POZITIF RUH SAĞLIĞI ÖLÇEĞI

Bireylerin pozitif ruh sağlığı yapısını ve düzeyini tanımlamak amacıyla geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması yapılan bu ölçek 39 madde ve 6 faktörden oluşmaktadır. Dörtlü likert tipte olan ölçeğin her bir maddesi, *"her zaman ya da neredeyse her zaman", "sık sık" "bazen",* ve *"hiç ya da nadiren"* şeklinde puanlanmaktadır. Doğru veya yanlış yanıt yoktur. Her bir ifadeyi okuduktan sonra, sizin fikrinizi en iyi ifade ettiğini düşündüğünüz bölümün altına “X” işareti koyunuz. Ölçek maddelerini içtenlikle yanıtlamanız, araştırma sonuçları açısından önemlidir. Lütfen her bir ifade için yalnızca bir bölümün altını işaretleyiniz ve boş bırakmayınız.

Katılımınızdan dolayı teşekkür ederim.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Madde Sayısı*** | ***MADDELER*** | ***Her zaman ya da neredeyse her zaman*** | *Sık Sık* |  ***Bazen*** | *Hiç ya da nadiren* |
| 1 | Başkalarının benimkinden farklı düşünceleri olabileceğini kabul etmekte çok zorlanırım. |  |  |  |  |
| 2 | Sorunlarla karşılaştığımda donup kalırım. |  |  |  |  |
| 3 | Kendi sorunları hakkında konuşan insanları dinlemekte çok zorlanırım. |  |  |  |  |
| 4 | Kendimi bu halimle seviyorum. |  |  |  |  |
| 5 | Olumsuz duygularım olduğunda kendimi kontrol edebilirim. |  |  |  |  |
| 6 | Her an patlamaya hazırmışım gibi hissediyorum. |  |  |  |  |
| 7 | Benim için hayat sıkıcı ve monotondur. |  |  |  |  |
| 8 | Özellikle duygusal destek verme konusunda zorlanırım. |  |  |  |  |
| 9 | İnsanlarla derin ve tatmin edici ilişkiler kurmakta zorlanırım. |  |  |  |  |
| 10 | Başkalarının benim hakkımda ne düşündükleri konusunda kaygılanırım. |  |  |  |  |
| 11 | Kendimi başkalarının yerine koyarak düşünebilir ve onların verdikleri tepkileri anlayabilirim. |  |  |  |  |
| 12 | Geleceğimle ilgili karamsarım. |  |  |  |  |
| 13 | Bir karar alırken başkalarının düşüncelerinden çok etkilenirim. |  |  |  |  |
| 14 | Kendimi etrafımdaki insanlardan daha değersiz olarak görürüm. |  |  |  |  |
| 15 | Kendi kararlarımı kendim alabilirim. |  |  |  |  |
| 16 | Başıma gelen kötü şeylerden çıkartılabilecek en iyi dersi çıkartmaya çalışırım. |  |  |  |  |
| 17 | Bir birey olarak kendimi geliştirmeye çalışırım. |  |  |  |  |
| ***Madde Sayısı*** | ***MADDELER*** | ***Her zaman ya da neredeyse her zaman*** | *Sık Sık* |  ***Bazen*** | *Hiç ya da nadiren* |
| 18 | Bir psikolog gibi insanları anlarım. |  |  |  |  |
| 19 | İnsanların beni eleştirmesinden kaygı duyarım. |  |  |  |  |
| 20 | Sosyal bir insan olduğumu düşünüyorum. |  |  |  |  |
| 21 | Olumsuz düşüncelerim olduğunda kendimi kontrol edebilirim.  |  |  |  |  |
| 22 | Çatışmalı durumlarda kontrolümü iyi bir düzeyde tutabilirim. |  |  |  |  |
| 23 | Güvenilir bir insan olduğumu düşünüyorum. |  |  |  |  |
| 24 | Başkalarının duygularını anlamakta özellikle zorlanırım.  |  |  |  |  |
| 25 | Diğer insanların ihtiyaçlarını da düşünürüm. |  |  |  |  |
| 26 | Hoş olmayan bir durumla karşılaştığımda kendi dengemi koruyabilirim.  |  |  |  |  |
| 27 | Çevremde değişiklikler olduğunda uyum sağlamaya çalışırım. |  |  |  |  |
| 28 | Bir sorunla karşılaştığımda, bilgi isteyebilirim. |  |  |  |  |
| 29 | Günlük rutinimde meydana gelen değişiklikler beni motive eder. |  |  |  |  |
| 30 | Üstlerimle ilişkide açık konuşmakta zorlanırım. |  |  |  |  |
| 31 | İşe yaramaz olduğumu düşünüyorum. |  |  |  |  |
| 32 | Güçlü yönlerimi geliştirmeye ve arttırmaya çalışırım. |  |  |  |  |
| 33 | Kendi fikirlerimi ortaya koymakta zorlanırım. |  |  |  |  |
| 34 | Önemli kararlar almak zorunda olduğumda kendimi çok güvensiz hissederim. |  |  |  |  |
| 35 | “hayır” demek istediğimde “hayır” diyebilirim.  |  |  |  |  |
| 36 | Bir sorunla karşılaştığımda olası çözümler bulmaya çalışırım. |  |  |  |  |
| 37 | Başkalarına yardım etmekten hoşlanırım. |  |  |  |  |
| 38 | Kendimden memnun değilim. |  |  |  |  |
| 39 | Fiziksel görünüşümden memnun değilim. |  |  |  |  |

#

# Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği (PRSÖ)'nin Değerlendirilmesi

**Orjinal Kaynak (Ölçek Uyarlama):**

Lluch MT. Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva. Doctoral Thesis. University of Barcelona, 1999. <http://tdx.cat/handle/10803/2366>

Roldan-Merino J, et al. (2017). Reliability and validity of the Positive Mental Health Questionnaire in a sample of Spanish university students, Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 2017, 24, 123–133. http://doi.org/10.1111/jpm.12358.

**Puanlama Yönergesi:**

**Alt boyutları ve madde sayısı:** PRSÖ 6 alt boyut ve 39 madde

***Faktör 1:*** *Kişisel Memnuniyet: 4, 6, 7, 12, 14, 31, 38, 39*

***Faktör 2:*** *Prososyal Tutum: 1, 3, 23, 25, 37*

***Faktör 3:*** *Öz Denetim: 2, 5, 21, 22, 26*

***Faktör 4:*** *Özerklik: 10, 13, 19, 33, 34*

***Faktör 5:*** *Problem çözme ve kendini gerçekleştirme: 15, 16, 17, 27, 28, 29, 32, 35, 36*

***Faktör 6:*** *Kişiler Arası İlişki Becerileri: 8, 9, 11, 18, 20, 24, 30*

**Ölçekte bulunan ters maddeler:** Ölçeğin düz ve ters maddeleri vardır. Ters maddeler düz maddelerin tam tersi şekilde puanlanmaktadır.

Düz maddeler: 4, 5, 11, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 35, 36, 37. maddeler

Ters maddeler: 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 19, 24, 30, 31, 33, 34, 38 ve 39. maddeler

**Ölçeğin Değerlendirilmesi:** Ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 156, en düşük puan 39'dur.

|  |  |
| --- | --- |
|  ***1. Düz maddeler;*** |  ***2. Düz maddeler;*** |
| * *“her zaman* ya da *neredeyse her zaman*” 4 puan
* “*sık sık” 3 puan*
* *“bazen” 2 puan*
* *“hiç* ya da *nadiren” 1 puan*

olacak biçimde puanlandığında, | * *“her zaman* ya da *neredeyse her zaman*” 1 puan
* “*sık sık” 2 puan*
* *“bazen” 3 puan*

*“hiç* ya da *nadiren” 4 puan* olacak biçimde puanlandığında, |
| Ölçekten alınacak ***yüksek puan*** pozitif ruh sağlığının olumlu yönde olduğunu göstermektedir. | Ölçekten alınacak ***düşük puan*** pozitif ruh sağlığının olumlu yönde olduğunu göstermektedir. |

***Ölçeğin orjinalinde 1 numaralı değerlendirme yapıldığı için onun kullanılması önerilir.***

**İzin için iletişim adresi:** teke.cemile@hotmail.com

 baysanarabaci@hotmail.com