

KULLANILACAK ÖLÇEKLER

1) Kadınlara Yönelik Mikro Saldırganlık Ölçeği (WoMenS): Kapsamlı Bir Cinsiyetçilik Ölçeği (Bu ölçek araştırmacı tarafından Türkçe' ye uyarlanacaktır. Ölçeğin maddeleri henüz Türkçeye uyarlanmamış olup sadece fikir vermesi açısından ekler kısmına eklenmiştir.)

Maddeler

Faktör 1: Geleneksel Toplumsal Cinsiyet Roller

Madde 1) Cinsiyetim nedeniyle çocuk sahibi olmak istediğim varsayıldı.

Madde 2) Cinsiyetim nedeniyle evlenmek istediğim varsayıldı.

Madde 3) Kadın olduğum için doğal olarak şefkatli olduğum düşünülüyor.

Madde 4) Cinsiyetim nedeniyle yemek yapmam ve temizlikten sorumlu olmam beklendi.

Faktör 2: Cinsiyetçi Dil Kullanımı

Madde 5) “Birisi bana cinsel açıdan aşağılayıcı bir ifadeyle hitap etti.” (örn:” orospu” gibi)

Madde 6) Birisi bana cinsel yaşamımla ilgili aşağılayıcı bir ifade (örneğin “hafifmeşrep”) kullandı.

Madde 7) Birisi bana cinsiyetim nedeniyle aşağılayıcı bir hakaretle hitap etti (örneğin “kaltak” gibi).

Madde 8) Birisi bana, erkekleri kışkırttığımı ya da bilerek tahrik ettiğimi ima eden bir ifade kullandı.

Faktör 3: Örtük Fiziksel Güvenlik Tehdidi:

Madde 9) Sosyal bir ortamdayken birisi içtiğim içeceği dikkat etmem gerektiğini söyledi.

Madde 10) Kamusal alanlara çıkarken kendimi korumak için bir savunma aracı (örneğin biber gazı) taşımam gerektiği söylendi.

Madde 11) İlk buluşmaya giderken bir güvenlik planımın olması gerektiği (örneğin bir arkadaşımı bilgilendirmem) söylendi.

Madde 12) Yalnız yürümemem gerektiği, aksi halde cinsel saldırıya uğrayabileceğim söylendi.

Faktör 4: Açık Fiziksel Güvenlik Tehdidi

Madde 13) Bir erkek bana kendimi güvensiz hissetmeme neden olan bir söz söyledi.

Madde 14) Tanımadığım bir erkek kamusal bir alanda beni takip etti.

Madde 15) Bir erkek bana rahatsız edici ve tehditkâr bir şekilde baktı.

Madde 16) Birisi benim rızam olmadan bana dokundu.

Faktör 5 – Cinsiyetçiliğin Gerçekliğinin Geçersizleştirilmesi

Madde 17) Cinsiyetçilik hakkında konuşurken, birisi konuyu erkeklerin de ayrımcılığa uğradığına getirerek yaşadığım deneyimleri küçümsedi.

Madde 18) Birisi, cinsiyetçiliğin günümüzde artık önemli bir toplumsal sorun olmadığını ima etti.

Madde 19) Birisi, kadınların erkeklerle aynı fırsatlara sahip olduğunu söyleyerek yaşadığım eşitsizlikleri görmezden geldi.

Madde 20) Birisi, kadınların cinsiyet ayrımcılığı yaşadıklarını dile getirdiklerinde bunu abarttıklarını ima etti.

Madde 21) Cinsiyetçilik hakkında konuşurken, birisi “ama bütün erkekler öyle değil” diyerek konuyu geçersizleştirdi.

Faktör 6 – Aşağılık Varsayımı / İkinci Sınıf Vatandaşlık

Madde 22) Cinsiyetim nedeniyle matematikte iyi olmadığımı varsayıldı.

Madde 23) Cinsiyetim nedeniyle zeki olmadığımı varsayıldı.

Madde 24) Cinsiyetim nedeniyle, ilk tanışmada kariyerim veya başarılarım hakkında soru sorulmadı.

Madde 25) Cinsiyetim nedeniyle sportif olmadığımı varsayıldı.

Madde 26) Yaptığım bir çalışma yanlışlıkla bir erkeğe atfedildi.

Faktör 7 Çevresel Mikro saldırınlıklar

Madde 27) Toplumda erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla liderlik pozisyonunda yer aldığını gözlemledim.

Madde 28) Medya içeriklerinde, kadınlar cinsel tacize uğradıklarını söylediklerinde onlara inanılmadığını gözlemledim.

Madde 29) Medya içeriklerinde, erkeklerin davranışlarının “erkektir yapar” gibi ifadelerle mazur görüldüğünü gözlemledim.

Madde 30) Televizyon programlarında kadınların çoğunlukla ev hanımı rolleriyle temsil edildiğini gözlemledim.

Faktör 8 Cinsel Nesneleştirme

Madde 31) Birisi, benimle ilgili başka bir şey konuşmadan önce dış görünüşüm hakkında yorum yaptı.

Madde 32) Sokakta yürürken bana laf atıldı (örneğin ıslık çalındı).

Madde 33) Birisi, mutsuz görünemeyecek kadar güzel olduğumu söyledi.

Madde 34) Bir kadının bedeninin rahatsız edici şekilde süzüldüğünü gözlemledim.

2) Yabancı Uyruklu Kadınlara Yönelik Mikro Saldırganlık Ölçeği

Araştırmacı tarafından geliştirilecektir.

Uluslararası kadın öğrenci olduğum için;	
1	Nereli olduğum sorulduğunda dışlayıcı bir tavırla karşılaşırım.
2	Bu ülkeye ait olmadığım ima edilir.
3	Kendi ülkemde yaşamam gerektiği ima edilir.
4	Bulduğum ortama uyum sağlayamadığım ima edilir.
5	Ülkem hakkında küçümseyici yorumlarla karşılaşırım.
6	Bu ülkede geçici olduğum ima edilir.
7	Sosyal ortamlarda dışlanırım.
8	Bulduğum ortamlarda istenmediğim ima edilir.
9	Bu ülkenin dilini konuşurken yaptığım hatalarla alay edilmesiyle karşılaşırım.
10	Aksanım nedeniyle söylediklerim ciddiye alınmamasıyla karşılaşırım.
11	Bu ülkenin dilini konuşurken aksanım nedeniyle sözümün kesilmesiyle karşılaşırım.
13	Aksanım nedeniyle bazı insanların benimle yüksek sesle konuştuğu durumlarla karşılaşırım.
14	Özel hayatım hakkında rahatsız edici sorular sorulmasıyla karşılaşırım.
16	Ailem hakkında rahatsız edici sorular sorulmasıyla karşılaşırım.
19	Ülkem hakkında rahatsız edici sorular sorulmasıyla karşılaşırım.
20	Kültürümün küçümsendiği durumlarla karşılaşırım.
21	Kültürel değerlerim hakkında küçümseyici sorular sorulmasıyla karşılaşırım.
22	Daha kolay cinsel ilişki kurduğum yönünde imalarla karşılaşırım.
23	Bu ülkeye evlenmek amacıyla geldiğim ima edilir.
24	Cinsel açıdan daha ulaşılabilir olduğum ima edilir.
25	Cinsel niyetimle ilgili yersiz varsayımlarla karşılaşırım.
26	Dış görünüşümle ilgili cinsel imalarla karşılaşırım.
28	Sınıf ortamında akademik görüşlerimin ciddiye alınmamasıyla karşılaşırım.
29	Sınıf arkadaşlarımdan grup çalışmalarında beni geri planda bıraktığı durumlarla karşılaşırım.
30	Öğretim elemanlarının akademik olarak daha az başarılı olacağımı ima ettiği durumlarla karşılaşırım.
31	Öğretim elemanlarının bana karşı ön yargılı davrandığı durumlarla karşılaşırım.
32	Öğretim elemanlarının sınavlarımı farklı değerlendirdiği durumlarla karşılaşırım.
33	Sınıf içi tartışmalarda bana yeterince söz verilmediği durumlarla karşılaşırım.
34	Akademik olarak zorlanacağım varsayıldığı durumlarla karşılaşırım.
35	Üniversite ortamında akademik başarılarımdan küçümsendiği durumlarla karşılaşırım.
36	Resmi işlemler sırasında daha fazla sorgulandığımı hissettiğim durumlarla karşılaşırım.
37	Resmî kurumlarda yeterince yardımcı olunmadığı durumlarla karşılaşırım.
38	Resmi işlemler sırasında gereksiz yere bekletildiğim durumlarla karşılaşırım.
39	Burslara erişimde gereksiz zorluklarla karşılaşırım.
40	Yurtlara başvuru sürecinde gereksiz zorluklarla karşılaşırım.
41	Resmi işlemler sırasında bana saygısız davranıldığı durumlarla karşılaşırım.
42	Resmi işlemler sırasında benden gereğinden fazla belge istendiği durumlarla karşılaşırım.

3) Genel Aidiyet Ölçeği

1	İnsanlarla bir arada iken, onlarla birlikte olduğumu hissediyorum.
2	Ailem ve arkadaşlarımla yakın/samimi bağlarım var.
3	Başkaları tarafından kabul edildiğimi hissediyorum.
4	Aidiyet duygusuna sahibim.
5	İlişkilerimde ve paylaşımlarımda kendimi diğer insanlara eşit görürüm.
6	Çevremdeki insanlarla bağlarım olduğunu hissediyorum.
7	Ailem ve arkadaşlarım beni planlarına dâhil etmezler.
8	Kendimi dışlanmış hissediyorum.
9	Sanki insanlar beni önemsemiyor/umursamıyor gibi hissediyorum.
10	Diđerlerine bağlanamadığım için onlardan uzak duruyorum.
11	Kendimi dış dünyadan soyutlanmış hissediyorum.
12	İnsanlarla birlikteyken kendimi yabancı gibi hissediyorum.

4) Öz Şefkat Ölçeği

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.

5) Sosyal Öz-Yeterlik Beklentisi Ölçeği

1	Fazla tanımadığım biriyle konuşmayı başlatabilme.
2	Bir grup içinde ilgimi çeken bir konu tartışılırken düşüncelerimi ifade edebilme.
3	Okulda, işte ya da toplu ortamlarda insanlarla birlikte çalışırken ne yapmam gerektiğini kestirebilme.
4	Bir grup ortamında yeni tanıştığım birinin kendini rahat hissetmesine yardımcı olabilme.
5	Bir grubun içindeyken yaşadığım bir olayı başkalarıyla paylaşabilme.
6	Yeni ve farklı bir sosyal ortama girebilme.
7	Grup hâlinde yapılacak bir etkinliğe katılmak için gönüllü olabilme.
8	Sinemaya gitmek gibi sosyal bir etkinlik planlayan bir gruba katılıp katılamayacağımı sorabilme.
9	Önemli ya da popüler biri tarafından verilen bir davete katılabilmem.
10	Bir grup ya da organizasyonda sorumluluk alarak yönetime yardımcı olabilme.
11	Bir konuşmayı başlattıktan sonra sürdürebilme.
12	Grup etkinliklerinde aktif olarak yer alabilme.
13	Hafta sonu birlikte vakit geçirmek için arkadaş bulabilme.
14	Duygularımı başkalarına açabilme.
15	Öğle yemeğine birlikte çıkmak için birini bulabilme.
16	Birine duygusal bir yakınlaşma ya da çıkma teklifinde bulunabilme.
17	Hiç kimseyi tanımadığım bir eğlenceye ya da toplantıya katılabilmem.
18	İhtiyaç duyduğumda birinden yardım isteyebilme.
19	Kendi yaş grubumdan yeni arkadaşlar edinebilme.
20	Yemek yiyen arkadaşların bulunduğu bir masaya oturup sohbetlerine katılabilmem.
21	Herkesin birbirini önceden tanıdığı bir gruba dâhil olup arkadaşlık kurabilme.

6) Öz Saygı Ölçeği (Rosenberg)

1	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli bulurum
2	Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum
3	Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim
4	Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim
5	Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum
6	Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim
7	Genel olarak kendimden memnunum
8	Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim
9	Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum
10	Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum

7) Warwick–Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği

1	Gelecekle ilgili iyimserim
2	Kendimi işe yarar (faydalı) hissediyorum
3	Kendimi rahatlamış hissediyorum
4	Diğer insanlara karşı ilgiliyim
5	Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var
6	Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim
7	Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum
8	Kendimden memnunum
9	Kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum
10	Kendime güveniyorum
11	Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum
12	Sevildiğimi hissediyorum
13	Yeni şeylere karşı ilgiliyim
14	Neşeli hissediyorum