**MERHAMET ÖLÇEĞİ KISA FORMU**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aşağıda bir seri ifade bulacaksınız. Lütfen sizin düşüncenizi en iyi temsil eden ifadeyi, sağında yer alan derecelemeye göre işaretleyiniz. Örneğin birinci ifadeye tamamen katılıyorsanız maddenin sağında 5’i daire içine alınız. Toplam 16 madde bulunmaktadır. Her Zaman 5’i, Sık Sık 4’ü, Ara sıra 3’ü, Nadiren 2’yi, Hiçbir Zaman 1’i temsil etmektedir. Lütfen her ifadeye tek bir yanıt veriniz ve boş bırakmayınız.  Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz. | **Hiçbir Zaman** | **Nadiren** | **Ara sıra** | **Sık Sık** | **Her Zaman** |
| 1. İnsanlar benimle sorunları hakkında konuşurken onlara bütün dikkatimi veririm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 1. Bir insanın zor bir dönemden geçtiğini fark edersem, o kişiye karşı şefkatli olmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 1. Başkalarının problemleri ile ilgilenmem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 1. Her insanın bazen kendini kötü hissedebileceğinin farkındayım, bu insan olmanın bir parçasıdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 1. Dile getirmeseler bile, insanlar üzgün olduğunda bunu fark ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 1. Zor zamanlarında insanların yanında olmayı tercih ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 1. Başkalarının endişeleri hakkında fazla kafa yormam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 1. Herkesin zayıf yönlerinin olduğunun ve kimsenin mükemmel olmadığının farkına varılmasını önemserim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 1. İnsanlar bana problemlerini anlatırken sabırlı bir şekilde dinlerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 1. Mutsuz insanlara karşı anlayışlı davranırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 1. Çok acı çeken insanlardan uzak durmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 1. Acı çekmenin insan yaşamının bir parçası olduğuna inanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 1. İnsanlar bana problemlerini anlattıklarında, durumu objektif bir bakış açısı ile değerlendirmeye çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 1. İnsanlar kendilerini üzgün hissettiğinde, onları rahatlatmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 1. İnsanlar acı çektiklerinde, onlarla gerçekten bir bağ kuramam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 1. Başkalarıyla olan farklılıklarıma rağmen, herkesin tıpkı benim gibi acı çektiğini bilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

**Alt Faktörler**

Bilinçli Farkındalık; 1, 5,9,13

Sevecenlik; 2,6,10,14

Umursamazlık; 3,7,11,15

Paylaşımların Bilincinde Olma; 4,8,12,16

Toplam puan hesaplanırken umursamazlık alt boyut maddeleri ters çevrilecek fakat alt boyutlar ayrı ayrı hesaplanırken ters çevirmeye gerek yoktur.