**Atıf:** Deniz, M. E., Satici, S. A., Doenyas, C., & Caglar, A. (2022). Self-Compassion Scale for youth: Turkish adaptation and exploration of the relationship with resilience, depression, and wellbeing. *Child Indicators Research, 15*(4), 1255 - 1267. <https://doi.org/10.1007/s12187-022-09915-7>

**Öz-Anlayış Ölçeği-Genç (11-15 yaş)**

**Yönerge:** Lütfen aşağıdaki her cümleyi dikkatlice okuyunuz ve zor zamanlarda kendinize nasıl davrandığınızı en iyi betimleyen seçeneği işaretleyiniz. Lütfen bu ölçeği kullanarak, dürüstçe cevaplayınız:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Neredeyse hiçbir zaman**  | **Çok sık değil** | **Bazen** | **Sıklıkla** | **Neredeyse her zaman** |
|  | Zorlandığımda veya zor bir zamandan geçtiğimde, kendime karşı nazik ve destekleyici olmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Üzgün veya keyifsiz hissettiğimde, bana öyle hisseden tek kişi benmişim gibi gelir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Kendimle ilgili hoşuma gitmeyen şeyler fark ettiğimde, sinirim çok bozulur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Bir konuda “yeterince iyi” olmadığımı hissettiğimde, kendime başka insanların da bazen böyle hissettiğini hatırlatmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Sinirim bozulduğunda veya hayal kırıklığına uğradığımda, o konuyu tekrar tekrar düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Üzücü bir şey olduğunda olayları olduğu gibi görmeye ve olduğundan daha fazla büyütmemeye çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Bazı şeylerde daha iyi olmadığım için kendime kızarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Üzgün veya mutsuz olduğumda, başka insanların da bazı zamanlar böyle hissettiklerini hatırlarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | İşler ters gittiğinde ve kötü hissettiğimde kendime karşı nazik davranırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Kötü veya mutsuz hissettiğimde, çoğu insanın muhtemelen benden daha mutlu olduğuna inanmaya yatkın olurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Zorlayıcı bir şey olduğu zaman, olayları net bir şekilde ve abartısız görmeye çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Hata yaptığımda kendime karşı çok sert davranırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | İşler iyi gitmediği zaman, hayatın bazen herkes için zor olduğunu hatırlarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Üzgün veya mutsuz hissettiğimde, o anda başka hiçbir şey düşünemem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | İşleri batırdığımda bile kendime karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Gerçekten zorlandığımda, diğer insanlar muhtemelen daha kolay ve rahat bir şekilde hallediyorlar diye düşünme eğilimim vardır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Bir şey beni üzdüğü zaman, duygularımı fark etmeye ve kendimi o duygulara kaptırmamaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Puanlama Yönergesi:**

**Öz-Nezaket:** 1, 9, 15

**Öz-Yargılama (Ters kodlama):** 3, 7, 12

**Paylaşımların Bilincinde Olma:** 4, 8, 13

**İzolasyon (Ters kodlama):** 2, 10, 16

**Bilinçli Farkındalık:** 6, 11, 17

**Aşırı Özdeşleşme (Ters kodlama):** 5, 14

Madde puanlarının tersine çevirmek için (1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1)

Alt ölçek puanlarını ters puanlama yaparak veya yapmayarak raporlandırmayı seçebilirsiniz. Alt başlık puanlarını incelerken, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ölçeklerinde yüksek puanlar, ters puanlama öncesinde daha az öz anlayış, ters puanlama sonrasında daha fazla öz anlayışa işaret etmektedir. **Fakat toplam** bir öz anlayış puanı oluşturmak istiyorsak, oluşturmadan önce bu üç olumsuz alt başlığın ters kodlanması gerekmektedir. Toplam bir öz anlayış puanı hesaplamak için öncelikle olumsuz alt başlık maddelerini ters olarak puanlayınız, bunlar öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmedir. Daha sonra diğer üç alt boyutla birlikte (öz-nezaket, paylaşımların bilincinde olma-bilinçli farkındalık) toplam altı alt boyutu toplayarak toplam puan elde ediniz.