**Duygusal Otantiklik Ölçeği**

Sevgili katılımcı;

Aşağıda duygusal otantiklik düzeyinizi ölçmeye ilişkin ifadeler yer almaktadır. Sizden, kendi yaşantınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Ölçekte yer alan her bir ifadenin yanında “5-Kesinlikle Katılıyorum”, “4-Katılıyorum” “3-Kararsızım” “2-Katılmıyorum” ve “1-Hiç Katılmıyorum” seçenekleri yer almaktadır. Lütfen kendinize en uygun seçeneği yaşantınızı düşünerek işaretleyiniz. Vereceğiniz cevaplar tamamen bilimsel amaçlarla kullanılacaktır, başka hiçbir kişi ve kuruluşla paylaşılmayacaktır. Katılımcılardan kimlik bilgileri istenmemektedir. Katılımınız için teşekkür ederiz.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Maddeler | Kesinlikle kaıtlıyorum | katılıyorum | kararsızım | katılmıyotum | Hiç katılmıyorum |
| 1. Olumsuz duygularımı da olumlu duygularımı ifade ettiğim gibi yansıtabilirim.
 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Duygularımı en gerçek haliyle ifade ederim.
 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Karşımdaki kişi hangi duyguyu hissettiğimi kolaylıkla anlayabilir.
 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Hissettiğim duygu ile onu ifade etme şeklim tutarlıdır.
 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Duygularım ile davranışlarım birbirleri ile uyumludur.
 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Duygularımı kimseden çekinmeden ifade ederim.
 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Duygu yoğunluğuna uygun şekilde mimiklerimi kullanırım.
 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Hissettiğim duygu yüz ifademden anlaşılır.
 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Eleştirileceğimi düşündüğüm duygularımı ifade etmekten kaçınırım.
 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Yargılanacağımı düşündüğüm duygularımı ifade etmekten kaçınırım.
 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Hoşlanmadığım bir kişi ile ilgili duygumu saklamak için çaba gösteririm.
 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Diğerlerinin beklentileri duygularımı ifade etme şeklimi etkiler.
 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Duygularımı toplumun beklentileri belirler.
 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Olumlu duygularımı (sevgi vb.) ifade etmekten çekinirim.
 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Olumsuz duygularımı (kızgınlık, öfke vb.) ifade etmekten kaçınırım.
 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Ne olursa olsun her zaman mutlu görünmeliyim.
 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Gerçekten hissettiğim duyguları göstermek güçsüzlüktür.
 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Yaşadığım duygulardan dolayı utanmış hissederim.
 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Diğerlerinin hissettiklerimi anlamaması için çabalarım.
 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Duyguları ifade etmek zayıflıktır.
 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

***Duygusal Otantiklik Ölçeği***

Karakuş, Akbay ve Uzun (2022) tarafından geliştirilmiş olan ölçek, 20 maddeden oluşmaktadır. Otantik davranış (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8), dış etkiyi kabullenme (9, 10, 11, 12, 13) ve duygusal kaçınma (14, 15, 16, 17, 18, 19, 20) olmak üzere üç alt boyutu bulunan ölçek 1 - 5 arasında puanlanmaktadır. Duygusal Otantiklik Ölçeğinin güvenirliğine ilişkin AFA veri setinde Cronbach alpha iç tutarlık güvenirlik katsayısı toplam ölçek için .89, otantik davranış için .86, dış etkiyi kabullenme için .79 ve son olarak duygusal kaçınma alt boyutu için Cronbach alpha .76 olarak hesaplanmıştır. DFA veri setinde ise tüm ölçek için .92, ölçeğin alt boyutlarına bakıldığında otantik davranış için .89, dış etkiyi kabullenme için .83 ve duygusal kaçınma alt boyutu için ise .81 olarak hesaplanmıştır.

***Değerlendirme:*** Her bir boyut kendisine ait maddelerin toplanmasıyla ayrı ayrı değerlendirildiği gibi ölçekten toplam puanda elde edilebilmektedir. Toplam puan elde edilebilmesi için dış etkiyi kabullenme ve duygusal kaçınma boyutları tersten puanlandırılmalıdır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 100’dır.

***Atıf bilgisi:*** Karakuş, S., Akbay, S. E., and Uzun, N. B. (2022). The Development of "Emotional Authenticity Scale": Validity and Reliability Studies. *i-manager’s Journal on Educational Psychology*, *15*(4), 51-63. <https://doi.org/10.26634/jpsy.15.4.18833>