**KISA HUZUR ÖLÇEĞİ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Elinizdeki ölçek bireyin huzurunun farklı boyutlarını ölçmek üzere hazırlanmıştır. Ölçekte 22 Adet soru yer almaktadır. Her bir ifadeyi okuduktan sonra, kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin numarasını işaretleyiniz Lütfen her ifadeye mutlaka tek yanıt veriniz ve kesinlikle boş bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim. | (1) Asla  | (2) Nadiren | (3) Ara sıra  | (4) Sıklıkla  | (5) Her zaman  |
|  | Konfor, güç ve güvenliğin iç kaynağının farkındayım |  |  |  |  |  |
|  | Sıkıntılı zamanlarda içsel bir güç kaynağım olur. |  |  |  |  |  |
|  | Hayattaki olayların bildiğimden daha büyük ve daha nazik bir plana uyduğuna güveniyorum. |  |  |  |  |  |
|  | Başıma gelen acılı olayların iyi yanlarını görüyorum. |  |  |  |  |  |
|  | Huzuru deneyimliyorum. |  |  |  |  |  |
|  | Geçmişteki hatalar için kendimi affediyorum. |  |  |  |  |  |
|  | Bugünle ilgileniyorum ve dünü ve yarını kendi haline bırakıyorum. |  |  |  |  |  |
|  | Sorunlu durumlarda, yapabildiğimi yapıyorum ve beğenmesem bile olanı kabul ediyorum. |  |  |  |  |  |
|  | Değiştiremeyeceğim durumları kabul ediyorum. |  |  |  |  |  |
|  | Her durumda sorunlarımı doğru bakış açısına yerleştirmeye çalışıyorum. |  |  |  |  |  |
|  | İç huzurun farkındayım. |  |  |  |  |  |
|  | Olaylara bağlı olmayan manevi bir sükûnet deneyimliyorum. |  |  |  |  |  |
|  | Yeteneklerimi başkalarıyla paylaşmanın yollarını bulurum. |  |  |  |  |  |
|  | Üzüldüğümde içsel benliğimle iletişim kurarak huzur içinde olurum. |  |  |  |  |  |
|  | Geçmişte olan ya da gelecekte olacak olandan ziyade şu anda olanla ilgilenmeye çalışıyorum. |  |  |  |  |  |
|  | Anlamasam bile olayların planındaki nihai iyiliğe güveniyorum. |  |  |  |  |  |
|  | Baskı altındayken bile içsel huzur yaşıyorum. |  |  |  |  |  |
|  | Hayatta yapabileceğimin en iyisini yaptığımı düşünüyorum. |  |  |  |  |  |
|  | Kızgın hissedebilirim ve öfke duygumu gözlemleyebilir ve kendimi bundan ayrı tutabilirim ve s. hala iç huzuru hissedebilirim. |  |  |  |  |  |
|  | Her şeyin olması gerektiği gibi olduğuna inanıyorum. |  |  |  |  |  |
|  | Bana zarar verenleri affettiğimi hissediyorum. |  |  |  |  |  |
|  | Huzurlu hissediyorum. |  |  |  |  |  |

**Puanlama Yönergesi**

**Alt boyut ve madde sayısı:** 3 alt boyut ve 22 madde

| **Faktör** | **Madde Sayısı** | **Madde Numaraları** |
| --- | --- | --- |
| Kabul | 10 Madde | 6,7,8,9,10,13,15,18,21,22 |
| İç huzur | 8 Madde | 1,2,5,11,12,14,17,19 |
| Güven  | 4 Madde | 3, 4,16,20 |

**Ölçeğin Değerlendirilmesi:** Kısa Huzur Ölçeği, 5’li likert tipi bir ölçek olup toplam 27 maddeden oluşmaktadır. Ölçek madddeleri “(1) Asla, (2) Nadiren, (3) Ara sıra, (4) Sıklıkla, (5) Her zaman” şeklinde 5’l likert tarzında hazırlanmıştır. Ölçekte ters kodlama bulunmamaktadır. Ölçek toplam puanı açısından değerlendirildiğinde ölçekten alınacak en yüksek puan 110, en düşük puan ise 22’dir. Ölçeğin her bir alt boyutundan alınan yüksek puan bireyin ilgili alt boyutun değerlendirdiği özelliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ölçek ayrıca toplam huzur puanını vermektedir. Ölçekten alınan yüksek puan, kişinin huzurunun yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir.

**İzin için iletişim adresi:** seymazehra.altunkurek@sbu.edu.tr

**Kaynak:**

Altunkurek, Serife Zehra. "Turkish Version of the Brief Serenity Scale: Reliability and Validity Study." *International Journal of Caring Sciences* 14, no. 2 (2021): 1071.

MakaleLinki: <http://www.internationaljournalofcaringsciences.org/docs/29_serifezehra_original_14_3.pdf>