**Kişiselleştirilmiş Psikolojik Esneklik Ölçeği**

**Yönerge:** Lütfen sizin için anlamlı ve önemli olan ve ulaşmaya çalıştığınız bir hedef belirleyiniz. Bu hedef hayatınızın herhangi bir alanı ile ilgili olabilir (kariyer, ilişkiler, eğitim vs.). Fakat, yanlızca tek bir hedef belirlemeniz gerekmektedir. Çok hızlı karar vermeyin ve düşünmek için birkaç dakikanızı ayırın. Hedefi belirledikten sonra lütfen aşağıdaki boşluğa yazın:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Aşağıdaki her ifade için, bu hedefle ilgili düşüncelerinizi ve duygularınızı en iyi tanımlayan derecelendirmeyi seçin.

**Yanıt Ölçeği:** 1 = Kesinlikle Katılmıyorum , 2 = Katılmıyorum , 3 = Kısmen Katılmıyorum , 4 = Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum , 5 = Kısmen Katılıyorum , 6 = Katılıyorum , 7 = Kesinlikle Katılıyorum

**Maddeler:**

1. Bu hedefe ulaşmak için gereken zorlu görevlerden kaçınırım.\*
2. Daha keyifli uğraşlara vakit ayırabileceksem, bu hedefin peşinden gitmeyi ertelerim.\*
3. Bu hedefin peşindeyken gergin (stresli) hissedersem, hedefimden vazgeçerim. \*
4. Bu hedefe ulaşamayacağıma dair düşünce ve duygularla çok sık kapılırım.\*
5. Hevesim kaçtığında, bu hedefe yönelik kararlılığım azalır.\*
6. Bu hedefin peşinden giderken, çeşitli aksaklıklar çıkabileceğinin farkındayım.
7. Bu hedefin peşinden giderken, olumsuz duygu ve düşüncelere direnmek yerine onları kabullenirim.
8. Bu hedefle ilgili olumsuz duygu ve düşünceleri yaşamaya hazırım.
9. Bu hedefle alakalı değiştiremeyeceğim şeyleri kabul ederim
10. Bu hedefin peşinden giderken yaşayacağım olumsuz duygulara kapılmadan, onları fark edebilirim
11. Bu hedefin peşinden giderken karşılaştığım engeller azmimi artırır
12. Bu hedefle alakalı sorunların neden olduğu endişe (tasa), bu sorunların çözümünde işe yarar.
13. Bu hedefin peşinden giderken insanlar beni alıkoyarsa, hissettiğim öfkeyi hedefime odaklanmak için kullanırım.
14. Bu hedefin peşinden giderken sorumluluklarımı yerine getiremezsem, hissettiğim suçluluk duygusu beni motive eder.
15. Olumsuz duyguları, bu hedefe ulaşmak için faydalı bulurum.

**Kişiselleştirilmiş Psikolojik Esneklik Ölçeği** [Personalized Psychological Flexibility Index] 7’li Likert tipine göre puanlanmakta, ölçeğin genelinden alınabilecek olası puan aralığı 15 ile 105 arasında değişmektedir. Toplam puan için ölçeğin avoidance alt boyutu maddeleri ters çevrilmelidir. Ölçekten alınan puanların yüksek olması psikolojik esnekliğin yüksek olmasına işaret etmektedir.

Avoidance (kaçınma) Alt Boyutu: 1-5 maddeler.

Acceptance (Kabul) alt boyutu: 6-10. Maddeler

Harnessing Alt Boyutu: 11-15. Maddeler

**Atıf**: Kimya, E., Hatun, O., & Ekşi, H. (2024). Dispositional hope, psychological flexibility, and psychological distress: Psychometric properties of the Personalized Psychological Flexibility Index among Turkish adults. *Psychological Assessment*, *36*(4), e1-e12. <https://doi.org/10.1037/pas0001303>