**EPOCH ÖLÇEĞİ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için teşekkürler.  1= **Hiçbir zaman** 2= **Bazen** 3=**Sıklıkla** 4=**Çoğu zaman** 5=**Her zaman** anlamına gelmektedir. | | | | | |
| 1. Başıma iyi şeyler geldiğinde çevremde bu iyi haberleri paylaşmayı sevdiğim insanlar vardır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Başladığım işi bitiririm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Geleceğim hakkında iyimserim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Mutlu hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Bir şeylerle meşgul olduğumda o kadar eğlenirim ki zamanın nasıl geçtiğini anlamam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Çok eğlenirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Kendimi yaptığım işe tamamen kaptırırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Hayatı severim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Ödevlerimi bitirene kadar başka bir şeyle ilgilenmem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Bir sorun yaşadığımda benimle ilgilenecek birileri vardır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Uğraştığım işe kendimi o kadar kaptırırım ki, geri kalan her şeyi unuturum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Yeni bir şeyler öğrendiğimde zamanın nasıl geçtiğini anlamam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Belirsizlik durumlarında en iyisini umarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Hayatımda beni gerçekten önemseyen insanlar var. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. İyi şeyler yaşayacağımı düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Gerçekten önemsediğim arkadaşlarım var. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Bir şey için plan yaptığımda o plana uyarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Ne kadar zor görünürse görünsün her şeyin yoluna gireceğine inanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Çalışkan bir insanım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Neşeli bir insanım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Türkçe Kaynak:**

Demirci, İ. ve Ekşi, F. (2015). Ergenler için beş boyutlu iyi oluş modeli: EPOCH Ölçeği’nin Türkçe formunun geçerliği ve güvenirliği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi 3*(3), 9-30. <http://www.genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/pdfs/article55tr.pdf>

**Orijinal Kaynak:**

Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A., & Steinberg, L. (2016). The EPOCH Measure of Adolescent Well-Being. *Psychological Assessment, 28*(5), 586. http://dx.doi.org/10.1037/pas0000201

**Puanlama Yönergesi**

**Alt boyut ve madde sayısı:** 5 alt boyut ve 20 madde

Bağlılık (4 madde): e5 e7 e11 e12

Kararlılık (4 madde): e2 e9 e17 e19

İyimserlik (4 madde): e3 e13 e15 e18

İlişkililik (4 madde): e1 e10 e14 e16

Mutluluk (4 madde): e4 e6 e8 e20

İyi Oluş: e1 e10 e14 e16 e5 e7 e11 e12 e4 e6 e8 e20 e3 e13 e15 e18 e2 e9 e17 e19

**Ölçeğin bulunan ters maddeler:** Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

**Ölçeğin Değerlendirilmesi:** Ölçeğin her bir alt boyutundan alınan yüksek puan bireyin ilgili alt boyutun değerlendirdiği özelliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ölçek ayrıca toplam iyi oluş puanı vermektedir. Ölçek puanlanırken alt boyutların ve toplam puanın ortalaması alınmaktadır.

**\*Ölçeği kullanmak istiyorsanız lütfen linke tıklayarak açıklamaları okuyunuz ve formu doldurunuz:**

Link: <https://forms.gle/dXUGY9muh4KzNVnH7>

Formu doldurduktan sonra ölçeği kullanabilirsiniz.

**İletişim adresi:** [ibrahimdemircipdr@gmail.com](mailto:ibrahimdemircipdr@gmail.com)