**Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aşağıda kendiniz hakkında ne düşündüğünüz ve genellikle zor durumlara nasıl tepki vereceğiniz hakkında birçok ifade bulacaksınız. Lütfen her bir ifadenin sizin için ne ölçüde geçerli olduğunu belirtiniz. | Tamamen Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Tamamen Katılıyorum |
| 1-Kendime güvenirim. | [ 0 ] | [ 1 ] | [ 2 ] | [ 3 ] | [ 4 ] |
| 2-Zor bir duruma kolayca uyum sağlayabilirim. | [ 0 ] | [ 1 ] | [ 2 ] | [ 3 ] | [ 4 ] |
| 3-Güçlükler karşısında azimle mücadele edebilirim. | [ 0 ] | [ 1 ] | [ 2 ] | [ 3 ] | [ 4 ] |
| 4-Herhangi bir başarısızlık yaşadıktan sonra, kaldığım yerden kolayca devam edebilirim. | [ 0 ] | [ 1 ] | [ 2 ] | [ 3 ] | [ 4 ] |
| 5-Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi kısa sürede toparlarım. | [ 0 ] | [ 1 ] | [ 2 ] | [ 3 ] | [ 4 ] |
| 6-Beklenmedik sorunlarla iyi bir şekilde baş edebilirim. | [ 0 ] | [ 1 ] | [ 2 ] | [ 3 ] | [ 4 ] |
| 7-Kendime değer veririm | [ 0 ] | [ 1 ] | [ 2 ] | [ 3 ] | [ 4 ] |
| 8-Aynı anda birçok şeyle başa çıkabilirim. | [ 0 ] | [ 1 ] | [ 2 ] | [ 3 ] | [ 4 ] |
| 9-Kendime inanırım. | [ 0 ] | [ 1 ] | [ 2 ] | [ 3 ] | [ 4 ] |

***Referans:***

Türkkan T., Bülbül K., & Odacı H., (2022). Psikolojik sağlamlığı değerlendirme ölçeği: Türkçe versiyonuna ilişkin ilk psikometrik bulgular. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science, 12*(2), 255-263. <https://doi.org/10.5961/higheredusci.897574>

***Ölçeği geliştirenler:***

Van der Meer, C.A.I., te Brake, H., van der Aa, N., Dashtgard, P., Bakker, A., & Olff, M. (2018). Assessing psychological resilience: Development and psychometric properties of the English and Dutch version of the Resilience Evaluation Scale (RES). *Frontiers in Psychiatry*, *9*(169), 1-11.

***Ölçeğin Puanlanması:***

“Tamamen katılmıyorum” (0), “Katılmıyorum” (1), “Kararsızım” (2), “Katılıyorum” (3), “Tamamen Katılıyorum” (4) şeklinde cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçekte tersten kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek olası puanlar 0-36 arasında olup, alınan puanların yüksek olması psikolojik sağlamlığın da yüksek olduğu şeklinde yorumlanmaktadır.

Ölçek hem toplam puan hem de alt ölçekler bakımından ayrı ayrı değerlendirmeye imkan tanımaktadır.

***Alt Ölçekler***

Öz yeterlik : 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 8. Maddeler

Özgüven : 1 – 7 – 9. Maddeler