

Sakin Benlik Ölçeği (The Quite Ego Scale)

5'li değerlendirme;

1 = Çok Nadir

2 = Ara sıra

3 = Bazen

4 = Sık sık

5 = Nerdeyse her zaman

Aşağıda sizin görüş ve değerlerinizi tanımlayan ya da tanımlamayan ifadeler verilmiştir. Lütfen aşağıdaki her bir maddeyi ne sıklıkla hissettiğinizi sağdaki ölçekten uygun rakamı işaretleyerek belirtiniz.

Ölçek maddeleri;

1. İnsanların kendileri ve dünya hakkındaki düşüncelerini sorgulamasına yol açan yaşantıları olmasının önemli olduğunu düşünüyorum.
2. Farkında olmadan kendimi bir şeyler yaparken bulurum. *
3. Yaşayan tüm canlılarla aramda bir bağ hissedirim.
4. Birisini eleştirmeden önce, onun yerinde olsaydım nasıl hissederdim diye düşünmeye çalışırım.
5. Benim için hayat, sürekli bir öğrenme, değişme ve gelişme sürecidir.
6. İşleri ve üstlendiğim görevleri ne yaptığımı farkında olmadan otomatik olarak yaparım. *
7. Tanımadığım insanlarla aramda bir bağ hissedirim.
8. Birine kızgın olduğumda, genellikle kendimi onun yerine koymaya çalışırım.
9. Zaman içerisinde bir birey olarak çok geliştiğimi hissediyorum.
10. İşlerimi çok dikkatimi vermeden aceleyle yaparım. *
11. Bazen olayları başkalarının bakış açısından görmekte zorluk çekiyorum. *
12. Diğer ırklardan insanlarla aramda bir bağ hissedirim.
13. Anlaşmazlık durumunda bir karar vermeden önce herkesin bakış açısından olaya bakmaya çalışırım.
14. Düşününce, yıllar içerisinde bir birey olarak çok da gelişmediğimi hissediyorum. *

* Ters kodlanan maddeler