adaptation of the Life Crafting Scale into Turkish: A Validity and Reliability Study

Gökhan KERSE , Vural DENİZ  & Evrim TARTAN SELÇUK 

DOI : [10.63556/ankad.v10i3.460](https://doi.org/10.63556/ankad.v10i3.460)

Geliş/Received: 02/03/2026

Kabul/Accepted: 18/05/2026

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Having a sense of purpose and meaning in life is regarded as a fundamental psychological need for individuals to cope effectively with stress arising from complex life events and to enhance their level of well-being. In this context, it is noteworthy that in recent years various crafting approaches aimed at meaning-making-such as job crafting, home crafting, and leisure crafting-have attracted increasing attention in the literature. More recently, a new strategy has been added to crafting approaches, and the concept of life crafting has been introduced. Life crafting is defined as a process that involves regulatory and proactive actions undertaken by individuals to align their lives with their values, desires, and personal goals, and it is conceptualized in three dimensions: cognitive crafting (reframing), seeking social support, and seeking challenging opportunities (Chen vd., 2022; de Jong vd., 2020; van Zyl vd., 2023). Life crafting is a strategy that encompasses all domains of an individual's life and facilitates integration across these domains (Chen et al., 2022; Napier et al., 2024b). Through this strategy, individuals experience an increased sense of meaning in life and, ultimately, higher levels of overall well-being (Chen et al., 2022; Schippers & Ziegler, 2019). As individuals align their abilities, motivations, and passions with their life preferences through life crafting behaviors, they attain a profound sense of fulfillment and higher levels of positive affect (Dekker et al., 2020; Schippers & Ziegler, 2019), while their perceptions of stress and burnout decrease (Chen et al., 2022). Self-Determination Theory (SDT) provides a guiding framework for understanding the structure of life crafting. (Deci ve Ryan, 2008; Ryan ve Deci, 2000). SDT posits that all individuals possess three basic psychological needs: autonomy, competence, and relatedness. The satisfaction of these needs plays a central role in the process of meaning-making (Martela et al., 2018). The three-dimensional structure of life crafting demonstrates strong theoretical alignment with Self-Determination Theory. Cognitive crafting nurtures the need for autonomy; seeking social support fulfills the need for relatedness; and seeking challenging opportunities supports the need for competence.

Methods

In order to ensure the fundamental validity and reliability assumptions in the Turkish adaptation process of the "Life Crafting" scale, two studies were conducted. The scale developed by Chen et al. (2022), consisting of 9 items and 3 dimensions, was used to measure the life crafting construct. During the translation process, the steps recommended by Brislin et al. (1973)-(1) initial translation, (2) back-translation, and (3) obtaining expert opinion-were followed. For the first study, data were collected from adults over the age of 18 who were not employed in any job. Analyses were conducted using 182 returned questionnaires. The second study was carried out to confirm the factor structure obtained in the previous stage of the Life Crafting Scale using data from a different sample. Thus, the validity and

reliability of the factor structure were evaluated. In this context, adults over the age of 18 working in the service sector in a province of Türkiye were selected as the sample. Data were collected from 171 employees selected through convenience sampling.

Results and Discussion

Exploratory factor analysis was conducted using the data obtained from the first study, and it was observed that the KMO value (0.792) and Bartlett's test value (0.000) met the required thresholds; accordingly, consistent with the original scale, a three-factor structure with eigenvalues greater than 1 emerged. The dimensions of the scale collectively explained 73.495% of the total variance. Internal consistency was considered to assess scale reliability, and the Cronbach's alpha coefficient for the overall scale was measured as 0.823. In the second study, a second-order confirmatory factor analysis was performed by constructing a model for the three-factor structure to evaluate its validity and reliability. The analysis indicated that the item factor loadings ranged between 0.769 and 0.885. Reliability analyses revealed a Cronbach's alpha value of 0.909, a Composite Reliability (CR) value of 0.957, and an Average Variance Extracted (AVE) value of 0.710. Therefore, all findings demonstrated that the Life Crafting Scale met the required reliability and validity criteria. The results further indicated that validity and reliability were established and that there were significant relationships among the dimensions and between the dimensions and the overall scale. Consequently, it was concluded that the three-factor structure was confirmed and reliable, and that the "Life Crafting Scale" can be used in research conducted in Türkiye.