

## OK-RUH SAĞLIĞI TARAMA TESTİ

Sevgili katılımcı,

Bu bir kişisel ruh sağlığı durumunu tarama anketidir. Amaç ruh sağlığı ile ilgili bağlantısı olabileceği düşünülen bazı konularda genel ruh sağlığı durumunuzun nasıl işlediğini görmek, varsa güçlü ve zayıf yönlerini belirlemek ve bunu isterseniz sizlerle paylaşmaktır. İkinci aşamada kişinin isteğine bağlı olarak bazı noktalarda iyileştirilmesi veya daha iyi geliştirilmesi gerekli gözükken konular ortaya çıkarsa bunlara yönelik gruplar için bir psiko-eğitim programı hazırlamak, bireyler için ise bir psikolojik danışmanlık hizmeti sunmaktır. Gerekli görüldüğü durumlarda başka bir ruh sağlığı uzmanına yönlendirmeler yapılabilir.

Bütün bilgiler gizli tutulacağından test formunda **İSMİNİZİ BELİRTMENİZE GEREK YOKTUR. Aşağıda belirlenen yere gerektiğinde anketinizi diğerleri arasından seçebilmeniz için, sadece sizin bilebileceği bir kod belirleyin.**

UNUTMAYIN test sonuçlarından güvenli ve sağlam sonuçlar elde etmek sizin sorulara vereceğiniz cevapların samimi olmasına bağlıdır. Ölçümün kalitesini yüksek tutmak adına **CEVAPLARINIZDA İÇTEN VE SAMİMİ OLMANIZI** umuyoruz. Tüm maddelere cevap vermeniz idealdir ancak herhangi bir nedenden dolayı (sizin durumunuza uygun olmayan) herhangi bir soruya cevap vermek istemezseniz lütfen cevap vermemekte özgür olduğunuzu unutmayınız.

Saygı ile,

Prof. Dr. Üzeyir Ok  
Psikoloji Öğretim üyesi  
uzeyir.ok@ihu.edu.tr

### ÇALIŞMAYA KATILMAYI KABUL FORMU

Testin amacı ve kapsamı konusunda bilgi edindim. Şahsımla ilgili bilgilerin ve test doldurarak sağladığım bilgilerin gizli tutulacağı ve en geç 3 yıl saklı tutulduktan sonra imha edileceği konusundaki taahhüdü öğrendim. Bu tarama testini doldurduktan sonra istersem 15 gün içinde çalışmaya katılmaktan vazgeçebileceğimi öğrendim. Bana ait görüşmenin içeriği ismim gizli tutularak eğitim amaçlı olarak kullanılabilir. Ruh sağlığı tarama testine ve (kendim talep edersem/uygun bulursam) akabinde gerçekleştirilecek görüşmeye kendi rızamla katılmayı kabul ediyorum.

- **Size ait testin verileri isim gizli tutularak eğitimi amaçlı olarak kullanılabilir mi?** Evet Hayır
- **Taramaya katılma nedeniniz nedir?:** Bir sorunum var Kendimi tanıma amaçlı
- **Katılımcı Kodu** (Lütfen rastgele 4 karakterli bir kod (AB25 gibi) oluşturun):.....

Tarih..... Katılımcı imzası (zorunlu değil).....

### (VARSA) SİZİ BURAYA GETİREN SORUNUNUZ LÜTFEN ÖZETLEYİN

Lütfen aşağıda yer alan boşluğa sizi buraya getiren sorununuzu yazarak belirtiniz

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**DEMOGRAFİK BİLGİLER**

1.	Cinsiyetiniz?	<input type="radio"/> Erkek	<input type="radio"/> Kadın	<input type="radio"/> Diğer	
2.	Hangi <b> yıl </b> doğdunuz? Lütfen yazarak belirtiniz	.....			
3.	Evlilik Durumunuz?				
	<input type="radio"/> Bekar	<input type="radio"/> Evlili	<input type="radio"/> Boşanmış	<input type="radio"/> Eşi vefat etmiş	<input type="radio"/> Diğer (farklı bir ilişki biçimi)

4.	<b>Ekonomik Durum:</b> Bir aile olarak ekonomik durumunuz nasıldır?				
	<input type="radio"/> Çok Fakir	<input type="radio"/> Fakir	<input type="radio"/> Ne zengin ne fakir (orta halli)	<input type="radio"/> Zengin	<input type="radio"/> Çok zengin

	<b>Eğitim Durumu:</b> Ulaştığınız en yüksek eğitim düzeyi nedir?					
5.	<input type="radio"/> Okul okumadım ama okur-yazarım	<input type="radio"/> İlkokul mezunuyum	<input type="radio"/> Lise Mezunuyum	<input type="radio"/> Üniversitede Öğrenciyim	<input type="radio"/> Üniversite Mezunuyum	<input type="radio"/> Lisansüstü eğitim (mastır, doktora vb.) alıyorum/aldım

	<b>Çalışma Durumu:</b> Çalışma durumunuz.						
6.	<input type="radio"/> Ev işleri de dâhil hiç bir işte çalışmıyorum	<input type="radio"/> Evimizin işlerini yapıyorum	<input type="radio"/> Dışarda tam zamanlı çalışıyorum	<input type="radio"/> Dışarda yarı zamanlı çalışıyorum	<input type="radio"/> Öğrenciyim	<input type="radio"/> Emekliyim	<input type="radio"/> Diğer (Lütfen yazarak belirtin) .....

	<b>Büyüdüğünüz Aileniz:</b> Ne tür bir ailede büyüdünüz?				
7.	<input type="radio"/> Hiç mutlu olmayan bir ailede	<input type="radio"/> Az mutlu bir ailede	<input type="radio"/> Orta düzey mutlu bir ailede	<input type="radio"/> Fazla mutlu bir ailede	<input type="radio"/> Çok fazla mutlu bir ailede

	<b>Kız ya da erkek olarak kaç çocuğunuz var? (lütfen her satırda bir seçenek işaretleyin)</b>							
8.	<b>Kız</b>	<input type="radio"/> Hiç	<input type="radio"/> 1 tane	<input type="radio"/> 2 tane	<input type="radio"/> 3 tane	<input type="radio"/> 4 tane	<input type="radio"/> 5 tane	<input type="radio"/> 6 ya da daha fazla
9.	<b>Erkek</b>	<input type="radio"/> Hiç	<input type="radio"/> 1 tane	<input type="radio"/> 2 tane	<input type="radio"/> 3 tane	<input type="radio"/> 4 tane	<input type="radio"/> 5 tane	<input type="radio"/> 6 ya da daha fazla

**(Evlili olanlar İçin) EVLİLİĞİNİZİN KALİTESİ**

Lütfen aşağıda yer alan ifadelere **ne düzeyde** katıldığınızı belirtiniz.

10.	Genel olarak çok mutlu bir evliliğimiz var.	<input type="radio"/> Hiç katılmıyorum	<input type="radio"/> Az katılıyorum	<input type="radio"/> Yarı yarıya katılıyorum	<input type="radio"/> Çoğuna katılıyorum	<input type="radio"/> Tamamına katılıyorum
11.	Gerçeği söylemek gerekirse biz eşimle geçinemiyoruz	<input type="radio"/> Hiç katılmıyorum	<input type="radio"/> Az katılıyorum	<input type="radio"/> Yarı yarıya katılıyorum	<input type="radio"/> Çoğuna katılıyorum	<input type="radio"/> Tamamına katılıyorum
12.	Evliliğimizde üstümüze düşen sorumluluklarımızı yerine getirme tarzımızdan çok memnunum	<input type="radio"/> Hiç katılmıyorum	<input type="radio"/> Az katılıyorum	<input type="radio"/> Yarı yarıya katılıyorum	<input type="radio"/> Çoğuna katılıyorum	<input type="radio"/> Tamamına katılıyorum

### ANLAM VE AMAÇ

Lütfen aşağıda yer alan ifadelere **ne düzeyde** katıldığınızı belirtiniz.

13.	Benim için hayatın bir amacı ve anlamı var.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
14.	Yaşamında bir amacı ve davası olan biri değilim.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum

### GİRİŞKENLİK-ÇEKİNGENLİK DURUMU

Lütfen aşağıda yer alan ifadelere **ne düzeyde** katıldığınızı belirtiniz.

15.	Bir kuyrukta beklerken biri arkadan gelip önüme geçtiğinde ona sözlü olarak sıraya girmesi gerektiğini söyleyebilirim	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
16.	Toplu taşıma araçlarında yolculuk yaparken beni rahatsız edecek şekilde kendini yayarak oturan birine kendini toplamasını söyleyebilirim	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
17.	Hoşuma gitmeyen bir teklifle geldiklerinde insanlara kırılacaklarını bilsem de çekinmeden 'hayır' diyebilirim.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum

### (ÖĞRENCİLER İÇİN) DERS ÇALIŞMA DURUMU

Lütfen aşağıda yer alan ifadelere **ne düzeyde** katıldığınızı belirtiniz.

18.	Nedense ders çalışmak için masaya oturmakta zorlanıyorum	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
19.	Merak ve istekle ders çalışmayı seven biriyim	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
20.	Genel olarak maalesef ders çalışan biri değilim	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum

### (ÖĞRENCİLER İÇİN) BELLEK DURUMU

Lütfen aşağıda yer alan ifadelere **ne düzeyde** katıldığınızı belirtiniz.

21.	Nedense okuduğum hiçbir şey aklımda kalmıyor.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
22.	Derslerden hiçbir şey anlamıyorum.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum

### GENEL MUTLULUK HALİ

23.	Geriye dönüp baktığımızda genel olarak kendinizi mutluluk düzeyi bakımından nasıl nitelersiniz?	Çok mutsuz	Az mutlu	Ne mutlu ne de mutsuz	Fazla Mutlu	Çok fazla Mutlu
24.	Kendi yaşitlarınızın durumuyla karşılaştığımızda, kendinizi mutluluk düzeyi bakımından nasıl bulursunuz?	Çok mutsuz	Az mutlu	Ne mutlu ne de mutsuz	Fazla Mutlu	Çok fazla Mutlu
25.	Bazı insanlar vardır hayatlarında çok mutludurlar. Koşullar nasıl olursa olsun yaşamdan zevk almasını çok iyi bilirler. Böyle bir durum sizin için ne düzeyde geçerlidir?	Hiç	Az	Orta düzeyde	Büyük oranda	Tamamen

## SOSYO-KÜLTÜREL UYUM

Lütfen aşağıda yer alan ifadelere **ne düzeyde** katıldığınızı belirtiniz.

26.	Fırsatını bulsam gelişmiş bir ülkede yaşamak için bu ülkeden çeker giderim.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
27.	Bu gelişmemiş ülkeden ve kültürsüz insanlarından artık uzaklaşmak istiyorum.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum

## YALNIZLIK HİSSİ

Lütfen aşağıda yer alan ifadelere **ne düzeyde** katıldığınızı belirtiniz.

28.	İnsanlarla birlikte olsam da içimde yalnızım aslında.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
29.	Sık sık yalnızlık duygusu yaşarım nedense.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
30.	Pek fazla yalnızlık duygusu yaşamam doğrusu.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum

## SOSYAL İLİŞKİLERDE UYUM

Lütfen aşağıda yer alan ifadelere **ne düzeyde** katıldığınızı belirtiniz.

31.	Yeni karşılaştığım insanlarla kolayca tanışıp kaynaşabiliyorum.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
32.	Yeni sosyal ortamlarda rahatça sohbet etmeyi beceremiyorum.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
33.	İnsanlarla kolayca tanışıp arkadaşlık kurabiliyorum	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
34.	Nedense sosyal ilişkilerimde rahat değilim, geriliyorum	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum

## ANNE-BABAYLA UYUM

Lütfen aşağıda yer alan **kendi anne-babanızın yer aldığı aileyle** ilgili ifadelere **ne düzeyde** katıldığınızı belirtiniz.

35.	Ailemle genel olarak iyi anlaşıyoruz	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
36.	Ailemle çok fazla çatışmaya giriyorum	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
37.	Sanki ailemden uzakta daha mutluyum	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
38.	Ailemle zaman geçirmekten zevk alıyorum	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
39.	Ailemden edindiğim dünya görüşümden gittikçe koctum.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
40.	Galiba zamanla ailemde görüp öğrendiğim değerlerden uzaklaştım.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum

## FARKLI SOSYAL GRUPLARLA UYUM

Lütfen aşağıda yer alan ifadelere **ne düzeyde** katıldığınızı belirtiniz.

41.	Bu ülkede farklı dinden veya düşünceden olan insanların (Yahudi, Hristiyan, ateist gibi) birlikte yaşamasında bir sakınca yoktur	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
42.	Bu topraklar sadece bu ülkenin vatandaşlarına aittir, başka ülkeden insanların yaşamasına izin verilmemelidir.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
43.	Herkes yaşam tarzını bu ülkenin, adetlerine, gelenek ve göreneklerine uydurarak yaşamak zorundadır.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum

## GENEL YAŞAM YÖNELİMİ UYUMU

Lütfen aşağıda yer alan ifadelere **ne düzeyde** katıldığınızı belirtiniz.

44.	Bu hayatı neye göre yaşayacağımı bir türlü bilemedim.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
45.	Niçin yaşadığımı ve neye göre yaşadığımı iyi biliyorum.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
46.	Hayatıma yön veren değerlerin ne olduğu konusu kafamda biraz belirsiz.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum

## İÇ UYUM

Lütfen aşağıda yer alan ifadelere **ne düzeyde** katıldığınızı belirtiniz.

47.	İnsanlara anlatmaktan çekindiğim bir konuda ciddi sıkıntılar yaşıyorum	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
48.	Kimsele söyleyemiyorum ama içimde fırtınalar kopuyor.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
49.	Sabahları genellikle kaygıyla uyanırım.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
50.	Şükür ki beni kaygılandıran hiçbir sorunum yok, rahat ve huzurluyum	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
51.	İkinci bir kişiye söylemeye tereddüt ettiğim bazı sorunlarım var	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum

## ÖFKELİLİK DÜZEYİ

Aşağıdaki duyguları ne sıklıkta yaşarsınız?

52.	Kolayca sinirlenme	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazla	Çok fazla
53.	Sözlü kavgaya karışma	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazla	Çok fazla
54.	Ağız dalaşına girme.	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazla	Çok fazla

## ÇELİŞKİ YAŞATABİLECEK ALIŞKANLIKLAR

Lütfen aşağıda yer alan ifadelere **ne düzeyde** katıldığınızı belirtiniz.

55.	Maalesef sigara veya tütün içme gibi alışkanlığım var.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
56.	Şimdiye kadar sigara veya tütün gibi şeylerden aşağı yukarı hiç içmedim	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
57.	Ne yalan söyleyeyim, bazen kafa bulduran şeyler kullandığım olur.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
58.	Gerçekten yaşantımda alkol, hap, ot türü gibi kafa bulduran şeylerden biri bile yoktur	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
59.	Cep telefonunun galiba bana zararı çok fazla	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
60.	Her nedense kendimi cep telefonuyla oynamaktan bir türlü alamıyorum	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum

## İYİMSERLİK-KÖTÜMSERLİK HALİ

Lütfen aşağıda yer alan ifadelere **ne düzeyde** katıldığınızı belirtiniz.

61.	Geleceğimle ilgili ciddi kaygılarım var.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
62.	Sanki hayatımda hiçbir şey yolunda gitmiyor gibi.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
63.	Zorluklar olsa da geleceğimin parlak olduğunu düşünüyorum.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
64.	Geleceğimi çok olumlu görüyorum	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum

## YAPABİLİRİM DUYGUSU

Lütfen aşağıda yer alan ifadelere **ne düzeyde** katıldığınızı belirtiniz.

65.	Bir sorunla karşılaştığımda sakin kalırım çünkü sorunu halledebileceğime güvenirim	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
66.	Beklenmedik anda ortaya çıkan sorunları çözme konusunda kendime güvenirim	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
67.	Yeterince uğraşırsam çözemeyeceğim sorun yoktur	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
68.	Başım belaya girdiğinde genellikle bir çözüm yolu bulurum	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum

### MADDİ ZORLUK YAŞAMA DURUMU

Lütfen aşağıda yer alan ifadelere **ne düzeyde** katıldığınızı belirtiniz.

69.	Genel olarak mali konularda sık sık sıkıntılar yaşadım.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
70.	Şimdiye kadar hayatımda maddi açıdan pek fazla sorun yaşamadım.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
71.	Mali bakımdan genellikle yüzüm pek gülmedi	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum

### ÖZ-SAYGI DURUMU

Lütfen aşağıda yer alan ifadelere **ne düzeyde** katıldığınızı belirtiniz.

72.	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli görürüm	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
73.	Bazen işe yaramaz biri olduğumu düşünürüm	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
74.	Çok fazla övünebileceğim özelliğim yok	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
75.	Genel olarak kendimi beğenirim	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum

### GEÇMİŞTE YAŞANAN DENEYİMLER

Lütfen aşağıda yer alan ifadelere **ne düzeyde** katıldığınızı belirtiniz.

76.	Geçmişte ciddi bir yaşam tehlikesi atlama, yaralanma, çaresiz kalma gibi sizde olumsuz anı bırakan bir yaşantınız oldu mu?	Hayır Hiç	Evet Az	Evet Biraz	Evet Fazla	Evet Çok Fazla
77.	Geçmişte hayatınızı derinden olumsuz etkileyen iz bırakıcı bir deneyime maruz kaldınız mı?	Hayır Hiç	Evet Az	Evet Biraz	Evet Fazla	Evet Çok Fazla
78.	Geçmişte ömür boyu sizi rahatsız eden bir deneyimle karşılaştınız mı?	Hayır Hiç	Evet Az	Evet Biraz	Evet Fazla	Evet Çok Fazla

### İNANÇ VE DÜNYA GÖRÜŞÜNDE UYUM

Lütfen aşağıda yer alan ifadelere **ne düzeyde** katıldığınızı belirtiniz.

79.	İnancım ile veya dünya görüşümle ilgili önemli kaygılarım var.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
80.	İnancım ile veya dünya görüşümle ilgili önemli çelişkiler yaşıyorum.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
81.	İnancım ile veya dünya görüşümle ilgili kafamda ciddi şüpheler yaşıyorum.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum

## KARŞI CİNSELE OLAN İLİŞKİLER

Lütfen aşağıda yer alan ifadelere **ne düzeyde** katıldığınızı belirtiniz.

82.	Karşı cinsten kişilerle olan diyalogumda rahatımdır	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
83.	Karşı cinsten biriyle yalnız kaldığımda utanma ve kaygı olur	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
84.	Karşı cinsten birileriyle bir araya gelsem elim ayağım birbirine dolanır	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
85.	Cinsellikle ilgili bazen suçluluk veya günahkârlık duyguları yaşadığım olur	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
86.	Cinsellikle ilgili konular başımı sık sık ağrıtır	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
87.	Cinsellikle ilgili konularda bazen pişmanlık duyguları yaşarım	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum

## BEDEN SAĞLIĞI

Lütfen aşağıda yer alan ifadelere **ne düzeyde** katıldığınızı belirtiniz.

88.	Yaşantımı etkileyen herhangi ciddi bir sağlık sorunun yok	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
89.	Hayatın tadını çıkarmama engel olan bir hastalığım var	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
90.	Beni rahatsız edecek düzeyde atmam gereken fazla kilolarım var	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
91.	Şükür ki kilo derdim yok, kendimi bedenem zinde hissediyorum	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
92.	Gerektiğinde hastaneye giderek sağlık durumumu kontrol ettiriyorum	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
93.	Diş sağlığımla düzenli olarak ilgilenirim	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
94.	Maalesef sportif egzersizlerim yetersiz, daha fazla hareket etmem gerekir	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
95.	Sağlık amacıyla düzenli olarak spor yaparım veya yürürüm	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
96.	Doğuştan gelen bir engellilik durumunuz var mı	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
97.	Düzenli ve sağlıklı beslenmemi (doğal, zamanında) tam istediğim gibi sürdürebiliyorum	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
98.	Maalesef sık sık hasta olurum	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
99.	Fiziksel görüntümden maalesef memnun değilim	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum

## KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Aşağıda yer alan kişilik özellikleri sizin kişilik özellikleriniz arasında **ne düzeyde** bulunmaktadır?

100	Genel olarak üzüntülü ve hüzünlü bir duygu durumuna sahip olma	Hiç	Az	Orta Düzeyde	Fazla	Çok fazla
101	İnsanlarla sohbet etmeyi sevme	Hiç	Az	Orta Düzeyde	Fazla	Çok fazla
102	Çok zekice ve sıra dışı düşüncelere sahip olma	Hiç	Az	Orta Düzeyde	Fazla	Çok fazla
103	Eleştirel ve tartışmacı olma	Hiç	Az	Orta Düzeyde	Fazla	Çok fazla
104	İşlerini titiz ve eksiksiz yapmaya özen gösterme	Hiç	Az	Orta Düzeyde	Fazla	Çok fazla
105	Fazlaca kaygı yaşama	Hiç	Az	Orta Düzeyde	Fazla	Çok fazla
106	Yeni insanlarla tanışıp konuşmayı sevme, sosyal yönü güçlü olma	Hiç	Az	Orta Düzeyde	Fazla	Çok fazla
107	Yaratıcılık, yeni yeni şeyler keşfetme	Hiç	Az	Orta Düzeyde	Fazla	Çok fazla
108	Zaman zaman başkalarına haddini bildirme	Hiç	Az	Orta Düzeyde	Fazla	Çok fazla
109	Dağınık olma, düzen tutturamama	Hiç	Az	Orta Düzeyde	Fazla	Çok fazla
110	Duygularında gel-gitler yaşama, kolayca üzülebilm	Hiç	Az	Orta Düzeyde	Fazla	Çok fazla
111	Çekingenlik, sessiz olma	Hiç	Az	Orta Düzeyde	Fazla	Çok fazla
112	Sürekli yeni yeni şeyler düşünme	Hiç	Az	Orta Düzeyde	Fazla	Çok fazla
113	Başkalarıyla tartışmaya girme	Hiç	Az	Orta Düzeyde	Fazla	Çok fazla
114	Planlı ve düzenli yaşama	Hiç	Az	Orta Düzeyde	Fazla	Çok fazla
115	Genelde hareketlerinde, yürümesinde ve yemek yemesinde hızlı olma	Hiç	Az	Orta Düzeyde	Fazla	Çok fazla
116	Boş zamanımı keyif yaparak geçirdiğinde suçluluk hissetme	Hiç	Az	Orta Düzeyde	Fazla	Çok fazla
117	Aynı anda birden çok iş yapmaya çalışma	Hiç	Az	Orta Düzeyde	Fazla	Çok fazla
118	Bir oyundan veya spordan zevk almak için kazanmak gerektiğini düşünme	Hiç	Az	Orta Düzeyde	Fazla	Çok fazla

## DEĞER TERCİHİ

Aşağıda kısaca bazı kişiler tarif edilmiştir. Lütfen her satırdaki tarifi okuyunuz ve bu kişinin size ne kadar benzediğini belirtiniz.

119.	Yeni fikirler geliştirmek ve yaratıcı olmak onun için önemlidir. Her şeyi kendine özgü bir tarzda yapmayı sever.	Hiç benzemiyor	Çok az benziyor	Az benziyor	Biraz benziyor	Fazla benziyor	Çok fazla benziyor
120.	Onun için zengin olmak önemlidir. Çok paraya ve pahalı şeylere sahip olmak ister.	Hiç benzemiyor	Çok az benziyor	Az benziyor	Biraz benziyor	Fazla benziyor	Çok fazla benziyor
121.	Onun için güvenli bir çevrede yaşamak önemlidir. Güvenliğini tehlikeye atacak her şeyden kaçınır.	Hiç benzemiyor	Çok az benziyor	Az benziyor	Biraz benziyor	Fazla benziyor	Çok fazla benziyor
122.	Onun için iyi vakit geçirmek önemlidir. Kendini “şımartmayı” sever.	Hiç benzemiyor	Çok az benziyor	Az benziyor	Biraz benziyor	Fazla benziyor	Çok fazla benziyor
123.	Etrafındaki insanlara yardım etmek onun için çok önemlidir. Onların durumunu iyileştirmek için çaba göstermek ister.	Hiç benzemiyor	Çok az benziyor	Az benziyor	Biraz benziyor	Fazla benziyor	Çok fazla benziyor
124.	Onun için çok başarılı olmak önemlidir. İnsanların bir gün onun başarılarını anlayacağını umar.	Hiç benzemiyor	Çok az benziyor	Az benziyor	Biraz benziyor	Fazla benziyor	Çok fazla benziyor
125.	Macera arar ve risk almayı sever. Heyecan verici bir hayatının olmasını ister.	Hiç benzemiyor	Çok az benziyor	Az benziyor	Biraz benziyor	Fazla benziyor	Çok fazla benziyor
126.	Her zaman uygun davranmak onun için önemlidir. İnsanların yanlış göreceği şeyleri yapmaktan kaçınır.	Hiç benzemiyor	Çok az benziyor	Az benziyor	Biraz benziyor	Fazla benziyor	Çok fazla benziyor
127.	İnsanların kesinlikle doğayı korumaları gerektiğini düşünür. Çevre ile ilgilenmek onun için önemlidir.	Hiç benzemiyor	Çok az benziyor	Az benziyor	Biraz benziyor	Fazla benziyor	Çok fazla benziyor
128.	Gelenek onun için önemlidir. Kendisine dininden veya ailesinden miras kalan gelenek ve göreneklere uymaya çalışır.	Hiç benzemiyor	Çok az benziyor	Az benziyor	Biraz benziyor	Fazla benziyor	Çok fazla benziyor

<b>DUYGU, DÜŞÜNCE VE DAVRANIŞ DURUMLARI</b>						
<b>Son dönemlerde (SON BİR AY İÇERİSİNDE) aşağıdaki durumlar sizi ne sıklıkta rahatsız etmektedir?</b>						
129.	Bir şeyler yaparken ilgi veya istekte azalma	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla
130.	Keyifsiz, çökkün veya umutsuz hissetme	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla
131.	Kendini çaresiz hissetme	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla
132.	Her zamankinden daha sinirli, huysuz veya öfkeli hissetme	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla
133.	Öfkeden patlamaya hazır hissetme	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla
134.	İnsanların bildiğinden daha sinirli olma	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla
135.	Her zamankinden daha az uyuma fakat hala çok enerjiye sahip olma	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla
136.	Her zamankinden daha fazla işler yapmaya kalkışma veya daha riskli işler yapma	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla
137.	Durdurulamaz biçimde sürekli konuşma	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla
138.	Sinirli, kaygılı, korkmuş, endişeli veya gergin hissetme	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla
139.	Paniklemiş veya ürkmüş hissetme	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla
140.	Kaygı veren durumlardan kaçınma	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla
141.	Nedeni bilinmeyen ağrılar ve acılar hissetme (örn., baş, bel, eklem, karın, bacaklar)	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla
142.	Hastalığının yeterince ciddiye alınmadığını hissetme	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla
143.	Hastalık teşhisi konmasa da sık sık hasta oluyormuş duygusu yaşama	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla
144.	Gerçekten kendine zarar verme düşüncesi taşıma	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla
145.	Yaşanılan sorunlardan kurtulmak için intihar etmeyi düşünme	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla
146.	Sık sık yaşamdan bıkkınlık hissetme ve ölme arzusu taşıma	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla
147.	Başkalarının duyamayacağı şeyler duyma; örneğin çevrede kimsenin olmadığı anlarda bile sesler duyma	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla
148.	Düşüncelerinizin başkaları tarafından duyulabileceğini veya sizin, başkalarının düşüncelerini duyabileceğinizi hissetmeniz	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla
149.	Sık sık konudan sapma gösterme ya da konuşmaların anlaşılmaması durumu yaşama	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla
150.	Genel uyku kalitesini etkileyen uyku sorunları yaşama	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla
151.	Uyku düzeninden son derece memnun olma	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla
152.	Uykuya dalmakta veya sürdürmekte güçlük çekme	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla
153.	Unutkanlıkla ilgili (örn., yeni bilgiler öğrenme) veya yer bulma (örn., evin yolunu bulamama) konusunda sorunlar yaşama	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla
154.	Güçlü bir hafızaya sahip olma; gördüğünü veya işittiğini kolay <u>unutmama</u>	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla
155.	Sık sık unutkanlık sorunu yaşama	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla

156.	Tekrar tekrar akla takılan rahatsız edici düşünceler, dürtüler veya görüntüler olması	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla
157.	Belli davranışları veya zihinsel faaliyetleri tekrar tekrar yapmak zorunda hissetme	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla
158.	Kir ve mikroplardan kaçınmak için bıktırarak düzeyde gereğinden fazla çaba harcama	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla
159.	Kendini, kendinden, bedeninden, fiziksel çevrenden veya anılarından ayrı ve uzak hissetme	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla
160.	Bazen bir şeyler yapmış olma fakat yaptığını hatırlamama durumu	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla
161.	Bazen durumdan duruma çok farklı davranma; sanki iki ayrı kişiymiş gibi hissetme	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla
162.	Ashında kim olduğunu veya hayattan ne istediğini bilememe	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla
163.	Kendini başka insanlara yakın hissedememe veya onlarla olan ilişkilerinden zevk alamama	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla
164.	Herhangi bir alkol türünden günde en az 4 kap (kadeh şişe vb.) içki içme	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla
165.	Sigara, puro, pipo, enfiye çekme veya tütün çiğneme alışkanlıklarından herhangi birine sahip olma	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla
166.	Doktor reçetesi olmadan veya doktor tarafından önerilen dozun üzerinde ya da önerilenden daha uzun sürede <b>KENDİ KAFANIZA GÖRE</b> aşağıdaki ilaçlardan herhangi birini kullanma [örn., ağrı kesiciler (morfin, dolantin), uyarıcılar (ritalin, concerta), sakinleştiriciler ve yatıştırıcılar (uyku hapları, diazem), esrar, kokain, bonsai, gece klübü hapları (ecstasy), halusinojenler (LSD), eroin, uçucular (bali) ya da metamfetamin (kristal)]	Hiç	Nadiren	Bazen	Fazlaca	Çok fazla

**KİŞİLİK HALLERİ****Aşağıdaki ifadelere ne düzeyde katılırsınız?**

<b>Kaygı-Rahatlık</b>						
167.	Olabilecek kötü şeyler için çok endişelenirim	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
168.	Gelecekle ilgili çok kaygılıyım	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
169.	Olaylar beni nadiren endişelendirir	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
170.	Bana her zaman bir felaket olacaktı gibi gelir	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
<b>Tanınırlık</b>						
171.	İnsanların dikkatini çekmek için bir şeyler yaparım	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
172.	Başka insanların dikkatini üzerime çekmek hoşuma gider	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
173.	Bir kalabalıkta öne çıkmayı severim	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
<b>Başkalarının Sorunları</b>						
174.	Başka insanlara zarar vermek beni gerçekten etkilemez	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
175.	Başkalarının acı çektiğini görmek beni gerçekten rahatsız etmez	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
176.	Diğer insanların sorunlarını umursamam	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
<b>Zorlukları Aşma Çabası</b>						
177.	Başarılı olmak için bazen abartılı bir dil kullanmak gerekir	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
178.	İstediğimi elde etmek için insanları kullanırım	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
179.	Çıkarıma olacaksa doğrunun anlamını kendime uydururum	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
<b>Yaşama Verilen Değer</b>						
180.	Genellikle başarısız biri gibi hissederim	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
181.	Sık sık intihar konusundan bahsederim	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
182.	İşe yaramaz biriyim	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
183.	Çoğu zaman suçluluk hissederim	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum

<b>Dikkati Koruma</b>						
184.	Dikkatimi çelen şeyler yüzünden konuşurken konuları kaçırıyorum	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
185.	Başka şeyler dikkatimi dağıttığı için hedeflerime ulaşamıyorum	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
186.	Dikkati kolay dağılan biriyim	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
<b>Ahşılmadık Düşünme</b>						
187.	Benim kafam tuhaf ve alışık olmadık bir tarzda çalışır.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
188.	Birden çok kez tuhaf hareketlerim veya alışkanlıklarım olduğu söylenmiştir	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
189.	Sık sık bana anlamlı gelen fakat başkalarına tuhaf gözükten düşüncelerim olur.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
<b>Duyguda Başkalaşım</b>						
190.	Çok küçük bahanelerle kolayca duygulanırım	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
191.	Duygularımdaki hızlı değişimleri takip edemiyorum	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
192.	Çok basit şeyden dolayı duygulanırım	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
<b>Benliğin Değeri</b>						
193.	Dürüst olmak gerekirse, ben diğer herkesten daha önemli biriyim	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
194.	Çok az insana nasip olmuş üstün yeteneklerim bulunmaktadır	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
195.	Tanıdığım hemen herkesten daha fazla başarılı olmuşumdur	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
<b>Karşılık Verme</b>						
196.	Kolay parlayan bir yapım var	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
197.	Bana yanlış yapana mutlaka haddini bildiririm	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
198.	Amirim dahi olsa birinin bana ne yapacağını söylemesine sinirlenirim	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum

<b>Acelecilik-Sakinlik</b>						
199.	Genellikle sonucunu düşünmeden içimden o anda nasıl geliyorsa öyle davranırım	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
200.	Daha iyisi olabileceğini düşündüğüm halde kendimi hızlı karar almaktan alıkoyamıyorum	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
201.	Genellikle bir işe başlamadan önce düşünür öyle başlarım	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
<b>Yakın İlişkiler</b>						
202.	Birine aşık olmaktan hoşlanırım	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
203.	Daha fazla yakınlaşmaya başladığında ilişkileri keserim	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
204.	Yakın romantik bir partnerim olması yerine yalnız olmayı tercih ederim	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
<b>Görev Bilinci</b>						
205.	Gerçekte yerine getirmeyi düşünmediğim vaatlerim olur.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
206.	Sık sık faturaları ödemeyi unuturum	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
207.	Moralim bozursa randevularımı veya toplantılarımı ekerim	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
<b>İletişim Gücü</b>						
208.	İnsanlara yaptırmak istediğimi yaptırmada iyiyimdir	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
209.	Tatlı dil kullanarak istediğimi elde edebilirim	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
210.	Başkalarından yararlanmak benim için kolaydır	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
<b>Algıda Başkalaşım</b>						
211.	Rüya ile uyanıklık farkını ayırt etmede sorun yaşayabilirim	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
212.	Tuhaf olabilir, fakat bazen sıradan nesnelere bana olduğundan farklı şekilde gözükür	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
213.	Genellikle ne düşündüğümü kontrol edemiyorum	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
214.	Bazen başkalarına ait düşüncelerin beni kontrol ettiğini hissedirim	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
215.	Bazen dünyadan ve kendimden koptuğum zamanlar olur.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
216.	Sık sık dalarak hayattan kopar ve ardından birden çok zaman geçmiş olduğunu fark ederim	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum

<b>Fazla Odaklanma</b>						
217.	Bir şeyi çok iyi yapayım derken diğerlerini kaçırdığım olmuştur	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
218.	Bazı şeylere kafayı taktım mı bitinceye kadar kendimi durduramıyorum	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
219.	İşe yaramayacağını bile bile bir şeyi aynı şekilde yapmaya takıldığım olur	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
<b>Duyguları Saklama</b>						
220.	Olaylara karşı duygusal tepkilerim öyle çok uzun sürmez	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
221.	Arkadaşlarım duygularımı anlamamanın zor olduğunu söyler.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
222.	Kesinlikle duygularımı başkalarına göstermem	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
<b>Mükemmeliyetçilik</b>						
223.	İnsanlar benim çok detaycı biri olduğumu söyler	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
224.	Diğer insanları çileden çıkarsa da yaptığım her şeyin mükemmel olmasında ısrarcı olurum	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
225.	Mükemmel olduğundan emin olmak için işleri birkaç kez kontrol ederim	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
<b>Risk Alma Düzeyi</b>						
226.	Riskli işlerden kaçınırım	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
227.	Başkalarının riskli saydığı pek çok işi ben yaparım	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
228.	Kesinlikle riskli işleri sevmem	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
<b>Yalnız Kalma</b>						
229.	Yalnız kalmaktansa kötü bir ilişkiyi bile tercih ederim	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
230.	Birinin beni terk etmemesi için elimden gelen her şeyi yaparım	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
231.	Hiç yalnız kalmak istemem	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum

<b>Söyleneni Yapma</b>						
232.	Birilerinin yapmam gerektiğini söyledikleri şeyleri genellikle yaparım	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
233.	Birileri ne derse onu yaparım	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
234.	Başka insanların benden yapmamı istediklerini yapmaya çalışırım	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
<b>İnsanlara Güven-Güvensizlik</b>						
235.	Güçleri yetse insanlar anında zaafımdan yararlanırlar	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
236.	Birinin beni kandırması veya bana zarar vermesi olasılığına karşı her an tetikteyimdir	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
237.	İnsanlar temelde güvenilir varlıklardır	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
<b>Olağandışı Güç</b>						
238.	Bazen bir kişinin tam olarak aklından geçen ne olduğunu okumak gibi olağanüstü bir yeteneğim vardır	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
239.	Bazı zamanlar başkalarının duyamadığı şeyler duyduğum olmuştur	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
240.	Gerçekte var olmayan şeyler gördüğüm olmuştur	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
<b>İlişkilerde Mesafe</b>						
241.	İnsanlara çok yakın <u>olmamayı</u> yeğlerim	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
242.	İnsanlara karşı mesafemi korurum	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
243.	İnsanlarla sıkı fıkı olmaktan hoşlanmam	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum

**Yukarıda yer almayan herhangi bir konuda yaşadığınız ruh sağlığı ile ilgili sorunlar varsa aşağıya kısaca yazarak paylaşmak ister misiniz?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**ÇOK TEŞEKKÜR EDERİZ**

**Şimdi lütfen anketi gözden geçirin ve cevaplanmamış bir soru kalıp kalmadığından emin olunuz!**