İNZİVA EĞİLİM ÖLÇEĞİ (RECLUSION TENDENCY SCALE)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Lütfen maddeleri okuduktan sonra sizin için en uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Her bir ifade için tek bir yanıt vererek ve boş bırakmayınız. Katkılarınız için teşekkür ederiz. | ASLA | NADİREN | ARA SIRA | SIK SIK | HER ZAMAN |
| 1. | Tek başımayken yaptığım işe daha kolay odaklanırım. |  |  |  |  |  |
| 2. | Duygularımın farkına varabilmek için yalnız kalmaya ihtiyacım vardır. |  |  |  |  |  |
| 3. | Yalnız olduğumda hayatın anlamı hakkında daha fazla düşünürüm. |  |  |  |  |  |
| 4. | İnzivaya çekilmek sahip olduklarıma yönelik şükrümü artırır. |  |  |  |  |  |
| 5. | Dua etmek için yalnız olmayı tercih ederim. |  |  |  |  |  |
| 6. | Yalnızken doğaya yönelik farkındalığım artar. |  |  |  |  |  |
| 7. | İnzivaya çekilmek Allah'a olan teslimiyetimi artırır. |  |  |  |  |  |
| 8. | Tek başıma olduğum zaman kendimi dinlenmiş hissederim. |  |  |  |  |  |
| 9. | Kendimle baş başa kaldığım zamanlarda farklı yönlerimi keşfederim. |  |  |  |  |  |
| 10. | Yalnızken hayat akışında farkına varamadığım nimetleri fark ederim. |  |  |  |  |  |
| 11. | Hayatımı gözden geçirmek için yalnız olmayı tercih ederim. |  |  |  |  |  |
| 12. | Yalnızlık deneyimleri başkalarıyla daha anlamlı ilişkiler kurmamı sağlar. |  |  |  |  |  |
| 13. | Söylediklerim veya yaptıklarımdan dolayı pişmanlık yaşamadığım için yalnızlığı severim. |  |  |  |  |  |
| 14. | Ölümden sonraki hayat hakkında düşünmek için yalnız olmayı tercih ederim. |  |  |  |  |  |
| 15. | Yalnızken daha fazla düşünme fırsatım olur. |  |  |  |  |  |
| 16. | Önemli bir karar almadan önce her şeyden uzaklaşıp düşüncelerimi değerlendiririm. |  |  |  |  |  |
| 17. | İnsanlardan uzaklaşmak hayal kurmama fırsat verir. |  |  |  |  |  |
| 18. | Yalnızlık deneyimleri insanı üretken kılar. |  |  |  |  |  |
| 19. | Tek başıma vakit geçirmek beni olgunlaştırır. |  |  |  |  |  |
| 20. | İnzivaya çekildiğimde kendimi Allah'a daha yakın hissederim. |  |  |  |  |  |
| 21. | Yalnız olmak beni sosyal baskıdan korur. |  |  |  |  |  |
| 22. | Yalnızlığı deneyimlemek olduğum gibi davranmamı sağlar. |  |  |  |  |  |
| **Boyutlar** | **Maddeler** |
| İç gözlem  | 9+16+1+12+2+6+18+3+19+22 |
| Maneviyat  | 7+20+4+10+14 |
| Üretkenlik  | 17+11+15 |
| Özerklik | 5+21+8+13 |
| İnziva Eğilim Toplam | Tüm maddelerin toplamı |

Not: Asla 1 puanı, Nadiren 2 puanı, Ara sıra 3 puanı, Sık sık 4 puanı, Her zaman 5 puanı ifade eder. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

Ölçekten alınan yüksek veya düşük puan bireyin inziva eğilim puanının yüksekliğini ya da düşüklüğünü göstermektedir.

**\*Ölçeğin kullanılması için izin alınmasına gerek yoktur.**

**\*\*Ölçeğin kullanıldığı araştırmanın referans bilgilerinin gönderilmesi beklenmektedir.**

**İletişim adresi:** kurumbtl@gmail.com