

<b>ÖLÇEK I:</b> Aşağıda insanların kendilerini tanımlamak için kullandıkları bazı ifadeler bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizi tanımlamada ne ölçüde uygun olduğunu, ifadenin yanında yer alan <u>rakamlardan birini yuvarlak içine alarak belirtiniz.</u> İfadelerin doğru ya da yanlış cevabı yoktur, önemli olan size en uygun olan rakamı işaretlemenizdir.		<b>Hiç uygun değil</b>	<b>Çok az uygun</b>	<b>Kısmen uygun</b>	<b>Oldukça uygun</b>	<b>Çok uygun</b>
1	Çoğunlukla duygularımın farkında değilimdir.	0	1	2	3	4
2	Olaylara ilişkin tutum ve duygularım ilgimi çok çeker.	0	1	2	3	4
3	Çoğu zaman duygularımı çok az yaşarım ya da hiç yaşamam.	0	1	2	3	4
4	Duygularıma nadiren kulak veririm.	0	1	2	3	4
5	Olumsuz duygularım bana kendimle ilgili çok şey öğretebilir.	0	1	2	3	4
6	İçimde neler olup bittiğinin farkında olmam.	0	1	2	3	4
7	Aslında olumsuz duygularımı da önemsemek yararlıdır.	0	1	2	3	4
8	Duygularım bana neye ihtiyacım olduğunu gösterir.	0	1	2	3	4
9	Derinlerdeki duygularımın farkında değilim.	0	1	2	3	4
10	Davranışlarımın altında yatan sebepleri hiç düşünmem.	0	1	2	3	4
11	Duygularımın farkında olmak benim için yararlıdır.	0	1	2	3	4
12	Duygularımı anlamlandıramam.	0	1	2	3	4
13	“İçimdeki ben”i keşfetmeyi severim.	0	1	2	3	4
14	Derinlerdeki duygularım iyi bir yol göstericidir.	0	1	2	3	4

1,3,4,6,9,10 ve 12. maddeler ters puanlanmaktadır

1,3,4,6,9,10 ve 12. maddeler **içgörü alt ölçeği**

2,5,7,8,11,13 ve 14. maddeler **ilgi alt ölçeğini** oluşturuyor.

Puanlar ters maddeler düzeltildikten sonra her bir maddeye verilen puanların doğrudan toplanmasıyla elde ediliyor. Puanların yüksekliği ilgili özelliğin yüksekliğini, düşüklüğü ise ilgili özelliğin düşükliğini gösteriyor.

Referans için :

<https://www.researchgate.net/publication/325011620> Validity and Reliability of Turkish Version of the Balanced Index of Psychological Mindedness