**Ergenlikte Ruhsal Gelişim Ölçeği**

**Birinci Bölüm**

**1)Cinsiyetiniz**

* Kadın
* Erkek

**2)Yaşınız**

* 12-14
* 14-16
* 17 ve üzeri

**3)Sınıf Seviyesi**

* 9. Sınıf
* 10. Sınıf
* 11. Sınıf
* 12.sınıf
* Üniversite

**4) İçinde bulunduğunuz yaşa bağlı olarak ergenliğin bedeniniz ve ruhunuzdaki etkilerini nasıl değerlendirirsiniz?**

* Hiç memnun değilim.
* Memnun değilim.
* Kararsızım.
* Memnunum.
* Çok memnunum.

**İkinci Bölüm**

Aşağıdaki ifadeler ergenlik döneminde görülen bir takım özellikleri içermektedir. Lütfen sorularda kendinize en yakın bulduğunuz seçeneği işaretleyin. Seçenekler “hiç uygun değil’’, “biraz uygun’’, "kararsızım", “uygun’’, ve “tamamen uygun’’ olarak 1’den 5'e kadar numaralandırılmıştır. 1 "hiç uygun değil", 5 ise "tamamen uygun" yanıtına karşılık gelmektedir.

**1) Yeni ortamlara girmekten hoşlanırım.\***

Hiç uygun değil. 1 2 3 4 5 Tamamen uygun.

ο ο ο ο ο

**2) Sadece çok iyi tanıdığım kişilerle iletişim kurarım.**

Hiç uygun değil. 1 2 3 4 5 Tamamen uygun.

ο ο ο ο ο

**3) Kendimi ifade etmekten çekinmem. \***

Hiç uygun değil. 1 2 3 4 5 Tamamen uygun.

ο ο ο ο ο

**4) Topluluk önünde sosyal aktivitelerde bulunabilirim. \***

Hiç uygun değil. 1 2 3 4 5 Tamamen uygun.

ο ο ο ο ο

**5) Kendim ile ilgili herhangi bir konuda seçim yapmakta çok fazla zorlanmam. \***

Hiç uygun değil. 1 2 3 4 5 Tamamen uygun.

ο ο ο ο ο

**6) Son zamanlarda herkesten her şeyden bunaldığımı hissediyorum.**

Hiç uygun değil. 1 2 3 4 5 Tamamen uygun.

ο ο ο ο ο

**7) Zaman zaman dalıp giderim.**

Hiç uygun değil. 1 2 3 4 5 Tamamen uygun.

ο ο ο ο ο

**8) Duygularımda ani değişimler yaşarım.**

Hiç uygun değil. 1 2 3 4 5 Tamamen uygun.

ο ο ο ο ο

**9) Akranlarımla çabuk iletişim kurarım.\***

Hiç uygun değil. 1 2 3 4 5 Tamamen uygun.

ο ο ο ο ο

**10) Genellikle insanlardan uzaklaşarak kendi kendime vakit geçiririm.**

Hiç uygun değil. 1 2 3 4 5 Tamamen uygun.

ο ο ο ο ο

**11) Genellikle ani ve sonuçlarını düşünemeden tepkiler veririm.**

Hiç uygun değil. 1 2 3 4 5 Tamamen uygun.

ο ο ο ο ο

**12) Korku ve kaygılarımla baş etmekte zorlanırım.**

Hiç uygun değil. 1 2 3 4 5 Tamamen uygun.

ο ο ο ο ο

**13) Dikkatimi toplamakta güçlük çekerim.**

Hiç uygun değil. 1 2 3 4 5 Tamamen uygun.

ο ο ο ο ο

**14) Konsantrasyonumu sürdürmekte zorlanırım.**

Hiç uygun değil. 1 2 3 4 5 Tamamen uygun.

ο ο ο ο ο

**15) Başarısız olmaktan ve eleştirilmekten korkarım.**

Hiç uygun değil. 1 2 3 4 5 Tamamen uygun.

ο ο ο ο ο

**Türkçe Kaynak:** Totan, T. (2014), ‘‘Ölçek Geliştirme Kuram ve Uygulamalar ’’, Nobel Yayıncılık, Ankara

**Orijinal Kaynak:** DeVellis, R. F. (2003), ‘‘Scale Development Theory and Applications ’’, Sage Publications, California

**Puanlama Yönergesi**

**Alt boyut ve madde sayısı:** 2 alt boyut ve 15 madde

Kişisel Kontrolsüzlük: e13, e14, e12, e06, e15, e07, e10, e08, e11, e05,

Çekingenlik: e01, e09, e3, e4, e2,

**Ölçekte bulunan ters maddeler:** e5, e9, e3, e4, e1 maddeleri ters maddelerdir. Yıldız ile belirtilmiştir.

**Ölçeğin Değerlendirilmesi:** Her alt boyutta alınan yüksek puan o alt boyuta ait özelliğin de yüksek olduğunu belirtmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan ‘Ergenlerin Ruhsal Gelişim’ puanlarını vermektedir. Yüksek puan olumsuz olarak değerlendirilmektedir.

**Uygulanılacak Örneklem:** 12-20 yaş arası bireyleri kapsamaktadır.

**İzin için iletişim adresi:** gmzuzun8@gmail.com

**Yayın İzni:** Ölçeğin yayınlanmasına izin veriyorum.