|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Değerli katılımcı aşağıdaki her maddeyi dikkatlice okuyarak size uygunluğuna göre puanlayınız. Ölçeğe isim yazmanıza gerek yoktur. Kişisel bir değerlendirme yapılmayacaktır.** | **Hiçbir Zaman** | **Nadiren** | **Bazen** | **Sık sık** | **Daima** |
| 1.Benim için önemli olduğunu düşündüğüm bir şeyi başaramadığımda kendimi yetersiz olduğum duygusuyla yıpratırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.Beğenmediğim kişilik özelliklerimle ilgili kendime karşı sabırlı ve anlayışlı olmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.Üzücü bir durumla karşılaştığımda dengeli bir bakış açısı sergilemeye çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.Kendimi üzgün hissettiğimde diğer insanlarının çoğunun benden daha mutlu olduklarını düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5.Başarısızlıklarımı insan olmanın doğal bir parçası olarak görmeye çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6.Zor zamanlardan geçtiğimde ihtiyacım olan özen ve yumuşaklığı kendime gösteririm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.Benim için önemli olan bir konuda başarısız olursam, kendimi bu başarısızlıkta yalnız kalmış hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9.Kötü hissettiğim zaman yanlış giden her şeyi kafama takar ve üzerinde sürekli düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Bir yetersizlik hissettiğimde kendime, bu yetersizlik duygusunun insanları birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım (ÖLÇEKTEN ÇIKARILAN MADDE) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10.Yetersizliklerim ve hatalarım karşısında kendime karşı eleştirel ve yargılayıcı davranırım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11.Sevmediğim kişilik özelliklerim karşısında kendime hoşgörüsüz ve sabırsızımdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu**

**Dikkat edilecek hususlar**

1. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu’nun psikometrik özellikleri ortaokul ve lise öğrencileri üzerinde incelenmiş ve bu örneklemler için geçerli ve güvenilir olduğu tespit edilmiştir. farklı örneklemler üzerinde kullanılması durumunda ölçeğin psikometrik özelliklerinin yeniden incelenmesi önerlimektedir.
2. 1., 4.,8.,9., 10. ve 11. Maddeler ters kodlanmaktadır.
3. Ölçekten alınan toplam puanlar kişilerin öz-şefkat düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.
4. Ölçekte kırmızı ile yazılmış ve sayı numarası verilmemiş madde orijinal ölçeğin 10. maddesidir. Ergen örnekleminde yapılan mevcut araştırmada ilgili maddenin faktör yükü 0.30’un altında çıktığından ölçekten çıkarılmıştır. Ergen örnekli dışında bir örneklemle çalışmak isteyen araştırmacıların bu maddeyi de kullanarak ölçeğin psikometrik özelliklerini incelemesi önerilmektedir.
5. Ölçeği kullanmak isteyen araştırmacıların ve uygulayıcıların etik standartlara uygun olarak izin almaksızın ölçeği kullanması uygundur.
6. Bilgi için [musayildirim78@gmail.com](mailto:musayildirim78@gmail.com) mail adresine mail atabilirsiniz.