**ERGENLER İÇİN PSİKOLOJİK ZİHİNLİLİK ÖLÇEĞİ**

**Sevgili Öğrenciler;**

Aşağıda insanların kendilerini tanımlamak için kullandıkları bazı ifadeler bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizi tanımlamada ne ölçüde uygun olduğunu, ifadenin yanındaki kutucuğa **(X)** işareti koyarak belirtiniz. İfadelerin doğru ya da yanlış cevabı yoktur, önemli olan size en uygun olan seçeneği işaretlemenizdir. İlginiz için teşekkür ederiz.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **EPZÖ** | **Hiç Uygun Değil** | Çok Az Uygun | **Kısmen Uygun** | Oldukça Uygun | **Tamamen Uygun** |
| 1. Birisiyle (örn; aile, yakın arkadaş vb.) dertleşmek beni rahatlatır.
 | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Başka bir kişiyle konuşmak, sorunlarımı daha iyi anlamama yardımcı olur.
 | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Çevremdekiler aklıma gelmeyen farklı çözüm yolları gösterebilir.
 | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Arkadaşlarımla sorunum hakkında konuştuğumda rahatlarım.
 | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Çevremdekilerden gelen önerileri deneyip bunların faydasını görebilirim.
 | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. İnsanların psikolojik sorunlarının temelinde çocukluk yaşantılarının etkisi olduğuna inanırım.
 | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Davranışlarımın altında yatan nedenleri anlamak benim için önemlidir.
 | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Psikolojik sorunların kaynaklarından biri de insanın zihnindeki düşüncelerdir.
 | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Bireylerin olaylar karşısında sergiledikleri davranışları, neye göre seçtiğini merak ederim.
 | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Çevremdekilerin davranışlarının altında yatan nedenler üzerine düşünmeyi severim.
 | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Yaşadığım olaylar karşısında hissettiğim olumlu duygularım bana kendimle ilgili çok şey öğretir.
 | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Kendimi (örn; duygularımı, düşüncelerimi, davranışlarımı vb.) keşfetmeyi severim.
 | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Yaşadığım duyguların farkında olmak bana yarar sağlar.
 | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Yaşadığım olumsuz duyguları kabul edersem, kendimi tanımam konusunda önemli ipuçları yakalayabilirim.
 | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Olaylar karşısındaki davranışlarım, bana kendimle ilgili çok şey öğretir.
 | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Çevremdekiler bana nasıl hissettiğimi sorduklarında öfkelenirim.
 | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Çevremdekiler işime karıştıklarında öfkelenirim.
 | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Kimseyle konuşamayacağım yaşantılarım var.
 | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Çevremdekiler bir şeyin beni rahatsız edip etmediğini sorduklarında öfkelenirim.
 | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Psikolog / Psikolojik Danışman da olsa bir başkasının kişisel sorunlarımı öğrenmek istemesine öfkelenirim.
 | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Faktör (Psikolojik Yardım Arama)Maddeleri: 1-2-3-4-52.Faktör (Psikolojik İlgi)Maddeleri: 6-7-8-9-103.Faktör (İçgörü)Maddeleri: 11-12-13-14-154.Faktör (Değişim Kapasitesi)Maddeleri: 16-17-18-19-20 | Düz Maddeler:1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15Ters Maddeler:16-17-18-19-20Ölçekten en az 20, en fazla 100 puan alınmaktadır.Yüksek puan, yüksek düzeyde psikolojik zihinliliğe işaret etmektedir.Ölçekten toplam puan alınabilmektedir. |

***Atıf için;***

Uzun, K., Tagay, Ö., & Karataş, Z. (2020). Ergenler için psikolojik zihinlilik ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16*(2), 322-342. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.670101>