

Reference:

Deniz, M. E., Kesici Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36 (9), 1151-1160.

Contact e-mail: edeniz@yildiz.edu.tr

The Self-Compassion Scale

A single factor structure (Turkish version)

Coding Key:

1, 3, 5, 7, 10, 12, 15, 17, 19, 22, 23 (Reverse score)

(1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1)

Öz-Anlayış Ölçeği

Türkçe versiyonu tek faktörlü yapıdadır.

Kodlama anahtarı:

1, 3, 5, 7, 10, 12, 15, 17, 19, 22, 23 (Tersten puanlama)

(1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1)

## ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ

### ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?

Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.

1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.

2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.

3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.

4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.

5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.

6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.

7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.

8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.

9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.

10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.

11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm

12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.

13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.

14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüyümdür.
22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.